

★ 服务热线: 400-615-1233  
★ 配套精品教学资料包  
★ www.huatengedu.com.cn

# 体育与健康实践教程

TIYU YU JIANKANG SHIJIAN JIAOCHENG

策划编辑: 崔立强  
责任编辑: 高宇  
封面设计: 刘文东



定价: 43.00元

体育与健康实践教程

主编 刘素军

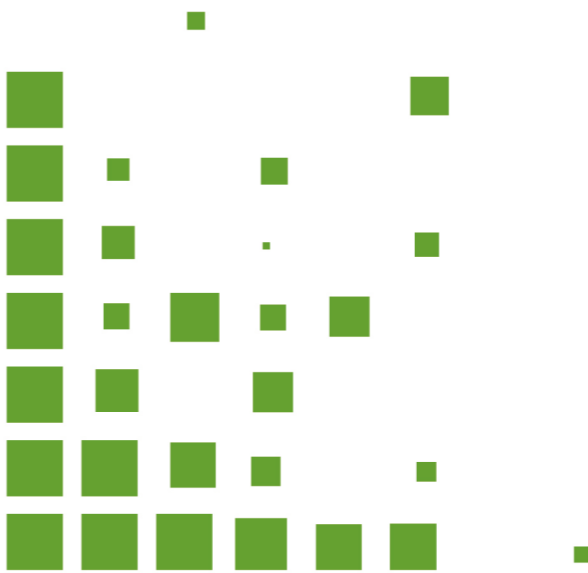
北京邮电大学出版社



“十四五”职业教育国家规划教材

# 体育与健康实践教程

主编 刘素军



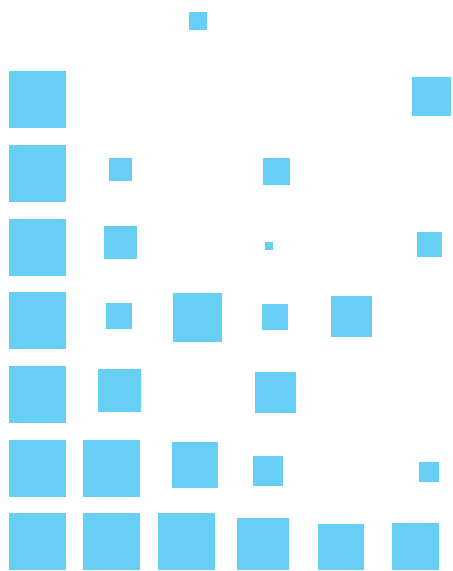
北京邮电大学出版社  
www.buptpress.com



“十四五”职业教育国家规划教材

# 体育与健康实践教程

主 编 刘素军  
副主编 米贵岐



北京邮电大学出版社  
www.buptpress.com

## 内 容 简 介

本书共分十四章,具体包括体育与健康基础知识、体育锻炼与运动处方、体能与职业体能、田径运动、足球运动、篮球运动、排球运动、网球运动、羽毛球运动、乒乓球运动、武术、游泳运动、跆拳道运动、休闲运动等内容。

本书既可作为高等职业院校公共基础课教材,也可作为相关人员的参考用书。

### 图书在版编目(CIP)数据

体育与健康实践教程 / 刘素军主编. -- 北京: 北京邮电大学出版社, 2019. 8(2023. 8 重印)  
ISBN 978-7-5635-5827-8

I. ①体… II. ①刘… III. ①体育—高等学校—教材 ②健康教育—高等学校—教材 IV. ①G807.4 ②G647.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 170444 号

责任编辑: 高 宇 封面设计: 刘文东

---

出版发行: 北京邮电大学出版社

社 址: 北京市海淀区西土城路 10 号

邮政编码: 100876

发 行 部: 电话: 010-62282185 传真: 010-62283578

E-mail: publish@bupt.edu.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 三河市金元印装有限公司

开 本: 787 mm×1 092 mm 1/16

印 张: 14

字 数: 341 千字

版 次: 2019 年 8 月第 1 版

印 次: 2023 年 8 月第 2 次印刷

---

ISBN 978-7-5635-5827-8

定 价: 43.00 元

• 如有印装质量问题,请与北京邮电大学出版社发行部联系 •

服务电话:400-615-1233

# 编 审 委 员 会

主 编 刘素军

副主编 米贵岐

编 委 景丽艳 黎 薇 张玉玲 王 婷

张翠罗 王 姗 周 欣



党的二十大报告指出：“广泛开展全民健身活动，加强青少年体育工作，促进群众体育和竞技体育全面发展，加快建设体育强国。”这进一步明确了未来体育强国建设的重点任务和方法路径。我们要以党的二十大精神为指引，认真贯彻落实习近平总书记关于体育的重要论述和指示精神，以更加坚定的决心、更加昂扬的斗志、更加有为的状态，不断开拓创新、努力奋斗，全面推进中国特色社会主义体育强国建设。因此，编者结合体育教学和健康课程的基本要求，在总结多年教学经验基础上编写了本书。

本书针对目前我国高等职业院校体育教学的实际情况，根据体育教学的需要和学生对体育教材的需求编写而成。本书在编写过程中，既注重内容的科学性和前瞻性，又讲究内容的针对性和实用性，力求做到语言精练，用语规范，内容涵盖面广，通俗易懂，指导性强。

本书更重要的意义是向学生宣传一种健康维护、健康促进、健康发展、终身健康的理念，使学生了解促进健康良性发展的基本技巧、技能，掌握基本的健身知识和健身方法，不断完善健康素养，为将来的工作和生活打下健康基础。

