

PREFACE

前言



党的二十大报告提出：要广泛开展全民健身活动，促进群众体育和竞技体育全面发展，加快建设体育强国。在“健康中国 2030”的大背景下，大学生体育核心素养的提高，是党和国家提出的“终身体育”思想、全民健身计划以及全面推进素质教育得以顺利开展和最终实现的有力保证。要具备一定的素养，就应先具备一定的理论知识，并经历一个对理论的学习和领悟过程。本书结合中共中央、国务院印发的《“健康中国 2030”规划纲要》和教育部颁布的《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》，根据体育运动项目和动作的特点，提出了一些适合大学生运动锻炼的方法，旨在使大学生掌握一定的体育基本知识、基本技能和技巧，养成经常锻炼身体的习惯和终身体育锻炼的意识与行为。

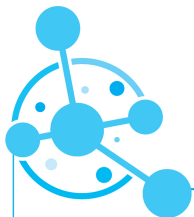
本着“以人为本、健康第一”的原则，本书以大学体育教学内容为主体，详细介绍了高等院校大学生应了解的体育项目及其基本知识、基本技能和基本战术，包括体育与健康概述、体育锻炼的原则和方法、体育锻炼中的卫生保健和运动损伤、田径运动、球类运动、水上运动、舞蹈运动、形体运动、武术与技击、时尚休闲体育运动共十章，构建了较为完整的体育与健康的教学体系，在传授体育知识和体育技能的基础上，也突出了体育中的德育、智育、美育及心理品质教育。

本书内容简洁、重点突出、目标明确，可较大程度地满足大学生自我发展、自身学习和适应社会的需要。此外，体育运动项目技术动作、战术打法大多较为复杂，单以语言难以详尽表达其要义，本书选配大量技术动作分解图，图文并茂，以图代文，以图解文，形象直观。

本书特色模块及其作用如下。

育人目标：列出与理论知识相关的价值目标，以便大学生理解学习该内容的意义。

学习目标：提出与理论知识相关的学习目标，以便大学生对理论知识的结构有一个清晰的认识。



情境导入：每章开篇都有一段导读，以激发大学生学习的积极性。

名人名言：引用名人的话语，增强内容的可靠性和科学性。

精选案例：编写与理论知识相关的案例，以便大学生更好地理解相关内容。

知识延伸：介绍与理论知识相关的知识点，开阔大学生的视野。

思政元素：选取与理论知识相关的优秀文化、先进事迹、榜样人物等小篇幅的思政内容，陶冶学生的情操。

小贴士：提示重点，补充内容，加深大学生的印象。

教学检测：针对理论知识编设测试题，以便大学生及时了解自己的学习情况。

思政园地：选取与每章内容有关的优秀文化、先进事迹、榜样人物等大篇幅的思政内容，并配以讨论题，引导大学生思考，培养学生积极、健康的心态。

本书根据大学生的身心特点及兴趣爱好，将科学性、系统性和实用性有机结合起来，使内容精练规范、涵盖面广、通俗易懂、指导性强，既可作为高等院校学生学习的教材，也可供对体育与健康感兴趣的各界人士参考阅读。

