

免费提供  
精品教学资料包  
服务热线: 400-615-1233  
www.xinsijiaocai.com

# 运动健康技能与指导



定价: 59.90元

颐养有方  
智慧康养系列新形态教材

运动健康技能与指导

主编 朱杰

四川大学出版社  
SICHUAN UNIVERSITY PRESS

颐养有方 | 智慧康养系列新形态教材

# 运动健康技能与指导

主审 狄勇 魏勇  
主编 朱杰



四川大学出版社  
SICHUAN UNIVERSITY PRESS

颐养有方

智慧康养系列新形态教材

# 运动健康技能与指导

主 审 狄 勇 魏 勇

主 编 朱 杰

副主编 陈宝宜 陆 勤 李 明



四川大学出版社  
SICHUAN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

运动健康技能与指导 / 朱杰主编. -- 成都 : 四川大学出版社, 2026. 3 (2026 .3 重印). -- ISBN 978-7-5690-8408-5  
I . G804.3  
中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2025Y14C75 号

书 名: 运动健康技能与指导  
Yundong Jiankang Jineng yu Zhidao  
主 编: 朱 杰

---

选题策划: 庞国伟 王 睿  
责任编辑: 周维彬  
责任校对: 刘柳序  
装帧设计: 黄燕美  
责任印制: 李金兰

---

出版发行: 四川大学出版社有限责任公司  
地址: 成都市一环路南一段 24 号 (610065)  
电话: (028) 85408311 (发行部)、85400276 (总编室)  
电子邮箱: scupress@vip.163.com  
网址: <https://press.scu.edu.cn>  
印前制作: 华腾教育排版中心  
印刷装订: 河北龙大印务有限公司

---

成品尺寸: 202mm×278mm  
印 张: 20  
字 数: 524 千字

---

版 次: 2026 年 3 月 第 1 版  
印 次: 2026 年 3 月 第 2 次印刷  
印 数: 2031-4999 册  
定 价: 59.90 元

---

本社图书如有印装质量问题, 请联系发行部调换  
版权所有 ◆ 侵权必究



四川大学出版社  
微信公众号

# 编写委员会

## 主 编：

朱 杰

## 副主编：

陈宝宜 陆 勤 李 明

## 编 者：（按姓氏笔画排序）

孔 煜（江苏卫生健康职业学院）

叶子龙（南京市栖霞区马群社区卫生服务中心）

朱 杰 [南京城市职业学院（南京开放大学）]

刘宏亮（南京中医药大学）

孙劲松 [南京城市职业学院（南京开放大学）]

苏玉凤（南京中医药大学）

李 明 [南京城市职业学院（南京开放大学）]

吴凯文 [南京城市职业学院（南京开放大学）]

陆 勤 [南京城市职业学院（南京开放大学）]

陈 进（南京信息职业技术学院）

陈宇杨（盐城速跑体育文化发展有限公司）

陈宝宜（南京市栖霞区迈皋桥社区卫生服务中心）

胡冠宇（南京敏驰体育科技有限公司）

董新春（江苏医药职业学院）

蔡可书（江苏省人民医院）

谭燕泉（钟山职业技术学院）

## 主 审：

狄 勇 [南京城市职业学院（南京开放大学）]

魏 勇（南通市康复医院）





# 前言

在新时代职业教育改革与健康中国战略的双重推动下，运动健康服务领域迎来了前所未有的发展机遇。《国家职业教育改革实施方案》与《关于深化现代职业教育体系建设改革的意见》的深入实施为职业教育“产教融合、课岗对接”指明了发展方向。《“健康中国2030”规划纲要》明确提出了“加强体医融合”，“发挥全民科学健身在健康促进、慢性病预防和康复等方面的积极作用”的战略要求。在此背景下，运动健康产业作为实施健康中国战略的重要支柱，对高素质技术技能人才的需求日益迫切。

