



高等职业教育公共课精品教材  
新时代课程思政建设配套教材

# 大学生体育与健康



主 编 左 健 韩建树  
副主编 刘 磊



北京出版集团  
北京出版社  
北京教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生体育与健康/左健, 韩建树主编. —北京:  
北京出版社: 北京教育出版社, 2022. 6  
ISBN 978-7-200-17253-9

I. ①大… II. ①左… ②韩… 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(2022)第 119325 号

大学生体育与健康

左 健 韩建树 主编

\*

北京出版集团  
北京出版社 出版  
北京教育出版社  
(北京北三环中路 6 号)  
邮政编码: 100120

网址: [www.bph.com.cn](http://www.bph.com.cn)

京版北教文化传媒股份有限公司总发行

全国各地书店经销

北京盛通印刷股份有限公司印刷

\*

889 mm×1 194 mm 16 开本 16.75 印张 460 千字

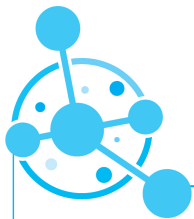
2022 年 6 月第 1 版 2022 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-200-17253-9

定价: 52.00 元

版权所有 翻印必究

质量监督电话: (010)58572525 58572393 购书电话: (010)59812309



## PREFACE

# 前言



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活动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《“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》，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、健塑运动、中华传统体育运动、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，将体育中的德育、智育、美育及心理品质教育突出化了。

本书内容简洁、重点突出、任务明确，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，单以语言表达难以详尽其要义，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。

本书的特色模块如下。

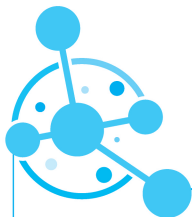
**育人目标：**列出与理论知识相关的价值目标，以便学生理解学习该内容的意义。

**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，加深学生的印象。

**教学检测：**针对理论知识编设训练题，题型多样，分为填空题、简答题和实训设计题。其中，填空题和简答题是对所学知识的回顾；实训设计题意在使学生参与活动，达到学以致用的目的。

**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，参阅和借鉴了行业内的同类教材和有关文献，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。

编者

# 目录

## 第一章

### 体育与健康概述

情境导入/1

第一节 体育概述/2

第二节 健康概述/11

教学检测/16

思政园地/17

## 第二章

### 体育锻炼的原则和方法

情境导入/19

第一节 体育锻炼的原则/20

第二节 体育锻炼的方法/22

教学检测/33

思政园地/33

## 第三章

### 体育锻炼中的卫生保健和运动损伤

情境导入/37

第一节 体育锻炼中的卫生保健/38

第二节 体育锻炼中的运动损伤/43

教学检测/48

思政园地/48

## 第四章

### 田径运动

情境导入/51

第一节 走/53

第二节 跑/54

第三节 跳 跃/58

第四节 投 掷/61



# S T H E N Z H O O

## 第五章

### 球类运动

教学检测/63

思政园地/64

情境导入/69

第一节 篮 球/70

第二节 排 球/84

第三节 足 球/94

第四节 乒乓球/103

第五节 羽毛球/111

第六节 网 球/119

教学检测/126

思政园地/127

## 第六章

### 水上运动

情境导入/131

第一节 游 泳/132

第二节 皮划艇/143

第三节 帆 船/146

教学检测/150

思政园地/150

## 第七章

### 舞蹈运动

情境导入/153

第一节 体育舞蹈/154

第二节 流行舞蹈/165

教学检测/169

思政园地/169



S  
T  
H  
Z  
W  
H  
Z  
N  
O  
C

第八章

健塑运动

- 情境导入/173
- 第一节 健美操/174
- 第二节 瑜 伽/181
- 教学检测/189
- 思政园地/189

第九章

中华传统体育运动

- 情境导入/191
- 第一节 武 术/192
- 第二节 太极拳/204
- 第三节 八段锦/215
- 教学检测/218
- 思政园地/218

第十章

时尚休闲体育运动

- 情境导入/221
- 第一节 台 球/222
- 第二节 保龄球/226
- 第三节 定向越野/230
- 第四节 攀 岩/235
- 第五节 轮 滑/240
- 第六节 飞 盘/245
- 第七节 射 击/248
- 第八节 冰雪运动/250
- 教学检测/255
- 思政园地/256