本书在编写和出版的过程中，得到了相关专家、学者及有关部门的大力支持和鼎力帮助，在此一并表示衷心的感谢！

由于编者水平有限，书中难免有不妥之处，敬请广大同人和读者批评指正。

目录

第一章

体育与健康概述/1

第一节 体育概述/2

第二节 健康概述/9

第二章

体育锻炼的原则和方法/17

第一节 体育锻炼的原则/18

第二节 体育锻炼的方法/20

第三章

体育锻炼中的卫生保健和运动损伤/34

第一节 体育锻炼中的卫生保健/35

第二节 体育锻炼中的运动损伤/39

第四章

田径运动/46

第一节 跑/48

第二节 跳跃/55

第三节 投掷/59

第五章

球类运动/68

第一节 篮球运动/69

第二节 排球运动/82

第三节 足球运动/91

第四节 乒乓球运动/102

第五节 羽毛球运动/110

第六节 网球运动/121

第六章

水上运动/133

第一节 游泳运动/134

第二节 皮划艇运动/144



SPORTS FITNESS CONCEPTS

第七章

舞蹈运动/150

- 第一节 体育舞蹈/151
- 第二节 街舞/164
- 第三节 啦啦操/165

第八章

形体运动/171

- 第一节 健美操/172
- 第二节 瑜伽/177

第九章

武术与技击/182

- 第一节 武术/183
- 第二节 太极拳/193
- 第三节 八段锦/208
- 第四节 跆拳道/213

第十章

时尚休闲体育运动/228

- 第一节 台球运动/229
- 第二节 保龄球运动/233
- 第三节 定向越野运动/236
- 第四节 攀岩运动/241
- 第五节 轮滑运动/245
- 第六节 飞盘运动/250
- 第七节 射击运动/252
- 第八节 冰雪运动/254
- 第九节 毽球运动/258
- 第十节 花样跳绳/262

参考文献/271

第一章

体育与健康 概述



育人目标

- ◎积极参与体育锻炼，提升综合素质，加快推进体育强国建设。
- ◎形成终身体育锻炼的意识，培养奋发向上、顽强拼搏的精神品质。
- ◎理解体育的真谛，提高身心健康水平，发展平衡性、协调性，增强肌肉力量，提高反应能力。



学习目标

- ◎了解体育与健康的概念。
- ◎了解高校体育的目的和任务。
- ◎了解健康的测量指标。



情境导入

青春爱运动 健康强中国

——共青团中央联合国家体育总局、全国学联面向大学生团员组织开展全民健身活动

为深入学习贯彻习近平总书记“七一”重要讲话精神和关于加强青少年体育教育的一系列重要论述，落实全民健身和健康中国国家战略，按照《“健康中国2030”规划纲要》和《中长期青年发展规划（2016—2025年）》有关要求，着力提高大学生的身体素质，共青团中央联合国家体育总局、全国学联于日前下发通知，面向大学生团员组织开展“青春爱运动 健康强中国”全民健身活动。

“青春爱运动 健康强中国”全民健身活动以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，以立德树人为根本，以服务大学生全面发展、增强综合素质为目标，落实“健康第一”的教育理念。活动以大学生团员为对象，以大学生团支部为发动单元，以大学生体育兴趣社团为依托，通



过开展学校全民健身赛事活动项目，推动大学生文化学习和体育锻炼协调发展，形成“学校品牌项目拉动、体育兴趣社团带动、团支部日常发动、大学生踊跃运动”的生动局面，促进大学生“走下网络、走出宿舍、走向操场”，帮助大学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

活动将以普及度较高的体育项目、本校特色体育项目和新兴体育项目为三大着力点，广泛发动大学生团员参与。在活动组织过程中，将着力开展普及度较高的体育项目，培养大学生锻炼兴趣；将深入开展本校特色体育项目，推动校园品牌建设；同时将探索推广新兴体育项目，引领运动青春风尚。支持鼓励大学生团员参加国家体育锻炼标准达标测验和运动水平等级达标测试，使大学生团员在参加运动项目的同时享受晋段升级的快乐。

通知强调，各省级团委、体育部门、学联组织要广泛发动、认真组织、具体指导，充分发动高校各级基层团组织、学生会和体育兴趣社团，积极发挥班级文体委员的作用，广泛引导和发动大学生参与体育锻炼。活动开展时要着眼于普遍性、覆盖面和持久性，以团支部为基本发动单元，以“第二课堂成绩单”为载体，充分发挥大学生在体育锻炼活动中的主体地位，全方位发动大学生团员积极参与体育锻炼。同时要充分利用各类媒体对活动进行全方位、多角度宣传，加强科学引导和典型宣传，积极扩大活动在校园中和社会上的关注度，努力将“青春爱运动 健康强中国”全民健身活动做出品牌、做出实效。

