

责任编辑 王浩亮
复 审 姚吉祥
终 审 康 健
装帧设计 陶雅娜
印装监制 蔡 洁



山西教育出版社微信公众号



http://sxjycbs.tmall.com
山西教育出版社天猫旗舰店

ISBN 978-7-5703-3926-6 01>

9 787570 339266

定价：49.90 元



新时代职业教育体育与健康教程

主编 张健 王哲

山西出版传媒集团
山西教育出版社



“十四五”职业教育国家规划教材

新时代职业教育体育 与健康教程

主编 张健 王哲

山西出版传媒集团 山西教育出版社



新时代职业教育体育 与健康教程

主 编 张 健 王 哲

副主编 王恣焯 王文斌 秦夷飞 宋 凯 姚 丹

编 者 (按姓氏笔画排序)

马晓雷 王 蕾 王亚亮 王嘉超 刘建武

安志飞 李 芳 李 昂 吴军鹏 洪 晶

郭亚琼 曹卫建 韩 伟

山西出版传媒集团 山西教育出版社

太原

责任编辑 王浩亮
复 审 姚吉祥
终 审 康 健
装帧设计 陶雅娜
印装监制 蔡 洁

图书在版编目 (C I P) 数据

新时代职业教育体育与健康教程 / 张健, 王哲主编. -- 太原 : 山西教育出版社, 2024.5
ISBN 978-7-5703-3926-6

I. ①新… II. ①张… III. ①体育-高等职业教育-教材 ②健康教育-高等职业教育-教材 IV. ①G807.4
②G717.9

中国国家版本馆 CIP 数据核字 (2024) 第 087116 号

新时代职业教育体育与健康教程

XINSHIDAI ZHIYE JIAOYU TIYU YU JIANKANG JIAOCHENG

出版发行 山西出版传媒集团·山西教育出版社
(太原市水西门街馒头巷 7 号 电话: 0351-4729801 邮编: 030002)
印 装 山西三联印业有限公司
开 本 787×1092 1/16
印 张 24
字 数 492 千字
版 次 2024 年 12 月第 1 版
印 次 2024 年 12 月山西第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5703-3926-6
定 价 49.90 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与山西教育出版社联系调换。电话: 0351-4729718。

前言

QIANYAN

“职业教育前途广阔、大有可为。”这是习近平总书记对职业教育的重要批示。当今世界正经历百年未有之大变局，我们要构建新发展格局、推动高质量发展，在国际竞争中赢得主动，不仅需要大批拔尖创新人才突破“卡脖子”技术，也需要大量的高素质技术技能人才。职业教育作为我国教育“一体两翼”中的“一翼”，对于培养高素质技术技能人才具有不可或缺的作用。加快发展现代职业教育，是培养高素质技术技能人才最高效、最基础的途径，是推动高质量发展的重要支撑，也是建设教育强国的必然要求。随着现代职业教育的逐步深化，大学生的人文素质教育已成为高等职业教育的主旋律。习近平总书记在党的十九大报告中指出，人民健康是民族昌盛和国家富强的重要标志。青年兴则国家兴，青年强则国家强。青年一代有理想、有本领、有担当，国家就有前途，民族就有希望。大学体育与健康课程是人文素质教育课程体系的重要组成部分，肩负着培养大学生必备体育核心素养的重任。

为了落实立德树人这一根本任务，全面提升大学生的体育核心素养。本教材编写人员认真总结了当前职业教育体育教学的现状，在遵循体育课程建设与改革的客观规律、广泛参考众多优秀教材的基础上，结合高等职业教育体育教学改革和学生的实际需要编写了本教材。

本教材坚持“健康第一”的指导思想，以注重培养学生的健康行为、运动能力与体育品德为主线，以“教会、勤练、常赛”为抓手，做到既符合现行职业教育体育课程发展的特点与要求，又充分考虑学生的爱好、兴趣与需求，促进学生具备较强的体育品格，掌握必需的运动能力，以指导其健康的生活行为。纸质教材部分采用主册和活页分册结

合的形式，主册旨在知识和技能传授，分册主要完成个人健身锻炼监督及效果评定功能，同时配套在线课程，适应体育与健康课程混合式教学需求。

在教材结构方面，按照知识逻辑主线和思政育人隐线，分为健康行为、运动能力和锻炼监测三个部分。采用了项目模块编写模式，运动能力部分选取若干项便于在学校开展的运动项目，每个项目分为“教会、勤练、常赛”三个模块，模块内采用任务驱动式编排，各模块间较为独立又相互联系，主次分明又有机地结合，具有较强的实用性。在课程思政设计方面，将所有课程思政元素融入各项目中，实现“润物细无声”的功效。

在本教材编写过程中，编写组参考和借鉴了大量的文献及各类最新研究成果，付出了巨大努力，但由于编写人员水平有限，仍存在不妥之处，敬请大家批评指正。主编联系邮箱：tysyzhangjian@163.com。

编者



第一部分 健康行为

| | |
|------------------------------|-------|
| 项目一 体育与科学健身 | ...3 |
| 知识模块 体育与健康 | ...3 |
| 能力模块 健康评估与健身计划 | ...15 |
| 素质模块 新时代大学生应具备的体育核心素养 | ...20 |
| 拓展模块 中华体育精神 | ...22 |
| | |
| 项目二 体育与运动损伤 | ...25 |
| 能力模块 常见运动生理反应、运动损伤的处置和预防 | ...25 |
| 能力模块 急救知识与措施 | ...32 |
| 拓展模块 医疗体育（康复体育） | ...37 |
| | |
| 项目三 体能与职业体能 | ...39 |
| 知识模块 体能的定义与构成元素 | ...39 |
| 能力模块 职业体能分类特点与锻炼方法 | ...40 |
| | |
| 项目四 体质健康与评价标准 | ...46 |
| 知识模块 《国家学生体质健康标准》测试的内容和意义 | ...46 |
| 能力模块 《国家学生体质健康标准》项目测试方法及评价标准 | ...48 |
| 拓展模块 《国家学生体质健康标准》的运用 | ...59 |

第二部分 运动能力

| | |
|---------------------|--------|
| 项目五 田径 | ...63 |
| 教会模块 田径运动基础知识和基本技能 | ...63 |
| 勤练模块 田径运动锻炼计划 | ...76 |
| 常赛模块 田径运动竞赛 | ...78 |
| 项目六 足球 | ...82 |
| 教会模块 足球运动基础知识和基本技战术 | ...82 |
| 勤练模块 足球运动锻炼计划 | ...97 |
| 常赛模块 足球运动竞赛 | ...99 |
| 项目七 篮球 | ...102 |
| 教会模块 篮球运动基础知识和基本技战术 | ...102 |
| 勤练模块 篮球运动锻炼计划 | ...118 |
| 常赛模块 篮球运动竞赛 | ...119 |
| 项目八 排球 | ...123 |
| 教会模块 排球运动基础知识和基本技战术 | ...123 |
| 勤练模块 排球运动锻炼计划 | ...134 |
| 常赛模块 排球运动竞赛 | ...135 |
| 项目九 乒乓球 | ...139 |
| 教会模块 乒乓球基础知识和基本技能 | ...139 |
| 勤练模块 乒乓球运动锻炼计划 | ...153 |
| 常赛模块 乒乓球运动竞赛 | ...155 |
| 项目十 羽毛球 | ...157 |
| 教会模块 羽毛球基础知识和基本技能 | ...157 |
| 勤练模块 羽毛球运动锻炼计划 | ...174 |
| 常赛模块 羽毛球运动竞赛 | ...176 |