参考文献





# 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

#### ——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，以学生团支部为发动单元，以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，广泛动员大学生团员参与。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，有删改）

## 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，有益于健康身心、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”和“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、提高民族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

健身就是健全体魄，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：教导基本的生活能力；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驻训的多支国家队开展形式多样的爱国主义教育，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，国家(男子、女子)橄榄球队、男子水球队、(男子、女子)曲棍球队全体运动员身着军训服装，列队参会。仪式上宣读了天安门地区管理委员会赠予2022年5月1日天安门广场升挂国旗的证书。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、令行禁止的顽强作风，强化运动员的责任担当、团结奉献、牺牲求胜和永不言败精神，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”。各队运动员要听从命令、尊重教官，遵守纪律、令行禁止，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，有删改)

## 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。体育活动中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，为培养新世纪所需要的合格师资力量服务；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，提高人的潜能，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，在提高人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。



## 名人名言

我们的心智需要松弛，倘若不进行一些娱乐活动，精神就会垮掉。

——莫里哀

## (二) 高校体育的任务

高校体育的目的是通过完成以下几方面的任务来具体实现的。

### 1. 增强学生体质，增进学生健康

增强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。

通过大学的体育教育，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，使学生掌握体育与健康方面的知识，全面提高高校学生的体育文化素养。

提高高校学生的体育文化素养不仅有利于高校学生建立正确的体育认识，而且能促进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,高校体育应重视高校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。学校体育教育具有丰富的思想品德教育因素,体育教育充分利用其自身特点,寓思想品德教育于体育活动中。通过体育教育,学生可以提高社会责任感,树立群体意识,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,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。



### 思政元素

#### 山东体育学院大学生暑期社会实践“沿黄筑梦行”

2022年7月1日—7月5日,山东体育学院体育艺术学院党总支书记、院长王立平带领全体辅导员和22名学生骨干来到聊城市茌平、莘县等地,开展为期5天的“初心跟党走,沿黄筑梦行”暑期“三下乡”社会实践志愿服务活动。师生一边学习当地红色历史文化和传统艺术文化,一边向当地青少年传播舞蹈艺术,送文艺节目下乡,在实践中增长才干,增强为民情怀和“强国有我”的责任感。

在茌平区党员教育基地,师生通过参观大量历史文献、图片、实物资料等,回顾了中国共产党的光辉历程,进一步深化党史学习教育;在莘县张鲁镇马本斋烈士陵园,师生怀着崇敬的心情聆听民族英雄马本斋烈士冀中血战、英勇抗日的革命事迹,学习革命先烈忠于国家、忠于人民、无畏牺牲的精神;在茌平区文化馆,师生欣赏了书法、剪纸、中堂画等传统艺术文化。

在当地,老一辈劳动人民治理黄河的精神深深地感动了大家,激发了师生的创作灵感。师生为村民表演了原创竞技健美操《集结》,诠释了共产党人“不怕困难、顽强拼搏”的精神;教师李媛与前曹家苑社区的父老乡亲合作表演了筝伴舞《高山流水》;张欣琦同学的古典扇舞《歌扇萦风》展现了中国传统文化的魅力……每场演出都吸引了邻近村庄的百姓前来观看。

(资料来源:山东教育新闻网,2022年7月17日,有删改)

### 4. 发展学生运动才能,提高学生运动技术水平

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学生,进行课余专项运动训练,进一步增强学生的运动素质,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、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。

当今体育界的世界纪录和世界冠军都是多学科成果的结晶,这些纪录和成绩都彰显了现代社会对运动员体力和智力水平有着愈来愈高的要求。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和短跑名将约翰逊,都是名副其实的大学生。被誉为“20世纪模式运动员”的“跨



