

模块一 体育锻炼与健康



模块导读

体育是一种复杂的社会文化现象，它以身体与智力活动为基本手段，根据人体生长发育、技能形成和机能提高等规律，达到促进全面发育、提高身体素质与全面教育水平、增强体质与提高运动能力、改善生活方式与提高生活质量目的的一种有意识、有目的、有组织的社会活动。我国学校体育的目的是：促进学生身心发展，增强他们的体质，并对他们进行道德品质的教育，使他们能很好地完成学习任务，从事社会主义建设和保卫祖国。

“健康=情绪稳定+运动适量+饮食合理+科学的休息”。健康教育是通过有计划、有组织、有系统的社会教育活动，使人们自觉地采纳有益于健康的行为和生活方式，消除或减轻影响健康的危险因素，预防疾病，促进健康，提高生活质量，并对教育效果做出评价。健康教育应该从小学开起，不同学段开设不同深度的健康教育课，让学生形成身体健康、人格健全、心理健康的完整社会人，养成终身体育锻炼的习惯和技能，成为一个全面发展的劳动者。

通过本模块的学习，大学生能树立正确的体育价值观，形成积极参与体育锻炼的良好意识；能养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式；能自觉通过体育活动改善心理状态，建立良好的人际关系，养成积极乐观的生活态度。



能力目标

1. 了解体育的起源和功能。
2. 了解学校体育的要求和作用。
3. 了解健康的概念、内涵和标准以及健康观的发展趋势。
4. 了解健康教育、健康促进和终身体育的内涵。
5. 在运动中体验运动乐趣和成功的感觉，同时表现出良好的体育道德和合作精神。
6. 认知体质健康状况。
7. 合理选择人体需要的健康营养食品。

专题1.1 体育与学校体育



导入案例

完全人格，首在体育

提起北京大学校长蔡元培，大家最熟悉的莫过于他提出的“思想自由，兼容并包”，但很少有人知道，在我国近代体育的发展中，蔡元培先生同样是一位举足轻重的人物。作为中国近代体育的积极倡导者，在他的教育思想和实践活动中，包含着丰富的体育

内容。

蔡元培先生所倡导的体育，始终与他所倡言的“完全人格”联系在一起。早在1912年5月，蔡元培就提出“普通教育养成国民健全之人格，教育者是养成人格之事业”。1919年2月在《教育之对待的发展》一文中，他提出“盖群性与个性的发展，相反而适以相成，是今日之完全人格，亦即新教育之标准也”。在“完全人格”中，蔡先生将体育置于首位，他说：“体育最要之事为运动，凡吾人身体与精神，均含一种潜势力，随外周之环境而发达，故欲发达至何地位，既能至何地位。”在谈及体育与德育的关系时，他再一次论证了体育的基础地位，“凡道德以修己为本，而修己之道，又以体育为本。忠孝，人伦之大道也，非健康之本，无以行之”。“于国家也亦然……一切道德殆皆非羸弱之人所能实行者，苟欲实践道德宣力国家，以尽人生之天职，其必自体育始矣！”

一、体育概念的起源和发展

（一）体育的概念

“体育”一词最初于18世纪60年代诞生于法国，其含义是“对身体的教育”。20世纪初我国也以相同的含义使用了“体育”一词，并将其作为教育的一个组成部分。随着社会的不断发展，特别是竞技运动和健身运动的发展，体育的内涵及外延不断扩大。如今，在奥林匹克运动的推动下，以提高运动成绩为主要目的的竞技运动蓬勃发展，以健身、娱乐为主要目的的社会体育日益普及，因此，“现代体育”一词已从原来的教育范畴引申出了更加广泛的外延。

根据体育的演变和发展过程，通常把体育的概念分为广义体育和狭义体育两种。

广义体育是指以身体练习为基本手段，以增强人的体质，促进人的全面发展，提高运动技术水平，丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动，它属于社会文化教育的范畴，受一定社会政治、经济的影响和制约，也为一定社会政治和经济服务。

狭义体育是一个发展身体，增强体质，传授锻炼身体的知识、技术和技能，培养道德、品质和意志的教育过程。它是学校体育的重要组成部分，是培养全面发展人才的一个重要的方面和手段。

（二）体育的起源和发展

体育是随着人类社会的发展而产生和发展的。时光追溯到原始社会，人类的身体活动大致有以下几种：一是为了谋生而进行的活动，如狩猎、捕鱼等，发展了走、跑、跳、投掷、攀登、游泳及其他多种身体活动；二是为与其他群体、动物搏斗而进行的攻击或防卫的身体活动；三是日常生活中所必需的活动技能；四是非生产性的原始祭祀、教育中的身体活动。这些活动是原始人为了生存所掌握一些运动能力，体现了他们不同层面的需求，如生产的需要、战争的需要、精神信仰的需要和娱乐的需要等，正是在这种需求的推动下，这些活动得以不断地强化和发展。在从事这些活动的过程中，原始人获得了与疾病抗争的能力、情感的交流、心情的抒发，最初的体育也就诞生了。可见，最初的体育是在生活和劳动中萌生的，并以原始人的搏斗练习、生活技能学习、宗教祭

