

当代大学体育健康教程

文渭河 杜清锋 杨杰 主编

吉林人民出版社

前 言

体育是高等教育体系中的重要组成部分。高校加强体育教育工作，不仅能增强学生的体质健康，而且能培养学生的健全人格、心理素质和道德品质。在目前“全民健身”和“健康中国”战略稳步推进的背景下，高校体育教育被赋予了更重要的历史责任。

近年来，伴随我国高校体育教育的不断深化，我国大学生体质健康状况有了显著改观。根据中国青年报社、中青校媒联合丁香医生共同发布的《2020中国大学生健康调查报告》（以下简称《报告》）显示，当前我国大学生总体健康状况良好，一些生活方式需要改进，并已逐步形成健康意识，特别是对健康生活方式关注度高。然而，尽管我国的按学生总体健康状况良好，但我们在《报告》中也看到，有86%的大学生表示自己在过去一年出现过健康困扰，其中皮肤状态不好、睡眠不足和情绪问题在大学生健康困扰中排前三位。由此可以看出，我国大学生健康问题依然比较突出。

为了进一步促进大学生健康发展，我们结合国家体育总局颁布的《国家学生体质健康标准》（2014版）以及2019年9月底教育部发布的《关于深化本科教育教学改革 全面提高人才培养质量的意见》对高校体育工作提出的若干要求，在贯彻“以人为本”“健康第一”的体育教育思想下，精心编写了此书。

本书共九章。第一章为体育与健康的基础理论知识，主要内容包括体育的概念和功能，健康的概念与健康教育，体育与身心发展；第二章为锻炼、饮食与体重控制，主要内容是当代大学生普遍存在的肥胖问题及其控制体重知识；第三章为体育锻炼与体质健康知识问题，主要内容是当代大学生广泛关注的一些体育锻炼与体质健康知识。从第四章开始至第九章，本书阐述了当代大学生非常熟知与喜爱的各类

体育运动方法。附录部分为《国家学生体质健康标准》评分表（大学部分），方便体育教师对学生进行体质健康检测和学生自测。

大学生是国家的未来和民族的希望，他们的身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力，是一个民族旺盛生命力的体现，也是社会文明进步的标志。为了更好地促进大学生健康发展，高校理应把体育和教育相结合，既要重视大学生体育运动技能的提高和发展，还要重视大学生良好体育锻炼习惯和健康生活方式的养成。

本书结构严谨、文字简练，追求准确、严谨和实用。编写过程中，我们吸收和借鉴了一些学者的体育著作，在此向他们表示衷心的感谢。但是，由于出版时间仓促，本书难免有疏漏和不足支持，诚请读者阅读后批评指正，我们将在今后的教学实践中不断修改、更新和完善。

编 者

2020年6月

目 录

第一章 体育与健康	1
第一节 体育的概念和功能	1
第二节 健康的概念与健康教育	9
第三节 体育与身心发展	16
第二章 锻炼、饮食与体重控制	21
第一节 肥胖	21
第二节 能量需求的平衡	22
第三节 稳妥控制体重	27
第三章 体育锻炼与体质健康知识问答	30
第一节 《国家学生体质健康标准》测试的内容和意义	30
第二节 体育锻炼的基本原则与监控方法	34
第三节 身体健康素质与体育锻炼	39
第四章 田径运动	46
第一节 跳高与跳远	46
第二节 推铅球	49
第三节 跑类运动	53
第五章 球类运动	59
第一节 篮球	59
第二节 足球	80
第三节 排球	93
第四节 乒乓球	104
第五节 羽毛球	119
第六章 太极拳与散打运动	126
第一节 太极拳	126
第二节 散 打	138



第七章 游泳运动	148
第一节 竞技游泳	148
第二节 实用水上游泳	164
第三节 游泳安全卫生知识与救护	167
第八章 健美操运动	170
第一节 健美操简介	170
第二节 健美操基本动作	172
第九章 户外运动	178
第一节 攀岩	178
第二节 登山	185
第三节 垂钓	192
第四节 轮滑	198
第五节 定向运动	204
附录 《国家学生体质健康标准》评分表（大学部分）	209
参考文献	224



第一章 体育与健康

第一节 体育的概念和功能

一、体育的概念

什么是体育？对它的内容和形式，似乎大家都已熟悉。但如何认识它的本质，则又是体育理论界正在探讨、尚有争议的问题。根据目前我国的实际情况，体育在学校领域是指“能增强体质，使身心得到和谐发展的身体活动”，通常亦称学校体育或体育教育；若扩展到社会，它又包括各种形式的运动，其中包括社会体育和竞技体育。应该指出，对体育的这种表述，也考虑到我国的传统习惯。因为翻开我国体育发展的历史，当它尚处于萌芽状态时，作为体育基本手段的身体运动，就一直伴随人类的生存和劳动需要而悄然存在，其作用在于强身和获得生产技能。直至脱离蒙昧时代，由专门组织的教育和社会需要所决定，体育才有了丰富社会文化生活和促进精神文明的价值。由此可见，体育是一种特殊的社会现象，它作为有意识的社会活动和教育过程，实质包含了体育教育和体育运动这两层含义。但为了突出个性特征，并便于发挥各种身体运动的特殊作用，通常又按不同实施对象、性质及对社会施与的影响，把学校体育、社会体育和竞技体育作为“体育”总名称下的三个组成部分。