栏王”摩西本身就是博士，他没有教练，自己安排训练和比赛，获得了 110 多次世界性竞赛的金牌。培养高水平的运动员是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，它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

体育课程是我国高等学校教学计划的重要组成部分，被视为高校体育的中心环节，也是高校体育教育的最基本的组织形式。它为确保高校体育的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，国务院批准颁发的《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”“普通高等学校对三年级以上的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物质基础。

#### 2. 课余体育

高等学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，其目的在于增强学生体质，培养学生自觉锻炼身体的习惯，同时陶冶学生情操、丰富学生文化生活、发展学生个性，对完成课堂教学任务具有十分重要的积极作用。

我国各个高等学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》，对高校体育都提出了明确要求。开展丰富多彩、形式多样的课余体育活动，是贯彻落实《中华人民共和国体育法》和《全民健身计划纲要》的具体表现。因此，自《全民健身计划纲要》实施以来，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学生们的个体需要：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抑制，使之得到休息，运动后，脑力活动神经中枢的动能得到恢复，从而有助于提高学生的学习效率。实践研究也证明，课间操有益于消除大脑疲劳，提高智力活动效率。因此，坚持做课间操，对学生来说，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；以学生单项运动协会为中心和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；以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、完善人生全在这龙腾虎跃、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们们的和缓运动。每天睡觉前，花 10 分钟左右的时间，到空气清新的室外散步、练练操、打打拳。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无疑会有促进作用。

**(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，每届成功举办的学校运动会，都给学校带来新的活力。

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，提高学生的运动技术水平，还能丰富校园文化生活，促进校园的精神文明建设。

### 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队(复合弓)。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项目(复合弓)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，就报名参加了。射击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邢一飞说：“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。

我国各高校在广泛开展大众体育活动的基础上，建立了本校师生共同喜爱的传统运动项目的校代表队，并对其进行科学系统的课余训练。不少高校取得了令人满意的良好效果。

大学生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特点。为更好地开发大学生的体能及智能优势，高校要更新观念、增添措施、遵循规律、敢于创新。

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。现代运动训练中对放松训练、意念训练、生物反馈训练、催眠训练也应加倍重视，在大学生课余运动训练中均可广泛采用。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，切忌生搬硬套。要坚定不移地走中国大学生课余运动的训练之路，在德、智、体全面发展的基础上，培养出更多的、更优秀的体育人才。

**(7) 野外活动。**野外是指山、河、湖、海、草原、天空等自然环境，野外活动是指在自然环境中开展的各种活动的总称，它是由活动环境、活动主题、活动内容构成的。野外活动内容主要分为陆地、水域、空域。根据活动的范围可分为陆上运动、水上运动、冰雪运动、空中运动。按活动的性质还可分为竞技性活动、健身娱乐活动、教育活动。国内外的实践和研究表明，野外活动是一项具有陶冶情操、强身健体、消除疲劳等效能的活动，深受大学生和广大人民群众的喜悦，并具有其他运动所不能替代的作用。野外活动的特点决定了它对大学生的教育意义，因此它已成为发达国家学校体育内容和终身体育不可缺少的部分。我国也应该把野外活动列入高校体育课程之中，使之在促进社会主义精神文明建设，培养大学生的爱国主义和集体主义精神以及提高整个国民素质等方面发挥积极作用。



## 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。根据世界卫生组织的解释,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。这就是现代关于健康的较为完整的科学概念。

现代健康的含义是多元的、广泛的,包括生理、心理和社会适应性三个方面,其中社会适应性归根结底取决于生理和心理的素质状况。心理健康是身体健康的精神支柱,身体健康又是心理健康的物质基础。良好的情绪状态可以使生理功能处于最佳状态,反之,则会降低或破坏某种生理功能而引起疾病。作为身心统一的人,身体和心理是紧密依存的两个方面。身体状况的改变可能带来相应的心理问题,生理上的缺陷、疾病,特别是痼疾,往往会使人产生烦恼、焦躁、忧虑、抑郁等不良情绪,导致各种不正常的心理状态。