据了解，为推动活动持续有效开展，共青团中央、国家体育总局、全国学联将在全国范围内，每年度表扬一定数量的大学生全民健身活力校园、校园体育品牌项目、特色体育兴趣社团和体育锻炼“阳光团支部”等。

（资料来源：《中国青年报》，2021年11月22日，有改动）

第一节 体育概述

一、体育的概念及分类

（一）体育的概念

体育是人类社会发展中，根据生产和生活的需要，遵循人体身心发展规律，以身体练习为基本手段，以增强体质，提高运动技术水平，进行思想品德教育，丰富社会文化生活为目的的一种有意识、有组织的社会活动，是伴随人类社会的发展而逐步建立和发展起来的一个专门的科学领域。体育的概念有广义和狭义之分。

1. 体育的广义概念

体育，亦称体育运动，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，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。它是社会总文化的一部分，其发展受一定社会的政治和经济的制约，并为一定社会的政治和经济服务。



2. 体育的狭义概念

体育，亦称体育教育，是一个发展身体，增强体质，传授锻炼身体的知识、技能，培养道德和意志品质的教育过程；是对人体进行培育和塑造的过程；是教育的重要组成部分；是培养全面发展的人才的一个重要方面。

知识延伸

“体育”一词在含义上有一个演化的过程。它刚传入我国时，是指身体的教育，是作为教育的一部分出现的，是一种与维持和发展身体的各种活动有关联的教育过程，与国际上理解的“体育”是一致的。随着社会的进步和体育事业的不断发展，其目的和内容都大大超出了原来“体育”的范畴，体育的概念也出现了“广义”与“狭义”之分。当用于广义时，一般是指体育运动，包括体育教育、竞技运动和身体锻炼三个方面；用于狭义时，一般是指体育教育。近年来，不少学者对“体育”的概念提出了一些解释，但比较趋于一致的解释为“体育是以身体活动为媒介，以谋求个体身心健康、全面发展为直接目的，并以培养完善的社会公民为终极目标的一种社会文化现象或教育过程”。体育的这一定义既说明了它的本质属性，又指出了它的归属范畴，同时也把自身从与其邻近或相似的社会现象中区别出来。但是，体育的概念并不是一成不变的，随着社会的发展和进步，人们对体育的认识也将有所变化。

(二) 体育的分类

1. 竞技体育

竞技体育，亦称竞技运动，是指为了战胜对手，取得优异的运动成绩，最大限度地发挥和提高个人、集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力所进行的科学的、系统的训练和竞赛。竞技体育包含运动训练和运动竞赛两种形式，其特点如下。

- ①充分调动和发挥运动员的体力、智力、心理等方面的潜力。
- ②激烈的对抗性和竞赛性。
- ③参加者有充沛的体力和高超的技艺。
- ④按照统一的规则竞赛，具有国际性，成绩具有公认性。
- ⑤娱乐性。

当今世界所开展的竞技运动项目是社会历史的产物。远在公元前七百多年的古希腊时代，就出现了赛跑、投掷、角力等项目，发展至今已有数百种之多。普遍开展的项目有田径、体操、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、举重、游泳、自行车等。各国、各地区还有自己特殊的民族传统项目，如中华武术，东南亚地区的藤球、卡巴迪等。竞技运动项目的发展与国家、地区的政治、经济、文化教育、科学技术密切相关。

2. 娱乐体育

娱乐体育是指在闲暇时间或特定时间所进行的一种以愉悦身心为目的的体育活动，具有业余性、消遣性、文娱性等特点。其内容一般有球类游戏、活动性游戏、郊游、棋类以及传统民族体育活动等。娱乐体育按活动的组织方式可分为个人的、家庭的和集体的；按活动条件可分为室内的、室外



的；按竞争性可分为竞赛性的和非竞赛性的；按经营方式可分为商业性的和非商业性的；按参加活动的方式可分为观赏性活动和运动性活动。参加娱乐体育活动，有益于身心健康、陶冶情操、培养高尚品格。