祀等活动相互交融的形式而存在。

随着社会生产力的发展,体育活动在人类的社会活动中所占比重逐渐增大,许多古代的灿烂文化中都能发现体育的繁荣发展史。

在古希腊,人们把体育作为造就健全公民、增强国力、抵御外侵的手段而大力提倡。他们兴建了规模宏伟的竞技场,造就了一批又一批的竞技者。体育的发展不仅增强了古希腊国民的体质,还促进了古希腊经济的发展和文化的交流,使社会变得文明、和谐、昌盛。斯巴达也十分重视尚武教育,特别重视对青少年的身体训练,提出“人民的身体、青年的胸膛便是我们的国防”。476—1640年,欧洲进入了黑暗的封建社会阶段,经济、文化发展受到了严重的阻碍,体育也被列为禁欲范围,在“身体罪恶论”的影响下,体育的发展受到了严重的影响。

文艺复兴时代给体育带来了生机,第一个倡导“三育”学说的英国哲学家、教育家洛克明确提出了体育、德育、智育的教育观,并强调健全的精神寓于健康的身体。18世纪,法国出现了以反对教会权威和封建制度为目的的启蒙运动,其代表人物之一的卢梭提出“体育乃是个人由童年至成年健康发展不可缺少的重要内容”。19世纪,随着资本主义的发展,在德国、瑞典等国家发展起来的体操运动先后在欧美得到了迅速的发展,起源于英国的户外活动也开始广为流行。

我国古代体育是传统文化中的瑰宝,内容极为丰富,源远流长,是宝贵的民族遗产。但由于长期封建统治,闭关锁国,近代和现代体育特别是竞技体育发展缓慢。鸦片战争后我国才引进了近代体育,在此基础上发展了现代体育。1949年以前,我国固有的民族体育,如气功、导引、养生术、武术、龙舟、舞狮等民间的运动健身活动也未能得到充分的发展。1949年之后,由于党和政府的高度重视,我国的竞技体育、学校体育、健身运动得到了迅速发展,国家努力研究与发掘民族体育,推陈出新,为提高民族素质和社会主义建设服务。改革开放以来,党中央和国务院十分重视体育工作,在人民生活向小康生活迈进时,国务院颁布了全民健身计划,在国际体育方面制定了奥运战略。在夏季奥运会上我们已跻身体育大国的行列,在冬季奥运会上我们已实现金牌零的突破。更值得骄傲的是,我国举办了第29届夏季奥林匹克运动会,并取得了令人瞩目的战绩,彰显着中国这个古老的东方大国已屹立于世界体育之林。



知识链接

现代体育与古代体育的区别

中国古代没有明确的体育概念,主要分为练武、养生和娱乐三方面,如射箭、蹴鞠、捶丸和围棋等项目为世界体育事业做出重要贡献。现代体育区别于中国古代体育在于不同的健身机理,以田径、体操、举重为主要内容的体育运动重刚健、激进,少养生、调神,而且这种健身思想和哲理还从改革、完善体育教育内容和结构出发,从人类进化和未来社会需求等方面进行多方考虑。

(三) 体育的分类

体育运功是一个多层次、多类型的系统结构,纵向上可分为基本技术、专项技术、应用技术和工程技术四个层次,每个层次横向上分为若干类型。基本技术层次分为各种身体练习;专项技术层次分为田径、体操、足球等各运动项目;应用技术层次分为体育

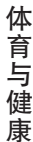


表 1-1

分 类	主 要 目 的	主要形式和方法
社会体育	增强体质、休闲娱乐	玩和锻炼
学校体育	增强体质，为掌握技能、技术体育进行体育	体育教学和体育锻炼
竞技体育	创造优异的运动成绩	运动训练和运动竞赛

社会体育是指公民自愿参加的以增进身心健康为主要目的的群众性体育活动。社会体育也称群众体育或大众体育，是为了娱乐身心、增强体质、防治疾病和培养体育后备人才，在社会上广泛开展的体育活动的总称。社会体育包括职工体育、农民体育、社区体育、老年人体育、妇女体育、残疾人体育等，主要形式有锻炼小组、运动队、辅导站、体育之家、体育活动中心、体育俱乐部、棋社以及个人自由体育锻炼等。开展群众体育活动应遵循因人、因地、因时制宜和业余、自愿、小型、多样、文明的原则。广泛开展群众性体育活动，是发挥体育的社会功能、提高民族素质和完成体育任务的重要途径。

学校体育即狭义的体育，是指以学生为对象，通过学校教育进行的有计划、有组织地对受教育者的身体方面施加一定的影响，为培养合格人才服务的一种教育过程，包括各类学校的体育教学和课外体育活动等。1990年，国务院批准发布了《学校体育工作条例》，对学校体育工作提出了具体要求。1995年颁布的《体育法》从法律的规定性出发对发展学校体育事业提供了法律保障。

竞技体育是指在全面发展身体,最大限度地挖掘和发挥人在体力、心理、智力等方面潜力的基础上,以提高运动技术水平和创造优异运动成绩为目的的有计划、有组织的训练和竞赛活动。竞技体育具有强烈的竞争性、超人的体力和技艺性、高尚的娱乐性等特征。此外,竞技体育还具有丰富的社会功能,在振奋民族精神、增强凝聚力、提高国家威望、促进国际交往等方面具有突出的作用。