本书具有以下特点。

(1) 本书配有丰富的插图和“知识播报”等栏目，内容生动形象，覆盖的知识面也更为广泛，力求为学生展现一个五彩缤纷的体育世界。

(2) 本书融体育知识、技术技能和终身体育于一体，把体育知识推荐给热爱体育和原本不热爱体育、了解体育和原本不了解体育的莘莘学子。

(3) 本书在介绍基础知识的同时，延伸、扩展了当前高校学生普遍关注和感兴趣的健康、营养、保健及运动小常识，增强了教材的可读性和丰富性。

(4) 本书融入了“互联网+”思维，将体育知识和技能讲解以二维码的形式加以展现，生动形象，可使学生随时随地学习。

本书由刘素军任主编，米贵岐任副主编，景丽艳、黎薇、张玉玲、王婷、张翠罗、王姗、周欣参与了编写。

由于编者水平有限，书中难免存在不足之处，敬请广大读者批评指正。



<b>第一章 体育与健康基础知识</b> .....	1
第一节 体育与健康的相关概念 .....	1
第二节 终身体育的相关知识 .....	8
第三节 高职院校体育教育 .....	9
<b>第二章 体育锻炼与运动处方</b> .....	15
第一节 体育锻炼概述 .....	15
第二节 运动中常见的生理反应与疾病 .....	18
第三节 运动损伤及处理 .....	22
第四节 运动处方的制定 .....	25
<b>第三章 体能与职业体能</b> .....	31
第一节 体能及其测试与评价 .....	31
第二节 职业体能及其训练 .....	39
<b>第四章 田径运动</b> .....	44
第一节 田径运动概述 .....	44
第二节 跑类项目 .....	46
第三节 跳跃项目 .....	54
第四节 投掷项目 .....	64
第五节 田径比赛的主要规则 .....	69
<b>第五章 足球运动</b> .....	73
第一节 足球运动概述 .....	73
第二节 足球运动的基本技术 .....	75
第三节 足球运动的比赛规则 .....	83
<b>第六章 篮球运动</b> .....	87
第一节 篮球运动概述 .....	87
第二节 篮球运动的基本技术 .....	88
第三节 篮球运动的比赛规则 .....	102



<b>第七章 排球运动</b> .....	106
第一节 排球运动概述 .....	106
第二节 排球运动的基本技术 .....	108
第三节 排球运动的比赛规则 .....	114
<b>第八章 网球运动</b> .....	117
第一节 网球运动概述 .....	117
第二节 网球运动的基本技术 .....	119
第三节 网球运动的比赛规则 .....	127
<b>第九章 羽毛球运动</b> .....	130
第一节 羽毛球运动概述 .....	130
第二节 羽毛球运动的基本技术 .....	132
第三节 羽毛球运动的比赛规则 .....	143
<b>第十章 乒乓球运动</b> .....	146
第一节 乒乓球运动概述 .....	146
第二节 乒乓球运动的基本技术 .....	148
第三节 乒乓球运动的比赛规则 .....	154
<b>第十一章 武术</b> .....	157
第一节 武术概述 .....	157
第二节 武术的基本动作 .....	159
第三节 长拳 .....	165
<b>第十二章 游泳运动</b> .....	177
第一节 游泳运动概述 .....	177
第二节 游泳运动的基本技术 .....	178
第三节 游泳运动的比赛规则 .....	186
<b>第十三章 跆拳道运动</b> .....	188
第一节 跆拳道运动概述 .....	188
第二节 跆拳道运动的基本技术 .....	190
第三节 跆拳道运动的基本战术 .....	198
第四节 跆拳道运动的基本竞赛规则 .....	201
<b>第十四章 休闲运动</b> .....	203
第一节 定向运动 .....	203
第二节 飞镖运动 .....	207
第三节 轮滑运动 .....	211
<b>参考文献</b> .....	215

# 第一章 体育与健康基础知识



## 目标提示

1. 了解体育与健康的相关概念。
2. 准确把握健康、亚健康的判断标准。
3. 培养终身体育的健康观念。
4. 理解高职院校体育教育的相关知识。



## 知识介绍

## 第一节 体育与健康的相关概念

### 一、体育的概念及起源

体育,亦称体育运动,是人类根据生产和生活的需要,遵循人体的生长发育规律,以身体练习为基本手段,为达到增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活的目的,而进行的一种有意识、有组织的社会活动。体育是社会文化教育的组成部分,既受社会政治和经济的制约,又为社会政治和经济服务。

18世纪60年代,法国启蒙思想家、教育家、哲学家卢梭首先使用“体育”一词。19世纪60年代,体育的概念由西方传入我国。按其译意,体育是指维持和发展与身体各种活动有关联的一种教育过程,即“身体教育”。根据中国体育发展的特点和规律,体育是指以身体练习为基本手段,以发展身体、增强体质为基本特征的教育过程和社会文化活动,包括体育教育、竞技体育和社会体育三方面的内容,受社会政治、经济的影响和制约,并为其服务。三者既有区别,又相互关联地构成一个整体。

体育作为一门学科,不仅研究人体生长发育和发展,研究发掘人的内在潜能,还研究它本身涉及的社会问题。体育学不仅涉及哲学、史学、社会学、经济学、管理学、教育学等社会学科,还涉及生理学、解剖学、医学、生物化学、生物力学和心理学等自然学科。由此可见,体育是人类在生产和社会活动中,受个体与社会、生理与心理各个方面因素的激励而产生的一种社会实践活动,它随着人类自身实践和理论的发展而逐渐完善,在个人与人类社会的发展中起着积极的促进作用。