| | |
|-----------------------|--------|
| 项目十一 中华武术与健身气功 | ...180 |
| 教会模块 中华武术基础知识和基本技能 | ...180 |
| 勤练模块 中华武术与健身气功锻炼计划 | ...207 |
| 常赛模块 武术运动竞赛 | ...208 |
| 项目十二 健美操 | ...210 |
| 教会项目 健美操运动基础知识和基本技能 | ...210 |
| 勤练模块 健美操运动锻炼计划 | ...226 |
| 常赛模块 健美操运动竞赛 | ...228 |
| 项目十三 瑜伽 | ...230 |
| 教会模块 瑜伽运动基础知识和基本技能 | ...230 |
| 勤练模块 瑜伽运动锻炼计划 | ...251 |
| 常赛模块 瑜伽运动竞赛 | ...253 |
| 项目十四 排舞 | ...255 |
| 教会模块 排舞运动基础知识和基本技能 | ...255 |
| 勤练模块 排舞运动锻炼计划 | ...266 |
| 项目十五 游泳 | ...269 |
| 教会模块 游泳运动基础知识和基本技能 | ...269 |
| 勤练模块 游泳运动锻炼计划 | ...287 |
| 常赛模块 游泳运动竞赛 | ...288 |
| 项目十六 轮滑 | ...291 |
| 教会模块 轮滑运动基础知识和基本技能 | ...291 |
| 勤练模块 轮滑运动锻炼计划 | ...302 |
| 常赛模块 轮滑运动竞赛 | ...304 |
| 项目十七 团队飞盘 | ...306 |
| 教会模块 团队飞盘运动基础知识和基本技能 | ...306 |
| 勤练模块 飞盘运动锻炼计划 | ...323 |
| 常赛模块 飞盘运动竞赛 | ...325 |

| | |
|--------------------|--------|
| 项目十八 花样跳绳 | ...328 |
| 教会模块 跳绳运动基础知识和基本技能 | ...328 |
| 勤练模块 跳绳运动锻炼计划 | ...348 |
| 常赛模块 跳绳运动竞赛 | ...350 |
| 项目十九 冰雪运动 | ...353 |
| 教会模块 冰雪运动基础知识和基本技能 | ...353 |

第三部分 体育锻炼与体质监测评价表

| | |
|-------------------------|--------|
| 活页分册 | ...367 |
| 表 1：勤练模块锻炼计划练习方案内容表（示例） | ...367 |
| 表 2：体育锻炼计划执行情况及评价表 | ...371 |
| 表 3：体质健康监测及评价表 | ...372 |
| 表 4：《国家学生体质健康标准》单项评分表 | ...373 |
| 参考文献 | ...374 |

The background features a complex geometric pattern composed of numerous white lines forming overlapping triangles and hexagons against a light blue gradient.

第一部分

健康行为

项目一 体育与科学健身

学习目标

运动能力：了解体育与健康的概念与内涵；掌握科学健身的原则和健身计划制订的方法；能够完成健康状况自我评估；能够根据评估情况制订适合自己的科学健身计划。

健康行为：能够根据自己的健康状况，开展体育锻炼活动；积极参与科学健身，增强机体抵抗疾病的能力。

体育品德：能理解参与体育锻炼对个人品德塑造的重要性；能将体育运动中养成的良好体育品德迁移到日常学习和生活中。

知识模块 体育与健康

任务一：了解体育的定义、分类及功能



一、体育的定义

(一) 体育的“由来”

体育（Physical Education）是一种多系统参与的复杂的社会现象，以身体练习与智力活动为载体，遵循人体生长发育规律、动作技能形成规律和机体能力提高规律等，其主要目的在于促进参与者的全面发育、提高综合运动能力、增强身心整体素质、改善日常生活方式、提升生活质量，是一种有明确组织、有主观意识、有清晰目的社会活动。“体育”一词是由外文翻译而来，在英文中表述有“Physical Education”“sports”等。我国古代与体育有关的描述语主要有“尚武”“讲武”“养生”“角力”“游息”等。现在所用的“体育”经历了从“体操”“身体操化活动”到“体育”的演进过程。

(二) 体育的狭义和广义定义

1. 狹义的“体育”。身体教育，主要通过身体活动，传授锻炼身体的知识、技能、技术，达到增强体质，培养道德和意志品质的目的，进行有规律、有目的的教育活动。其作

为教育的组成部分，是实现人的全面发展的一个重要环节。

2. 广义的“体育”。体育是一种社会文化活动现象。以身体练习与智力活动为基本手段，遵循人体生长发育、动作技能形成和机体能力提高等规律，达到促进人的全面发育、提高运动能力、增强身体素质、改善生活方式与提升生活质量的目的，是一种有意识、有目的、有组织的社会活动。其作为社会文化的组成部分，受到政治和经济的约束，但也为政治和经济服务。

二、体育的分类

依据不同标准可以将体育分为不同类别，常见的体育分类是依据体育的基本功能特征，将体育划分为学校体育、竞技体育、社会体育三种基本类型。

此外，按照活动范围可划分为学校体育、军队体育、社区体育、城市体育、农村体育；按照参与者年龄可划分为婴幼儿体育、少年儿童体育、青年体育、成年体育、老年体育。

三、体育的功能

体育发挥作用与功能离不开社会环境，因此会对社会环境产生一定影响，不同的体育活动依据其自身特点会产生不同的影响。体育的功能是基于体育的生物效应和社会效应衍生出来的，是动态变化的。体育功能主要指体育对个体和社会所能产生的作用和效能。包括个体功能和社会功能两大类。

（一）个体功能

1. 健体功能

通过体育活动促进人体的健康发展，达到促进个体健康的目的。

2. 健心功能

体育通过提高参与者的认知能力，改善参与者的性格气质以及增强参与者的意志品质来达到促进心理健康的功效。

3. 人际交往功能

体育活动大多是集体性活动，需要参与者通过相互合作才能完成。在合作过程中，能够促进人与人之间的交流，激励人增强自信，从而改变参与者面对生活的态度和行为方式。

4. 休闲娱乐功能

参与体育活动，快乐感油然而生。作为发展个体“自身自然”的身体活动，体育活动成为许多人休闲娱乐的首选，在个体和社会功能中具有不可替代的作用。体育休闲娱乐功能的基本实现途径在于参与体育活动和欣赏体育比赛。

5. 生命美学功能

体育活动可以促进身体健康，增强体质，提高免疫力，延缓衰老。同时，运动还可以

改善心理状态，缓解压力和焦虑，增强自信心和自尊心。

(二)社会功能

1. 教育功能

体育与教育是两个既有关联又有区别的领域，但是体育中的教育功能是体育较为重要的功能，体育较为常见的解释就是“身体的教育”。

体育的教育功能是最本质的功能，是通过体育促进与发展人的身心健康，来促进教育目的的实现。依据体育活动开展的区域范围，体育的教育功能主要表现在以下两个方面。

(1) 学校范畴中体育教育功能

学校体育是由五个主要部分构成的，一是体育教学，以体育课的形式为主；二是课外体育活动，由学校或学生自行组织，主要内容是学生的体育锻炼；三是运动代表队训练和各种形式的体育比赛，包括班级赛、校际赛、各类选拔赛等，多由学校组织训练，学生个人自由组合锻炼等；四是早操和课间操，有组织的徒手体操活动；五是科学的作息和保健措施，旨在保证学生有足够的睡眠、休息和锻炼时间，同时要讲究卫生，注意营养，预防疾病发生。

此外，学校体育还对受教育者进行思想政治、意识品质和道德情操的教育，使其获得基本的体育理论知识，掌握必要的运动技能，学会科学锻炼的方法，养成科学健身的习惯。其最终目的是促进受教育者个体生长发育、增进健康、增强体质和提高基本活动能力。

