



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



“十四五”职业教育国家规划教材

体育与健康 实践教程

第2版

TIYU YU JIANKANG
SHIJIAN JIAOCHENG



体育与健康
实践教程

第2版

主编 刘素军

北京邮电大学出版社



体育与健康 实践教程

第2版

主编 刘素军



策划编辑: 郝永进
 责任编辑: 刘丽丽
 封面设计: 黄燕美



定价: 49.80元



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

第2版

主 编 刘素军
副主编 宇伟东 范志勇 米贵岐
参 编 景丽艳 黎 薇 张玉玲
王 婷 张翠罗 王 姗
周 欣



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com

内 容 简 介

本书共十三章,包括体育与健康基础知识、体育锻炼与运动安全、大学生体质健康标准与评价、田径运动、足球运动、篮球运动、排球运动、羽毛球运动、乒乓球运动、武术、游泳运动、健美操、中华传统体育项目。本书旨在使学生了解促进健康良性发展的基本技能,掌握基本的健身知识和增进健康的方法,不断完善健康素养,为将来的工作和生活打下健康基础。

本书既可作为高等职业院校体育课程的教材,也可以供体育爱好者参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康实践教程 / 刘素军主编. -- 2 版.

北京:北京邮电大学出版社,2024. -- ISBN 978-7-5635-7257-1

I. G807.4; G647.9

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2024YR5598 号

策划编辑:郝永进 责任编辑:刘丽丽 封面设计:黄燕美

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:三河市骏杰印刷有限公司

开 本:850 mm×1 168 mm 1/16

印 张:15

字 数:326 千字

版 次:2019 年 8 月第 1 版 2024 年 7 月第 2 版

印 次:2024 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5635-7257-1

定 价:49.80 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

第2版前言

本书自2019年8月出版以来，相继被多所院校选为大学生体育与健康课程的教材。在使用过程中，本书受到了广大师生和专业人士的好评，用书院校的大学生身体素质明显提升，普遍呈现出积极向上的精神面貌。2021年，教育部组织开展“十四五”首批职业教育国家规划教材遴选工作，本书成功获评“十四五”职业教育国家规划教材。

随着社会的发展，我国的相关政策也在与时俱进，社会对学校体育教学工作和大学生的身体素质提出了新要求。

2020年10月，中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》（以下简称《意见》）。《意见》指出：“学校体育是实现立德树人根本任务、提升学生综合素质的基础性工程，是加快推进教育现代化、建设教育强国和体育强国的重要工作，对于弘扬社会主义核心价值观，培养学生爱国主义、集体主义、社会主义精神和奋发向上、顽强拼搏的意志品质，实现以体育智、以体育心具有独特功能。”

2022年10月，党的二十大报告进一步指出，要“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”，为新时代学校体育高质量发展指明了方向，确立了行动指南。

《职业院校教材管理办法》规定，“职业院校教材投入使用后，应根据经济社会和产业升级新动态及时进行修订”。为深入贯彻党的二十大精神，落实立德树人根本任务，全面提升大学生身体素质，培育符合社会需求的复合型人才，编者对本书进行了全面、细致的修订。

本书第2版延续了第1版的知识构架，与第1版相比，主



要修订内容如下。

1. 融入课程思政理念，落实立德树人根本任务

2020年，教育部印发的《高等学校课程思政建设指导纲要》(以下简称《纲要》)指出，“立德树人成效是检验高校一切工作的根本标准”“要重点建设一批提高大学生思想道德修养、人文素质、科学精神、宪法法治意识、国家安全意识和认知能力的课程……打造一批有特色的体育、美育类课程，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”。为落实《纲要》精神，本书结合相关知识点设置“思政园地”栏目，充分挖掘教材中的思政元素，以提升学生的职业素养、道德意识、文化修养，培养学生的爱国情感。

2. 弘扬中华体育精神，推广中华传统体育项目

《意见》指出，“弘扬中华体育精神，推广中华传统体育项目”。本书根据《意见》精神，全面落实中华传统体育项目的推广，在修订的过程中重新设置了章节结构，新增加了太极拳、五禽戏、八段锦、毽球、舞狮与舞龙等民族传统体育内容，对学生进行爱国主义、集体主义、社会主义教育，增强学生的文化自信，让中华传统体育在校园绽放光彩。

3. 强化“教会、勤练、常赛”