当前，人口老龄化加剧与慢性病低龄化趋势并存，运动康复、健康管理等新兴专业应运而生。2021年，教育部发布的《职业教育专业目录（2021年）》新增“运动健康指导”专业，标志着运动健康服务人才培养被正式纳入职业教育体系。然而，部分相关的专业教材存在“重竞技轻健康”“重理论轻实操”的短板，难以满足岗位对风险防控、健身指导、活动组织策划等实践技能的要求。为此，本教材立足高等职业教育“德技并修”的培养目标，以运动健康师岗位能力需求为导向，通过项目任务式设计，着力培养学生的运动风险筛查、体适能测评、方案制订、训练与防护指导、体育活动设计与实施等核心技能，构建“教、学、做、赛”一体化的内容体系，助力培养“懂运动理论、精指导技能、善个性服务”的运动健康专业人才。

本教材的编写秉持以下核心理念。

## 1. 立德树人，价值引领

本教材坚持“健康第一”的教育理念，通过设置“人文课堂”“知识拓展”等特色栏目，将主动健康意识、传统功法文化传承、运动员拼搏精神、精益求精工匠精神等思政元素有机融入教学内容，强化学生的职业责任感与健康使命感，深化学生的职业价值认同。

## 2. 岗课赛证，四位一体

本教材紧密对接“运动健康师”“社会体育指导员”相关职业标准，有机融入江苏省职业院校技能大赛教育与体育赛道的“健身指导”“体育活动设计与实施”两个赛项，创新设计“课赛融合”实训任务，实现岗位需求、课程教学、技能竞赛、职业证书的深度融合与贯通培养。

## 3. 产教融合，校企协同

本教材是产教深度融合的实践成果，编写团队主要由高职院校骨干教师与来自运动健康产业一线的企业专家共同组成。双方全程协作，共同开发基于真实工作场景的案例库与实训任务，确

保教学内容与行业技术发展、岗位能力要求无缝对接。

#### 4. 数字赋能，虚实结合

本教材配套开发了知识点微课、技术操作视频、动画等教学资源，构建在线测评系统及虚拟仿真场景。相应的教学任务配备了翔实的图文解说与多样化视频资源，支持移动端扫码学习，有效解决了传统教学中“高风险动作难示范”“个体差异难覆盖”等痛点问题。

本教材的具体内容与建议学时如下。

项目名称	核心内容	学 时
项目一：运动与健康认知	健康与亚健康、运动促进健康知识、运动健康管理流程	4
项目二：运动风险筛查	运动风险问卷筛查、不良体态筛查、功能性动作筛查、Y平衡测试	8
项目三：运动能力测评	成人体质监测、老年人功能性体适能测试、简易躯体功能评估	10
项目四：运动方案制订	运动强度设定、个性化运动处方设计	10
项目五：运动训练指导	功能性训练、现代保健体操、传统功法	16
项目六：运动防护指导	准备活动与整理活动、肌内效贴贴扎、软组织损伤现场处理、急救	12
项目七：体育活动的设计与实施	体育活动方案的设计、循环赛制与淘汰赛制的实施	12
总学时		72

本教材由南京城市职业学院（南京开放大学）朱杰任主编，南京市栖霞区迈皋桥社区卫生服务中心陈宝宜、南京城市职业学院（南京开放大学）陆勤和李明任副主编。参编人员包括南京中医药大学刘宏亮与苏玉凤、江苏卫生健康职业学院孔煜、南京信息职业技术学院陈进、江苏医药职业学院董新春、钟山职业技术学院谭燕泉、南京城市职业学院（南京开放大学）吴凯文与孙劲松、南京敏驰体育科技有限公司胡冠宇、江苏省人民医院蔡可书、盐城速跑体育文化发展有限公司陈宇杨、南京市栖霞区马群社区卫生服务中心叶子龙。本教材由南京城市职业学院（南京开放大学）狄勇与南通市康复医院魏勇任主审。

在本教材的编写过程中，编者得到了江苏省体育科学研究所、南京敏驰体育科技有限公司、江苏唯宝体育科技发展有限公司、南京市栖霞区迈皋桥社区卫生服务中心、南通市康复医院、南京中医药大学及多所兄弟院校的大力支持，在此一并致以诚挚的感谢。