(2) 社会范畴中体育教育功能

体育活动作为一项具有广泛群众基础和国际影响力 的活动，其技艺性和礼仪性的特点使得其成为传播体育价值观的重要载体。竞技体育在竞技场上的竞争和奋发向上的进取精神，能鼓舞人们的精神，激发人们思考人生的追求和价值。

北京成功举办 2008 年夏季奥运会与 2022 年冬季奥运会、成都 2023 年成功举办世界大学生运动会，举国上下都以高昂的热情投身其中，人们为体育盛会做贡献的精神，不仅展现了中华民族的自尊、自强和自信，而且在全国范围内掀起了一股讲科学、讲实效、快节奏、高效率的热潮，这正是体育精神的生动体现。

2. 政治功能

(1) 为国争光，激发民族精神。在国际体育竞赛中，比赛的胜负代表着国家的荣誉。竞技场上的顽强拼搏，特别是经过刻苦训练和艰苦奋斗后取得的胜利更能振奋民族精神。

(2) 促进国际交往，增进国际的团结和友谊。体育本身具有超越政治和地域的特点，可以将不同政治观点、不同肤色、不同民族、不同地域的人聚集在一起，通过体育比赛充分发展国际的友好关系。因此，体育运动员也被称为“穿着运动服的外交家”“微笑大使”等。

(3) 加强民族团结，促进国内政治发展。我国是一个统一多民族国家，定期召开的全

运会、民族运动会等是各族人民大团结的盛会。

3. 经济功能

体育对于经济发展具有重要的促进作用。体育产业集中于第三产业，主要涉及项目有体育运动技术辅导、体育器材生产、运动服装制售、体育赛事、体育旅游等。体育在与众多其他项目开展综合经营、综合服务后，可以获取更大的经济效益。

(1) 提高劳动者素质，促进生产力的发展。体育运动可以提高劳动者的身体素质和心理素质，使其在工作中更加健康、高效，从而提高整体生产力水平。

(2) 促进消费，拓展经济增长点。体育运动可以带动相关产业的发展，如体育器材、运动服装、体育场馆等，从而创造更多的就业机会和消费需求，推动经济增长。

(3) 增加政府收入。国家通过不同的体育活动形式可以产生经济效益，例如，在大型竞赛中，利用出售电视转播权、发行纪念币和体育彩票、出售门票、收取广告费等方式获取经济利益。另外，通过体育竞赛可以提升国家形象，吸引外国游客和投资，促进国际交流与合作。

(4) 推动产业发展。体育产业的发展可以带动相关产业链的发展，如旅游、餐饮、住宿等，从而形成产业集群效应，推动整个地区经济的发展。

4. 文化功能

体育文化中，最具代表性的就是“奥运文化”。奥运会作为全球最高水平的综合性体育赛事，不仅是各国运动员展示个人实力和技艺的舞台，更是各国文化交流与融合的重要平台。北京作为“双奥之城”，在全世界范围都是一个响亮的文化符号，展示出中国体育对世界体育的贡献以及相关的发展成就。

体育运动作为一种实践活动的文化价值在于人自身的价值，即人的全面、自由、和谐的发展，是个体人格和社会人格的和谐统一。在全球化背景下，各国体育文化的交流与融合将更加紧密，为世界各国人民带来更多的快乐和福祉。

任务二：了解健康的定义、亚健康的定义和防治



一、健康的定义

(一) 健康的定义

健康是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。其主要包括身体健康、心理健康和良好的社会适应能力。传统的健康观是“无病即健康”，现代人的健康观是整体健康。世界卫生组织提出“健康不仅是躯体没有疾病，还要具备心理健康、社会适应良好和有道德”。因此，现代社会人的健康内容将包含躯体健康、心理健康、心灵健康、

社会健康、智力健康、道德健康、环境健康等。

(二) 健康的标志

全世界公认的关于健康的标志 [主要参考世界卫生组织 (WHO) 提出健康的标志] :

1. 生气勃勃，富有进取心，有充沛的精力，能从容不迫地应对日常生活和工作；
2. 积极乐观、性格开朗、充满活力、勇于承担责任，精神饱满、情绪稳定、睡眠良好；
3. 自我控制能力强，不容易被外界干扰；
4. 应变能力强，能适应外界环境中各种变化；
5. 体重合乎正常标准，身材匀称而挺拔；
6. 能够保持正常的体温、脉搏和呼吸（体温 37℃；脉搏 72 次/分钟；呼吸：婴儿 45 次/分钟，儿童 25 次/分钟，青少年 18 次/分钟，年龄稍大会增加）；
7. 不容易得病，并且对流行病有足够的耐受力；
8. 肌肉有弹性、皮肤光滑且有弹性，步态轻松自如；
9. 头发光滑带有光泽，发量充足，无头屑；
10. 能正常大小便。



二、亚健康的定义

(一) 亚健康的定义

亚健康是指人体处于健康和疾病之间的一种状态，也被称为潜病状态、次健康状态、灰色状态或慢性疲劳综合征。处于亚健康状态的人，身体上和心理上没有明显的疾病，但不能达到健康的标准。他们可能会出现活力降低、功能和适应能力减弱等症状。

(二) 亚健康的表现

1. 亚健康的分类与判断

亚健康常见于医学概念中，其常见的临床表现有以下三类：

- (1) 躯体症状表现类，疼痛、疲劳、睡眠紊乱等。
- (2) 精神心理症状表现类，抑郁寡欢、急躁易怒、焦躁不安、恐惧胆怯、短期记忆力下降、注意力不能集中等。
- (3) 社会适应能力下降表现类，人际交往频率降低或人际关系紧张等。

医学临床中，将以上 3 类中任意 1 类持续出现 3 个月及以上，评判为亚健康状态，细化还可分为躯体亚健康、心理亚健康、社会交往亚健康状态。

2. 现代社会“新型亚健康”

现代社会经济发展迅速，人们生活水平不断提高，生活方式不断改进。人们要不断地提高自身各种状态来适应现代的生活环境，随之而来的就是各种压力，继而引发了具有时代特征的慢性疲劳综合征，也称其为“新型亚健康”。常见的有以下几种类型：

- (1) 运动性疲劳，主要指因较长时间的运动量过大而引发的身体机能下降。
- (2) 心理性疲劳，主要指由于心理压力过大、精神情志出现不调和，难以适应环境而造成的生活学习工作效率降低、沮丧压抑、百无聊赖、心烦意乱、精疲力竭或神经衰弱等情况。
- (3) 智力性疲劳，主要诱因是用脑过度，日常表现为脑力劳动者因长时间处于静坐状态，用脑时间过长而造成头昏脑涨、注意力不集中、记忆力下降等。
- (4) 手机电脑症，主要指长期使用手机或电脑，从而出现的依赖症状。

三、亚健康的防治

(一) 健康的心理状态

1. 悅纳自我。充分了解自我，有自知之明，乐于接受自己。对能改变的生理和心理特点要尽量去完善，对不能改变的生理、心理特点要接受。
2. 悅纳他人。善于与他人相处，人际关系和谐，能够融入集体。
3. 培养良好性格。通过学习过程培养和塑造良好的性格品质（在学习中可以培养勤奋刻苦、独立思考、乐于助人、认真负责的品质等）；通过阅读图书、观看影视作品、培养良好的交际圈等来塑造自己的性格。
4. 心理减压。全面考虑，量力而行，生活有序，忙中偷闲，注意饮食，合理调整心态，控制不良情绪，处世乐观，及时排除不良情绪，要笑口常开，健康常在。