## 二、体育的本质与功能

### (一) 体育的本质

所谓本质,就是指事物本身所固有的,决定事物性质、面貌和发展的根本属性。体育是一项人的活动,不仅是人的需要,也是人的权利。在我国,自改革开放以来,一直存在“什么是体育”“体育的本质是什么”的争论。

“体育”一词的含义包括两方面:一是指以身体练习为基本手段,以增强体质、增进健康、丰富社会文化娱乐生活为目的的社会活动;二是指在学校的教育环境中,指导学生学习 and 掌握体育的基本知识与基本技能,使他们形成体育锻炼意识、提高体育锻炼能力、增进健康的教育活动。而体育的本质就是增进人的自然属性的发展。

体育的本质在于体育项目为人服务,是利用体育的手段和方法促进人的身心健康与全面发展。体育运动、体育活动是手段;增强体质,增进健康,促进人的发展乃至社会的发展是目的。

### (二) 体育的功能

#### 1. 健身功能

体质是一个民族精神文明的重要标志,增强全民体质是发展体育的目的,因此健身功能是体育最本质的功能。体育运动以身体练习为基本手段,给予身体各器官、系统一定强度和量的刺激,使身体在形态结构、生理机能等方面发生一系列适应性反应,从而促进健康,增强体质。

#### 2. 教育功能

教育功能是体育最基本的社会功能,就其作用的广泛性而言,它对人类社会产生的影响,是体育的其他功能所无法比拟的。就学校体育而言,主要采用校园体育文化节、体育教学、课外活动、课余训练、运动竞赛等形式,对受教育者进行思想政治、意志品质、道德情操和身体发展的教育,使他们获得基本的体育理论知识,掌握必要的体育技能,学会科学锻炼的方法,通过身心共同参与体育的过程,培养学生将来担任社会角色所必须具备的体育素质。

#### 3. 娱乐功能

“娱乐身心”是被发掘和利用较早的社会功能,体育的娱乐功能是通过观赏和参与两种途径来实现的。经常观赏体育竞赛,除了可以畅享健、力、美的运动美感外,还常被那绚丽多姿的体育文化氛围和社交环境所感染,感受到运动员在竞争中表现出的坚定不移、顽强拼搏的优秀品质。参与体育活动,尤其是自己喜爱和擅长的运动项目,会在身体完成各种复杂动作的过程中,在与同伴的默契配合中,在对体力与自然的挑战中,得到一种非常美妙的快感和心理上的满足感,并享受到与人交往、合作的乐趣。

#### 4. 政治功能

体育和政治的相互联系是客观存在的。体育具有超越世界语言和社会障碍的特点,通过体育活动可以促进各国人民的相互了解和友谊,促进国家之间的交流与合作。国际体育竞赛是国与国竞争的舞台,是展现一个国家政治、经济实力的窗口,运动员在比赛中的表现往往被看成是一个国家国力和民族精神气质的反映。在国际大赛中,运动员被看作一个国家

的优秀代表和国际友好关系的政治使者,被称为“微笑大使”“外交的先行官”。体育还是促进国家政治一体化、增强集体与民族凝聚力的有效手段,在促进世界和平方面起到了不可替代的作用。

## 知识播报

### 毛泽东对于体育的认识

1917年,毛泽东在《新青年》杂志上发表了一篇名为《体育之研究》的论文,全面、深刻地阐述了体育对于青少年健康成长和民族健康发展的重要意义。

“体育一道,配德育与智育,而德智皆寄于体。”“体者,载知识之车而寓道德之舍也。”可见,身体的发展是人综合素质提高的基础和前提,体育是促进人身心全面发展的重要载体。

当然,毛泽东对体育的认识的基点不仅仅在于强身健体,更在于在此基础上的个人救亡救国,他把体育运动作为一条救国救民的途径。当时为辛亥革命和“五四运动”时期,中国人被洋人辱称“东亚病夫”,毛泽东对此深感痛心,立志以拯救国家民族为己任,努力唤起民众,从事体育运动,强健体魄,共同挽救国家的民族危亡。

### 5. 经济功能

体育的经济功能是由体育与经济的互相促进作用所决定的。伴随着体育社会化、娱乐化、终身化程度的不断提高,为满足体育人口日益增长的需要,尤其是经过“SARS”突袭,追求健康、文明的生活方式成为体育消费新的增长点,各种健身器材、场地设施,乃至体育健身、娱乐服务模式的多元化和体育旅游业都在迅速发展,已在国家经济中形成一个庞大的体育产业。

随着经济浪潮的冲击,竞技体育也表现出鲜明的商业化倾向,各职业球队与俱乐部在我国蓬勃兴起,产生了以体育促经济,以经济养体育,两者互为推进的良好效应。

## 三、健康的含义和标准

### (一) 健康的含义

1948年,联合国世界卫生组织(WHO)的宪章首先提出了健康的含义,认为“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱,而是生理、心理的健康和社会适应的完好状态”。1978年9月召开的国际初级卫生保健大会通过的《阿拉木图宣言》中又重申了健康的含义,指出:“健康不仅仅是没有疾病和痛苦,而且包括在身体上、心理上和社会各方面的完好状态。”

进入21世纪,道德健康成为健康的新内容,一个人只有同时保证躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康,才算是完全健康的人。