二、体育的组成

（一）学校体育

学校体育亦称体育教育，它是学校教育的重要组成部分，也是国民体育的基础。为了实现教育、教养及发展身体的总目标，不同层次的学校体育按不同教育阶段，通过体育教学、课余体育训练及课外体育活动这三种基本组织形式，围绕增强体质这个主要任务，解决与之有关的各项任务。学校体育处在学校这个特定领域，实施内容被纳入学校总体计划，实施效果有相应的措施予以保证，从而与其他教育环节共同构成了一个完整的教育过程。

（二）竞技体育

竞技体育亦称竞技运动，它是在全面发展身体素质的基础上，最大限度地挖掘体力、智力与运动才能，以取得优异运动成绩及追求“更快、更强、更高”为目标，而进行的科学训练和各种竞赛活动。由于这种体育活动的表演技艺高超，竞争性强，且极易吸引广大观众，故作为一种极富感染又容易传播的精神力量，在活跃社会文化生活、振奋民族精神、提高国际威望及促进各国人民之间的友谊和团结等方面，有着极为特殊的社会教育作用。



（三）社会体育

社会体育亦称群众体育，是指以健身、娱乐、休闲、医疗和康复为目标的群众性体育活动。国内外经常提到的娱乐体育、休闲体育、余暇体育、养生体育或医疗体育均可列入此范畴。由于它吸引的对象主要为一般民众，其中包括男女老幼及伤病残疾者，活动领域遍布整个社会，乃至渗入家庭，所以堪称是活动内容最广、表现形式最新、趣味性最强、参加人数最多的一项体育活动。它作为学校体育的延伸，还可使人们的体育生涯得以继续维持。社会体育开展的广泛性和社会化程度，取决于国家经济的繁荣、生活水平的提高、余暇时间的增多及社会环境的安定。从世界发展趋势来看，它作为现代体育发展的重要标志，无论普及程度或发展规模都已不亚于竞技体育，并大有跃居成为第二股国际体育力量之势。

三、体育的功能

（一）体育的健身功能

强身健体是体育最主要的本质功能。人体是一个结构十分复杂并具有多种机能的有机体。人体的质量是人的生命活动和生活能力的物质基础，它是在遗传变异和后天获得的基础上所表现出来的，体育以身体运动的方式给器官系统以一定强度和量的刺激，对身体各个系统、组织、器官起到积极、有效的影响。

1. 体育运动对神经系统的作用

人体的各器官活动是在神经系统的调节下进行的。神经系统是人体中最重要的系统，它由中枢神经和周围神经两部分组成。中枢神经系统具有高度的综合机能，是统率和指挥全身动作的司令部。周围神经是连接中枢神经和身体各个部分的神经组织。神经系统的主要作用是控制、指挥、调节人体各部分的机能，以适应外界环境的各种变化。

（1）改善脑部供血状况，提高大脑皮质神经细胞的耐受力

中枢神经由神经细胞构成，大脑皮质神经细胞处于中枢神经的最高部位。这些神经细胞的兴奋和抑制，构成大脑皮质的活动。长时间的看书学习，致使大脑皮质细胞长时间处于兴奋状态而产生疲劳，造成工作效率下降，因而产生注意力不易集中，精神恍惚等神经性反应。经常参加体育运动，会加快全身血液循环，使单位时间内流经脑细胞的血液量增加，改善脑部的供血状况，使大脑皮质神经细胞获得较多的氧气和其他营养物质，同时脑部的代谢产物排出速度加快。故经常锻炼，能使大脑皮质神经细胞的活动能力得到改善，提高脑细胞的工作耐受能力和工作学习的效率。

（2）提高神经系统的反应能力和灵活性

由于运动本身需要身体完成一些比日常生活更为复杂艰巨的动作，这就要求神经系统能迅速动员和调节各器官、系统的机能，使之适应肌肉活动的需要，同时，体育运动的环境随大自然的条件的变化，各种外界环境的刺激使机体的应激能力经受了锻炼，神经系统的兴奋、抑制的交替转换过程得到加强，强度和均衡性得到提高，神经系统对全身各系统的迅速调节能力得



到改善。反应速度及灵活性的提高，使人体在活动中动作灵敏、协调、准确。

(3) 提高人体对外界环境的适应能力和对疾病的抵抗能力

经常在自然环境条件下进行体育运动，由于各种地理、气候条件对神经系统的锻炼的影响是很大的。例如，当人体突然受到寒冷侵袭时，迅速发生全身毛孔收缩和表层血管收缩，体内新陈代谢等防御性、保护性反射增强，在炎热的季节或环境中，能迅速加快全身的散热，舒展表层血管，提高皮肤温度，当遇到危险及可能给人体带来的运动伤害时，迅速采取防御和保护性动作等。因此，长期参加体育运动的人，对外界自然环境的适应能力及对疾病的抵抗能力要比一般人强。