(二) 充足科学的睡眠

按时睡觉，定时适量运动。注意睡眠的姿势和禁忌，提高睡眠质量，养成正确的睡眠习惯，每天保证1~3个小时的深度睡眠。

(三) 科学合理的膳食

1. 科学合理的食谱，保证营养均衡摄入。
2. 饮食要有节制、有规律。
3. 摄入足量维生素，保持机体内无机盐、微量元素平衡。
4. 如有必要，在医师指导下合理且适当使用药膳。

(四) 适量适度的运动

1. 运动方式。根据自身情况选择不同的运动。注意不要选择对自身压力或负荷强度过大的运动方式。
2. 运动量要正确把握，用运动负荷阈值来衡量。运动负荷阈值是一个范围值，主要指身体活动的负荷量保持在能够对机体产生良好作用的范围内。不在这个范围，促进健康的作用就会消失，甚至会出现影响健康的反作用。
3. 运动时间应得当。有研究认为，黄昏时分是进行体育锻炼的最佳时机。早晨锻炼

时，血压和心率的上升幅度较大，容易造成身体负担；而黄昏时分，体力和肢体反应最为敏捷，适应能力达到顶峰，此时心跳频率最稳定，运动引发的心跳加速和血压上升幅度相对较小。

(五) 舒适的生活环境

1. 舒适的居住环境。
2. 良好的生活工作习惯。
3. 主动积极消除疲劳。
4. 科学合理适度的用脑。

(六) 合理食用保健品

保健品对人体有一定的保护和促进健康的作用，其主要适用人群为亚健康状态者。因此，要树立正确的保健观念，明确服用保健品不能代替医药。日常生活中绿茶、红葡萄酒、豆浆、酸奶、骨头汤、蘑菇汤等食品的保健功能较好，对身体益处较大。

任务三：了解科学健身

科学健身是指参与者遵循科学原理，按照科学的锻炼方法进行的健身锻炼，以达到强身健体和提升身体素质的目的。科学健身注重合理的锻炼计划、适当的运动强度和正确的运动技巧，科学的营养摄入和充足的休息。



一、科学健身的意义

生长、发育、成熟、衰老是人的生命中不可抗拒的自然规律，基于“生命在于运动”指导思想，应该把科学的健身活动作为预防病症、延缓衰老的重要手段。科学健身的重要性体现在以下几个方面：

1. 预防疾病。科学健身可以增强身体的免疫力，提高抵抗疾病的能力。通过锻炼，可以预防和控制许多慢性疾病，如心血管疾病、糖尿病、高血压等。
2. 延缓衰老。科学健身可以促进新陈代谢，增加细胞的活力，延缓身体的衰老。适当的运动可以保持肌肉和骨骼的健康，减少骨质疏松的风险。
3. 改善心理状态。科学健身可以释放压力，缓解焦虑和抑郁情绪，提高心理健康水平。运动可以促进大脑内多巴胺等神经递质的分泌，使人感到愉悦和放松。
4. 塑造身材。科学健身可以帮助控制体重，塑造健美的身材。通过有氧运动和力量训练，可以增加肌肉的比例，减少脂肪的堆积。
5. 提高生活质量。科学健身可以提高身体的机能和肌肉耐力，增强体力和精力，提高日常生活的质量。身体健康的人更容易参与各种活动，享受生活。



二、科学健身的注意事项

1. 制订合理的锻炼计划。根据个人的身体状况和目标，制订适合自己的锻炼计划。包括每周的运动频率、运动时间和运动强度等。（本书中在实践项目设置有锻炼计划示例）
2. 选择适合的运动方式。根据自己的兴趣和身体状况，选择适合自己的运动方式。可以选择有氧运动（如跑步、游泳）、力量训练（如举重、俯卧撑）或者灵活性训练（如瑜伽、舞蹈）等。
3. 注意运动技巧和姿势。正确的运动技巧和姿势可以减少受伤的风险，提高运动效果。如果不确定如何正确进行某种运动，可以请教专业的教练或参加相关的培训课程。
4. 合理饮食和休息。科学健身需要合理的营养摄入和充足的休息。保证每天摄入足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质等营养物质，同时保证每天有足够的睡眠时间。

科学健身的内容本身具有科学性。科学合理的健身可以根据个人的身体状况、精神状况以及年龄和目的等选择不同的适合自身特点的健身方式。

《全民健身计划纲要》实施以来，为了使广大群众了解更多的科学健身方法，国务院所属体育、文化、教育、卫生、科技等部委共同向全社会征集“中华体育健身方法”，在群众推荐的3000多种体育健身方法中评选出284种向全社会推广，可以满足广大健身者不同层次和特点的需要。身体健康者可以选择运动量大的方式，如各种球类活动、长跑、登山等；年轻人可以做广播体操、健身健美操等；老年人可以练习太极拳、健身气功、散步等，并且可以视情况随时改变健身内容和方式以达到最佳健身效果。科学意义上的健身活动是开放的、自觉的、自愿的、自主的、自由的，既可以参加集体活动也可以不受任何组织的约束和控制去锻炼健身，尽可能提高健康水平从而提高全民素质。

任务四：了解科学健身的价值



一、科学健身对人体的作用

（一）科学健身对人体能量供应的作用

通过科学的锻炼方式，可以提高人体的基础代谢率，使得在静息状态下也能消耗更多的能量，提高能量代谢效率，有助于维持体重和身体健康；科学健身可以增加肌肉的力量和耐力，从而提高运动过程中的能量消耗，有助于燃烧脂肪，减少体内多余的能量储备；有氧运动可以提高心肺功能，保持心脑血管系统的健康，使得在运动过程中能够更有效地输送氧气和营养物质，提高能量利用率；科学健身可以调节人体内的激素水平，如胰岛

素、肾上腺素等，从而影响能量的合成和分解，有助于维持能量平衡；科学健身可以促进新陈代谢，加快物质的合成和分解，有助于提高能量利用率，减少能量的浪费；科学健身可以增强人体免疫力，提高抵抗疾病的能力，从而减少因疾病导致的能量消耗。

(二)科学健身对心肺系统的作用

运动时机体需氧量会不断增加，这时就需要循环系统和呼吸系统根据其自身职责，通过不同调节机制进行调节，增加摄氧量，满足机体对氧的需求。下面就详细阐述一下运动时循环系统和呼吸系统的作用原理。

1. 循环系统

运动时，肌肉需要更多的氧气和能量物质，也会产生一些代谢物排出体外，这些都需要依靠循环系统来完成。心脏排血量的增加主要是通过加快心率和增加每搏输出量来实现的。整个过程中，在未达到最大摄氧量之前，心率同摄氧量一样，运动强度越大心率越快。心率是属于机体比较容易测量的指标，因此在评价运动强度时，主要依靠该指标作为评价标准之一。人体运动时收缩压往往会增加，而舒张压变化不大。收缩压的增加可加快心脏中的血液向运动肌流动，此过程不仅可以运输更多的氧到达做功的组织，而且可以带走组织做功时产生的代谢废物。

2. 呼吸系统

人体动脉血内氧和二氧化碳的恒定主要依靠呼吸系统来维持。人体运动时呼吸频率加快，此时摄氧量变大，同时也会呼出更多的二氧化碳。当运动的强度小于最大摄氧量的50%时，呼吸频率与强度都按比例增加；当运动强度超过最大摄氧量的50%时，呼吸频率则会迅速上升，以保证机体得以摄入更多的氧和呼出更多的二氧化碳。