二、体育的功能

体育的功能是指体育以其自身特点作用于人和社会所产生的良好影响和效益。它是在体育的生物效应和社会效应上衍生出来的，是动态的。千百年来，体育之所以能不断地发展，而且越来越受到世界各国人们的重视，正是人们对体育功能的认识和利用的结果。

体育的功能包括健身功能、促进个体社会化功能、教育功能、娱乐功能、经济功

能、社会情感功能和政治功能等方面。

（一）健身功能

体育的功能产生于体育的本质和社会的需要，并在促进社会物质文明和精神文明中表现出来。体育的功能主要有以下几方面。

人的身体素质是思想道德素质和科学文化素质的物质基础，也是一个民族和国家强盛的基础。体育是以身体的直接参与来表现的，这是体育的本质功能，也是体育能在人类社会中长盛不衰和持续不断存在的原因。通过体育手段来实现增强人的体质的目的，促进人的自由、全面发展，这正是体育的独特之处，也是体育区别于其他社会活动和事物对人和人社会作用的根本点。体育的健身功能主要表现在以下方面。

- （1）体育运动可促进人体骨骼和肌肉的生长。
- （2）体育运动可促进血液循环，提高心脏功能。
- （3）体育运动能够提高神经系统的功能。
- （4）经常从事体育运动还可以改善呼吸系统功能。

（二）促进个体社会化功能

体育运动是一种社会行为，人们在活动和比赛中互相交往，相互交流，使人们的人际关系、社交能力得到提高。体育运动能够教导人基本的生活技能，从初生婴儿的被动体操，到儿童游戏中的跑、跳、攀、爬，以至于学会适应社会生活，这些都是后天通过体育活动获得的。人们在体育运动中，都要遵循运动的规则，都要在教师、教练、裁判的教育监督下有组织地进行，这就逐渐培养了人们对社会规范的遵守。人类社会要健康发展，就要使青少年在生长发育过程中、中年人在健康保健过程中、老年人在延年益寿过程中，获取身体健康和体育运动方面的知识，通过这些知识，指导自己进行健康的体育活动，培养良好的生活习惯。

体育促进个体社会化无处不在，无时不在。人类社会是一个充满激烈竞争的场所，需要团结和协作精神。竞赛是体育最鲜明的特点，通过竞赛，优胜劣败，决出名次，可以激发荣誉感，鼓舞上进心，能有效地培养人们的竞争意识和团结协作精神。

（三）教育功能

体育是教育的一部分，教育是体育的基本功能。人们参与体育活动的过程，就是一个受教育的过程，从学校、俱乐部、健身中心到训练场和各种活动场所，在锻炼中都要接受教师、教练和同伴的传授与指导。体育是学校教育的一个重要组成部分，几乎所有国家把体育作为教育的内容之一。由于学生正处于生长发育和世界观的形成时期，体育不仅指导和教育学生进行身体锻炼，而且可以对受教育者进行思想政治、意志品质和道德规范的教育。体育是传播价值观的理想载体，这是由它的技艺性、群体性、国际性、礼仪性、竞技性的特点所决定的。体育在培养人们健康、合理的生活方式，集体主义精神，爱国主义精神，吃苦耐劳、顽强拼搏精神等方面有着重要作用。

（四）娱乐功能

当今社会的发展趋势表明，人们以各种娱乐活动合理安排余暇的愿望变得日益强烈。如何使我们的工作、课余生活过得更有意义，让身心在欢悦中得到积极休息，需要社会提供一种更健康的娱乐方式。而这种最佳方式就是进行体育运动。

体育的娱乐功能在人们的闲暇生活中反映得十分明显。体育运动的技术高雅、动作优美、配合默契和竞争激烈,使它成为现代人余暇生活的一个重要组成部分,丰富了人们的社会文化生活,满足了人们的精神需要。随着体育运动技术向高、雅、尖、精的方向发展,由它显示的优美的造型、和谐的韵律、鲜明的节奏、高超的技艺和巧妙的配合等,给人以健、力、美的享受,越来越多地吸引人们自觉投身于其中。

(五) 经济功能

现代生产结构方式的改变,引起人们生活结构的改变。人们的物质生活丰富了,闲暇的时间增多了,对文化生活的追求也就强烈起来了。因此,体育越来越成为人们生活内容的一部分,成为人们强身健体、丰富文化生活的一种方式。许多传统运动项目重放光彩,各种现代竞技表演日益频繁,体育消费在人们的消费结构中所占的比例越来越大,使人们运用体育获取可观的经济收入能成为可能。正是在此基础上,现代的体育产业得到了长足的发展。西方发达国家的体育产业在GDP中贡献率已经达到1%~3%,成了新的支柱产业。我国的体育产业近年来也发展迅速,一批体育用品制造企业已经形成规模,走向集群化发展,并正在把他们的品牌推向世界;一些知名的体育赛事也正在探索适合中国现实的发展道路,并取得了令人可喜的成绩,如上海网球大师赛、环青海湖自行车赛、北京马拉松赛、篮球联赛、乒乓球联赛和围棋联赛等,都发展得有声有色;还有一些体育健身、体育旅游、体育培训等方面的公司、企业在为社会服务的同时也创造了不可估量的经济价值。我国的体育产业的发展尚处在起步阶段,虽然在挖掘体育经济功能方面积累了一定的成功经验,但要实现中国体育产业走向国际市场的梦想还任重而道远。