维护健康的四大基石是平衡饮食、适量运动、戒烟限酒、心理健康。



#### 小贴士

##### 衡量健康的十项标准

- (1) 有充沛的精力,能从容不迫地承担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。
- (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

最完善的东西就最不容易受外来影响的变动。举例来说,身体最强健的人不容易受饮食或劳作的影响,最茁壮的草木也不容易受风日的影响。

——柏拉图



## (二) 影响健康的主要因素

### 1. 行为和生活方式因素

自身不良行为和生活方式，会直接或间接地给健康带来不利的影响。例如，糖尿病、高血压、冠心病、结肠癌、前列腺癌、乳腺癌、肥胖症、性传播疾病和艾滋病、精神性疾病、自杀等均与行为和生活方式有关。

行为和生活方式是影响健康的重要因素，几乎所有影响健康的因素都与行为和生活方式有关。例如，吸烟与肺癌、慢性阻塞性肺病、缺血性心脏病及其他心血管疾病密切相关。酗酒、吸毒等不良行为也会严重危害人类的健康。不良行为和生活方式导致人们患慢性非传染性疾病及性病、艾滋病的概率迅速增加。

美国的一项调查显示，只要有效地控制行为危险因素，如不合理饮食、缺乏体育锻炼、吸烟、酗酒和滥用药物等，就能减少40%~70%的早死、1/3的急性残疾、2/3的慢性残疾。

### 2. 环境因素

环境因素强调人体与自然环境和社会环境的统一，强调健康、环境与人类发展问题不可分割。

(1) **自然环境因素**。保持自然环境与人类的和谐，对维护、促进健康有着十分重要的意义。若破坏了人与自然的和谐，人类社会就会遭到大自然的惩罚。

(2) **社会环境因素**。社会环境包括社会制度、法律、经济、文化、教育、人口、民族、职业等。社会制度确定了与健康相关的政策、法律、法规等。

### 3. 遗传因素

遗传因素对健康的影响分为遗传性疾病和体质遗传两个方面。前者是指遗传缺陷性疾病，如血友病、白化病和有遗传倾向的疾病如高血压、糖尿病及某些肿瘤等；后者是指体质机能，如胖瘦、心脏功能天生低下等，是可以通过后天的营养和运动等加以改变的。有遗传倾向的疾病也可通过改良行为及生活方式达到预防或延缓发病年龄的目标。

### 4. 卫生医疗服务因素

卫生医疗服务是指社会卫生医疗设施和制度的完善状况。

影响健康的四个主要因素中，环境因素起重要作用，其次为行为和生活方式因素、卫生医疗服务因素，遗传因素虽影响较小，但一旦出现遗传病，则不可逆转。这四个因素彼此又相互依存。

#### 小贴士

#### 健康公式

有关专家经过长期研究后，得出了一个健康公式：

健康 = (情绪稳定 + 运动适量 + 饮食合理) / (懒惰 + 嗜烟 + 嗜酒)

公式中，分子越大身体越健康，分母越大身体越差。



### 精选案例

#### 巴甫洛夫靠运动而长寿

巴甫洛夫是近代生理学领域的奠基人之一。他从童年一直到老年，不仅重视自然力(空气、阳光、水)锻炼，还醉心于体操和各种运动。他60岁时每周要荡一次秋千，做吊环和鞍马运动；70岁时仍然热爱骑自行车，一次能完成数十公里的骑行……正是他的始终坚持，才使他拥有惊人的运动能力，并且活到87岁高龄。

## 二、健康测量常用指标及意义

### (一) 生理健康测量指标

#### 1. 生长发育指标

生长发育指标分为体格发育指标和心理发育指标两类，可用于衡量个人健康状况。生长发育指标又可从形态和功能两方面来评价。形态发育指标有身高、体重、坐高、胸围等；功能发育指标有肺活量、肌力等。心理发育指标因操作烦琐，结果不够准确，仅用于个体评价，而不作为群体健康状况的评价指标。由于功能发育与形态发育密切相关，所以常用身高、体重两项指标来评价身体生长发育水平，具体评价方法如下。