## 知识播报

### 健康的内容

(1) 躯体健康(生理健康),是指躯体结构和功能正常,具有生活自理能力。

## ▶ 体育与健康实践教程

(2) 心理健康,是指个体能够正确认识自己,及时调整自己的心态,使心理处于良好状态,以适应外界的变化。

(3) 社会适应良好,是指对社会生活的各种变化,都能以良好的思想和行为去适应。

(4) 道德健康,是指能够按照社会规范的准则和要求来支配行为,能为人们的幸福做贡献。

### (二) 健康的标准

20世纪70年代,联合国世界卫生组织在《保健大宪章》中提出了人体健康的十条标准,具体如下。

- (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,乐于承担任务而不挑剔。
- (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、无疼痛,牙龈颜色正常,无出血。
- (9) 头发光泽,无头屑。
- (10) 肌肉、皮肤富有弹性,走路轻松。

按照以上健康标准,机体无器质性病变,但活力降低、适应能力出现不同程度减退的生理状态就属于“亚健康”状态,如乏力、头昏、头痛、耳鸣、气短、心悸、烦躁等。

## 四、影响健康的因素

### 1. 环境因素

环境是影响人体健康的重要因素。自然环境是人体生存的物质基础,对人体健康有促进作用;社会环境对人体健康也有着重大的影响。社会环境是指由政治、经济、文化、教育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,人们的劳动条件和营养状况越来越好,物质文化生活越来越丰富,极大地提高了人们的健康水平。如我国人均寿命在1949年是35岁,而到21世纪初已达71.8岁。

### 2. 生物因素

影响人体健康的生物因素主要指遗传和各种病原微生物、寄生虫等。遗传是指亲代的特征通过遗传物质传递给后代的过程,DNA(脱氧核糖核酸)是遗传的物质基础,有遗传意义的一段DNA称为基因。人体有3万~3.5万个基因。遗传基因决定了人体各种遗传性状。目前,已发现5000多种遗传病,随着科学技术的发展、各基因功能的明确,遗传病被治愈是可能的。

### 3. 心理因素

人的情绪与健康长寿有着密切的关系,积极的情绪是健康长寿的一个重要因素。人在

愉快时,由于脑内内啡肽<sup>①</sup>分泌增多,脑细胞活力得到保持,大脑功能得以改善,从而增强了免疫功能,提高了机体防病和治病的能力;相反,如果闷闷不乐,常常处于忧虑、紧张和压抑的精神状态中,便容易引起疾病,而疾病又容易导致不良情绪,如此反复,形成恶性循环。

#### 4. 行为和生活方式因素

行为和生活方式对人体的影响具有潜袭性、累积性、经常性、广泛性和持久性的特点。不良的行为和生活方式范围广泛,如不合理饮食、吸烟、酗酒、不参加体育锻炼、性乱、吸毒、药物依赖等。不良行为和生活方式所引起的疾病,称为行为方式疾病,如艾滋病、癌症等。改变引起疾病的不良行为和生活方式,养成健康的行为和生活方式,是保证身心健康、预防现代疾病的重要因素。

#### 5. 卫生服务因素

卫生服务可分为两类:一类是公共卫生服务,另一类是医疗服务。它们的主要工作是向个人和社区提供范围广泛的促进健康、预防疾病的医疗与康复服务,以保护和改善人体健康。健全的医疗卫生机构、完备的服务网络、一定的卫生投入及合理的卫生资源配置,可以促进健康。目前,我国正实行医疗机构改革,实行职工医疗保险制度,提供社会医疗保障,以保证人人享有卫生保健权利。

## 五、亚健康

### (一) 亚健康的概念

20世纪80年代苏联学者布赫曼(N. Berkman)研究发现,人体除健康和疾病状态外,还存在一种既非健康又非疾病的中间状态,称为“第三状态”。这一概念被王育学教授引入并创立亚健康(sub-health)理论,之后国内许多学者不断开展理论和实践研究,并将亚健康的内涵和外延进行提升和扩展,提出适合中国人群特点的亚健康概念和亚健康症状表征。学者赵瑞芹等指出,亚健康也称灰色状态、亚临床期、临床前期、潜病期及不定陈述综合征等,包括无临床症状或症状感觉轻微,但已有潜在的病理信息。

中华中医药学会亚健康中医临床研究指导小组起草发布的《亚健康中医临床指南》将亚健康状态界定为:亚健康是健康与疾病之间的中间状态,其特征为在内外环境不利因素的长期作用下,持续3个月以上反复出现不适状态或适应能力显著减退现象,同时无明确疾病诊断,或有明确诊断但所患疾病与目前不适状态或适应能力减退现象没有直接因果关系。

### (二) 亚健康状态的成因及临床症状表现

#### 1. 亚健康状态的成因

亚健康状态是指由于心理、生理、社会等因素造成人体的神经、内分泌、免疫系统整体协调失衡、功能紊乱,导致机体的内稳态和阴阳平衡失调,从而引起机体出现暂时的不稳定状

---

<sup>①</sup> 内啡肽(endorphin):亦称安多芬或脑内啡,是一种内源性(脑下垂体分泌)的类吗啡生物化学合成物激素。它是由脑下垂体和脊椎动物的丘脑下部所分泌的氨基化合物(肽),与吗啡受体结合,有止痛和产生快感的作用,等同天然的镇痛剂。

态的现象。因此,亚健康的成因大致可归纳为心理、生理、社会环境等因素综合影响机体的健康、协调发展。

(1) 中医研究指出,个人的体质状态与体质类型有很大的关系。不良、偏颇体质的人不但处于躯体亚健康状态,而且心理状态也多不健康。

(2) 亚健康的发生与个体的性格、个性等心理因素有关。一般个体的认知模式、认知理念等都在某种程度上反映机体的心理水平,心理不健康者对社会变化的适应能力较差,因此敏感、内向、多疑者出现亚健康的频率较高。