(三)科学健身对肌肉的影响

科学健身对肌肉的影响是多方面的，包括提高肌肉质量、增强肌肉力量、改善肌肉耐力和促进肌肉恢复，可以帮助人们提高身体素质、增强体力和塑造更好的身体形态。

1. 提高肌肉质量。科学健身通过合理的训练计划和适当的营养摄入，可以刺激肌肉生长。因为训练可以增加肌肉纤维的横截面积，从而提高肌肉质量。

2. 增强肌肉力量。科学健身可以通过重量训练和抗阻训练来增强肌肉力量。此类训练可以增加肌肉纤维的收缩力和耐力，使肌肉能更有效地产生力量。

3. 改善肌肉耐力。科学健身可以通过有氧运动和高强度间歇训练来改善肌肉耐力。此类训练可以增加肌肉纤维的氧气摄取能力和代谢能力，使肌肉能够更长时间地保持高强度运动。

4. 促进肌肉恢复。科学健身可以通过适当的休息和恢复来促进肌肉恢复。因为训练会导致肌肉纤维的微小损伤，适当的休息和恢复可以促进肌肉修复和生长。



二、科学健身对人心理健康的作用

(一) 科学健身可促进心理健康

1. 改善情绪状态。在衡量心理健康影响的指标中，情绪状态是一项主要指标。人在日常生活中，经常会产生多种不良情绪，例如忧愁、紧张、压抑等不良情绪。运动则可以转移和改变个体不愉快的意识、情绪和行为，使人从不良情绪中解脱出来。因此，经常参加健身锻炼可以改善人的焦虑情绪。

2. 提高智力水平。科学健身可以提高参与者的智力水平。健身锻炼时不仅可以提升锻炼者的注意、记忆、反应、思维和想象力等能力，还可以使其情绪稳定、性格开朗、疲劳感下降等，非智力成分对人的智力水平具有促进作用。

3. 确立良好的自我概念。自我概念主要是对身体、思想和情绪等的整体评价，其中包含多种维度的自我认识。坚持科学健身锻炼可使参与者体格强健、精力充沛，从而改善参与者的身体状况，提高参与者身体自尊感。

4. 培养坚强的意志品质。意志品质的培养需要在克服困难的过程中进行。在健身锻炼时要不断克服来自主观和客观的多种困难，参与者越能主动积极地克服主、客观方面的困难，也就越能培养良好的意志品质。从健身锻炼中培养起来的坚强的意志品质往往能够迁移到日常的学习、生活和工作中去。

5. 消除疲劳。疲劳是人的生理和心理因素共同产生的一种综合症状。大学生学业和就业压力较大，持续紧张的压力极易造成身心疲劳和神经衰弱。经常参加中等强度的健身锻炼则可以使身心得到放松，是消除疲劳的有效途径。

(二) 产生良好的心理效应

在进行体育锻炼时，产生良好的心理效应是非常必要的。也有人将其称为“心流体验”。

1. 喜欢健身锻炼并从中获得乐趣。乐趣是产生良好心理效应的最重要因素之一，如果没有乐趣，就不能产生满足感和良好的情绪体验。

2. 健身锻炼应以有氧活动为主，避免大量激烈的竞争类活动。常见的有氧活动包括骑自行车、散步、跳绳、跑步、游泳、跳健美操等。对于大学生来说，也可以选择自己喜欢的球类运动。

3. 锻炼时运动量以中等为宜。平均心率应该控制在最大运动心率的 60%~80% 之间，单次运动时间不少于 30 分钟，每周安排三次或三次以上，才能产生明显的效果。

4. 持之以恒地进行健身锻炼。有规律的、持续性的健身锻炼才可以对心理健康产生积极影响。



三、体育对人的社会化作用

健身锻炼对提高人的社会适应水平具有明显的促进作用，主要由体育活动的社会特征所决定。参与者在进行健身锻炼时，基于运动项目的特点，既需要交往与合作，又存在相互竞争的现象。健身锻炼过程中形成的交往、合作与竞争的意识和行为可以迁移到日常的生活、学习和工作中。

任务五：掌握科学健身的原则和注意事项



科学健身的基本原则

科学的健身锻炼可以帮助参与者更好地提升机体功能、促进心理健康、提高社会适应能力。但在进行健身锻炼时，为了更好地体现锻炼科学性，就需要注意体育锻炼的基本原则。主要有超负荷原则、循序渐进原则、专门性原则、恢复性原则、锻炼效果可逆性原则及大小运动量相结合的原则。

(一) 超负荷原则

1. 超负荷原则的定义

超负荷原则是指在进行体育锻炼时，身体或特定肌肉所受到的刺激强度要高于不锻炼时的强度。例如，为了提高骨骼肌力量，应施加超过平常状态下的负荷强度，通过增加重量、频率或延长持续时间来实现超负荷锻炼。同样地，为了提高肌肉耐力水平，肌肉应该比平时工作更长时间（通过增加重复次数）。除了力量训练，超负荷原则也适用于柔韧性练习，如增加肌肉拉伸时间可以提高关节的柔韧性。

2. 超负荷原则应用时的注意事项

负荷通常包括负荷量和负荷强度。负荷量指的是练习的次数、时间、距离、重量等，而负荷强度则包括练习速度、负重量、密度和难度等。负荷量和负荷强度相互影响、相互制约。当强度最大时，负荷量肯定是较小的；如果负荷量很大，强度也不可能达到较高水平，所以负荷量应当适中；当负荷强度在 50%~74% 之间时，负荷量一般能达到最小值。相反的，当负荷量最大时，负荷强度只能是最小的。

增加或减少负荷必须根据锻炼者的体能水平来进行，过大或过小的负荷都不利于产生锻炼效果。然而，过大的负荷比过小的负荷更有害。过小的负荷无法提供机体所需的刺激，无法达到理想的锻炼效果；而过大的负荷往往会导致机体受伤。

合理安排锻炼负荷要注意：

- (1) 依据锻炼者的锻炼阶段、体能水平、健康状况等确定适宜的负荷量。同一个人在

不同时期身体状况会表现出不同状态，因此在负荷的安排上应有所不同。

(2) 准确辨析负荷量和负荷强度的相互关系，加以利用。

(二)循序渐进原则

1. 循序渐进原则的定义

循序渐进原则是超负荷原则的延伸，其运用时要与超负荷原则相结合。在健身锻炼时，应该循序渐进地增加运动强度。通常来说，在锻炼方案的前4~6周内，负荷的增加要尽量缓慢一些，而在接下来的18~20周的锻炼期间，负荷的增加要适当加快。这样才能获得较好的锻炼效果。但增加负荷过程中要注意监测锻炼者的机体承受水平。

2. 循序渐进原则应用时的注意事项

在运用循序渐进原则时，可以借鉴“百分之十规则”来进行。主要内容为：以周为锻炼周期为例，一周的运动强度和持续时间增加量不能超过上一周的10%。例如，一个每天跳绳500个的锻炼者，在下一周可将每天的跳绳个数增加到550个。

当锻炼水平达到锻炼者的预期时，就无须再增加运动强度或持续时间。在日常的锻炼中，当锻炼者可以达到其所期望的体能水平时，往往会以该固定负荷保持规律的锻炼，此时的锻炼方案也被称为维持方案。但需要说明的是，体育锻炼严格遵循“用进废退”的规律，即当锻炼者达到所希望的体能水平时，如果停止锻炼，那么其体能水平就会随时间的推移而不断下降，直至达到锻炼前的水平。

(三)专门性原则

1. 专门性原则定义

专门性原则是指锻炼时要针对身体的某一部位或某一机能进行针对性反复的练习。例如，采用哑铃进行10周的练习后，手臂肌肉力量会加强。这种对某个特定肌肉群的锻炼被称为神经肌肉专门化锻炼；对某个供能系统的锻炼被称为能量代谢专门化锻炼。