**(1) 身高，即人体直立时的净高度。**它是评价身体生长发育水平的基础指标，也是身体生长长度的主要指标之一。该项指标在青少年中主要用来评价身体的增长速度以及整体的发育状况，而在成年人中该指标是综合评价健康状况的一个主要参数。由于身高在2岁以内发展很快，2~11岁渐趋于每年增长5厘米左右；男13~15岁、女10~13岁时出现增长加速，尔后增长速度迅速下降；女15岁、男18岁左右渐趋于零增长。因此，身高的正常值一般是在大范围人群调查的基础上确定的，通常采用离差评价法进行描述。例如，以同年龄组的群体身高值的均数为基准，在此基础上增、减若干倍的标准差值，形成不同的等级离差，并以此为个体身高评价的标准。

**(2) 体重，即人体的净重量。**不同年龄的体重能反映个体的发育及营养状况，也可用于群体营养状况的研究。一般来说，当人体健康状况发生变化时，常伴有体重的变化。因此，体重变化可以综合反映出个体的健康状况。处于不同年龄阶段的人，其体重通常有一个理想范围，然而，这一真正理想范围的获得通常较为困难。我国正常男性平均体重为65千克，女性为55千克。体重过重或过轻与许多疾病有密切联系。随着审美观的发展，人们对体格发育有了新的认识，提出了标准体重、理想体重和超重等概念，并形成了相应的计算公式：

男性标准体重(千克) = 身高(厘米) - 105

女性标准体重(千克) = 身高(厘米) - 100

男性理想体重(千克) = 身高(厘米) - 105 - (身高 - 152) × 2/5

女性理想体重(千克) = 身高(厘米) - 100 - (身高 - 152) × 2/5

评价标准：以标准体重加减10%为正常体重范围。实际体重不足或超出此正常范围者即为消瘦或超重。小于标准体重10%~20%为轻度营养不良，小于标准体重20%~40%为中度营养不良，小于



标准体重 40% 为严重营养不良；大于标准体重 10%~20% 为超重，超过标准体重 20% 为肥胖。

评价一个人健康状况的生物学指标涉及人体的每一个器官，项目繁多，主要以物理检查、生化检查、免疫学实验等指标为主，对其研究已经深入到了细胞、分子水平。但在预防医学和健康教育领域，常常用一些整体指标来对个体的健康状况进行评价。

近年来，在群体医学研究中普遍采用体块指数(Body Mass Index, BMI)作为评价体重的指标。其计算公式如下：

$$\text{体块指数(BMI)} = \frac{\text{体重(千克)}}{\text{身高}^2(\text{米}^2)}$$

采用体块指数评价体重，使得不同身高的人群可以采用同一衡量标准来评价体重，从而使群体研究中大样本数据的处理更加方便。

## 2. 行为发展指标

行为发展是健康的重要标志。人的行为发展虽有很大的个体差异，但也有一定的年龄规律。到一定年龄时，就应学会相应的行为和动作，过晚或提前一般都应视为不健康的表现。

近年来，医学上已开始通过简单地评价一个人能否完成各项日常活动及完成的程度来测量个人生理健康水平。

## 3. 营养摄入情况(标准)

除生长发育指标外，评价一个人每日摄入的营养素的总量及各种不同成分的量也是评价健康状况的经典方法。

### 知识延伸

#### 大学生营养合理摄入的原则

由于缺乏营养学知识，大学生中营养不良与营养过剩现象普遍存在，常见的有肥胖症、厌食症、营养缺乏症、暴饮暴食症、偏食症等。因此，要懂得营养，讲究平衡膳食，科学配食，使饮食更符合健康要求。

##### 1. 平衡性原则

平衡是指人所摄取的各种营养成分与身体的生理需要之间形成相对平衡，反之则称为营养失调。营养失调的一个表现是营养不良，另一个表现是营养过剩。因此，人体营养需求与补充之间应保持相对的平衡。