(3) 生存危机、家庭责任、工作压力等社会因素经常使现代人有着不堪重负的感觉。长期处于这种高压之下,对身心两方面的健康都会产生一定的危害,将导致亚健康甚至疾病的出现。

(4) 三高饮食(高热量、高脂肪、高蛋白),缺乏运动,再加上吸烟、饮酒、熬夜等不良生活方式,都在某种程度上影响机体的健康水平,使得目前人群发生亚健康的概率明显增加,并呈现年轻化的发展态势。

总之,亚健康状态的产生并非是单一因素作用的结果,很可能是个人本质的“禀赋”,加上外界负载在人们身上的各种隐形“压力”和“负担”,综合造就了亚健康状态的出现。

### 2. 亚健康状态的临床症状表现

亚健康状态的临床症状表现主要有以下三种。

(1) 躯体亚健康(physiological sub-health),以疲劳、睡眠紊乱或疼痛等躯体症状表现为主。

(2) 心理亚健康(psychological sub-health),以郁郁寡欢、焦躁不安、急躁易怒、恐惧胆怯、短期记忆力下降、注意力不集中等精神心理症状表现为主。

(3) 社会交往亚健康(social interaction sub-health),以人际交往频率降低、人际关系紧张等社会适应能力下降表现为主。

上述三项表现中的任意一项持续发作3个月以上,并经过系统的检查排除可能导致上述表现的疾患者,可判定为躯体、心理或社会交往亚健康。但是亚健康状态的发生及表现不是单一方面的,它是多方位、综合性的,具体表现为在躯体、心理或社会适应等方面都出现不适应症状。

### (三) 亚健康的诊断标准与方法

国内外针对亚健康状态的测评方法主要有五类,分别为体质测量法、血液生化检测法、健康评估法、症状标准评价法和问卷评定量表,在此不做详细介绍。目前,我国医学界普遍接受的亚健康诊断参考标准如下。

(1) 持续3个月以上反复出现不适状态或适应能力显著减退,但能维持正常工作。

(2) 无重大器官器质性疾病及精神心理疾病。

(3) 尽管有明确的具有非重大器官器质性疾病或精神心理疾病诊断,但无须用药维持,且与目前不适状态或适应能力的减退无因果关系。

### (四) 亚健康的干预方法

#### 1. 认知行为疗法

现代社会已进入“生活方式时代”,人类面临的最大挑战是不良行为和生活方式对机体

造成的危害。当然,健康生活方式的建立并非依靠新医新药、新型医疗器械就能够解决,但不健康行为和生活方式确实与疾病发生存在微妙的因果关系,某种意义上是疾病发生的预兆和前因,也是预防疾病、促进健康的首要改善环节。

### 2. 运动疗法

运动疗法作为治疗亚健康的主要方法之一,正越来越受到重视。它被视为一种健康积极的康复治疗方法。“流水不腐,户枢不蠹,动也”“生命在于运动”,当前体育锻炼被认为是促进健康的有效手段和方法之一。

### 3. 心理疗法

有研究表明,采取一定的心理疗法对于亚健康的缓解和改善有良好的促进作用。亚健康者多不能及时、灵活地适应周围环境的变化,或应付“危机”的能力较差,使自身处在一种“身心不和谐”“内稳态不平衡”状态之中,此时就需要通过多种途径或手段进行调节,如加强亲人间的关怀、寻求心理医生疏通指导等。

### 4. 中医疗法

中医对亚健康状态者的治疗多采用针灸、导引、推拿、按摩、中草药补剂治疗等方法,给予体外调整和体内调和,达到扶正祛邪、平衡阴阳、调节脏腑气血功能,从而使机体各脏腑组织器官的功能调节到或接近最佳生理状态。

此外,还有行为干预、营养、免疫疗法等,这些疗法都可以同健康教育相结合,以促进亚健康状态的转归和改善。

## 六、健康文明的生活方式

1992年,国际心脏保健会议提出的《维多利亚宣言》指出健康的四大基石是:合理饮食,戒烟限酒,适当运动,心理平衡。参照国外经验,结合我国特色,可将健康的四大基石的内容进行丰富与扩充,用于指导国民健康文明地生活。

(1) 合理膳食两句话:一、二、三、四、五,红、黄、绿、白、黑。“一”指每日饮一袋牛奶,可有效改善我国膳食钙摄入量普遍偏低的现象;“二”指每日摄入碳水化合物 250~350 克;“三”指每日进食 3 份高蛋白食品;“四”指饮食要有粗有细、不甜不咸,少量多餐、七八分饱;“五”指每日摄取 500 克蔬菜及水果,对预防高血压及肿瘤至关重要;“红”指每日可饮红葡萄酒 50~100 毫升,每日进食红色食物;“黄”指食用黄色蔬菜,如胡萝卜、红薯、南瓜等,能提高免疫力;“绿”指喝绿茶及食用深绿色蔬菜,能起到防感染、防肿瘤的作用;“白”指食用燕麦粉或燕麦片,食燕麦对糖尿病患者效果更显著;“黑”指食用黑木耳,有助于预防血栓形成。

(2) 适量运动三五七。“三”指每次步行 30 分钟或 3 000 米以上;“五”指每周至少有 5 次运动时间;“七”指中等强度运动,即运动后心率十年龄绝对值约为 170。