(六) 社会情感功能

体育的社会情感功能主要是指体育竞赛的对抗性和竞赛结果的不确定性,引起社会的极大关注,从而使人们产生各种情绪活动。例如,历届的奥运会、中国女排的五连冠、北京两次争办奥运会及中国男足向世界杯决赛圈的冲击等,这些都能使人们体验各种情感波动,能使人的情绪得到宣泄。好的体育社会情感可以正面、积极地激励和鼓舞社会向前发展。体育运动具有群众性、竞技性、观赏性,可以产生巨大的社会情感。体育就像一块巨大的磁铁,将人们吸引到一起,共同欢乐,共同宣泄,共同振奋。

(七) 政治功能

在体育运动过程中,能增强人与人之间的交流和交往。体育活动是促进人们的友谊和增强团结的重要手段。通过体育活动,能够扩大人们的情感交流,增加人与人之间的相互了解,改善人际关系,共同创造和谐文明的社会环境。客观上讲,体育和政治是相互联系、不可分割的,在任何国家,体育都要服从政治的需要,为政治服务。它主要在两个方面起着重要的作用:国际比赛和国际交流所起的作用;群众体育所起的作用。国际上的体育交往,还能够促进不同国家之间、不同民族之间的相互了解和相互信任,有利于人类社会的和平与发展。国际比赛是反映一个国家竞技体育水平强弱的窗口,国家的政治、经济、文化、科技往往决定了竞技体育水平的高低。我们现在往往将体育竞赛比作和平时期的战争,赢得比赛就像赢得战争一样能够振奋民族精神,提高国家威望,

使国人扬眉吐气。体育是一种文化交流的工具，它为本国的外交政策服务，通过国际比赛可以沟通国与国之间的关系，促进国家间的友好往来。

三、学校体育

（一）学校体育的地位

学校的体育教育（以下简称学校体育）是职业教育的重要组成部分，是实现职业教育实施素质教育和培养德、智、体、美全面发展的高素质劳动者和技能型人才可缺少的一个方面。学校体育在帮助学生掌握体育知识、技能、能力，促进身心健康发展，不断提高健康水平，实现职业教育目标方面发挥着独特的作用。学校体育作为校内体育与社会教育的交叉点和结合部，既是全面健身的基础，也是国家体育事业发展的战略重点。《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》明确指出：“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。”

（二）学校体育的作用

学校体育作为全民健身的基础，在人才培养中发挥了其独特的作用。

1. 增强体质、促进健康

“增强体质、促进健康”是体育最主要的功能，体育以身体运动为基本表现形式，由它构成的体育锻炼过程，给各器官系统一定的强度和量的刺激，使身体在形态结构、生理机能和生物化学等方面发生一系列适应性反应。这种“适应性反应”对机体产生积极的影响，有利于促进健康和增强体质。

（1）有效地促进身体正常生长、发育。职业院校学生身体可塑性很大，根据他们的生理特点，选择合适的体育锻炼内容，掌握适宜的运动负荷，坚持经常锻炼，能有效地促进职业院校学生的正常生长、发育。例如，体育锻炼可以使骨骼的血液供应充分，骨细胞生长能力增强，身高增长加快，肌纤维变粗，体重、胸围、肩宽、臂围和腿围都会增大，还可以使血液循环得到改善，提高心血管及各器官系统的功能。对于个别学生身体的某些畸形（如脊柱侧弯、驼背、平足等），也可以用特殊的锻炼手段加以矫正，有助于使学生形成健壮、均匀的体形。

（2）促进身心全面的发展。目前职业院校学生的年龄一般处在15~18岁，生理上急剧变化，主要表现在身体形态、身体机能、身体素质等方面向成人化发展并基本定型。随着生理上的急剧变化，职业教育学生的心理也随着变化起来。研究发现，目前职业院校在校学生的生理发展超前，心理发展滞后，在这个时期加强职业院校学生体育教育，通过学校体育的课堂教学、课余锻炼和体育竞赛，能够促进学生身体的正常发育，从而增强体质、强健体魄，全面提高学生的体能和对环境的适应能力，促进其身心的全面发展。这样不仅能够保证学生在校期间身心健康的学习需要，而且也为学生的身心健康奠定基础。

2. 奠定学生终身体育的基础

在体育锻炼过程中，学生可以复习巩固体育课教学的内容，从而促进体育课教学质

量的提高；另外还可以从事自己所喜爱的活动，能体验到成功的喜悦，对锻炼效果产生满足感，逐渐培养兴趣，形成爱好，养成锻炼习惯。体育锻炼往往由学生自主去活动，因此，特别有助于培养学生的能力。通过体育锻炼，学生自学、自练、自评能力，组织、裁判、交往、运动能力等都会得到特殊的发展，可以培养出许多未来社会中的体育骨干。按作息制度安排的早操、课间操、班级体育锻炼等，是学校课外体育锻炼基本的、重要的组成部分，是学生每天学习生活中必不可少的内容，长此以往坚持锻炼，持之以恒，又会促进学生养成良好的锻炼习惯。