##### 2. 适当性原则

适当是指人所摄取的各种营养成分之间的配比要合理，即在全面和均衡的基础上进行适当的饮食搭配。人体元素组成与人体在不同状况下对各种营养的需要量是有一定比例的，只有合理的营养搭配，尤其是热量中蛋白质、脂肪和碳水化合物三者的比例合理适当，才有利于人体更好地吸收与利用营养成分。

##### 3. 全面性原则

全面是指人所摄取的各种营养成分要全面，不能偏食。没有任何一种天然食物能够囊括人体所需的各种营养素，也没有单一营养素能够具备全部的营养功能。因此，无论哪一种食物的营养有多丰富，都不可能完全满足人体健康的需要，只有摄取多种食物中包含的各类营养成分，才能确保人的健康需要。



#### 4. 针对性原则

每个人的遗传因素、身体状况、所处年龄阶段、生活环境、营养状态等各方面的条件均不相同，因此，在营养摄入和补充方面应区别对待。当生活和工作环境、生理条件改变时，营养素的供给应予以适当调整。

## (二) 心理健康测量指标

心理是人的大脑反映外界客观事物的过程，它由认识、情感和意志三种活动过程组成。认识包括感觉、知觉、记忆、想象及思维；情感则是满意、愉快、忧伤、愤怒及烦恼等态度体验。在认识与情感的基础上，人为了满足某种需要，自觉地确定目标，制订计划，克服困难，努力达到目标的过程，就是人的意志过程。

人的心理因素受到多种因素的影响。当一些因素的刺激强度过大或作用过久时，就会使人体心理功能失去平衡，引起抑郁和焦虑等情绪反应，进而发展为某些身心疾病及精神性疾病。某些疾病或意外创伤也会影响人的身心健康，使之产生一系列心理问题，如焦虑和抑郁等。焦虑和抑郁会明显地影响人的舒适感，影响人的判断和对治疗的依从性，降低人的生活质量。一些研究还表明，抑郁是最常见的与免疫异常和免疫疾病有联系的一种心理状态，会导致抗体下降、淋巴细胞增殖反应受到抑制、NK 细胞活性下降等，是影响各种疾病的临床过程和恢复的重要因素。因此，对心理健康的测量成为健康测量的重要内容之一。

个体的心理发展及其特征是相当复杂的，是健康评估中最难测定的一个项目。除了心理健康的范围很难确定外，心理症状的诊断也相当的复杂。怎样才能较好地评价个体的心理健康状况是人们一直探索的问题。虽然人们已经找到许多有关心理学的指标，对这些指标的评估方法也非常多，但大多数是对心理异常现象的测量与评价。因此，对心理健康的测量几乎没有一个公认的标尺。目前，对个体心理健康状况一般从人格、智力、情绪和情感几方面予以测评。

### 1. 人格

人格又称“个性”，包括性格、气质及能力等。人格是个体心理活动中比较稳定的心理特征，是个体心理品貌的反映。个体的人格因素，可以影响一个人的认知和行为方式。人格不同的人在接受自己、评价他人、适应能力等方面会有不同的表现。良好的人格在人的心理健康方面起着自我保护的作用，不良的人格会给健康带来负面影响。

### 2. 智力

智力是反映个体心理能力的重要指标之一，也是评价人体健康状况的重要依据。只有智力正常的人，才具备维护机体健康和对社会、自然环境良好适应的能力。反之，智力低下者，无法应付来自社会、自然环境对机体的各种刺激，易使机体的健康遭到破坏。

### 3. 情绪和情感

情绪和情感是十分复杂的心理现象，两者既有联系又有区别。一般认为，情绪是和人的机体需求相联系的，如饮食、御寒等生理需求引起的喜悦、愉快、厌恶等都属于情绪范畴；而情感则是同人的社会需求相联系的，如友谊感、美感、理智感等都属于情感的范畴。

情感是人类所特有的心理现象。情绪带有情境性、不稳定性和易变性的特点，可以通过内、外的形式表现出来。人的情绪中的许多成分随时都在发生变化，但也有相对稳定的部分，我们把情绪相对