(3) 戒烟限酒。每日酒精量不超过 15 克。

(4) 心理平衡。只要做到心理平衡,就掌握了健康的钥匙。



## 第二节 终身体育的相关知识

### 一、终身体育的概念

终身体育(lifetime sports)是20世纪90年代以来伴随体育改革发展而产生的一个新理念,是指一个人终身进行身体锻炼和接受体育教育。其含义包括两个方面的内容:一是指终身坚持学习与参加身体锻炼,将体育视为生活中不可缺少的重要内容;二是指在终身体育思想的指导下,以体育体系化、整体化为目标,为个人在不同时期、不同生活领域中提供参加体育活动机会的实践过程。

### 二、终身体育的特点及内容

#### (一) 终身体育的特点

##### 1. 自觉性

国家将终身体育教育作为高校体育教育的目标之一,使学生能够培养终身体育的思想,并将其内化为自身生活的组成部分,主动、自觉参加各种体育锻炼、健身活动。

##### 2. 经常性

现在人们的闲暇时间增多,为了充实自己的业余生活,可以选择利用业余时间去参加各种健身活动,从而达到增进健康、娱乐身心、扩大交际范围、陶冶情操的目的。

##### 3. 生活性

参加有益身心的活动是提高生活质量的一个重要途径,未来社会,体育将成为人们日常生活不可或缺的一部分。

##### 4. 社会性

随着群众体育的兴起和发展,体育活动日益成为人们社会交往中的一个重要手段。

##### 5. 普及性

现代社会,不管是男女老少,都更加重视健康、健美和长寿,身体健康就是最大的人生财富。因此,参加体育锻炼的人群将越来越大,进行体育锻炼的项目、方式、方法也将更加多元化。

##### 6. 科学性

生命在于科学运动,在进行体育锻炼前必须掌握科学运动锻炼的原则、方法和理论。

#### (二) 终身体育的内容

(1) 长期坚持体育锻炼。锻炼者能积极地长期坚持体育锻炼。

(2) 保持稳定持久的体育兴趣。无论是在校期间还是走上工作岗位,都能对体育表现出极大的热情和毅力,并长期坚持锻炼。

(3) 掌握体育基础知识、技术和技能。“三基”的掌握是培养终身体育观的基础和关键。

(4) 参加体育活动时伴有快乐的情感体验。在参加体育锻炼过程中能产生愉悦、酣畅

淋漓的情绪感受,从而消除忧郁、烦闷等不良心境。

(5) 把体育活动作为日常生活的必要组成部分。树立良好的自我体育锻炼意识,养成科学的健康观,培养健康文明的生活方式。

### 三、加强学生终身体育意识的培养

学校是进行终身体育教育的最有利场所。学生走向社会,能否继续经常地从事体育锻炼取决于自身的终身体育意识。大学体育作为学校体育的最后一站,作为学校体育和社会体育的衔接点,对培养大学生终身体育意识具有特别的意义。

#### (一) 加强终身体育思想教育

牢固树立体育意识,做好体育宣传工作是培养大学生自觉参加各种课内外体育活动,实现家庭、社会参与学校体育教育的重要手段。学校可以充分利用橱窗板报、广播、多媒体等宣传媒介,拓宽大学生体育知识面;定期举办知识讲座,组织各种形式的竞赛活动,增强大学生体育锻炼的自觉性,激发体育锻炼热情。

#### (二) 激发终身体育锻炼动机

自我体育意识是从自我意识衍生出的对终身体育的理解,学校体育教育的关键就是体育意识的培养。引申体育意识是人脑对体育客观事物的反映,是对体育的感觉、思维等多种心理过程。动机和目标是唤起人们参加体育活动、坚持体育锻炼的内在驱动力。

大学生良好的体育动机需要靠提升自我体育意识去培养。体育教师要利用丰富的教学设施和教学条件创设引人入胜的教学情境,使大学生获得愉悦的情感体验,激发大学生的体育锻炼动机,从而完成使学生终身受用的基本知识、技术和技能的体育教学。

#### (三) 重视体育兴趣培养

随着终身体育思想的确定,体育兴趣的培养更加引起社会的重视。体育兴趣的培养需通过锻炼加以维持和巩固,只有持续地接触才能产生心理上的互融和共鸣。只有持之以恒地进行体育锻炼,才能看到体育锻炼的作用和效果,才能对体育锻炼及其方法产生深刻认识,从而形成稳固的体育兴趣爱好。在此过程中,一方面大学生可通过学习多样化的知识、技能和周围媒介的广泛宣传,加强巩固自己的体育兴趣爱好;另一方面体育教师也可通过灵活多样的教学手段和模式激发大学生的体育兴趣爱好,使大学生体验到体育运动的快乐和价值,从而自觉地加入运动中去。

#### (四) 注重体育能力培养

教师在学校体育教学中加强终身体育意识及兴趣培养的同时,还要注重对大学生体育能力的培养,培养大学生制订计划、积极组织和参加群体活动、进行体育理论知识指导等能力,多途径、多渠道地培养学生自觉地锻炼身体。

## 第三节 高职院校体育教育

高职院校体育教育是体育素质教育的重要组成部分,对高职院校学生体质的增强起着

重要的作用。随着课程改革的不断深入,以及国家对体育教育重视程度的日益提高,高职院校体育教育呈现出蓬勃发展的新局面。

### 一、高职院校体育教育的目的

教育部于 2002 年发布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《纲要》)指出:“体育课程是大学生以身体练习为主要手段,通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程,达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程;是学校课程体系的重要组成部分;是高等学校体育工作的中心环节。”“体育课程是寓促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程;是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。”高职院校体育教育的目的在于增强学生体质,促进学生身心健康,提高学生体育素养,使其成为德、智、体、美、劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