3. 大众体育

大众体育亦称“社会体育”或“群众体育”，它是为了娱乐身心，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。大众体育主要包括职工体育、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。开展大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。广泛开展大众体育活动，是发挥体育的社会功能、提高国民身体素质和完成体育任务的重要途径。

4. 医疗体育

医疗体育是指运用体育手段治疗某些疾病与创伤，恢复和改善机体功能的一种医疗方法。与其他治疗方法相比，其特点如下。

①医疗体育是一种主动疗法，要求患者主动参与治疗过程，通过锻炼治疗疾病。

②医疗体育是一种全身治疗，通过神经、神经反射机制改善全身机能，达到增强体质、提高抵抗力的目的。

③医疗体育是一种自然疗法，利用人类固有的自然功能(运动)作为治疗手段，一般不受时间、地点、设备条件的限制，通常采用医疗体操、慢跑、散步、自行车、气功、太极拳和特制的运动器械(如拉力器、自动跑台等)，以及日光浴、空气浴、水浴等作为治疗手段。宜因人而异、持之以恒、循序渐进，并配合药物或手术治疗和心理疏导。我国早在两千多年前已用“导引”“养生”作为防治疾病的手段，后又不断发展与提高，使其成为中国运动医学的重要组成部分。

二、体育的功能及体育锻炼的作用

(一) 体育的功能

1. 健身功能

健身就是强健体魄，增强体质。体育运动能促进机体形态结构、各器官和系统机能的增强，提高人体的运动能力；改善体内生理、生化环境，增强人体的适应能力；调适人的心理，使人朝气蓬勃，充满活力，起到增强体质、提高健康水平、促进身心全面健康发展和提高生活质量的作用。

2. 娱乐功能

体育所具有的娱乐功能，主要通过参与体育运动和欣赏体育运动两个方面表现出来。体育本身所特有的趣味性、竞争性、艺术性、惊险刺激性等，使参与者可以通过参加体育运动放松心情、丰富文化生活，达到愉悦身心的目的。在运动竞赛取胜后可以提高参与者的自信心，使其充满自豪感。在欣赏体育运动时，运动员所展示的健、力、美及高超的技艺使人赏心悦目、心旷神怡。赛场上激烈又艺术化的场景、充满戏剧性的悬念都会让人忘乎所以，获得精神快感，使心灵得以净化。

3. 教育功能

体育所具有的教育功能，具体表现在以下几个方面：提高生活能力；传授体育文化知识；教导社



会规范,促进人的社会化;开展民族主义和爱国主义教育。



思政元素

弘扬爱国主义精神 凝聚拼搏奋斗力量

——“五一”期间奥体中心驻训国家队开展活动形式多样

2022年“五一”假期,在国家奥林匹克体育中心(以下简称“奥体中心”)驻训的多支国家队开展形式多样的爱国主义教育活动,希望进一步锻造驻训国家队的奋斗精神,提升竞技能力。

5月1日一早,奥体中心组织国家(男子、女子)橄榄球队、男子水球队、(男子、女子)曲棍球队、女子垒球队赴天安门观看升国旗仪式,并在升旗仪式结束后参观天安门城楼。

5月2日,奥体中心邀请中央军委训练管理部军事体育训练中心,组织开展为期两周的集体球类项目全员军训活动。

开训仪式上,驻训国家队全体运动员身着军训服装,列队参会。仪式上宣布了天安门地区管理委员会赠予驻训国家队2022年5月1日在天安门广场升起的国旗。伴随着嘹亮的歌声,6名护旗手昂首挺胸、步伐坚定,托举着鲜艳的国旗,缓缓走向主席台,向大家展示国旗。运动员心中升起了强烈的荣誉感和使命感。

奥体中心主任在军训动员讲话时表示,要通过军训这块“磨刀石”,让运动员感受军人听从命令、服从指挥的气概,不断强化严明纪律、令行禁止的作风,强化运动员的责任担当、团结奉献、永不言败精神,给运动队注入强大的精神力量,使其拥有所向披靡、战无不胜的强大精神“内核”。驻训国家队全体运动员要遵守纪律、听从命令、尊重教官,各队的领队、教练要严格管理、科学管理,确保把路子走正、把步子踏实,走出一条具有自身特色的中国集体球类发展之路。