本教材旨在成为运动健康人才培养的奠基石，为推动“体医融合”事业发展、服务健康中国战略贡献绵薄之力。由于编者水平有限，书中难免存在疏漏与不足之处，恳请广大读者批评指正。

编 者



视频  
课程介绍



# 目录

## 项目一

### 运动与健康认知

1

任务 认识运动与健康

2

## 项目二

### 运动风险筛查

17

任务一 运动风险问卷筛查

18

任务二 不良体态筛查

32

任务三 功能性动作筛查

45

任务四 Y 平衡测试

67

## 项目三

### 运动能力测评

79

任务一 成人体质监测

80

任务二 老年人功能性体适能测试

90

任务三 简易躯体功能评估

104

## 项目四

### 运动方案制订 113

---

- |     |               |     |
|-----|---------------|-----|
| 任务一 | 运动强度的设定       | 114 |
| 任务二 | 个性化运动处方的设计与实施 | 128 |

## 项目五

### 运动训练指导 147

---

- |     |            |     |
|-----|------------|-----|
| 任务一 | 功能性训练指导    | 148 |
| 任务二 | 现代保健体操训练指导 | 170 |
| 任务三 | 传统功法训练指导   | 188 |

## 项目六

### 运动防护指导 237

---

- |     |                  |     |
|-----|------------------|-----|
| 任务一 | 认识准备活动与整理活动      | 238 |
| 任务二 | 掌握常用肌内效贴贴扎技术     | 248 |
| 任务三 | 现场处理软组织损伤        | 256 |
| 任务四 | 掌握常见急危重症及其现场急救技术 | 267 |

## 项目七

### 体育活动的设计与实施 277

---

- |     |           |     |
|-----|-----------|-----|
| 任务一 | 体育活动方案的设计 | 278 |
| 任务二 | 循环赛制的实施   | 288 |
| 任务三 | 淘汰赛制的实施   | 298 |

### 参考文献 311

---



# 项目一

## 运动与健康认知

### 项目导读

科学认知运动与健康的深层次联系能够帮助人们理解运动对预防疾病、增强体质、调节心理等多维度的积极影响。这种认知不仅能够使人们走出“运动即劳累”的误区，还能激发个体主动参与健康管理的积极性，推动从“治已病”到“防未病”的健康观念转型。

本项目立足于《“健康中国 2030”规划纲要》，倡导以运动干预为核心的非医疗健康管理策略，以“知健康、懂运动、会管理、善宣教”为主线，构建三大核心模块：从健康的本质切入，解析现代健康标准与生活方式科学准则，破解亚健康迷思；以运动科学为纽带，普及运动对身心机能的综合增益效应，厘清运动原则与常见误区；通过“测—评—导—练”闭环管理传授个性化的运动健康方案设计逻辑。本项目聚焦知识普及与能力转化，旨在培养兼具理论素养与实践能力的运动促进健康倡导者，推动运动从“经验行为”向“科学处方”升级，助力全民主动健康意识觉醒，为构建“预防先行”的公共卫生体系提供基层支撑。



## 任务

# 认识运动与健康



### 任务目标

#### 知识目标

- ※ 识记健康与亚健康的概念、健康的标准、健康生活方式的“四大基石”。
- ※ 理解运动对健康的益处、科学运动的原则与常见的运动误区。
- ※ 掌握运动健康管理的基本流程。

#### 能力目标

- ※ 能够科学地阐述运动的价值及不科学运动可能带来的后果。
- ※ 能够通过多条途径宣传运动促进健康的理念，制作多种形式的宣传海报。
- ※ 能运用“测—评—导—练”的运动健康管理流程指引他人进行运动规划。

#### 素质目标

- ※ 培养积极主动的运动健康观念，增强关注自身和他人健康的意识。
- ※ 培养“我是健康管理第一责任人”的意识，养成健康的生活方式和习惯。
- ※ 树立运动促健康理念，形成终身运动习惯。