要实现大学生锻炼身体、增强体质的目标，教师必须对大学生接触的运动项目进行细致的讲解并使其学会，同时大学生应该对掌握的项目勤练，学校应该多组织比赛使学生对所学运动项目加以巩固。这就是所谓的“教会、勤练、常赛”。本书的编写充分遵循这一思路，在具体运动项目的讲解中细致地分解了技术动作，通过配图的方式加以演示，并且每个项目都设置有“实践课堂”，学生可针对相应的要求进行练习。

4. 配套数字化教学平台，易教利学

为了更好地促进教和学，本书配有丰富的教学资源，具体包括数字化教学平台新思课堂、教学资料包和“互联网+”资源。新思课堂主要包括数字教材、在线考试、课堂助手三大模块，有助于教师实现在线教学；教学资料包涵盖电子教案、电子课件、课程标准、教学检测、教学资源推荐等内容；“互联网+”资源包括图文和视频，学生通过扫描书中的二维码就可以实现在线学习。

本书由刘素军任主编，宇伟东、范志勇、米贵岐任副主编，景丽艳、黎薇、张玉玲、王婷、张翠罗、王姗、周欣参与了编写工作。在编写本书的过程中，编者参阅了一些学者的相关资料，并引用了其中的部分案例，在此对相关作者表示衷心的感谢。

受编写水平所限，书中疏漏之处在所难免，希望广大读者批评指正，以便我们进一步修改和完善。

编者

第1版前言

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路径。大学生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的基础上编写了本书。

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。编者在编写本书的过程中，既注重内容的科学性和前瞻性，又讲究针对性和实用性，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良好的基础。

本书具有以下特点。

(1) 本书配有丰富的插图和“拓展阅读”等栏目，内容生动形象，覆盖的知识面较为广泛，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,学生可随时随地学习。

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。

编者

CONTENTS

目录

第一章	体育与健康基础知识	1
第一节	体育与健康的相关概念	2
第二节	新时代学校体育工作	7
第二章	体育锻炼与运动安全	12
第一节	体育锻炼概述	13
第二节	运动中常见的生理反应与疾病	16
第三节	运动损伤及处理	20
第三章	大学生体质健康标准与评价	25
第一节	体质概述	26
第二节	大学生体质健康测试标准与评价	28
第四章	田径运动	37
第一节	田径运动概述	38
第二节	跑类项目	40
第三节	跳跃项目	46
第四节	投掷项目	52
第五节	田径比赛的主要规则	55
第五章	足球运动	60
第一节	足球运动概述	61
第二节	足球运动的基本技术	62
第三节	足球运动的基本战术	69
第四节	足球运动的比赛规则	73
第六章	篮球运动	78
第一节	篮球运动概述	79
第二节	篮球运动的基本技术	80
第三节	篮球运动的基本战术	95
第四节	篮球运动的比赛规则	96