学校体育是终身体育的组成部分，是打基础的阶段。课外体育锻炼在培养学生体育兴趣和能力，养成锻炼习惯等方面有着重要的作用，能为终身体育奠定良好的基础。学校体育在激发学生参加体育锻炼的兴趣，使学生掌握体育卫生的基本知识和科学锻炼身体的方法，提高学生的体育文化素养，培养学生良好的锻炼习惯与卫生习惯等方面均发挥着重要的作用。

3. 加强校园精神文明建设

学校体育是在校学生文化娱乐活动的组成部分，是一种外向型的文化活动，它可以使学生热情乐观，精力充沛，学习生活充满生机与活力。学校体育锻炼内容丰富、具体现实、直观形象，很符合学生的身心特点，易被学生理解接受，也能取得较好的效果。学校体育在陶冶学生的情操，锻炼学生的意志，培养学生的爱国主义和集体主义精神，增强学生的组织纪律性，提高学生的思想品德等方面发挥重要的作用。例如，小型多样的游戏活动可以培养团结友爱、互相帮助、集体主义、胜不骄、败不馁等精神；班级乃至全校统一的课外体育锻炼，可以培养服从指挥，遵守纪律等品质；各种身体锻炼可以培养学生不怕困难，坚韧顽强，积极进取等意志；各种竞赛可以培养学生诚实、公正和良好的竞争意识，优化竞争环境，为校园内各式各样的其他竞争的开展提供良好的示范。学校体育对加强学生思想品德教育，促进校园精神文明建设都有重大意义。

（三）学校体育的目标

确定学校体育目标的工作，必须结合我国的国情，从实际出发，根据不同层次、性质及类别的中职院校来进行；要反映现代学校体育的发展趋势，并认真吸收国外体育的先进理论与实践经验，建立起具有中国特色的学校体育目标体系。

1. 学校体育的总体目标

培养职业院校学生的体育意识，提高体育能力，促进身心素质的全面发展，使之成为社会主义现代化建设所需要的身体健康的高素质合格人才。

这个总体目标，从根本上反映了体育的本质特征，制约和影响学校体育的全过程，切实体现了我国社会教育、体育发展的基本要求和职业院校学生的需要。

2. 学校体育的具体效果目标

（1）掌握体育锻炼和卫生保健的基本知识和技能，正确认识体育对人类及当代社会的重要意义和作用，增强学生的体育意识，学会选择符合个体兴趣和需要的科学的锻炼原理和方法，养成经常锻炼身体的习惯，提高体育能力，为终身坚持体育锻炼打下良好的基础。

（2）有效地增强学生的体质，促进身心健康的发展，达到《职业院校学生体育合格标准》中规定的指标和规格要求，身心愉快地学习和工作，更好地完成学习任务。

(3) 通过体育活动对学生进行政治思想和道德及意志品质教育, 加强主体性教育、体育审美教育, 促进学生的个性发展。

(4) 对具有运动才能的学生进行课余训练, 并适当地组织比赛提高他们的运动技术水平, 满足他们对运动竞技的需求, 为社会体育培养骨干人才, 促进全面健身运动的开展。有条件的院校可组织高水平运动队或运动俱乐部。

上述学校体育的具体效果目标是一个相互联系、相互促进的统一整体, 需要综合的实现, 绝不能为追求一时效果, 片面突出其中的部分因素, 而造成长期的负面影响。

(四) 高职院校体育教育的组织形式

高职院校体育教育的组织形式包括体育课教学、课外体育活动、课余体育训练和校内体育运动竞赛及校外体育运动竞赛等。这几种形式互相联系、互相配合, 构成学校体育工作, 其中体育课教学是最重要的组织形式。

1. 体育课教学

体育课教学是学校体育工作的重要组成部分。当前高职院校一般采取选项课、选修课授课形式, 一些处于改革开放前沿的职业大学, 将计划体育课时的 1/3 分解到课余时间进行。主要是通过体育教学和体育锻炼, 使大学生掌握体育基本知识和基本技能, 培养体育兴趣, 树立终身体育的观念。

2. 课外体育活动

课外体育活动是大学体育工作的重要组成部分, 是课余文化生活的重要内容, 它包括早操、课间操、课外体育锻炼等形式。除当天安排有体育课、实训劳动课外, 提倡每天参加 1 小时的阳光体育活动。

3. 课余体育训练

课余体育训练是指学校各运动队、单项体育运动协会、各院系代表队的训练等。开展多种形式的课余体育训练, 为有运动特长的学生提供展示才华和提高运动技能的平台, 不仅能为学校争取荣誉, 而且可以为学校和社会培养体育骨干。实践多次表明, 有运动特长的高职大学生毕业时会受到用人单位的青睐。