### 二、高职院校体育教育的任务

高职院校体育教育必须树立“以人为本,健康第一”的教育理念,从而达到健身育人的教育目的。

#### (一) 注意体育教育与健康教育二元有机结合

传统体育教学主要以增强学生体质为指导思想,偏重于从生物学角度研究人的生理健康或生物体能的提高,忽视心理健康和社会适应这两个问题。而完善的体育和健康教育体系应包括生理健康、心理健康、社会适应状况良好和道德健康四个维度,注重体育教学环节中健康教育思想的渗透,使二者有机结合。

#### (二) 注重增强学生的体育意识

通过体育教学,教师可以向学生传授体育知识、基本技能,帮助学生掌握科学的锻炼方法,提高对体育锻炼的认识,养成自觉锻炼的良好习惯。要让学生明白,人的体质发展需要靠积极主动的自觉行为去维护,而非强迫自己或者完全依赖外力。

#### (三) 培养学生的体育能力

高职院校体育教育应在教学实践与探索过程中解决学生未来健身需要的问题,即培养学生树立由学校体育转向终身体育的理念并建立行为模式。体育理论课的内容设置不但要传授现实体育锻炼知识,还要积极探索和传授未来社会所需的相关内容,找到高职院校体育教育与终身体育教育的对接点。在教学过程中,高职院校还要考虑如何将身体健康教育、心理健康教育、社会健康教育和学生道德品质教育有机统一,通过体育教学实现教学效果的最优化,达到最佳的教育目的。

#### (四) 注重体育人文精神的培养和熏陶

体育作为一种群众广泛参与的社会活动,不但可以增强人们的体质,而且有助于培养人们勇敢顽强、超越自我的品质,有助于培养人们迎接挑战的意志和承担风险的能力,有助于培养人们的竞争意识、协作精神和公平观念。事实上,健康的体育人文精神培养和人格塑造是新时期体育教育发挥校园体育文化建设作用的必然选择。

## 知识播报

1932年,刘长春代表中国参加奥林匹克运动会(简称奥运会),那是中国人第一次参加奥运会,他是唯一的中国选手。正如当年的《大公报》所言:我中华健儿此次单刀赴会,万里关山路遥遥。慷慨中上路的刘长春是一个孤独的英雄,身上担负着整个国家的荣耀,而此去不知何时还。

刘长春是一名短跑运动员,当年,他一个人经历了三个星期左右的海上浮漂,艰难坎坷漂洋过海代表中国参赛。由于第一次参加奥运会,再加上长途跋涉水土不服,刘长春最终没有获得奖牌,100米预赛名列第五,200米的成绩则位居第四。这虽然不是一个特别好的成绩,却是刘长春在强忍身体不适的情况下所能发挥出的最好成绩;他虽然没有拿到奖牌,却迈开了中国走向奥运会的第一步,是当之无愧的中国英雄!

### 三、高职院校体育教育的途径

高职院校体育教育是通过学校体育的各种组织形式实现的,如课堂体育教学、课外体育活动、课外体育竞赛及其他体育活动等。

#### (一) 课堂体育教学

课堂体育教学是高职院校体育教育的主要形式之一,也是高职院校体育课程的重要组成部分。课堂体育教学是按照教育计划和体育教学大纲而组织的专门教育过程,是实现高职院校体育教育目标的基本途径。

##### 1. 课堂体育教学的指导思想

课堂体育教学要树立健康第一的思想。《中共中央 国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想。”

(1)课堂体育教学要树立全面素质教育的思想,要通过科学有效的体育与健康课程的教学过程促使学生全面素质得以提高。

(2)课堂体育教学要树立面向全体学生的思想,要促使每个学生都能主动地发展,达到人人享有体育、人人享有健康的目的。

(3)课堂体育教学要树立终身体育的思想,学校体育是终身体育的基础,要把运动、体育、健康置于人的生命的全过程。

(4)课堂体育教学要树立个性教育的思想,应以人为本,重视个性,创造良好的氛围,展示学生的个性,发展学生的天赋,挖掘学生的潜能。

##### 2. 课堂体育教学的类型

(1)必修基础课。这类课程应使学生形成正确的体育意识和现代健康观念;明确健康是目的,体育是过程,运动和身体练习是良好的手段;掌握体育与健康的基础知识、基本技术和基本技能;全面提高学生身体素质,改善身体形态机能,增进身心健康。必修基础课既要重视与中学体育和健康课程的衔接,又应注意为下一阶段学习奠定坚实的基础。

## ► 体育与健康实践教程

(2)必修选项课。在基础课教学的基础上,学校根据学生个人的喜好、特长和身心发展水平,以某一类(组)运动和身体练习项目为主要内容组织系统教学,通过学习与掌握该项目的相应知识、技术和技能,提高对参与体育活动的兴趣,培养终身坚持体育锻炼的习惯及健康生活的行为方式,进一步增强体质、增进健康,并获得体质与健康的自我评价能力。

(3)体育选修课。这是为高职学生开设的由学生自由选择修习的体育课程。学生在完成必修课的基础上,可以根据个人的兴趣爱好等自主选择某些运动,进行专门的学习,从而进一步培养学生自觉参加体育活动、注重健康行为方式的意识和能力,为终身坚持体育锻炼打下坚实的基础,并在此过程中增强体质和增进身心健康。