### 任务情境

某社区居民的近期体检数据显示，高血压患病率达 32%（较上一年增长 5%），糖尿病检出率为 11.9%，其中 40 ~ 59 岁中青年群体的慢性病发病率显著提高。调研人员发现，该社区 68% 的居民存在“运动即劳累”等认知误区，83% 的老年人存在空腹晨练等危险行为，而上班族日均步数不足 3 000 步。社区居委会计划开展一场以“运动与健康认知”为主题的宣传活动，旨在普及科学运动知识，帮助社区居民掌握适合自身情况的锻炼方法，改善健康状况。

**问题：**

1. 如何针对不同人群（如中老年人、慢性病患者、久坐上班族）设计合适的活动宣传内容？
2. 如何以互动的方式提高社区居民的活动参与度，确保运动与健康知识的有效传递？
3. 如何评估活动效果并优化后续健康促进计划？

**知识储备**

健康是人类永恒的追求。健康不仅意味着远离疾病，更代表着身体机能活跃、心理状态平衡以及社会适应良好。随着生活水平的提高，人们对健康的理解已从单纯的“无病状态”发展为追求更高品质的生命体验。运动作为最自然的健康促进方式，能够有效增强心肺功能、调节神经系统功能、提高代谢水平，同时释放压力、增强幸福感，是实现全面健康的重要途径。近年来，运动健康理念表现出了深远的社会意义：既能帮助个人建立科学、健康的生活方式，又能减轻社会医疗负担，更是落实《“健康中国 2030”规划纲要》的关键举措。从古人的“养生之道”到现代人的“运动处方”，科学运动始终是维系健康最经济、最有效的方式，需要全社会共同倡导和实践。

**一、认识健康与亚健康****（一）健康的概念****1. 世界卫生组织对健康的定义**

现代人的健康观是整体健康。世界卫生组织（World Health Organization, WHO）在 1948 年指出，健康是一种在躯体上、心理上和社会上的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱。1989 年，世界卫生组织根据现代社会的发展，将“道德健康”纳入健康概念之中，提出了健康的新概念，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”。



微课

认识健康与  
亚健康**2. 中华传统文化对健康的定义**

《周易》把健康定义为身体的强壮和心情的愉悦与和谐通顺。我国最早的医学典籍《黄帝内经》对健康做了精准的总结和概括——“形与神俱”，也就是说，只有做到“形”跟“神”俱在，“身心合一”，才能够健康。《黄帝内经》把健康的人称为“平人”（出自《素问·调经论》：“阴阳匀平，以充其形，九候若一，命曰平人。”）。阴阳平和，充盛形体，三部九候之脉一致，即健康的表现。“平人”是指人处于阴阳平衡、经络畅通、形体强健、脏腑气血和调、形神统一，人与自然、社会统一的平衡状态。

**（二）健康的标准**

1984 年，世界卫生组织归纳和总结了人类的实践经验，提出了评价身体健康的十条标准。

- （1）有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作，而且不感到过分紧张和劳累。
- （2）处世乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。

- (3) 善于休息，睡眠好。
- (4) 应变能力强，能适应外界环境的各种变化。
- (5) 能够抵抗一般性感冒和传染病。
- (6) 体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臂的位置协调。
- (7) 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎。
- (8) 牙齿清洁，无龋齿、不疼痛，牙龈颜色正常且无出血现象。
- (9) 头发有光泽，无头屑。
- (10) 肌肉丰满，有弹性；走路轻快，有活力。

为了便于人们记忆，我国专家把以上健康标准简化如下：精力充沛，积极乐观，善于休息，应变能力强，抗病能力强，体重适当，眼睛明亮，牙齿正常，头发有光泽，活动后感到轻松。

1999年，世界卫生组织提出了“五快三良”新标准。“五快”是食得快、便得快、睡得快、说得快、走得快，为机体状态良好的表现；“三良”是良好的个性、良好的处世能力、良好的人际关系，为精神状态好的表现。

### （三）健康的生活方式

世界卫生组织对影响人类健康和寿命的众多因素（图 1-1）进行评估后得出结论，个人的健康和寿命有 60% 取决于个人因素（主要是生活方式），15% 取决于遗传因素，10% 取决于社会因素，8% 取决于医疗因素，7% 取决于气候因素。