(资料来源:《中国体育报》,2022年5月9日,有改动)

4. 经济功能

随着社会经济的发展,体育本身所蕴含的巨大的经济功能与价值越来越为人们所认同。体育是一种消费活动,与社会生产、服务密切相关。体育可以推动场地设施建设、运动器材、服装、饮料、药物等行业的发展。在新的社会发展阶段,“花钱买健康”的观念已使健康成为一种有限的资源,体育作为提升人们健康素养最有效的手段成为一种服务进入市场。

5. 政治功能

对于体育,既要承认它会受到政治的制约和影响,同时也要看到它能够为政治服务。体育作为一种特殊的身体文化,具有世界性,还可以打破种族、社会制度、宗教信仰等限制,为全世界各阶层的人所接受。体育是一种无须翻译就可以与人交流的“世界语言”,往往成为群体间友好交往的桥梁。

(二) 体育锻炼的作用

1. 体育锻炼能促进身体健康

体育锻炼是指有计划、有组织、反复进行的,能维持或提高个体体质和健康水平的身体活动。它是群众性体育活动的主要形式。不同于竞技体育和体力活动,体育锻炼对促进人体生长发育、培养健美体态、提高机体工作能力、消除疲劳、调节情感、防治疾病、益寿延年乃至提高和改善整个民族体



质都有重要的作用。

2. 体育锻炼能促进心理健康

锻炼内容的多样性、复杂性、多变性和趣味性，能使人从中获得快乐、满足、紧张、兴奋、焦虑等多种不同程度的情感体验。体育活动的团体性和互助互学能培养学生的群体意识，增强自尊、自信及责任感。体育活动的竞争性能激发学生的进取心。

三、高校体育的目的、任务及途径

(一) 高校体育的目的

一方面，高校体育作为高校教育的组成部分，其教育目的应和高校教育的总目标保持高度一致，即为总目标服务，为培养社会主义事业建设所需要的合格人才服务；另一方面，高校体育又是学校体育的重要组成部分，它应该充分体现学校体育的属性，即要以运动和身体练习为基本手段，提高大学生的潜能，增强体质，增进身心健康，促进大学生的全面发展。因此，综合来讲，高校体育的目的是以运动和身体练习为基本手段，对大学生的身心进行科学的培养，在提高大学生的生物潜能和心理潜能的过程中，尚德、益智、健美，使其身心健康，全面发展，成为新世纪所需的合格人才。

(二) 高校体育的任务

高校体育的目的是通过完成以下几个方面任务来具体实现的。

1. 增强大学生体质，增进大学生健康

增强大学生体质的具体含义如下。

- ①促进大学生身体全面发展。
- ②塑造健美的体格与体型，形成正确的身体姿势和姿态。
- ③全面提高身体素质和生理机能水平。
- ④增强适应环境与抵抗疾病的能力。

通过大学体育教育，大学生能够获得强健的体魄，为终身健康奠定坚实基础，为未来的学习、工作创造良好条件。

2. 传授体育知识、技术与技能

大学生具有基础知识扎实、求知欲强、分析与理解问题能力强的特点，因此，大学阶段是学生形成正确体育观念与认识的关键期。高校体育应充分认识并利用大学生的智力优势，加强体育理论教学，通过系统的体育理论知识传授，使大学生掌握体育与健康方面的知识，全面提高大学生的体育文化素养。

提高大学生的体育文化素养不仅有利于大学生树立正确的体育认知，而且能促进大学生积极主动参与体育锻炼，成为终身体育的参与者。高校体育在加强大学生体育理论教育的同时，还应注重体育技术、技能的传授，使大学生掌握体育技术与技能，培养参加体育锻炼的兴趣和习惯，从而为终身体育奠定基础。