2. 体育运动对心血管系统的作用

心血管系统包括心脏、血管和血液。心脏是血液流动的原动力，血管是运送血液的管道，遍布全身。血液担负着运送养料和氧气、排除代谢产物和二氧化碳的任务，在心脏、血管中周而复始地流动。人体就是凭借着血液循环与外界进行物质交换，循环一旦停止，生命活动就随之而停。可见，心血管系统对人体生存的重要意义。

(1) 促进心脏结构与机能的良性变化

体育运动能使心肌肌红蛋白的含量增加，心肌中的毛细血管大量新生，供血量增加，组织代谢加强，其结果是心肌纤维变粗，心肌呈营养性粗壮，心脏的大小和重量都增加。在 X 线透视下，可见心脏外形丰满，搏动有力。由于心壁增厚，心腔增大，心脏收缩力提高，心容量增大，一般人的心容量为 765—785 毫升，而经过体育运动锻炼的人心容量要达到 1015—1027 毫升，心脏重量可达 400—500 克，每搏输出量增加，可达 100 毫升左右。同时，心搏表现呈徐缓状，一般人每分钟心跳频率为 70—80 次，而经过体育运动锻炼的人心跳频率为 50—60 次。

(2) 促进血液数量与质量的提高

一般人的血液总量占体重的 8% 左右，而经常进行体育运动的人血液总量约占体重的 10%，运动时血液的重新分配机能快，这就保证了人体在从事较大的生理负荷时，在神经系统的调节下，反射性引起肝、脾内的储存血释放出来，同时内脏血管收缩，肌肉内血管舒张，动员了大量血液参加循环，保证了肌肉活动时血液供给，血液中红血细胞数可增加到每立方毫米 550 万个左右；血红蛋白的含量也增加，每百毫升血液中可达 17—18 克或更多。这样可大大提高血液运输氧气和二氧化碳的能力，血液中缓冲物质和碱储备含量增加，可更多地中和运动中产生的乳酸，有利于在氧气不足的情况下进行较长时间的工作，从而提高工作的耐久力和缺氧的耐受力。

(3) 促进血管结构和机能的良性变化

经常参加体育运动，血管壁的弹性增加，血流的外周阻力减小，安静时，收缩压可降低到 85—105 毫米水银柱，舒张压可降低到 40—60 毫米水银柱。同时由于经常从事体育运动的人肌肉活动状态良好，收缩有力，收缩与放松呈有节奏、有规律的转换，使人体的静脉血液回流心脏速度加快，回流量增多，供心脏冠状动脉自身营养程度增大，有利于预防冠状动脉硬化。经常参加体育运动，还会使人体内的一种名叫 HDL 的高密度脂蛋白粒子的浓度增加，这种



HDL 粒子具有清理和打扫沉积在血管壁上的脂肪和胆固醇的作用，可以减少堵塞血管的危险，保障体内的正常血液循环，防止各种心血管系统疾病的发生。

3. 体育运动对呼吸系统的作用

呼吸系统由肺与鼻、喉、气管组成。人体一切活动所需要的能量和维持体温的热量，都来自体内营养物质的氧化。氧化过程需要不断消耗氧，并产生二氧化碳。人体内这种气体代谢过程的持续进行，有赖于人体不断从外界环境中摄取氧，并不断向外界环境排出二氧化碳。人体与外界环境之间的吐故纳新以及人体内部所进行的气体交换的全过程，称为呼吸。

(1) 促进呼吸器官结构的变化

由于体育运动是比较剧烈的肌肉活动，需要消耗大量的氧气，同时组织内也产生大量的二氧化碳，这就促使呼吸系统必须加倍工作，以适应活动的需要。由于呼吸肌经常性地经受锻炼，力量增强，胸廓运动的幅度也随之增大，肺泡参与气体交换的数量也明显增多。经常参加体育运动的人，其胸围一般要比同龄的人大 3—5 厘米，呼吸差也增加到 9—16 厘米。

(2) 提高呼吸系统的机能水平

长期进行体育运动，呼吸深度加大，呼吸频率相对减少。由于呼吸肌的力量增强，肺泡弹性增大，肺活量、肺通气量指标数明显增大，肺活量可达 4500—5500 毫升，比一般人大 1000—1500 毫升。肺通气量可由平常呼吸时的 9000 毫升增大到 70000—120000 毫升。同时，肺泡通气量也明显增加，可由平和呼吸时的 360 毫升/次增加到 8600 毫升/次，呼吸效率明显得到改善。提高呼吸系统机能水平后，对改善人体的活动能力有较大的促进作用，增加了人体对坚持较长时间活动和工作的耐受力，同时对预防呼吸系统的疾病也有显著作用。

4. 体育运动对运动系统的作用

人体运动是靠运动系统实现的，运动系统由肌肉、骨骼、关节组成。骨骼是人体的支架，关节是连接骨与骨之间的枢纽，肌肉附着在骨骼上，在神经的支配下，通过交替收缩和放松使关节屈伸、展收、旋转，完成各种动作。运动系统机能的高低，决定着人体活动的质量。