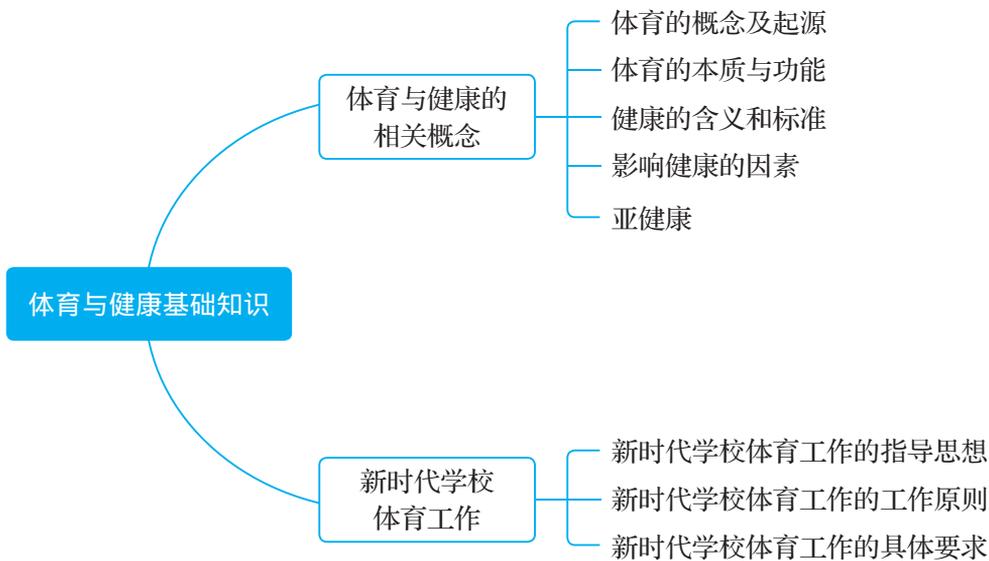
第七章	排球运动	101
第一节	排球运动概述	102
第二节	排球运动的基本技术	103
第三节	排球运动的基本战术	110
第四节	排球运动的比赛规则	113
第八章	羽毛球运动	117
第一节	羽毛球运动概述	118
第二节	羽毛球运动的基本技术	119
第三节	羽毛球运动的基本战术	129
第四节	羽毛球运动的比赛规则	132
第九章	乒乓球运动	136
第一节	乒乓球运动概述	137
第二节	乒乓球运动的基本技术	139
第三节	乒乓球运动的基本战术	145
第四节	乒乓球运动的比赛规则	147
第十章	武术	151
第一节	武术概述	152
第二节	武术的基本动作	154
第三节	长拳	160
第十一章	游泳运动	173
第一节	游泳运动概述	174
第二节	游泳运动的基本技术	175
第三节	游泳运动的比赛规则	181
第十二章	健美操	185
第一节	健美操概述	186
第二节	健身健美操的基本动作	188
第三节	健身健美操的创编原则与比赛	197
第十三章	中华传统体育项目	200
第一节	二十四式太极拳	201
第二节	五禽戏与八段锦	217
第三节	毽球运动	223
第四节	舞狮与舞龙	227
	参考文献	232

第一章

体育与健康基础知识



知识导图



学习目标

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. 掌握新时代学校体育工作的相关知识。



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（Rousseau）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”。根据我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，还研究它涉及的社会问题。体育学不仅涉及生理学、解剖学、医学、生物化学、生物力学和心理学等自然学科，还涉及哲学、史学、社会学、经济学、管理学、教育学等社会学科。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，随着人类实践和理论的发展而逐渐完善，在个体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，指导学生学习和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。其中，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基本的功能。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。就作用的广泛性而言，教育功能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代替的作用。

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。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，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，竞技体育表现出鲜明的商业化倾向，各种职业体育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，两者互相推进的良好效应。

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（World Health Organization, WHO）在宪章中首次提出了健康的含义，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。”1989年，联合国世界卫生组织对健康做出了新的定义，即“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。



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。



拓展阅读

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。
- (2) 心理健康是指能够正确认识自己, 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加以适应。
- (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项标准, 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) 处世乐观, 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的抵抗力。
- (6) 体重适中, 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, 齿龈颜色正常、无出血。
- (9) 头发有光泽, 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。例如, 我国人均寿命在 1949 年是 35 岁, 而到 2021 年已达 78.2 岁。

2. 生物因素

影响人体健康的生物因素主要是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, 脱氧核糖核酸 (deoxyribonucleic acid, DNA) 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。基因决定了人体的各种遗传性状。目前, 已发现 5 000 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, 从而增强了机体的免疫功能, 提高了机体防病和治病的能力; 相反, 人如果闷闷不乐, 常常处于忧虑、紧张和压抑的精神状态中, 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。



课堂训练

身体健康自查

活动目的: 了解身体健康的意义, 学会根据健康的标准对自己的身体健康情况进行评判。

活动实施: 人的身体同一切事物一样, 都处于不断的变化之中。这种变化有良性的, 也有非良性的。如果重视个人健康监护, 就会有病早发现, 防病于未然, 减少疾病对身体的损害。请根据健康的标准对自己的身心健康情况进行自查。

五、亚健康

(一) 亚健康的概念

20 世纪 80 年代, 苏联学者布赫曼 (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, 称之为“第三状态”。这一概念被我国学者王育学引入并创立亚健康理论, 之后国内许多学者不断开展理论和实践研究。

根据中华中医药学会起草发布的《亚健康中医临床指南》, 亚健康是健康与疾病之间的中间状态, 其特征为人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

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(高热量、高脂肪、高蛋白)饮食,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。

(三) 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。虽然健康生活方式的建立并非依靠新医新药、新型医疗器械,但不健康的行为和生活方式确实与疾病的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”的状态之中,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、调节脏腑气血功能的目的,从而将机体各组织、器官的功能调节到或使其接近最佳生理状态。