总之，依据高校特点和终身体育的需要，高校体育应重视大学生的体育能力培养，如科学健身能力、体育锻炼效果自测自评能力、体育教育能力、体育欣赏能力等。



3. 进行思想品德教育，促进大学生全面发展

德育不仅是德育学科的工作任务，也是其他学科的工作任务，德育渗透在各学科之中。高校体育教育具有丰富的思想品德教育因素，高校体育教育应充分利用其自身特点，寓思想品德教育于体育活动之中。通过体育教育，大学生可以提高社会责任感，树立集体意识，培养热爱集体、遵纪守法、团结合作、勇敢顽强、拼搏进取、创新开拓、艰苦奋斗等思想品德和良好的体育道德。同时，大学生要注重培养鉴赏美、表现美、创造美的能力，陶冶美的情操，塑造良好的个性品德，促进自身全面发展，使自己能适应社会发展的需要。

4. 发展大学生运动才能，提高大学生运动技术水平

高校是培养人才的基地，高校应在体育教育普及的基础上，对部分运动基础较好并有一定专项运动才能的大学生进行课余专项运动训练，进一步增强大学生的运动素质，提高他们的运动技术水平。高校在师资、器材、设施和多学科交叉等方面具有一定的优势，而且大学生本身在心理特征、生理特征和体力、智力方面也具有优势，因此，把部分有运动天赋和运动才能的大学生培养成高水平的运动员是可行的。多出人才，出好人才，这其中包括出优秀体育人才。世界级水平的运动员，如足球明星苏格拉底、奥运会九枚金牌获得者刘易斯、短跑名将约翰逊和“跨栏王”摩西都是名副其实的大学生。培养高水平的运动员也成为时代赋予高校的新使命。

(三) 高校体育的基本途径

高校体育的目的与任务是教育总目标的一部分，但是，目的与任务都不会自动实现、完成，必须通过多种多样的组织形式为其提供具体途径，并实施相应的教育计划才能促使其得以实现、完成。我国的高校体育教育有以下几种基本组织形式。

1. 体育课程

体育课程是我国高校教学计划的重要组成部分，被视为高校体育的中心环节，也是高校体育教育最基本的组织形式。它为确保高校体育目的和任务的圆满实现、完成提供了具体途径。

目前，我国高校均设置了体育课程，国务院颁发的《学校体育工作条例》明确规定：“普通高等学校的一、二年级必须开设体育课程。普通高校对三年级以上的大学生开设体育选修课”。这一法规为加强高校体育课程建设提供了人、财、物、时间、信息等方面的重要保证，将有力地推动我国高校体育课程建设。

体育课程这种特殊的组织形式，可以帮助大学生逐步树立正确的体育观念，了解体育的基本知识，掌握锻炼身体的基本技术，形成较强的体育意识；增强自身体育能力，培养自觉坚持参加身体锻炼的兴趣和习惯，接受潜移默化的良好品德教育，增强审美和创造美的能力，深刻领会体育教育与成才的内在联系；以生存、发展、享受等不同层次的需要去理解体育给自身、国家和民族带来的好处，学以致用，勇于实践，充分理解体育课程目标与高校体育目的与任务的一致性；把握参与体育课程学习的良好动机，努力完成体育课程的各项任务，自觉地将体育与运动融入生活，为个体成长和奉献社会打下坚实的基础。

2. 课余体育

高校的课余体育活动是体育课程的延续和补充，是高校体育教育过程中不可分割的环节，它为实现、完成高校体育的目的与任务提供了重要途径。课余体育是学校体育的基本形式，其目的在于增强大学生体质，培养大学生自觉锻炼身体的习惯，同时陶冶大学生情操、丰富大学生文化生活、发展大