4. 体育运动竞赛

学校体育运动竞赛包括校内与校外两部分。校内的竞赛有综合运动会、田径运动会、单项运动竞赛及院系间的单项比赛等; 校外的竞赛有全国、省、市大学生运动竞赛, 包括综合运动会与单项比赛。运动竞赛不仅能扩大学校的声誉与影响、增进校际间的交往与合作, 还是教育学生爱校、爱集体、团结协作、敢于挑战、锐意进取、尊重对手、增强凝聚力的最生动的教育课堂, 而且对丰富课余文化生活, 构建和谐的校园文化有着重要意义。



案例总结

体育与德育、智育的关系

毛泽东在《体育之研究》一文中指出: “体育一道, 配德育与智育, 而德智皆寄于体。无体是无德智也。” 还指出: “体者, 载知识之车而寓道德之舍也。” 可见, 体育是教育的组成部分, 体育与德育、智育互相促进, 互相制约。

在体育教学过程中往往包含了德育的任务。体育是培养学生道德品质、树立人生观

的重要手段。体育活动的丰富多彩吸引了青少年参加到不同的体育运动项目中,而这些不同的运动项目培养了学生勇敢、沉着、果断、坚定的意志品质。青少年大多乐于参加集体体育活动,在体育活动中通过对组织纪律和规则的遵守,对体育器械设施的爱护,对同伴的帮助,培养了学生的组织纪律性和集体主义精神。体育竞赛的竞争、评比、奖励,能够促进学生的竞争意识,激励学生奋发向上、努力拼搏。通过比赛的胜与败,不断地磨炼学生在胜利面前戒骄戒躁、在失败面前不气馁的思想品质。体育比赛的颁奖,特别是国际大型比赛的颁奖,使参与者、参观者都能得到精神上的满足,这种情感教育使他们在不知不觉中树立为集体、为国家争得荣誉的责任感。

体育活动是一种积极向上、丰富余暇生活的手段,通过积极参与体育活动,可以防止和纠正学生的不良行为,达到精神文明教育的目的。因此体育与德育存在有机的联系,并互相促进。

体育与智育之间相互关联、辩证统一,体育对学生的智力发展有着积极的促进作用。通过体育锻炼能够增加大脑的重量和皮质厚度。通过运动技能的学习,刺激大脑皮层处于积极的活动状态,促进大脑神经中枢的发育,使学生思维敏捷,判断迅速、准确。通过体育活动提高血液的携氧能力,改善大脑供血,提高大脑工作能力,使学生具有丰富的想象力、良好的记忆力和集中思考的能力。

★探索与思考★

1. 系统阐述体育的功能与分类。
2. 系统说明体育与德育、智育、美育、劳育的互相促进关系(尽可能多引用名人名言加以说明)。

专题 1.2 健康及影响健康的因素



导入案例

身体是革命的本钱

讲“身体是革命的本钱”的这个人,相当伟大,不仅身体锻炼没放下,而且夜以继日、日理万机,创造了伟大的事业,他就是伟大的毛泽东同志。毛泽东无论在艰苦卓绝的战争年代,还是在被美苏压制的社会主义建设年代,都承受着无比巨大的心理压力和工作强度。靠什么不被压垮呢?正如他所说的,“身体是革命的本钱”,健康的体魄,再加上积极、乐观的心态,天塌下来也不再可怕。试想,如果毛主席整日身体不适、疾病缠身,怎么能够运筹帷幄、决胜千里,带领全国人民取得革命的胜利。相反,诸葛亮的“出师未捷身先死”又会令多少人痛心惋惜。

一、健康概述

人类在完成自身繁衍与进化的过程中,虽已无数次通过生命的延续,对何谓健康有

了丰富的感性认识。但时至今日，有人仍会认为：无病或不进医院就是健康。其实这是一种误解，那什么才是真正的健康呢？

（一）世界卫生组织的健康概念

1948年世界卫生组织（中文简称世卫组织，英文简称WHO）最早提出的定义是：健康不仅是免于疾病和衰弱，而且是保持体格方面、精神方面和社会方面的完美状态。

1974年WHO对健康下的定义是：健康是人的肉体、精神和社会的康乐的完善状态，而不仅仅指无疾病或无体弱的状态。

1979年WHO又在《阿拉木图》宣言中重申：健康不仅是疾病和体弱的匿迹，而且是身心健康、社会幸福的完美状态。

1989年WHO将健康重新定义为：心理健康，身体健康，道德健康和社会适应良好。甚至还力主把生殖健康也列入其中（见表1-2）。

（二）健康的内涵

根据WHO多次对“健康”的论定，可以认为：自1948年提出“三维”健康观，并改变健康的唯生物医学含义之后，已使人们对健康的认识拓宽到生理、心理和社会学领域，甚至还涉及道德与生殖健康等内容。