2. 专门性原则应用时的注意事项

首先要明确锻炼者进行锻炼的目的，在明确的目的指引下，才能进行有针对性的锻炼。切记不可贪多，要有步骤、有计划、有针对性地推进锻炼计划。

(四)恢复性原则

1. 恢复性原则的定义

人体机能的提高是通过增加负荷、运动疲劳、机体恢复和机能提高的过程来实现的。超负荷原则要求锻炼者在锻炼活动中增加运动强度和运动量，从而引起身体的疲劳。因此，必要的休息才能带来更好的锻炼效果。两次锻炼之间的休息时间称为恢复阶段。

2. 恢复性原则应用时的注意事项

通常情况下，两次大运动量锻炼之间应该休息一两天。如果在两次大运动量锻炼之间没有获得足够的休息，就会导致过度锻炼的疲劳综合征。为了缓解过度锻炼的症状，可以

增加两次锻炼之间的休息时间，并在锻炼时降低运动强度。如果出现严重的过度锻炼情况，就必须增加营养、接受理疗和按摩等，使机体得以快速恢复，否则会导致症状的进一步恶化，甚至出现伤病。值得注意的是，运动量过大引起过度锻炼症状，锻炼过程中饮食不平衡也可能引起“锻炼的延续效应”。

(五) 锻炼效果可逆性原则

1. 锻炼效果的可逆性原则的定义

锻炼效果的可逆性是指在经过一段时间锻炼后，机体各项能力均有所增加，但停止锻炼后，就会出现体能水平下降现象。俗语说“用进废退”，就是这个道理。尽管恢复性原则指出要获得最佳锻炼效果，需要有足够的休息时间，但如果休息时间过长（几周以上），就会降低体能水平。因此，保持良好的体能水平需要通过有规律的锻炼来支撑。

2. 锻炼效果的可逆性原则应用时的注意事项

根据锻炼所针对的体能情况不同，锻炼停止后体能水平的下降程度也不同。例如，力量水平的下降就比耐力水平的下降要慢得多。研究表明，在力量练习停止8周后，肌肉力量水平下降程度仅为10%，但耐力练习停止8周后，肌肉耐力水平下降程度可达30%~40%。

(六) 小大运动量相结合原则

1. 小大运动量相结合原则的定义

大小运动量相结合原则是指在进行健身锻炼中要注意交叉运用大小运动量。交叉运用大小运动量不仅能够达到提高锻炼的效果，而且能降低身体受伤的风险。

2. 小大运动量相结合原则应用时的注意事项

在进行科学锻炼时要注意：高强度运动不要连续几天持续进行；一周最多只能进行3次高强度运动；每周安排1次超强度运动，让身体能量充分释放；了解自己的身体状况，合理安排活动内容。

如果锻炼者出现肌肉疼痛不断或加剧的情况，要立刻停止锻炼。另外，如果需要进行大运动量锻炼，则应注意逐渐增加运动强度。

能力模块 健康评估与健身计划

任务六：了解自我健康评估的定义

健康生活方式是获得健康最直接、最简单、最有效的方法，每个人都是自身健康的第一责任人，要把好自身健康的关口。自我健康评估是指个人对自身身体和心理健康状况进行评估和分析的过程。通过自我健康评估，人们可以了解自身的健康状况，发现潜在的健

康问题，及时采取适当的措施来维护健康。常见的方法有通过定期监测体重、血压、血糖、血脂等指标，评估自身健康状况，出现异常情况主动采取干预措施，提升自我健康水平。

任务七：掌握自我健康评估的方法

自我健康评估一般包含：生理指标监测、健康习惯自查、健康风险因素监测、心理健康评估、健康问题自查等方面。



一、生理指标监测

(一) 体重评估

体重评估：评估身体质量指数（BMI）、腰围和腰臀比等指标，了解自身体形和肥胖程度。

指标 1：身体质量指数（BMI）= 体重（kg）/ 身高²（m²）。

表 1-1 身体质量指数评估结果对应表

| 指数范围 | 评估结果 |
|--|------|
| BMI<18.5kg/m ² | 体重过低 |
| 18.5kg/m ² ≤BMI<24kg/m ² | 标准体重 |
| 24kg/m ² ≤BMI<28kg/m ² | 超重 |
| BMI≥28kg/m ² | 肥胖 |

指标 2：腰围。腰围是脂肪比较容易堆积的部位，如果堆积较多脂肪，则称为中心型肥胖。成年男性腰围≥85 厘米，女性腰围≥80 厘米为中心型肥胖。

(二) 定期测量血压

早期高血压往往无明显症状，定期监测血压有助于了解血压水平，从而实现早期发现和干预。在医院进行的血压测量称为诊室血压，是诊断高血压的主要依据。在未使用抗高血压药物的情况下，若同日三次测量结果显示收缩压均≥140mmHg 和（或）舒张压≥90mmHg，则可确诊为高血压。

- 家庭自测血压主要用于辅助诊断。若在家自测时收缩压≥135mmHg 和（或）舒张压≥85mmHg，应及时就医。
- 易患高血压人群（血压 130~139/85~89mmHg）应至少每 6 个月测量一次血压。
- 测量血压前，应确保至少休息 5 分钟，保持坐姿和安静，肢体放松。选择合适的袖带尺寸，确保袖带紧缚在上臂，且与心脏处于同一水平。

(三)定期检查血糖

高危人群应定期检查血糖，预防糖尿病。糖尿病一般具有典型的“三多一降”症状，即多饮、多尿、多食，体重下降。

医学上，糖尿病的判断依据为：有糖尿病典型症状，且空腹血糖（至少8小时未进食） $\geq 7.0\text{mmol/L}$ ，或随机血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ ，或口服葡萄糖耐量试验（OGTT）2小时血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ ，或糖化血红蛋白（HbA1c） $\geq 6.5\%$ 。如无糖尿病典型症状者，但血糖指数较高需要改日复查确认。

(四)定期检查血脂

判断血脂异常的情况有：血清中总胆固醇（TC）值过高；低密度脂蛋白-胆固醇（LDL-C）值过高；高密度脂蛋白-胆固醇（HDL-C）值过低；甘油三酯（TG）值过高。

1. 20岁以上的成年人至少每5年测量一次空腹血脂。
2. 对于有缺血性心脑血管病的人及其高危人群，至少每3~6个月测量一次血脂。



二、健康习惯自查

健康习惯自查：主要是评估自己的生活习惯，包括饮食习惯、运动习惯、吸烟和饮酒情况等，自查是否存在不健康的习惯。健康的生活习惯可以帮助身体保持健康，以下是关于健康习惯的自查问题：

1. 我每天是否能够保证7~9个小时的充足睡眠？
2. 我是否每天都有进行至少30分钟的中度运动，如快走、骑自行车或跳舞等？
3. 我的饮食是否合理均衡，包括新鲜的蔬菜、水果、全谷类、蛋白质和优质的脂肪？
4. 我是否每天都喝足够的水，以维持身体的水平衡，促进新陈代谢和消化？
5. 我的饮酒量和吸烟情况如何？我是否有减少饮酒和戒烟的计划？
6. 我是否学习了一些放松身心的技巧，如冥想、瑜伽或深呼吸等？
7. 我是否保持良好的个人卫生习惯，包括保持身体清洁、勤换洗衣物和床单等？
8. 我是否定期进行身体检查，以发现潜在的健康问题并及时采取预防措施？
9. 我是否有健康的心理，寻找适合自己的方式来放松身心，如听音乐、画画或读书等？
10. 我是否保持积极的生活态度，坚信自己能够克服任何困难，让生活充满希望和乐趣？