学生个性，对完成课堂教学任务具有十分重要的积极作用。

我国各高校都十分重视根据本校实际状况和传统特点，因人、因时、因地制宜地开展多种多样的课余体育活动，这在巩固体育课程教学效果、增强大学生体质、提高文化学习质量、丰富校园文化生活、增强集体凝聚力等方面都起到了良好的促进作用。我国已进入新的历史发展时期，国家颁发了《中华人民共和国体育法》和《全民健身计划纲要》等法律法规，对高校体育提出了明确要求。许多高校都十分重视开展课余体育活动，课余体育在内容与形式上均有较大突破，并取得了令人满意的效果。

课余体育活动的基本形式有以下几种。

(1)清晨运动。早操应视为每天从事有效脑力劳动的准备活动，它可以消除抑制、兴奋神经、加强条件反射、调节生理机能，促进机体以良好的状态开始一天的学习生活。许多高校都以多样化的内容与形式满足大学生的个体需要：轻音乐相伴的健身跑、新推广的集体广播操、气功、武术、太极拳、健美操以及各种锻炼身体素质的活动等，定点辅导、分班召集与个人活动相结合，有统一要求，也有相当的自由度，实效性很好。早操的时间不宜过长，以15~20分钟为宜，运动量不能过大，以振奋和舒畅为度，贵在持之以恒、坚持不懈。

(2)课间运动。课间操是一种积极而有效的休息方式。文化课后，在教室周围进行3~5分钟的轻微运动，适当转移大脑的优势兴奋中枢，可为下一堂课注入更充沛的精力。因为大脑皮层各神经中枢对人体活动是有分工的，有主管脑力活动的神经中枢，有主管体力活动的神经中枢，根据兴奋与抑制过程相互诱导的规律，运动时主管体力活动的神经中枢高度兴奋，主管脑力活动的中枢处于抑制状态，使之得到休息，运动后，脑力活动神经中枢的动能得到恢复，从而有助于提高大学生的学习效率。因此，坚持做课间操，对大学生来说，无论是增强体质，还是提高文化课的学习质量，都是有益之举。

(3)课后运动。课后运动是大学生结束一天课程之后有目的、有计划、有组织地进行运动和身体练习的具体实践。许多高校的课后运动已形成内容丰富、形式多样的良好局面：以教学班为单位的课外辅导；以达到《国家学生体质健康标准》为中心的体质测验；以大学生单项运动协会为中心的小型多样的运动竞赛；以俱乐部为形式所组织的各种健身活动；大学生自发组织的各种体育兴趣锻炼小组，如健美操锻炼小组、太极拳练习小组等。各种各样的运动形式吸引了大学生参加体育锻炼。增强体质、增进健康、丰富知识、陶冶情操、拓宽视野、全在这龙腾虎跃、充满朝气的情境之中。

(4)睡前活动。睡前活动是不少有良好习惯的大学生的和缓运动。每天睡觉前，花10分钟左右的时间做轻微、和缓、短暂的运动，对于缓解脑神经的兴奋和消除肌肉的紧张十分有利，对于提高睡眠质量和第二天的学习质量也有促进作用。

(5)全校性的运动会和体育竞赛。一年一度的校田径运动会是各高校必须举行的体育运动竞赛。田径运动会的参与人数较多、规模较大、组织工作较为复杂，对校园精神文明建设产生的影响也最为明显，是全校师生展示精神风貌的舞台。参与者在竞赛中积极进取、顽强拼搏、团结协作、严守规则、礼貌待人及尊重裁判的表现，不仅是对自身人格的锻炼，还能感染、教育他人。

除了田径运动会，许多高校还举行各种球类竞赛和其他形式的运动竞赛。各种运动竞赛的举行不仅可以促进师生积极参与体育锻炼，提高大学生的运动技术水平，还能丰富校园文化生活，促进校园精神文明建设。



精选案例

入选国家队！宁夏两名学生将代表中国参加世界大学生运动会

近日，银川科技学院学生李金鹏、王媛媛在第31届世界大学生运动会射箭(复合弓)选拔赛中发挥出色，最终入选国家大学生射箭(复合弓)队。他们将与另外4名运动员一道，代表中国参加第31届世界大学生运动会射箭(复合弓)项目比赛，实现了宁夏大学生参与国际大赛零的突破。