1. 生理健康

早期医学对疾病和健康的看法，更多是强调自然界对人体生理和病理的影响。尽管最初的医学，曾全力以赴研究由自然因素引起的健康受损，但仍无法对生理性疾病进行有效控制。例如，在20世纪初期，一场突如其来的流行性感冒，就使全世界3000万人死亡；其在肆虐的10个月内，夺走了55万美国人的生命，结果让所有人都生活在对死亡的极度恐惧中。而面对这场灾难，致力于生理健康的医学却始终显得束手无策，少数幸存者也只是依靠自身的抗体而逃过劫难。为了不让这样的悲剧重演，一直到20世纪中叶，防治生理性疾病始终是医学界最重要的任务之一。

引起生理性疾病的自然因素永远存在，这些因素包括阳光、空气、水、气候与季节，以及由病菌引起的抑制因素及自然界的生态平衡等。它们有的为人类健康与生存提供了必要的物质基础，有的则可能起危害作用。如果就目前自然环境的恶化状况看，鉴于更多因素仍朝着不利于人类生存的方向发展，及1996年国际保护自然联盟发表的《红色警报名单》，许多科学家达成共识：地球正逐渐失去保证人类生活质量的能力，环境恶化趋势令人担忧。这些迹象表明，目前由自然因素使肉体受细菌或病毒感染，仍是影响人类生理健康的主要因素，我们必须继续给予高度的重视。

2. 心理健康

诚然，在过去相当长一段时间，医学在控制自然因素引起细菌或病毒感染方面，为维护人类健康做出了巨大贡献，今后仍任重而道远。但随着诊断学的发展，医学专家又有惊人发现：经现代医学检查，有50%~70%的人都有心理异常的表现，而这些人尽管未达到须求助医务诊治的程度，但一旦环境稍有变化，或精神受到某种刺激，健康依然受到威胁。特别是当发现利用许多医学常规手段无法解决由精神引发的疾病时，医学研究开始根据人的社会属性又提出了生物—心理—社会医学模式，从而想到要把社会环

境引起的心理活动也包括在健康诊断中。

关于如何才能确定心理活动的正常与否,心理学家提出了三条原则,即心理活动与外部环境是否具有统一性,心理现象自身是否具有完整性,个性心理特征是否具有相对稳定性。但必须指出,若按以上原则进行判断,就必须考虑具体的时间、地点和条件对心理活动的影响,而绝不能把日常生活中暂时出现的情绪反应都视为心理异常。因此,为了寻找更科学的判定手段,许多发达国家通过心理学和医学的结合,不仅研究异常心理产生的原因,以及健康心理的形成过程,还把心理健康问题扩大至整个社会系统,具体包括生活方式、人生价值观、健康管理环境、健康教育者培训等内容,目的在于从各个方面研究与保证健康心理的形成。

3. 社会适应

社会适应对健康的影响是综合性的,主要来自社会环境因素,具体包括社会为人类日常生活提供的衣、食、住、行等物质条件,也受社会制度、文化传统、经济发展及与之有关的其他因素所制约。基于上述原因,若仅就局部而言,饮食营养、居住条件、医疗措施、家庭状况、卫生习惯、生活方式和行为规范等,都应视为是影响个体健康的社会因素。但从整体考虑,这种影响还取决于社会的发展程度及不同国家为之提供的外部环境。

情况正是如此,因为面对知识经济时代,不但人们获取知识的方式和途径在悄然发生变化,而且随着生活节奏加快,人际关系变得复杂,导致在日趋激烈的社会竞争中,伴随各种不同价值取向而产生的迷惘、困惑、抑郁、孤独与失望情绪,都会在现代人的生活中弥漫。

处于这样的时代背景,人们为适应社会环境所做的努力,势必要以获得合理的社会定位概念与能力为主,即学会选择适合自我的价值观和人生态度,并有效建立起促进个人发展的精神背景和自我引导机制,以便能够按社会运行法则,处理好个人遵循和社会条件之间的矛盾,具体包括对健康文化、健康观念、健康行为、健康产生和健康管理等知识的了解与遵循。

4. 道德健康

道德健康是人的一种“本质力量”,由思想品德和人格自我完善两部分构成。通常认为,思想品德是一种社会意识形态,它以善与恶、荣与辱、正义与邪恶等概念来评价人的各种行为,调整人与人之间及个人与社会之间的关系。人格则反映人的基本的稳定的心理结构特质和过程,它融合着个体的经验,并形成个体特有的行为与对周围环境的反应。严格地讲,思想品德作为完善人格的基础,是决定精神健康的重要内容;而人格自我完善本身,就是不断提高自身素质的文化修养水平,使个体思想、品质与行为趋于理想化。据WHO监测中心统计:结核病、流感、肺炎、糖尿病、脑血管病、冠心病等常见病的死亡率,与道德、文化修养有着千丝万缕的联系。道德文化水准越高,则患这些疾病的死亡率越低。

关于对个体道德水准与文化修养影响健康的认识,我国古代早有“君子坦荡荡,小人长戚戚”的说法。实践证明,凡与人为善,助人为乐,且具有高尚品德的人,总是心胸坦荡。人若处于无烦恼的心理状态,不仅能使人体分泌更多有益的激素、酶类和乙酰胆碱等,还可增强人体的抗病能力,这无疑对促进健康是有利的。但与之相反,倘若一