(1) 改善肌肉中的血液供应情况，促进结构机能的良性变化

长期参加体育运动，肌肉中毛细血管增粗并大量开放，血流量增大，血液供应良好，新陈代谢旺盛，酶活性提高。同时由于肌肉中营养物质、能源物质的含量增加，肌肉纤维变粗，肌肉的生理横断面积增大，肌肉的重量占全身体重的比重也相应增大。肌肉收缩时的力量加强，速度加快，弹性、柔韧性都有所增强，灵活性、耐久性得到提高。

(2) 强化骨的结构，提高骨的性能

长期参加体育运动，由于新陈代谢过程的改善与加强，使骨的结构和性能都发生了变化。表现在骨密质增厚，骨变粗，骨小梁的排列根据拉力和压力的不同更加整齐和有规律，骨表面肌肉附着的突起增大。这些结构上的变化都使骨更加粗壮、坚固，提高了骨的抗断、抗弯、抗压的性能。经常参加体育运动还能刺激骺软骨的增生，促进骨的生长，对人体身高的增长有一定的促进作用。科学研究证明，经常参加体育运动的青少年比一般同龄青少年身高增长要快，身高的相对终极值也比一般青少年高 4—8 厘米。

(3) 增强关节的牢固性，提高关节的柔韧性和灵活性



经常参加体育运动，关节周围的肌肉和韧带得到了增强，从而加强了关节囊的力量，加固了关节。同时，由于运动过程中关节本身的活动是有目的的并得到锻炼，使得关节周围的肌肉、韧带的伸展性得到改善，扩大了关节运动的幅度，提高了关节的灵活性，增强了关节的牢固性。

（二）体育的美育功能

体育和美育同是学校教育的重要组成部分，在培养和造就社会主义现代化人才方面有着各自不同的教育功能。把体育和美育有机结合起来，实现它们之间功能交叉的教育作用，则是现代教育发展的趋势之一。

体育的美育功能是建立在体育的美学价值基础上的。体育的美学价值是一种对自然美、社会美、艺术创造美的综合表现，构成了美育的重要内容。体育的美育功能就是在遵循体育和美的客观规律的前提下，通过体育的直观美的感受和运动实践中体育动作美的创造，激发人们对体育运动的热情，培养人们对体育美的鉴赏能力和创造能力。

1. 人体美的塑造

从美学理论角度上说，人体美是属于自然美的一部分，它包括人的形体美、相貌美和姿态美。

根据医学理论，人体的形态结构和生理特征与人的遗传有关。美学理论角度上的人体美，只是一种理论上的抽象集合，而在现代生活中，一种以“健、力、美”为核心的现代化人体审美的观念已逐渐被人们认识、欣赏和接受。这种人体美，其实质上是后天创造美。人们通过体育实践对人体进行美的塑造，使人体在基本形态和运动形态方面表现出挺拔、匀称、协调、丰满、强健、有朝气、有力量等魅力与特征，展示出现代人的神态和风采。它不仅在很大程度上弥补了人体先天美的不足，而且在一定意义上是对人体美的普遍、完整意义上的表达和体现。

2. 性格美的培养

作为社会主体的人的美，不仅要由人体美来表达，还要从人的社会美的意义出发，通过人的内在性格美、行为美去表现。古希腊哲学家德谟克利特曾说过：“身体的美，若不与聪明才智相结合，便是某种动物性的东西。”苏联作家奥斯特洛夫斯基也曾写道：“人的美并不在外貌、衣服和发式，而在于他的本身，在于他的心，要是人没有内心的美，我们常常会厌恶他的漂亮的外表。”

现代体育不仅能对人的形体做出后天美的塑造，更能通过体育运动的实践造就和培养人的性格美。跳水、跳伞、跳台、滑雪使人勇敢；射击、射箭、击剑使人果断；柔道、摔跤使人顽强；举重使人坚韧；体操技巧使人坚定、沉着；武术、拳击使人机智、敏捷；球类运动促进友爱、互助、团结；登山、攀岩培养人不畏艰难险阻、吃苦耐劳的精神；田径、游泳激励人不甘落后、勇于进取……现代体育运动在赋予人美的肌体的同时，不断充实着人类美的精神、美的品质、美的情操，使人的思想、感情得到美的丰富。

3. 美的培养

人的行为美是一种外在的美，是构成人的社会美的一种表现形态。在人类社会的现实生活



中，人的行为美主要表现在三个方面：一是为国家、为民族而献身的行为；二是为人民、为革命而斗争的行为；三是为真理、为正义而奋斗的行为。现代体育以其特殊的实践运动，特殊的手段和方法，在培养人的行为美方面表现出独特的功效。

新中国成立以来，在党和国家的关怀和培养下，一批又一批运动员表现出为祖国、为民族忘我拼搏、勇于献身的崇高行为。为了祖国体育事业的腾飞，中华民族的振兴，用自己的青春年华奋力搏击，换来了民族荣誉和亿万人民的欢腾、振奋。体育运动使实践者经受千锤百炼，鼓舞和激励着亿万人民奋斗在中华民族振兴的大业中，献身于祖国昌盛、繁荣、富强的征途上。

4. 运动美的创造

现代体育不仅塑造了人体美，赋予了人的内在精神美，而且更以它独特的运动形式，向人类展现出具有高度魅力的运动美。在各种运动项目中，运动员以特定的动作、技巧形成了一个有结构、有层次、有深度、有起伏的表演整体，展示出运动的千姿百态，抒发出运动美的韵律，给人以美的享受。