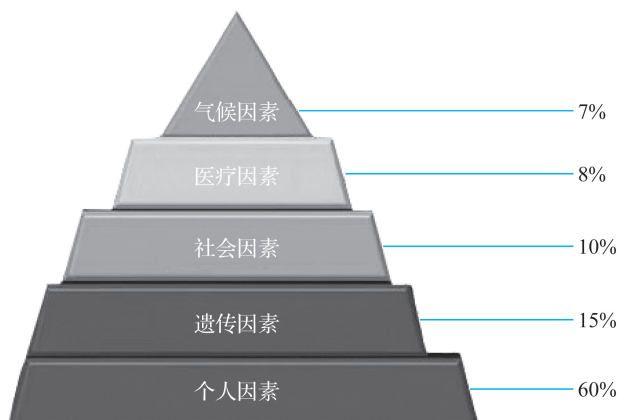


图 1-1 影响人类健康和寿命的因素

1992年，世界卫生组织针对影响现代人健康的主要危险因素——不良生活方式，提出了健康生活方式的“四大基石”。

#### 1. 合理膳食

人要健康地生活，保持饮食营养均衡是不可或缺的。因此，合理膳食是健康的“第一基石”。

#### 2. 适量运动

古希腊“医学之父”希波克拉底说过：“阳光、空气、水和运动，是生命和健康的源泉。”人要想获得生命和健康，就离不开阳光、空气、水和运动。这说明对健康而言，运动与阳光、空气、水一样重要。



动画  
健康生活方式的“四大基石”

### 3. 戒烟限酒

烟草中的有害物质达上千种，其中致癌物质有近百种，因此吸烟是肺癌最重要的危险因素。过量饮酒对心血管的危害也早已得到医学研究的证实。

### 4. 心理平衡

良好的心理对健康的积极作用是任何药物都不能替代的，不良心理对健康的危害不亚于任何病原体。情绪对健康的影响不容小觑，可以说，健康的一半是心理健康，疾病的一半是心理疾病。

《黄帝内经》早在 2 000 多年前就提出了类似的养生思想，如“饮食有节”（均衡饮食）、“起居有常”（规律作息）、“不妄作劳”（适度运动），强调身心平衡和遵循自然规律。健康生活方式的“四大基石”蕴含着《黄帝内经》养生思想和行为要素，展现了古今健康理念的一致性。

## （四）亚健康

世界卫生组织的一项全球性调查表明，真正健康的人仅占全球人口的 5%，患有疾病的人占全球人口的 20%，而 75% 的人处于亚健康状态。

### 1. 亚健康的概念

亚健康是指人体处在健康和疾病之间的状态，通常自我感觉有诸多不适，但通过临床各种检查却又查不出任何实质性疾病的状态。《黄帝内经》提出了“不治已病治未病”的理论观点，其中的“未病”就是指机体已具备一定程度上的阴阳失衡、气血失常、脏腑功能失调等问题，但又没有进入真正的病理状态，处于病与非病之间的亚健康状态。

### 2. 亚健康的成因

亚健康的常见成因如下。

- (1) 过度疲劳造成的精力、体力透支。
- (2) 不良精神、心理因素的刺激。
- (3) 人体自然衰老，机体器官开始老化，出现体力不支。
- (4) 人体生物周期中的低潮导致维持生命的器官运行和新陈代谢等生物节律紊乱。
- (5) 各种疾病前期，特别是心脑血管疾病、肿瘤等的发病前期，患者通常有亚健康的表现。
- (6) 不良生活方式，如作息不规律、睡眠不足、长期熬夜等；饮食不规律，高盐、高糖和高脂肪饮食，大量吸烟和饮酒；缺乏锻炼、久坐不动等。
- (7) 环境污染的不良影响，如水源和空气污染、噪声污染、微波污染、电磁辐射污染，以及其他化学、物理因素导致的污染等。