(4)保健体育课。这是为个别身体异常和少数病残、体弱学生开设的必修课和选修课。它有利于学生根据自身情况选择适宜的运动内容,其目的在于增加学生体力,帮助学生恢复健康,调节学生生理功能,弥补学生某些身体缺陷,促使其形成正确的体育与健康意识,提高体育活动的 ability。

### (二) 课外体育活动

高职院校课外体育活动是体育课程的延续和补充,是高职院校体育教育过程中不可分割的环节。课外体育活动能够在增强学生体质、培养学生自觉锻炼身体的习惯、陶冶学生情操、丰富学生文化活动、发展学生个性等方面起到良好的促进作用。

#### 1. 早操锻炼

早操是高职院校学生学校生活的重要组成部分,可以加强条件反射,活跃生理机能,促使学生以良好的状态开始一天的学习生活。坚持早操锻炼是养成良好生活习惯的有效措施,其形式可以多样,以满足不同学生的个体需要。早操可以是轻音乐相伴的健身跑,也可以是新推广的集体广播体操、太极拳、迪斯科健美操及各种身体素质的锻炼项目。

#### 2. 课外体育锻炼

课外体育锻炼是学生在课前、课间或者课后进行的体育活动,以锻炼身心、娱乐休闲和丰富课余生活为目的。课外体育锻炼由学生个人、群体、学校或俱乐部等自由组织开展,其内容丰富,形式多样,深受学生欢迎。

### (三) 课外体育竞赛

课外体育竞赛是学校体育教学和运动训练的重要方法,也是学校推动师生广泛开展体育运动、增强学生体质和提高运动技术的重要措施。其形式多样,包括校内体育竞赛、校际运动竞赛等。

#### 1. 校内体育竞赛

校内体育竞赛是指学校内开展的各种竞赛活动,小到班级之间,大到院系之间,也可以是全校性的运动会。校内体育竞赛能够培养学生团结协作、不断进取的精神,达到锻炼学生意志品质和增强学生社会交往能力的目的。校内体育竞赛为全校师生提供了公平竞争的机会。

#### 2. 校际运动竞赛

校际运动竞赛一般有两个或两个以上学校参加,形式包括学校间的运动竞赛、体育俱乐部的比赛及地区比赛等,规格较高的运动竞赛有大运会等。校际运动竞赛有助于促进不同学校之间的交流,为学生提供更多的观赏体育竞赛的机会,有利于形成学生的集体意识、荣

誉感和归属感。

#### (四) 其他体育活动

##### 1. 课余运动训练

课余运动训练是利用课余时间,对部分身体素质较好并有某项运动专长的学生进行系统训练的一种专门教育过程。它是高职院校体育教育的一种主要组织形式,也是认真贯彻落实普及和提高相结合的重要措施。

课余运动训练一方面肩负着提高学生运动技术水平、创造优异成绩、参与校际和国际交往、为校为国争光的光荣使命;另一方面承担着指导普及、促进学生体育运动蓬勃开展的艰巨任务。课余运动训练有着目标的双重性、对象的广泛性、时间的课余性、运动项目的专门性与训练手段的多样性等优点,并且拥有高科技、多学科及体能和智能优势。

##### 2. 野外健身活动

野外是指山、河、湖、海、草原、天空等自然环境,野外活动是指在野外开展的各种活动的总称,如郊游、野营、登山、攀岩等。野外活动的内容主要分为陆域、水域和空域。国内外的实践和研究表明,野外健身活动是一项具有陶冶情操、强身健体、消除疲劳等效能,深受青少年和广大人民群众喜爱,不能被其他运动所替代的有益活动。其活动特点决定了它对青少年的教育意义,因而成为发达国家学校教育的内容和终身体育锻炼不可缺少的部分。

### 知识播报

“胸怀大局、自信开放、迎难而上、追求卓越、共创未来”,北京冬奥会、冬残奥会总结表彰大会上,习近平总书记阐明的北京冬奥精神为体育强国建设再添精神指引和强大助力。

推动体育强国建设,就是胸怀大局。健康中国、全民健康离不开体育助力。2022年3月,中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》,明确了到2035年要全面建立与社会主义现代化国家相适应的全民健身公共服务体系。

推动体育强国建设,要更加自信开放。体育强国,不仅在于体育“硬实力”的增强,更在于体育“软实力”的提升。北京冬奥会、冬残奥会勾勒出中华文化与奥运文化和合共生的精彩画卷,展现了中华文明的魅力,树立起了自信开放的新标尺。

推动体育强国建设,要敢于迎难而上。体育强国建设面临很多挑战,我们不仅要有迎难而上的勇气和斗志,也要有克服困难、化解风险智慧和技能,将改革进行到底。

推动体育强国建设,要矢志不渝地追求卓越。无论是追求更快、更高、更强的竞技体育,立足人民至上的群众体育,还是在国民经济中比重不断提升的体育产业,追求卓越就意味着要敢为人先、勇攀高峰、精益求精,不断创造新的突破,书写新的历史。

推动体育强国建设,是为了携手共创未来。北京冬奥会、冬残奥会口号“一起向未来”犹在耳边,让已经圆梦冬奥的我们携起手来,大力弘扬北京冬奥精神,为推动体育强国建设添砖加瓦,真正做到强国有我、不负时代。



### 思考与练习

1. 请结合自己的锻炼情况谈谈体育的功能。
2. 谈谈你对健康的认识,想想哪些因素影响了健康,并对自己的健康现状进行评估。
3. 导致亚健康的因素是什么?如何才能避免亚健康状态?
4. 什么是终身体育?谈谈当代大学生应如何培养终身体育意识。
5. 高职院校体育教育的途径有哪些?