个人有悖于社会道德准则，由于其胡作非为导致的紧张、恐惧、内疚等不良心态，就会给他带来沉重的精神负担，使之终日食不甘味，夜不成寐，这样的结果自然也就无健康可言了。

5. 生殖健康

WHO对生殖健康下的定义是：人类在整个生命过程中，与生殖有关的一切活动，应在生理、心理和社会适应诸方面处于良好的健康状态。这表明生殖健康除需建立正确的性观念和婚前性行为，避免未婚先孕、人工流产及做好性病与艾滋病的防治工作；还涉及避孕节育、妇产科疾患、不孕不育、男性科疾患、夫妻性生活指导等性保健知识的教育。

至20世纪末，由于生态环境恶化与生活方式不当，以及生理、心理、病理和文化观念方面的原因，男性生殖器官发育异常、生殖细胞变异等现象变得日趋突出与严重。例如，据统计：由于生理、心理、病理和文化观念方面的原因，全球共有1亿多男性被性功能障碍（ED）所困扰，包括由此产生的个体生育能力下降，已直接影响家庭和睦和社会稳定。

现代健康观念突破了千百年来人们对健康认识的局限，使人的自然属性和社会属性得到统一，越来越多的研究证明，人的健康和疾病不但受到生物因素影响，而且越来越多地受到社会、心理和社会适应因素的制约。

（三）健康的标准

根据上述WHO对健康所下的定义，下面列出WHO 1989年为健康所制定的标准，以及世界权威学者制定的健康心理的标准。

1. WHO的健康标准

WHO的健康标准（1989年）如表1-2所示。

表 1-2

类 型	健康的主要表现
心理健康与社会适应	有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常工作和生活的压力而不会感到过分紧张
	处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细而不挑剔
	善于休息，睡眠良好
	反应能力强，能适应环境的各种变化
躯体健康	能够抵抗一般性感冒和传染病
	体重得当，身体匀称，站立时头、肩、臀位置协调
	眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不易发炎
	牙齿清洁，无龋齿，无痛感，牙龈颜色正常，无出血现象
	头发有光泽，无头屑
	肌肉、皮肤富有弹性，走路感觉轻松

2. 心理健康的标准

随着世界性精神疾病发病率不断上升，为了教育和引导公众主动关注心理健康，美

国心理学家马斯洛和米特尔曼提出了10条心理健康的评价标准。

- (1) 有足够的安全感。
- (2) 能充分地了解自己,并能对自己的能力做出适度的评价。
- (3) 生活理想切合实际。
- (4) 不脱离周围现实环境。
- (5) 能保持人格的完整与和谐。
- (6) 善于从经验中学习。
- (7) 能保持良好的人际关系。
- (8) 能适度地发泄和控制情绪。
- (9) 在符合集体要求的前提下,能有限度地发挥个性。
- (10) 在不违背社会规范的前提下,能恰当地满足个人需求。

(四) 健康观的发展趋势

从现代社会发展总的趋势来看,人类面临由自身生活、消费方式引起的健康问题。人类为了自身的幸福和长寿,更加追求健康,身心健康将成为人们生活价值观中的首要追求目标。调查表明,人们在追求生活目标的选择中,健康总是被列在首位,体育锻炼将成为人类生活的重要内容。人们对健康的观念已出现以下发展趋势。

1. 健康第一

随着科学技术的迅速发展和边缘学科的出现,人类对健康的认识日益深入,对健康的要求日益提高。人们将更加注重身体的锻炼、保健及越来越认识到体育锻炼对心脑血管系统功能的重要性。无论是青年还是老年,将更多地进行步行、跑步和水上运动等体育锻炼。中国的太极拳,被认为是增强心血管功能的较好方式。女性更加注重减肥和健美的锻炼,但不再像20世纪那样单纯追求苗条,而是更加注重保持健康状态和强壮的身体。体育健身器材和保健用品已逐步进入千家万户。

科学饮食、营养平衡,营养过剩正日益引起人们的重视,健康食品和天然食品备受青睐。吸烟、酗酒等不良嗜好的增长趋势有所下降。

2. 注重物质生活和精神生活的平衡

人们努力寻求一种物质生活和精神生活更加和谐平衡的生活方式。在快节奏、多变化、竞争空前激烈的现代社会,追求物质生活以及保持心理平衡和健康,已成为现代人提高生活质量的重要课题。



知识链接

亚 健 康

亚健康(也称第三健康状态、灰色健康、亚临床期等)是一种自感不爽、检查无病、介于疾病与健康之间的一种身心状态。亚健康是国际医学界在20世纪80年代提出的医学新思想,是医学的一大进步。据世界卫生组织一项全球性的调查,全世界真正健康的人仅占5%,诊断有病的人也只占20%,而75%的人处于亚健康状态。其症状有食欲不振、疲乏无力、失眠多梦、烦躁、健忘、胸闷、头晕、头疼、感觉迟钝、注意力不集中等。亚健康是一个动态的状态,它不会停留在原有的状态中。或者向疾病状态转化,这是自发的;或者向健康状态转化,这是需要自觉的,就是需要付出代价和努力的。健身运动、消遣娱乐恰恰是治疗亚健康状态的一种最积极、最有效、最廉价的手段。