### 3. 亚健康的表现

- (1) 躯体表现：亚健康者可表现为疲乏无力、肌肉及关节酸痛、头晕、头痛、心悸、胸闷、睡眠紊乱、食欲缺乏、脘腹不适、便溏、便秘、性功能减退、怕冷或怕热、易感冒、眼部干涩等。
- (2) 心理表现：亚健康者可表现为精神不愉快、情绪不稳定、烦躁、易怒、紧张、恐惧、焦虑、抑郁、记忆力下降、注意力不集中及反应迟钝等。
- (3) 社会交往表现：亚健康者可表现为不能较好地承担相应的社会角色，工作、学习困难，不能正常处理好人际关系、家庭关系，难以进行正常的社会交往等。

### 4. 亚健康的危害

- (1) 亚健康是大多数慢性非传染性疾病的疾病前状态，大多数恶性肿瘤、心脑血管疾病和糖尿

病等疾病的患者是从亚健康人群转变而来的。

(2) 亚健康状态明显影响工作效率、生活及学习质量。

(3) 多数亚健康状态与生物钟紊乱构成因果关系,直接影响睡眠质量,加重身心疲劳,引发慢性疲劳综合征。驾车、运动等情况下甚至会危及人的生命安全。

(4) 心理亚健康易发展为精神心理疾病,甚至造成自杀和家庭伤害等严重后果。

(5) 严重亚健康可明显影响人的健康寿命,造成早衰,甚至导致突发急症或猝死。

## 二、宣传运动促进健康理念

### (一) 运动对健康的益处

#### 1. 运动对身体健康的益处

(1) 对新陈代谢的益处:运动能提高人体组织细胞对糖的摄取和利用能力,增加肝糖原和肌糖原的储存;提高机体对糖代谢的调节能力。例如,在长期运动的影响下,胰高血糖素的分泌会表现出对运动的适应,即在同样强度的运动情况下,胰高血糖素的分泌量减少。其意义是推迟肝糖原的排空,增加人体持续运动的时间。脂肪是在人体中含量较多的能量物质,在体内氧化分解释放出的能量约为同等量糖或蛋白质的2倍,长期坚持运动能提高机体动用脂肪的能力,为人体从事各项活动提供更多的能量来源。

(2) 对运动系统的益处:坚持体育锻炼对骨骼、肌肉、关节和韧带都会产生良好的影响。经常运动可以使肌肉保持正常的张力,并通过肌肉活动给骨组织以刺激,增加骨骼中钙的储存,预防骨质疏松症;使关节保持较好的灵活性,使韧带保持较好的弹性。运动还可以增强运动系统的准确性和协调性,保持手脚的灵活性,使人可以轻松自如、有条不紊地完成各种复杂的动作。

(3) 对心血管系统的益处:适当的运动是促进心脏健康的必要条件。有规律且适度的运动可以提高心脏的泵血效率,降低静息状态下和运动期间个体的心率,减轻心脏负担,保证了冠状动脉血流畅通,可以更好地供给心肌所需要的营养,降低心脏病的发病率。

(4) 对呼吸系统的益处:经常运动,特别是做一些伸展扩胸运动可以使呼吸肌的力量增强,有利于肺组织的生长发育和肺泡的舒缩,促使肺活量增加;经常性的深呼吸运动也可以促使肺活量增加。大量研究表明,经常运动的人的肺活量高于不经常运动的人的肺活量。

(5) 对消化系统的益处:适度的运动能够加速消耗机体能量,提高代谢率,促进肠蠕动,增强运动者的食欲和消化功能。

(6) 对中枢神经系统的益处:适当运动能增强神经系统的调节功能,提高神经系统对人体活动时错综复杂的变化判断能力,并及时做出协调、准确、迅速的反应。有研究指出,经常运动能明显提高脑神经细胞的工作能力;若缺乏必要的运动,大脑皮质的调节功能将相应地减弱,可引起某些疾病。