此外,还有行为干预、营养支持、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。



拓展阅读

健康的四大基石

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,用于指导人们健康文明地生活。

(1) 合理膳食。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十分显著;“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3000米以上;“五”指每周至少有5次运动时间;“七”指中等强度运动,即运动后心率与年龄的绝对值之和约为170。

(3) 戒烟限酒。每日饮用的酒精量不超过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 新时代学校体育工作



学校体育是实现立德树人根本任务、提升学生综合素质的基础性工程,是加快推进教育现代化、建设教育强国和体育强国的重要工作,对于弘扬社会主义核心价值观,培养学生爱国主义、集体主义、社会主义精神和奋发向上、顽强拼搏的意志品质,实现以体育智、以体育心具有独特的功能。

一、新时代学校体育工作的指导思想

以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,全面贯彻党的教育方针,坚持社会主义办学方向,落实立德树人根本任务,以社会主义核心价值观为引领,以服务学生全面发展、增强学生综合素质为目标,坚持健康第一的教育理念,推动学生文化学习和体育锻炼协调发展,帮助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。

二、新时代学校体育工作的工作原则

1. 改革创新,面向未来

立足时代需求,更新教育理念,深化教学改革,使学校体育同教育事业的改革发展要求相适应,同广大学生对优质丰富体育资源的期盼相契合,同构建德智体美劳全面培养的教育体系相匹配。



2. 补齐短板，特色发展

补齐师资、场馆、器材等的短板，促进学校体育均衡发展。坚持整体推进与典型引领相结合，鼓励特色发展。弘扬中华体育精神，推广中华传统体育项目，形成“一校一品”“一校多品”的学校体育发展新局面。

3. 凝心聚力，协同育人

深化体教融合，健全协同育人机制，为学生纵向升学和横向进入专业运动队、职业体育俱乐部打通通道，建立完善家庭、学校、政府、社会共同关心支持学生全面健康成长的激励机制。

三、新时代学校体育工作的具体要求

1. 开齐开足，上好体育课

严格落实学校体育课程开设刚性要求，不断拓宽课程领域，逐步增加课时，丰富课程内容。高等教育阶段学校要将体育纳入人才培养方案，学生体质健康达标、修满体育学分方可毕业。鼓励高校和科研院所将体育课程纳入研究生教育公共课程体系。

2. 加强体育课程和教材体系建设

学校体育课程注重大中小幼相衔接，聚焦提升学生核心素养。学前教育阶段开展适合幼儿身心特点的游戏活动，培养其体育兴趣爱好，促进其运动机能协调发展。义务教育阶段体育课程帮助学生掌握1至2项运动技能，引导学生树立正确健康观。高中阶段体育课程进一步发展学生运动专长，引导学生养成健康生活方式，形成积极向上的健全人格。职业教育体育课程与职业技能培养相结合，培养身心健康的技术人才。高等教育阶段体育课程与创新人才培养相结合，培养具有崇高精神追求、高尚人格修养的高素质人才。学校体育教材体系建设要扎根中国、融通中外，充分体现思想性、教育性、创新性、实践性，根据学生年龄特点和身心发展规律，围绕课程目标和运动项目特点，精选教学素材，丰富教学资源。

3. 推广中华传统体育项目

认真梳理武术、摔跤、棋类、射艺、龙舟、毽球、五禽戏、舞龙舞狮等中华传统体育项目，因地制宜开展传统体育教学、训练、竞赛活动，并融入学校体育教学、训练、竞赛机制，形成中华传统体育项目竞赛体系。涵养阳光健康、拼搏向上的校园体育文化，培养学生的爱国主义、集体主义、社会主义精神，增强学生的文化自信，促进学生知行合一、刚健有为、自强不息。深入开展“传承的力量——学校体育艺术教育弘扬中华优秀传统文化成果展示活动”，加强宣传推广，让中华传统体育在校园绽放光彩。

4. 强化学校体育教学训练

逐步完善“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”的学校体育教学模式。教会学生科学锻炼和健康知识，指导学生掌握跑、跳、投等基本运动技能和足球、篮球、排球、田径、游泳、体操、武术、冰雪运动等专项运动技能。健全体育锻炼制度，广泛开展普及性体育运动，定期举办学生运动会或体育节，组建体育兴趣小组、社团和俱乐部，推动学生积极参与常规课余训练和体育竞赛。合理安排校外体育活动时间，着力保障学生每天校内、校外各1个小时体育活动时间，促进学生养成终身锻