“当初看到学校有射箭这门选修课，我就报名参加了。射箭这个项目和我的性格相符，都是需要安静的。”李金鹏说，这次能入选还是挺兴奋的，实现了自己小时候的梦想，站在了世界运动竞技的比赛场上。

银川科技学院体育教师那一飞说：“我们2021年3月成立了射箭队，目前能取得这样的成果来之不易，队员们平时训练非常刻苦努力。入选国家队以后，近期训练的重点将主要聚焦在提高技术水平和心理素质等方面。”

“在接下来的日子里，我将努力提升自己的体能和技术水平，积极地调整心态，努力备战这次比赛。”王媛媛坚定地说。

据悉，本届大学生运动会共设篮球、排球、田径、游泳等18个体育项目，届时将有来自约170个国家和地区的1万余名运动员参加。

(资料来源：人民网，2022年4月22日，有改动)

(6) 课余运动训练。大学生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大学生进行系统训练的一种专门教学过程。它是高校体育的一种主要组织形式，肩负着提高运动技术水平、促进高校体育运动蓬勃开展的艰巨任务。

大学生课余运动训练的内容包括身体训练、技术训练、战术训练、智能训练和心理训练等方面。大学生课余运动训练的方法包含持续训练法、重复训练法、间歇训练法、交换训练法、游戏和比赛训练法等。但是，采用何种方法训练一定要因地制宜、面对实际、讲究实效，切莫生搬硬套。

第二节 健康概述

一、健康的含义及影响因素

(一) 现代健康的含义

现代健康并不仅是传统意义上所指的身体没有疾病。世界卫生组织指出，健康不仅指一个人没有疾病或虚弱现象，还指一个人生理上、心理上和社会上的完好状态。之后，世界卫生组织对健康的定义又加以补充，认为健康应包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。这是现代关于健康的较为完整的科学概念。



1. 身体健康

身体健康即人们所说的生理健康，是指人体的结构完好、功能正常，且处于无疾病的良好状态。身体健康是心理健康的基础，身体健康是人生完全健康的基石。

2. 心理健康

心理健康，又称精神健康，指人的心理处于完好状态，包括正确认识自我、正确认识环境、及时适应环境。心理健康是人的良好心理素质的表现，是人的整体健康状态的必要组成部分。

3. 社会适应良好

社会适应良好是指个体的心理活动处于正常状态下，即认知正常，情感协调，意志健全，个性完整和适应良好，能够充分发挥自身的最大潜能，以适应生活、学习、工作和社会环境的发展与变化的需要。社会适应良好取决于身体健康、心理健康、道德健康状况。

4. 道德健康

道德健康是指不能损坏他人的利益来满足自己的需要，能按照社会认可的行为道德来约束自己及支配自己的思维和行动，具有辨别真伪、善恶、荣辱的观念和能力。道德健康以生理健康、心理健康为基础并高于生理健康和心理健康，是身体健康和心理健康和发展。

小贴士

衡量健康的十项标准

- (1) 有充沛的精力，能从容不迫地担负起日常生活和繁忙工作。
- (2) 处世乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔。
- (3) 善于休息，睡眠良好。
- (4) 应变能力强，能适应外界环境的各种变化。
- (5) 能抵抗一般性感冒和传染病。
- (6) 体重适中，身材匀称，站立时头、肩、臂位置协调。
- (7) 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎。
- (8) 牙齿清洁，无龋齿；牙龈颜色正常，无出血现象。
- (9) 头发有光泽，无头屑。
- (10) 肌肉丰满，皮肤有弹性。



名人名言

运动太多和太少，同样地损伤体力；饮食过多与过少，同样地损伤健康；唯有适度可以产生、增进、保持体力和健康。

——亚里士多德

(二) 影响健康的主要因素

1. 行为和生活方式因素

人们不健康的行为和生活方式，会直接或间接地给健康带来不利的影 响。例如，糖尿病、高血