运动促健康宣传活动如图1-2所示。



微课

运动与身体健康



图1-2 运动促健康宣传活动

## 2. 运动对心理健康的益处

(1) 缓解焦虑和抑郁情绪：运动可以增加内啡肽的分泌和释放，改善人的心情，缓解焦虑和抑郁情绪。哈佛大学医学院的研究显示，规律和适度的运动可以增加内啡肽的分泌，帮助人减轻压力、改善心情，甚至减轻焦虑症和抑郁症的症状。

(2) 提高认知能力：运动可以促进大脑血液循环，增强人的记忆力和学习能力。老年学家的研究指出，每周适量运动能降低阿尔茨海默病的患病率。

(3) 增强幸福感：运动可以使人的大脑释放多巴胺、内啡肽等快乐因子，增强愉悦感。

## 3. 运动对社会适应的益处

(1) 运动有助于促进人际交往：运动场景天然具有社交属性，无论是团队运动中的战术配合，还是健身房、运动社群的日常互动，都为人们创造了自然交流的契机。通过共同参与体育赛事、运动训练或观赛活动，个体可以突破年龄、职业等社会壁垒，在轻松的运动氛围中与他人建立情感联结。例如，马拉松跑团成员间的相互鼓励、羽毛球双打搭档的默契配合，都是运动促进人际关系发展的典型例证。

(2) 运动有助于培养团队合作精神：集体性运动项目（如足球运动、篮球运动、划龙舟等）要求参与者明确角色分工，通过持续沟通达成战术配合。这种实践过程能有效培养个体的责任意识、换位思考能力和集体荣誉感。有研究发现，青少年参加团体运动后，其领导能力、冲突解决技巧和互助精神均有显著提升。企业拓展训练常采用团队运动项目，也是因为团队运动项目具有强大的协作教育功能。

(3) 运动有助于形成良性竞争意识：运动竞技遵循明确的规则框架，要求参与者在追求卓越的同时保持体育道德。这种竞争环境能帮助个体树立健康的胜负观：既能培养力争上游的进取心（如运动员突破个人纪录），又能学会如何优雅面对失败（如赛后握手致意）。针对职场中常见的竞争压力，人们可以通过运动场景模拟进行适应性训练，学会在规则范围内实现自我价值，同时尊重竞争对手。

## （二）科学运动的原则

### 1. 安全性原则

安全性原则是指在体育运动过程中，运动者要确保不发生或尽量避免发生运动伤害事故。安全性原则是参加体育运动的首要原则。开始体育运动前，运动者应进行身体检查，全面评价个人身体状况和运动能力，制订适合自己的体育运动方案。运动者在运动前要做好充分的准备活动，在活动后要做好整理活动和放松活动。

### 2. 全面发展原则

全面发展原则是指在体育运动中，运动者要使身体各部位都参与运动，使各器官系统的功能水平普遍得到提高，既要增强心肺功能和免疫力，又要增强肌肉力量、柔韧性等身体素质。因此，运动者要选择全身主要肌群参与的体育健身活动项目，以达到全面发展的效果。不同类别的运动有不同的健身效果，运动者所选择的运动方式最好包括有氧运动、力量训练和柔韧性训练：有氧运动能



增强人的心肺功能，还能直接影响全身器官的功能发挥；力量训练有助于增强肌肉力量，避免运动者因力量不足而出现走、跑、跳等日常生活活动（activity of daily living, ADL）方面的问题；柔韧性训练即拉伸练习，可以提高肌肉的伸展能力，能够有效防止运动损伤的发生。

### 3. 循序渐进原则

循序渐进原则是指科学地、逐步地增加体育运动的时间和强度。循序渐进原则强调要根据个体对体育运动的适应程度逐步增加运动负荷，使身体机能和运动能力不断提高，以达到最佳的体育运动效果。一般来说，个体每周应至少运动三次，最好逐渐增加到每周五次，才能确保健身效果较佳。无论体能水平如何，个体在运动时都要量力而行，不能忽略身体发出的信号。如果个体在运动时出现头晕、视物模糊、胸痛、恶心、呼吸急促、心悸、呕吐等症状，应立即停止运动，及时采取相应措施，必要时立即就医。如果运动后有持续的、较明显的疲劳感，则个体应适当减少运动时间或次数。