三、心理健康评估

心理健康评估主要是评估自己的心理健康状况，一般需要评估压力水平、焦虑和抑郁情况等。

常用评估心理健康的三个标准，即能准确认识自己、能主动悦纳自己、能积极控制

自己。

1. 能认识自己就是对自己生理状态的认识，对自己和外界关系的认识（如环境对自身的作用影响，自身在社会中的地位、作用、力量、责任等）和对自己心理状态（如知识、才能、思想、感情等）的认识。
2. 能悦纳自己就要充分地了解自己、正确地认识自己、坦然地承认自己，并欣然地接受自己。
3. 能控制自己就是要在狂躁时的冷化控制，受挫时的转化控制，惰性时的激化控制。

四、健康问题自查

健康问题自查主要是判断和检查自己机体的异常状况，比如胸闷、疼痛、皮肤变化等，如有情况及时寻求医疗建议。最理想的生活状态是永远保持健康的状态。但是，这种情况几乎是不存在的。所以，预防疾病的发生才是明智的选择。每种自然现象发生之前都会有先兆。同样，身体在出现某种疾病之前，也会有相应的表征。在身体各器官发出疾病信号时，如果能及时做出判断，就能防病于未然，治病于初始。

任务八：了解科学健身计划

一、科学健身计划

科学健身计划是为了达到特定的健康或能力目标而制订的一系列科学合理的体育活动和锻炼安排。它包括锻炼类型、频率、强度、持续时间和进度等方面安排。也有研究者称之为“运动处方”，其是根据每个人参加体育锻炼的具体情况制订的锻炼计划，以处方的形式表达出来，用于指导人们进行科学的运动。从这个角度来看，运动处方是由康复医师、康复治疗师或者体育教师、社会体育指导员、私人健身教练等结合锻炼者的主观和客观条件，有针对性地进行运动安排。而锻炼计划一般由个人自行制订，并且可以在锻炼过程中适时调整。

在制订健身计划时，通常需要根据体育健身者的年龄、性别、身体素质/体适能测试等指标，结合主观和客观条件，选择适宜的运动形式，确定运动内容、运动强度、运动时间和频率，并指出运动中的注意事项，以达到科学地、有计划地进行健身锻炼的目的。

二、制订科学健身计划的原则

1. 明确目标原则。设定明确的锻炼或能力提升目标，如减肥、增加肌肉力量、提高耐力等。目标应具体并且可衡量和可实现。

2. 个性化计划原则。根据个人的身体状况、健康状况和时间安排，制订适合自己的锻炼计划。每个人的需求不同，因此计划应个性化。
3. 演进性训练原则。从较低的强度和难度开始，逐渐增加锻炼的强度和难度。这样可以避免过度训练和受伤，并让身体适应锻炼负荷。
4. 多样化运动原则。计划中应包含不同类型的锻炼，如有氧运动、力量训练和柔韧性训练等。多样化的运动可以提高身体素质，减少单一运动的风险。
5. 可持续性计划原则。制订的计划应该是可持续的，能够长期坚持下去。过于激烈或不切实际的计划往往难以坚持，因此要考虑自己的时间和能力。

任务九：学会制订科学健身计划

为了制订科学健身计划，一般要按照如下步骤进行：

1. 设置锻炼目标。明确参与者的健身目标，如减肥、增加肌肉力量、提高耐力等。在目标设定中，要注意确定短期目标和长期目标，在设置锻炼目标时要注意：

(1) 确立现实的目标，在设置锻炼目标时，如果目标无法实现，那将会影响参与者的锻炼计划。因此，设置目标最重要的原则是目标必须是现实的，要设置一些参与者能达到的锻炼目标，避免出现实现不了目标而使人灰心丧气的状况。在设置目标时要注意短期目标和长期目标的结合。短期目标的实现能激励和鼓舞其继续进行锻炼。因此，在设置锻炼目标时，先设置一些现实的短期目标，在达到多个短期锻炼目标后，再设置一个新的短期目标。长期目标又可以为参与者的锻炼指明前进的方向，前提是长期目标必须对参与者而言也是现实的。除短期和长期目标外，还要考虑设置一个个体能维持目标。维持目标有助于参与者终身坚持体育锻炼。

(2) 用书面形式书写出目标，在设置好锻炼目标时，应该将设置好的目标写在纸上。然后，把这些目标置于参与者每天都能看得见的地方，这有助于提醒参与者目标尚未达到，还应该继续努力。此外，应该对目标定期进行评估，如果需要的话，也可对目标进行调整。

(3) 识别出达到目标的障碍，兴趣是最好的动力。在设置锻炼目标时，必须使锻炼者对锻炼目标比较感兴趣，要让其充分认识到锻炼目标的重要性。这样在执行锻炼计划的过程中，还应该让参与者明白在锻炼中遇到各种困难均属正常现象，要鼓舞参与者坚持下去，只要坚持就会有收获。特别需要提醒的是，设置目标固然重要，但是完成目标的过程也是无比珍贵的财富。

2. 评估身体状况。了解参与者的身体状况，包括身体健康状况、体能水平和运动经验等。

3. 选定锻炼模式。锻炼模式包括锻炼方式、锻炼频率、运动强度和持续时间。结合参与者个人喜好，根据目标和身体状况，制订或选定适合的锻炼模式。

(1) 锻炼方式指参与者从事专门性的身体练习活动。每一位想参加体育锻炼的人，在开始锻炼前首先应选择一项适合自己的运动项目作为自己长期坚持锻炼的方式。建议初学者或易受伤者（例如老年人或身体肥胖者）最好选择低冲击的运动方式。常见高冲击运动有跑步、篮球、跳绳等；常见低冲击运动有慢走、骑自行车、游泳、太极拳等。

(2) 锻炼频率是指每周锻炼的次数。为高效科学地提高体能水平，建议每周锻炼3~5次。

(3) 运动强度指运动时人体承受的生理负荷量。各种运动的运动强度均有不同的划分，需要根据运动项目的特点进行运动强度的评定。一般情况下，采用测量心率的方法来判断运动强度，但也有采用身体感受来进行运动强度测量的。比如，举重练习时常常依靠肌肉的酸痛感来判定运动强度，而柔韧练习时，则需要依靠肌肉的紧张感和不适感来判定运动强度。

(4) 持续时间也是锻炼模式中的一个重要组成部分。它主要指的是参与者完成锻炼内容上的总时间。通常意义上，准备活动和整理放松活动的时间不属于锻炼持续时间。研究表明，要有效地提高体能水平，每次锻炼持续时间至少需要20~30分钟（每周至少锻炼3次）。

4. 安排锻炼时间。根据参与者的情况合理安排锻炼时间。可以考虑每周锻炼几次和每次锻炼的时间。

5. 锻炼计划执行监测和调整。定期监测参与者的锻炼效果和身体状况，并结合锻炼效果与参与者的身体感受，进行锻炼计划的调整和改进。

特别需要指出的是：制订科学健身计划时要根据个人情况进行调整，逐步提高锻炼的难度和强度，同时注意身体的反应和信号，避免过度训练导致受伤。如有需要，可以咨询专业的健身教练或专业医疗人士。在本书的各项目中，均设置有融合项目特色的健身锻炼计划，同学们可以根据自身的情况，选择合适的健身计划进行健身锻炼，但在执行计划过程中一定要量力而行，切不可好大喜功，避免出现身体损伤。

素质模块 新时代大学生应具备的体育核心素养

任务十：了解大学生应具备的体育核心素养

大学体育作为学校体育的最后阶段，其体育教育质量的优劣对于学生终身体育思想的建立及未来生活中的体育参与行为有着重要的影响。现代教育和人才培养体系要求大学体

育教育必须高度重视培养大学生的体育核心素养。《高等学校体育工作基本标准》指出：“挖掘学校体育在学生道德教育、智力发展、身心健康、审美素养和健康生活方式形成中的多元育人功能，有计划、有制度、有保障地促进学校体育与德育、智育、美育有机融合，提高学生综合素质。”