稳定的部分称为情感。情绪、情感除本身有正常和异常之外，其变化对人体的身心各方面都有着广泛的影响。良好的情绪会使人心情愉快，健康向上。而一个人如果长期处于忧愁、焦虑或压抑的情绪状态中，将会产生一系列的身心问题。

### 知识延伸

#### 亚健康

健康被称为“第一状态”，疾病被称为“第二状态”。亚健康是介于健康与疾病之间的一种状态，是指无明显疾病特征，或者有病症感觉而临床检查又没有异常表现，处于一种机体结构退化、生理功能减退与心理失衡的状态。这种既不属于健康状态又未达到疾病状态的中间状态，被称为“第三状态”，又叫“慢性疲劳综合征”，也称“灰色状态”。世界卫生组织认为，健康是一种身体、精神和交往上的完美状态，而不只是身体无病。亚健康的主要表现为身心疲劳、胃肠不适、食欲不振、性功能障碍、头晕、四肢乏力、失眠、烦躁易怒、神经衰弱、焦虑、抑郁、记忆力下降，甚至胸闷、气促、心慌等症状。有亚健康状态的表现若不及时调养，将造成人体神经内分泌紊乱，免疫功能和体内代谢功能下降，从而患上高血压、心脑血管疾病、自身免疫功能或肿瘤等疾病。也就是说，只有重视亚健康状态的调养，身体才可向健康状态转化，反之则易患疾病。

## 教学检测

### 一、填空题

1. 体育可以分为\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_。
2. 体育的功能有\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_。
3. 维护健康的四大基石是\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_。
4. 影响健康的四个主要因素是\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_。

### 二、简答题

1. 如何全面理解体育的概念？
2. 高校体育的目的和任务分别是什么？
3. 我国的高校体育教育有哪几种基本途径？
4. 什么是健康？如何测量健康状况？

### 三、实训设计题

请根据自身情况，提出改进生活方式的具体措施。例如，坚持每天吃早餐，早睡早起，每天进行一项体育锻炼等。努力坚持一段时间，看看自己有哪些改变。

（提示：结合自身情况，切合实际进行改变）





## 思政园地 ★

### “体育思政”深化综合育人 立德树人成效显著

#### “体育思政”深化综合育人

“同学，你这是跑第几圈了？疫情封校这段时间，我看你每天都来跑步啊！”

这是青岛科技大学校长陈克正在学校操场晨练时与一位同学的对话。陈克正多年来有坚持运动的习惯，是校园师生都熟悉的“体育达人”，也是青岛科技大学“体育思政”教育改革的牵头人。

近几年来，青岛科技大学校园体育运动氛围持续高涨，这得益于该校“课堂教学+自主锻炼+校园联赛”三平台一体化体育综合改革新路径的构建。2021年，青岛科技大学被确定为山东省首个高校体育综合改革试点单位，在促进“体”与“育”深度融合方面，探索出了一条可借鉴、可复制、可推广的综合育人新路子。

#### 构建三大平台，破解大学体育育人困境

教育部学生体质健康调查显示：大学生体质健康水平呈下降趋势，甚至不如中学生。“重文化轻体育”“重技能轻德育”“重宣教轻历练”“重分责轻融合”的大学体育教育弊端，导致体育的身体机能塑造、心理品格锤炼、道德情操修养等功能相互割裂开来。

在陈克正看来，高校体育是学校体育的最后一站，也是大学生由学校体育向终身体育转变的关键期，如何让学生掌握伴随一生的运动技能，养成终身体育锻炼的习惯，成长为具有强健体魄、健全人格、社会责任、家国情怀的新时代大学生，是高校体育改革的初心和使命。

针对上述问题，青岛科技大学推出体育综合改革，构建“课堂教学”“自主锻炼”“校园联赛”三大平台，通过“教、学、练、赛”实现体育增值，形成制度化联通、信息化贯通、思政化融通的体育综合育人新路径。