炼的习惯。加强青少年学生军训。

5. 健全体育竞赛和人才培养体系

建立校内竞赛、校际联赛、选拔性竞赛一体的大中小学体育竞赛体系，构建国家、省、市、县四级学校体育竞赛制度和选拔性竞赛（夏令营）制度。大中小学校建设学校代表队，参加区域乃至全国联赛。加强体教融合，广泛开展青少年体育夏（冬）令营活动，鼓励学校与体校、社会体育俱乐部合作，共同开展体育教学、训练、竞赛，促进竞赛体系深度融合。深化全国学生运动会改革，每年开展赛事项目预赛。加强体育传统特色学校建设，完善竞赛、师资培训等工作，支持建立高水平运动队，提高体育传统特色学校运动水平。加强高校高水平运动队建设，优化拓展项目布局，深化招生、培养、竞赛、管理制度改革，将高校高水平运动队建设与中小学体育竞赛相衔接，纳入国家竞技体育后备人才培养体系。深化高水平运动员注册制度改革，建立健全体育运动水平等级标准，打通教育和体育系统高水平赛事互认通道。



思政园地



自我修养，体魄与人格并重

扫描阅读材料并进行讨论和交流。

“体魄与人格并重”是当前学校体育教学活动开展所秉持的教育观。应通过全面的体育教育，促使学生进行科学的体育锻炼，提高体质健康，培养健全人格。请你谈一谈对“体魄与人格并重”的看法。

课后思考

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，想想哪些因素对健康有影响，并对自己的健康现状进行评估。
3. 导致亚健康因素是什么？如何才能避免亚健康状态？
4. 新时代学校体育工作的具体要求有哪些？



亚健康状况自测

表 1-1 亚健康状况自测

姓 名: _____	院 (系): _____					
学 号: _____	日 期: _____					
题 目	没有 (1分)	轻度 (2分)	轻度 (3分)	中度 (3分)	偏重 (4分)	严重 (5分)
近来时常觉得打不起精神, 对任何事情都没有兴趣						
近来常有恐慌感, 感觉似乎有灾难要发生						
后背痛, 肌肉酸痛加剧						
日子过得挺灰暗, 常感到压抑						
心跳得厉害, 呼吸也不顺畅						
工作、学习 1 小时后就感到身体倦怠, 反应迟钝						
不想面对同学和老师, 有逃避的想法						
工作、学习感受不到乐趣和成就, 它们完全成为一种负担						
睡眠质量差, 且早上起床后仍感到头脑昏沉						
工作、学习效率下降, 上司/老师已表示了对自己的不满						
食欲减退, 即使是符合自己胃口的饭菜, 也不想吃						
常感到疲惫, 渴望休息, 但通过休息也难以恢复						
体重明显减轻, 早上起床后常常眼眶深陷						
对熟悉的任务感到困难重重, 不知什么地方有问题						
不再热衷于朋友间的聚会, 与许多好朋友长时间不来往						
早上起床后有持续的头发掉落, 近期经常如此						



续表

题 目	没有 (1分)	轻度 (2分)	轻度 (3分)	中度 (3分)	偏重 (4分)	严重 (5分)
感到火气很大,表现出一脸愤愤不平的样子						
手脚总是冰凉的						
对昨天想好的事,今天却怎么也想不起来了						
常怀疑自己的能力,不敢尝试新事物;对他人的成功,则是既羡慕又嫉妒						
社会发展太快,感到无所适从,认为落后于时代						
感到孤独、有满腹的心事,却找不到倾诉的对象						
感到自己挺可怜,希望得到别人的保护						
事情一多就感到心情烦乱,有应付不了的感觉						
父母对自己不满意						
生活没有激情,很少遇到使自己开心的事						
容易感冒,流感高发季节一来,自己必患感冒						
对城市的污染、噪声等非常敏感,渴望清静						
感到事情变得很糟糕,且看不到改善的征兆						
得分:						
体育指导教师签字:	日期:					

评分标准:一般情况下,得分在30~39分,为比较健康完满状态;得分在40~49分,为轻度亚健康状态;得分在50~59分,为中度亚健康状态;得分在60~69分,为重度亚健康状态;得分在70分以上,为疾病状态。得分越高,提示健康状况越差。