（三）体育的社会综合教育功能

体育作为一种社会现象，既是文明社会的产物，也是促进现代文明的因素之一。体育的社会综合教育功能，在实现培养和造就社会主义现代化建设所需人才方面，具有积极的作用。

1. 传授基本活动技能

在人类社会发展过程中，体育一直被当作培养人的生活和劳动技能的重要手段。原始社会，人类为了生存和获得生活资料，在与大自然斗争中，逐步形成了跑、跳、投、攀登、爬越、游泳等生活技能，形成了原始体育的雏形，也是向后代人传授技能的主要内容。奴隶社会，体育作为军事技能被统治者用于镇压奴隶阶级的反抗、征服异族、扩大领地和掠夺财富的手段。如古埃及的角力、击剑，古罗马的战车，古希腊的拳击、射箭等，都不同程度地反映了体育的军事功能。进入封建社会，随着生产力和社会经济的发展，人类由野蛮向文明进化，操身练体、养生育性的思想使体育的社会教育功能得到强化。唐代的“武举”，宋代的“武学”，中世纪欧洲的“骑士七技”，都充分说明了体育的社会教育功能在社会中的地位作用。进入资本主义社会，体育在教育中的作用更受重视，体育作为教育的内容和手段被广泛用来训练和发展人的体能，培养人的劳动、生活及军事技能。马克思关于人的全面发展的理论学说中把体育视为教育中不可缺少的组成部分。在资本论中，马克思指出：“未来教育对所有已满一定年龄的儿童来说，就是生产劳动同智育和体育相结合，它不仅是提高社会生产的一种方法，而且也是造就全面发展的人的唯一办法。”

20 世纪的科学证明：人先天适应环境的能力较差，基本的活动技能靠后天的学习和教育获得，而体育运动是学习掌握这些基本技能的主要内容和手段。由医护人员给初生婴儿做的被动体操，幼儿园的体育游戏，到现阶段国家为各级各类学校中的青少年制订的《体育教学大纲》和《学生体质健康标准》，都把体育活动作为更广泛、更有效的提高身体活动能力，掌握基本活动技能的规定内容。



2. 传授体育科学知识

社会在向青少年传授人类文化科学知识的进程中，把身体健康和体育运动的知识作为一项重要内容。体育的基本知识、技术、技能是人类在体育方面所创造的精神财富的一部分。传授体育知识、技术与技能，有助于人们认识体育运动的意义，学会体育锻炼的方法，养成体育锻炼的习惯。对于青少年学生来说，更是促进个体社会化的重要手段。对于一般人来说，通过体育知识、技术、技能的学习，可以懂得如何根据自己身体、工作、学习及生活的需要，进行科学的锻炼，养成文明、健康的生活方式。对于运动员来说，体育知识是掌握动作技术、技巧并加以合理运用的重要基础。

科学技术的发展推动了现代体育观念的变革和体育实践的发展，促进了体育手段的多样化，体育知识的科学化，竞技运动的规范化，促进了体育设施的日趋革新和国际体育活动的交往。新的科学成就在体育运动中的广泛运用，大大加强了体育运动的科学化、系统化，初步建立了体育科学知识体系和科学的运动实践方法，体育已逐渐成为一种独具风格的人类社会文化形态。传授体育的理论知识、技术、技能的过程本身就是普及人类科学文化知识的一个方面，促进了社会文明程度的提高，促进了人类自身的发展。

3. 激发爱国热情，振奋民族精神

体育运动不受国界和地理区域的限制，没有种族、语言障碍，因而具有广泛的全民性、国际性，且极富竞争性和对抗性。进入近代社会以来，体育运动在激发人的爱国热情，振奋民族精神方面发挥着积极的教育作用。国际运动场上的体育竞赛已成为展示一个国家和民族的兴衰与精神风貌的象征，渗透到国家的政治、经济、科学文化和人民群众的生活之中。

国际运动场上，按照规定运动员，必须佩戴其所代表国家的鲜明标志。对于竞赛的优胜者，要奏其所代表国家的国歌和升其所代表国家的国旗。作为本国的人民，更是把运动员的胜利和成功看作是国家的荣誉。运动员所取得的每一个胜利和每一次优异的成绩，以及他们在竞赛场上所表现出来的良好精神风貌，都激发着本国人民的民族自尊心、自信心、自豪感和荣誉感，焕发起人们的爱国热情和革命精神，增强了海内外中华儿女的自尊心、自信心，形成了巨大的凝聚力。它激励着全国人民弘扬奥运精神，无私奉献，艰苦奋斗，团结协作，争创一流，为国争光，在中华民族的历史上留下了光辉灿烂的一页。

4. 教导社会规范，发展人际关系

体育运动是一种有规可循、有“法”可依、带有一定约束的社会性活动。掌握运动技术，必须遵循人体运动规律，掌握技术要领，提高运动水平和避免运动伤害事故；集体项目运动，要求互相配合，个人行为服从整体需要；比赛中，必须严肃纪律，遵守规则，服从裁判，尊重对方，胜不骄，败不馁，谦虚好学。体育运动使人增强了对个人价值和他人价值的理解和尊重，提高了控制自身行为的能力，加深了对社会生活的理解和适应，促进了人的公民意识，体育运动通过体育法规、竞赛规则、竞赛纪律、运动员守则、教练员守则、裁判员守则以及社会公德、社会舆论等的制约，培养着社会规范。