“我第一次接触帆船是在学校的帆船课上，课程结束后总觉得意犹未尽，老师便推荐我加入帆船爱好者协会。通过专业训练，我成绩突飞猛进，代表学校参加了一些比赛，还得过金牌。”青岛科技大学帆船队队员江兆雨说。

“学校开足、开齐体育课，根据学生的兴趣和能力，实行分级分项教学。”青岛科技大学团委书记毛常明介绍，学校还鼓励具有体育特长的学生加入体育俱乐部，通过参加俱乐部竞赛及各种活动，获得与体育课程学习等同的体育成绩和学分。

2022年寒假，2018级学生韩训邦过得有点不一样。每天，他不仅坚持完成两公里跑步，还经常邀请家人一起参与，从原来假期“宅”在家中睡大觉、打游戏到积极主动锻炼身体，他的转变让家人既惊喜又诧异。

韩训邦的转变同样得益于青岛科技大学的体育综合改革。按照学校“体能健康课”的要求，每个学生须分6个学期完成体能训练规定，获得毕业所需的1个学分。学生每四周必须完成10次跑步，每学期跑步次数不低于40次，这一过程由软件进行全过程管理和监测，逐步引导学生养成锻炼习惯。

同时，青岛科技大学落实以赛促练，通过实施“班级—院系—校级”阶梯式逐级选拔推行模式，打造“月月有联赛、周周有比赛、人人都参赛”的体育教育格局；学校还制定出台了一系列刚性制度，改革学生体育评价与考核体系，将体育成绩、体质健康测试成绩与评奖评优、毕业等挂钩。

#### “体育思政”深度融合，立德树人成效显著

青岛科技大学党委书记马连湘表示，在整个体育综合改革实践中，学校立足“跳出体育看体育、



用好体育抓思政”，深挖体育课程本身蕴含的丰富思政元素，统筹学生参与意识、学习态度、团队协作、进取精神、意志品质等，既推动了体育锻炼与体育竞技、体育素养和体育精神的对接融合，又深化了体育元素与思政元素的融合对接。

“校园‘红色打卡点’的设立与爱体育 App 的普及，让我每天都会主动去操场上跑步锻炼，这个习惯从开学一直坚持到了现在。几个月来，运动不仅增强了体质，也培养了我自律、坚忍的精神。”青岛科技大学信息学院软件 194 班方俊豪说。

“结合校园人文景观、建筑群、功能区域等，学校设置了 36 个红色打卡点，形成 5 个闭环线路，既相对独立又完整统一。”毛常明说，打卡点的创新在于它将思政课和时事政策等内容融入健身跑中，学生根据跑步有效次数获得答题机会，跑得越多，答题机会越多，成绩也就越好。按照规定，学生的答题成绩占到形势政策课成绩的 15%，这也极大提高了学生们的锻炼积极性。

如今，“体育思政”已成为青岛科技大学校园新冠肺炎疫情防控的硬核力量。在近期学校封闭管理的一段时间里，青岛科技大学在严格落实疫情防控要求的前提下，组织开展了 23 场体育联赛活动，涵盖篮球、足球、乒乓球、跳绳、健康跑等 8 种类别，在校园里构筑起一道特殊的“强体魄，抗疫情”青春风景线。

“体育思政”让大学生在拥有健康体魄的同时，逐步形成健全向上的人格，进一步激发他们参与志愿服务、承担社会责任的积极性。在疫情防控志愿服务中，学校共有 4767 人次参与，累计服务时长达 13340 小时。

经过 4 年的实践探索，“体育思政”在青岛科技大学逐步“开花结果”：通过四项基本素质体测和数据比对分析，青岛科技大学学生体质健康状况持续得以改善，心理素质明显提升，抑郁指数持续下降。学校在大体育工作中收获各类荣誉 80 余项，包括大学生五人制足球联赛山东赛区冠军、全国亚军，全国大学生帆船锦标赛总成绩亚军、长航赛冠军等。

（资料来源：《光明日报》，2022 年 5 月 15 日，有改动）

### 讨论：

1. “体育思政”教育改革有何意义？
2. 从青岛科技大学的“体育思政”实践探索中，你得到了什么启示？