体育素养是学生通过体育课程学习获得和塑造的基础知识和基本技能。细化而言，新时代大学生应具备以下体育素养：

1. 身体素质。具备良好的身体素质。良好的身体素质是基础，包括耐力、力量、敏捷度和柔韧度等。
2. 运动技能。掌握两项以上的运动技能。如游泳、跑步、篮球、羽毛球等，能够参与各种体育运动和活动。
3. 协作与团队合作能力。具备良好的协作能力和团队沟通能力。体育活动通常需要与团队合作，因此需要大学生具备良好的协作与团队合作能力。
4. 竞争意识和体育精神。具备积极的竞争意识，尊重规则，遵循公平竞争原则，并具备良好的体育精神，包括友谊、团结、积极进取等。
5. 健康意识与习惯。理解科学健身对身体健康的重要性，养成良好的运动习惯，定期参与有氧运动及力量训练等。

任务十一：培养大学生应具备的体育核心素养

历史赋予使命，时代要求担当。习近平总书记在纪念“五四运动”100周年大会上号召：“新时代中国青年要珍惜这个时代、担负时代使命，在担当中历练，在尽责中成长”，并对青年担当尽责、成长成才提出了六点期望和要求。对照习近平总书记的殷切期望和要求，广大青年要切实承担起推进新时代中国特色社会主义事业的使命，努力成长为新时代德、智、体、美、劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

体育核心素养主要包含健康行为、运动能力和体育品德。要成为新时代德、智、体、美、劳全面发展的社会主义建设者和接班人，必须注意培养新时代大学生应具备的体育素养，常见的方法有：

1. 多参与体育活动和运动课程。大学提供了各种体育活动和课程，要积极参与，掌握基本的运动技能和规则。
2. 建立体育锻炼计划。制订适合个人的锻炼计划，包括每周的有氧运动和力量训练，按计划练习并且逐渐提高难度。
3. 参与团队体育项目。加入校内体育俱乐部或团队，参与团队比赛和训练，提高协作和团队合作能力。

4. 增强健康意识。关注健康资讯，了解运动对身体的益处，注意饮食均衡，养成良好的生活习惯。

5. 健康检查和咨询。定期进行健康体检，及时了解自身身体状况，如有特殊情况，及时寻求医师的指导和建议。

拓展模块 中华体育精神

任务十二：了解中华体育精神



一、中华体育精神

2013年8月31日，中华人民共和国主席习近平在会见全国体育先进单位和先进个人代表时强调：“广大体育工作者在长期实践中总结出的以‘为国争光、无私奉献、科学求实、遵纪守法、团结协作、顽强拼搏’为主要内容的中华体育精神来之不易，弥足珍贵，要继承创新、发扬光大。”

中华体育精神是中国体育精神的核心，是中华民族在体育领域形成的一系列价值观念、思考方式和精神特质。中国体育领域一直以来的价值取向和文化追求集中凝练为中华体育精神，它不仅在体育领域，而且在其他各行业和领域中都产生了广泛影响。

“加快建设体育强国，就要弘扬中华体育精神。”习近平总书记的铿锵话语，时刻激励着广大体育工作者，继承发扬中华体育精神，不断书写精彩篇章。中华体育精神，是我们党团结带领人民在实现民族复兴的伟大征程中逐步形成并发扬光大的。

伟大领袖毛泽东提出：“发展体育运动，增强人民体质。”中华人民共和国成立后，党中央多次发出发展体育事业的号召。从容国团拿下中华民族首个世界冠军到许海峰奥运金牌“零”的突破，从乒乓球、跳水、举重等项目凯旋高歌到田径、赛艇等非传统优势项目屡屡突破……一代代体育工作者向世界展示了中华民族坚定自信、团结协作、顽强拼搏的精气神。党的十八大以来，习近平总书记高度重视体育事业的发展，多次强调要弘扬中华体育精神，弘扬体育道德风尚，推动群众体育、竞技体育、体育产业协调发展，加快建设体育强国。2019年2月1日，习近平总书记在考察北京冬奥会、冬残奥会筹办工作时曾强调：“发展体育事业不仅是实现中国梦的重要内容，还能为中华民族伟大复兴提供凝心聚气的强大精神力量。”



二、新时代弘扬中华体育精神的意义

新时代已迈进新征程，中国式现代化发展离不开体育领域的强力支撑。新时代弘扬中

华体育精神是响应习近平总书记号召，凝心聚力，踔厉奋发，勇毅前行的必由途径。新时代弘扬中华体育精神的意义有以下几个方面：

1. 总结和归纳中国体育百年探索的历史经验。以史为鉴，察往知来。中华体育精神是中国体育人在党中央正确领导下，利用长期实践而创造的宝贵精神财富。从历史的角度看，中华体育精神从中华优秀传统文化和革命文化中汲取营养，从中国体育百年探索中总结经验，注重继承传统和改革创新相结合，蕴藏新时代体育和社会发展所需要的思想养料和历史经验。

2. 在体育领域进入新时代，习近平总书记站在新的历史起点，从党和国家事业发展的高度全面部署中国特色社会主义体育事业，作出一系列重要论述、决策和指示。习近平总书记在继承中国共产党百年来的重要体育思想基础上，创造了新时代中国特色社会主义体育理论的最新成果。弘扬中华体育精神、重视体育在精神文明建设中的重要作用是来源于中国体育事业发展的历史经验的理论认知，这些认知正逐步内嵌于中国特色社会主义体育学的理论创新中，弘扬中华体育精神可以丰富新时代中国特色社会主义体育思想的内涵。

3. 满足人民精神文化生活新期待的现实需要。新时代弘扬中华体育精神的实践逻辑体现在对体育实践活动的准确把握，可以更好地指导我国顺利完成体育强国建设目标。进入新时代，人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾已成为我国社会主要矛盾。随着人民生活水平的提高，人们对美好生活的追求已经不再局限于基本物质需求的满足，更需要精神生活的丰富和提升。体育，以身体活动为载体，旨在促进人的全面发展。它能够增强体质、增进健康、丰富生活，成为人民群众追求美好生活的重要途径。弘扬中华体育精神，不仅有助于丰富和提升中国精神，构建中华民族共同的精神家园，还能增强国家文化软实力和中华文化影响力，为人民群众提供昂扬向上的精神动力，助力社会主义精神文明建设。



三、新时代弘扬中华体育精神的途径

新时代，在学校体育和社会活动中可以通过多种方式弘扬中华体育精神。

1. 教育宣传。加强对中华体育精神的教育宣传，通过学校、媒体和社会组织等渠道，向广大人民群众普及中华体育精神的内涵和价值。
2. 培养优秀运动员。通过培养优秀的运动员，展示中华体育精神的力量和魅力。鼓励运动员在比赛中展现团结、协作和勇往直前的精神，成为中华体育精神的代表。
3. 举办体育赛事和活动。组织丰富多样的体育赛事和活动，鼓励广大人民群众积极参与体育运动，体验中华体育精神的力量和魅力。
4. 培养体育志愿者和教练员。培养一支专业化、素质高、具有中华体育精神的体育

志愿者和教练员队伍，为广大人民群众提供优质的体育服务和指导。

5. 加强国际交流与合作。通过国际体育交流与合作，向世界展示中华体育精神的魅力和中国体育的发展成就，促进中华体育精神在国际舞台上的传播和影响力的提升。



思考题：

1. 体育与健康的关系是什么？
2. 运用所学知识进行一次个人健康状况评估。
3. 科学健身的原则有哪些？如何进行科学健身？