体育运动是人的重要的交往方式之一。它可增进了解，沟通信息，融洽感情，团结互助，



加深人与人之间、人与社会之间的联系，对社会的稳定和发展起到积极的促进作用。奥林匹克的“团结、友谊、进步”精神，就是体育运动在发展人际关系方面的最高意义和最广范围的体现。

5. 培养竞争精神

竞争作为现代体育的特征，以其独特的表现形态给人以启示、智慧和力量。体育竞争不仅塑造着赛场上的体育英雄，同时也激励和鼓舞着广大观众。

体育竞赛充满深刻的人生哲理和时代精神。“人人平等”“优胜劣汰”“新人辈出”“新陈代谢”，使现代体育充满着勃勃生机和强大的活力。体育竞争不受地理区域的限制，加强世界各国人民的相互了解，促进友谊，有利于维护世界和平。体育竞争需要尊重科学，开拓创新，才能不断提高竞争水平。

体育竞争反映了一个国家和民族的竞争精神。在我国，这种竞争精神体现在祖国现代化建设的各个领域，是亿万人民振兴中华、建设中华的强大动力。

（四）体育的娱乐功能

体育作为一种文化形式，具有重要的娱乐价值。就活动的主体所处的位置来划分，体育的娱乐价值有两个方面：一是具有观赏性的娱乐价值；二是具有直接参与性的娱乐价值。

随着科学技术的发展，社会生产方式的变革，科学、健康、文明的现代生活方式正在逐步形成。体育自身的娱乐价值构成了现代生活方式的重要内容并发挥积极的影响，以满足社会不断增长的精神文化生活的需要。通过体育锻炼、体育竞技、体育欣赏等活动以及进行这些活动所处的大自然环境，丰富了人们的闲暇生活。在闲暇时间和闲暇生活中，人们通过自身从事体育娱乐消遣，充分感受到作为人和社会成员的意义和价值。充分利用体育的娱乐功能，对于发挥闲暇时间在社会发展中的积极作用有重大意义。随着当代社会人们闲暇时间的不断增加，体育娱乐活动占每天闲暇时间的比重不断增加，体育娱乐的价值越来越被人们所重视。人们改变了体育娱乐的观念，把利用闲暇时间进行体育娱乐活动看作是一种使自己感到愉快和满足的社会需要，其本身是一种社会目的，而不从属于工作目的。体育娱乐活动不再被认为是无所事事、虚度时光，而在很大程度上被看作是人的尊严和权利，是一种人格的表现，是一种生活的艺术。以体育娱乐活动作为体育的一种社会目标，培养积极的闲暇生活方式，对于我们社会的发展意义显见重大，它既有益于身体健康，又有益于竞争、合作、交往等社会意识的培养和强化。在社会主义条件下，它既可使人们得到充分享受和自我发展，又可促进全社会生活的改善和社会生活质量的提高。

体育娱乐是以求得身心欢快和休闲为目的的体育活动。其作用主要表现在以下几个方面：

1. 放松身体，消除疲劳，积极休息

人们紧张工作之后，无论是体力还是脑力方面都会感到疲劳，因此在闲暇时间里第一需要即休息。有效率的休息可以尽快地使身体得到放松，疲劳得到尽快消除。休息分静态休息（也称消极休息）和动态休息（也称积极休息）两种。静态休息通常是指睡眠、打盹和闭目养神；动态休息是指通过活动的形式来消除人体的疲劳，在睡眠充足的前提下，采用积极性休息能比



较快地消除人体疲劳，起到消极休息所起不到的作用。苏联生理学家谢切诺夫曾经做过这样的实验：让一批人用右手举重，疲劳以后，一部分人躺下休息，另一部分人接着用左手举重然后测定被测试者右手疲劳的消除情况。结果发现继续用左手举重的人比躺下休息的人右手疲劳消除得快。这是因为人体在静止休息时，末梢毛细血管每平方毫米中有 80 条左右开放，其余则关闭着；而进行适度的活动，能使毛细血管开放 1000—2000 条。这样，供给肌肉组织的营养物质大大增加，代谢过程中产生的乳酸和二氧化碳（这是使人体疲劳的主要原因）得到较快排除。

现代社会，人们的工作节奏加快，人体常常处于局部紧张状态，人的脑力性工作增加，导致人的疲劳度加重并过早出现。因此，进行一些必要的体育娱乐活动，使人体得到充分放松，对消除疲劳大有帮助。尤其是可以消除大脑皮质细胞的疲劳，使人的思维变得更加活跃，有利于提高工作效率和质量。德国生理学家黑尔姆霍兹曾说过：“我最成功的思维是在阳光和煦的日子里，慢慢地攀登树木葱茏的山顶时出现的。”

2. 培养乐趣，调节精神，丰富生活

社会经济的发展，促进了人的生活水平的不断提高，人的需要也开始发生了变化。人的较低层次的生存需要，诸如衣、食、住及其他本能的需要基本上得到了满足。而较高层次的享受需要开始成为人们追求的目标，进入闲暇生活：享受需要包含物质财富和精神财富两个方面。对物质产品的享受需要，主要表现在讲究营养、注重穿着、住宿以及高档次的消费品等方面。对精神产品的享受，主要通过丰富多彩的文化娱乐活动去实现。

通过参加体育娱乐活动，特别是参加那些自己喜爱和擅长的运动项目，可以使人得到快感。这种心理状态可以使人自信、自尊、自豪、自强，使烦恼、不安、寂寞、自卑等不良情绪得以消除。体育运动对人是一种蓬勃向上的激励，激发人们更加热爱生活、创造生活，在增进健康的同时，调节心理和精神，丰富知识，充实生活，培养乐趣，陶冶情操，调整人际关系。正如现代奥运会创始人顾拜旦在他的名作《体育颂》中满腔热情地歌颂的那样：“啊！体育，你是乐趣！想到你，内心充满欢喜；血液循环加剧；思想更加开阔；条理更加清晰。你可使忧伤的人散心解闷，你可使快乐的人生活更加甜蜜！”

第二节 健康的概念与健康教育

一、健康的概念

（一）什么是健康

健康是人类生存发展的一个基本要素，没有健康将一事无成。居里夫人有一句名言：“科学的基础是健康的身体。”可见健康对于大学生来说是多么的重要。然而，你知道什么是健康吗？习惯上，人们认为没有病就是健康，这种认识是不全面的。世界卫生组织在 1948 年制定的宪章中指出：“健康不仅是免于疾病和衰弱，而是保持在身体上、精神上和社会适应方面的



完美状态。”在1978年9月召开的国际初级卫生保健大会上通过的《阿拉木图宣言》中更明确提到：“健康不仅仅是没有病和痛苦，而且包括在身体上、心理和社会各方面的完好状态。”这就是人们所常说的身心健康。1989年世界卫生组织又进一步深化了健康概念，提出健康应该包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。即从现代健康观来看一个完全健康的人，应包含躯体健康、心理健康、社会适应良好以及道德健康4方面。

躯体健康：一般指人体生理的健康，是指躯体的形态、结构和功能正常，具有生活自理能力。

心理健康：是指能正确认识自己及周围环境的事和物，表现为人格是完整的、自我感觉良好、情绪稳定、积极向上、有较好的自控能力，保持心理上的平衡。

社会适应良好：是指一个人的心理活动和行为，能适应复杂的环境变化，并为他人理解和接受。

道德健康：是指能明辨是非，能按照社会规范的准则约束自己的言行，能为大众的幸福做出贡献。

（二）人体健康的10条标准

近年来世界卫生组织提出了衡量人体健康的10条标准：

1. 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作；
2. 处事乐观，态度积极，乐于承担任务不挑剔；
3. 善于休息，睡眠良好；
4. 应变能力强，能适应各种环境的各种变化；
5. 对一般感冒和传染病有一定抵抗力；
6. 体重适当，体形匀称，头、臂、臀比例协调；
7. 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；
8. 牙齿清洁，无缺损，无病痛，齿龈颜色正常，无出血；
9. 头发光泽，无头屑；
10. 肌肉、皮肤富有弹性；走路轻松。

据有关研究报道，按上述10条健康标准评价，只有15%的人达到，而15%的人有病，大部分人是介于健康与疾病之间的一种状态，称为亚健康。所谓亚健康是指无明确疾病（包括躯体和心理的、器质性的），但却表现出精神活力的下降和适应能力的减退。这可表现为身体和心理上的不足，如疲乏无力、精神不振、焦虑、头痛、失眠、食欲减退等，但经现代仪器检测或临床医师的诊断均未达到疾病的标准。在这种状态下，人的机能、免疫功能已有所下降，容易患病。

（三）影响健康的因素

人体的健康受多种因素的影响，这些因素互相渗透、互相制约、互相作用。这些因素归纳起来主要有两方面：先天因素和后天因素。



1. 先天因素

影响人体健康的先天因素是遗传。遗传是指自然界多种生物通过一定的生殖方式，将遗传物质从上代传给下代的一种生物现象。人类遗传学告诉我们，人体细胞内含有染色体 DNA（脱氧核糖核酸）是遗传物质的基础，有遗传意义的 DNA 称为基因。人体的遗传正是这些遗传基因不断地向后代传递的结果，目前已经发现 5000 多种遗传病。随着科学技术的发展，各基因功能的明确，遗传病是可以治愈的。

2. 后天因素

影响人体健康的后天因素有很多，但主要是以下 5 种：

(1) 生活方式

生活方式是指人们的“衣、食、住、行”，以及工作、生活、娱乐、社交等活动方式。生活方式对健康影响很大，并具有潜袭性、累积性和广泛性的特点。良好的生活方式是健康人体与延年益寿的保证；不良的生活方式会导致各种疾病，严重地损害人体的健康与寿命。如经常暴饮暴食、营养不合理，容易造成营养过度导致肥胖，使血液中胆固醇含量过高，诱发心脑血管疾病和糖尿病；若经常饮浓茶、抽烟、酗酒，甚至吸毒，就会严重损害神经系统的功能；若陶醉于色情场所或打牌赌博寻求“刺激”，就会损害人的身心健康；若养成纵欲行为，就会染上各种性病，并败坏人格和社会精神文明。据世界卫生组织的报告，全球人类死因中，不良生活方式所引起的疾病占 60%，其中发达国家高达 70%—80%，发展中国家也达到 50%—60%。世界卫生组织总干事中岛宏严肃地告诫人们，大约到 2015 年，发达国家和发展中国家的死亡原因大致相同，而不良的生活方式所致的疾病将成为世界头号杀手。人们如果想在文明的社会中保持身心健康，首先要解除“自我制造的危险”的威胁，即改变引起疾病的不良行为与生活方式，培养健康的行为和生活方式。

(2) 环境

人类的健康状况离不开其所存在的环境，自然环境与社会环境对健康产生直接或间接的影响。

自然环境是指天然形成的水、空气、土壤、阳光等生存系统，它们是人体生存的物质基础。良好的自然环境与人体保持着一种平衡关系——生态平衡，对人体健康有促进作用。但由于地理或地质等原因，有些地区的土壤或水中存在过多或缺少某种元素，可使当地居民体内某种微量元素过多或过少，造成地方病。

由于工农业生产的发展或某些人为的因素，也会造成对自然环境的污染（如森林被滥砍滥伐，造成水土流失；城市植被面积大幅度减少；大工厂的烟囱喷吐污浊浓烟，汽车废气及噪声隆隆等），从而破坏了大自然与人体之间的生态平衡，使人体健康和寿命受到威胁，甚至引发疾病和死亡。不过可喜的是，如何处理好环境保护与防止污染的问题已成为当今世界各国政府和人们所关注的重要问题，并已采取了有关措施，如保护臭氧层、重视净化自然环境设施的建设、保护生物维持生态平衡等。作为大学生更应加强环保意识，爱护一草一木，注意环境卫生，为营造良好的生态环境做出积极贡献。

社会环境是指由政治、经济、文化、教育、卫生服务等因素构成的社会系统。随着经济的



发展和科学技术水平的提高，人们工作和劳动的条件不断改善，受教育的面与程度不断扩展，物质文化生活越来越丰富，公共性服务与医疗服务也在不断改革、完善，使人们的健康水平大大提高。据报道，我国 1949 年人均寿命是 35 岁，现在是 71 岁。

(3) 心理因素

人的心理活动对人体健康的影响已越来越引起人们的重视。人的心理活动是客观存在的，是人的大脑对社会客观现实的反映。积极的情绪对健康有良好的促进作用，大脑功能得以改善，增强机体免疫功能，提高了机体防病和治病的能力，使人感到精力充沛。而消极的情绪则与疾病的发生和发展有密切关系。常常处于闷闷不乐、忧虑、紧张压抑的精神状态，会导致躯体生命系统整体功能的失调而引起各种疾病损害健康。

(4) 营养

营养与健康有着密切的关系。一方面合理的营养是正常生长发育的基础，也是增进健康、防治疾病的有效手段之一。另一方面由于营养摄入不足或不全面，会导致各种营养缺乏病，如缺铁性贫血、维生素 A 或维生素 B 缺乏症等。如果营养摄入过度或失调又会导致“现代文明病”，如心血管疾病、糖尿病、肥胖症等。因此我们必须重视科学而合理摄入营养，使日常饮食尽量符合营养科学、合理的要求，保证身体健康的需要。

(5) 运动（体育锻炼）

“运动运动，百病难碰”“跑跑跑，再过十年不嫌老；跳跳跳，年过花甲也显少”。这些来自民间的格言民谚是人类在历史发展进程中，对健康追求的真实体验，道出了体育运动对强身健体、防病治病、延年益寿的重要作用。人体在适宜的运动过程中，机体将产生一系列适应性的良性变化而达到健身防病的目的。而运动量过大，则可能因身体承受不了造成伤害；运动量过小，又达不到刺激体内各组织器官从而提高生理功能的目的。因此，体育锻炼要想获得健身效果，必须注意科学性。

(四) 体育锻炼与心理健康

1. 心理健康的标准

心理健康是智力发展和脑功能健全的标志，是确立正确的人生观和培养优良心理品质的基础。怎样才是心理健康呢？综合国内外有关专家的研究，心理健康的标准主要包括智力发育正常、人格健全、有良好的心理承受能力与和谐的人际关系。

(1) 智力发育正常

智力是指一个人的观察力、判断力、分析力、注意力、想象力、思维力、记忆力和实践活动能力的综合体现。智力正常且能充分发挥的人，往往表现出强烈的求知欲望，乐于学习、积极探索，有意识地培养自己的观察力、思维力、想象力、判断力、记忆力等能力，并在认识活动、实践活动中充分地发挥作用。

(2) 人格完整

人格是指个体比较稳定的心理特征的总和，人格完整就是指有健全的人格。其基本特征是自我意识清醒，有自知之明，能正确把握自己、支配自己，积极进取，有强烈的责任感，对生