### 4. 个性化原则

个性化原则是指根据每个人的遗传特征、机能特点和运动习惯，制订个性化的运动健身方案。在制订运动健身方案时，个体要进行必要的医学检查和运动能力测试，以便了解自己的具体情况，使运动健身方案更具个性特征。若体能水平不高，个体应避免进行高强度的运动；若身体素质很好，个体的运动强度与运动量就可以比较快速地增加。

### 5. 持之以恒原则

体育运动需要经常、反复、持久地进行，这样个体方可逐步取得进步、提高。根据“用进废退”的原理，个体应不断强化运动，因为运动不可能在短时间内产生显著的效果，只有持之以恒地参加运动，运动效果才能逐步巩固、积累和提高。人们要从“运动是生活的一部分”的高度来认识运动并长期坚持运动。

## （三）常见的运动误区

### 1. 不热身就直接运动

热身是指在运动前先让身体“热起来”（微微出汗），唤醒身体的主要运动肌群，避免因突然开始剧烈活动而导致肌肉拉伤或关节扭伤。常见的热身运动包括简单的有氧运动（如快走或慢跑），以及一些轻松的肌肉拉伸和关节活动。热身时间一般持续 5 ~ 10 min 即可。

### 2. 在跑步机上跑步比在户外跑步好

室内的跑步机可以自行设置速度、坡度，也可以随时检测心率，且避免了风吹日晒，是很多健身人士的首选。但是，跑步机上的运动需要“适应机器速度”，对运动者下肢肌肉协调性的要求更高。如果运动者的协调性不足，膝关节可能会承受更大的压力。户外跑可以“自由调节速度”，在装备齐全、确保安全的情况下，运动者还可以享受户外的风景和环境，呼吸新鲜空气，经济成本也比去健身房更低。

### 3. 每天走路的步数越多越好

自从有了“步数排行榜”，不少人为了在榜上的排名高一些，会抓紧一切机会刷步数。但有研究



微课

科学运动的关键  
与环境

微课

常见的运动误区

发现，并非走得步数越多就越健康，走路带来的益处也是有“上限”的。对于60岁及以上的老年人，每天步行超过6 000步之后，预防疾病的好处就不会额外增加了；而对60岁以下的成人，这个获益“上限”则是8 000步。

#### 4. 偶尔锻炼后酸痛就能“长肌肉”

肌肉酸痛的常见原因是乳酸堆积、肌纤维拉伤等，说明肌肉确实得到了锻炼，但这并不意味着只练一两次就可以增加肌肉的含量和增强肌肉的力量。要想增肌减脂，运动者更需要的是时间和耐心，并且需要调整饮食。如果“三天打鱼，两天晒网”，就会收效甚微，而过度锻炼则可能导致肌肉严重拉伤且难以恢复。

#### 5. 运动时口渴，猛喝水或不喝水

感到口渴时，人体的缺水量可能已经达到体重的2%~3%。喝水不仅可以解渴，还可以调节体温，维持正常的新陈代谢。即使是在运动过程中，运动者也可以适当补水，以防体力不支。运动者喝水时应小口缓咽，因为大口猛喝水可能会引起胃肠不适等。在运动前、运动过程中和运动后，运动者都要注意补水。

#### 6. 每天都需要高强度锻炼

有的人为了达到减脂、增肌或塑形等各种目的，每天都进行高强度的锻炼。但事实上，运动并非“强度越大，效果越好”，长时间、高强度的运动不仅可能导致运动者受伤，还会加重心、肺、骨骼、肌肉和关节的负担。世界卫生组织对不同年龄段人群的运动标准有明确划分，以确保大多数人在运动时能够保持合理的运动强度与运动量。

#### 7. 可以定向瘦脸或瘦腹部

目前，尚没有一种健身方法可以只瘦脸或腹部。人们熟悉的仰卧起坐可以增加腹部肌肉的力量，但其减脂作用并不明显。如果想要减脂，运动者需要控制饮食、增加运动量，达到全方面、等比例地变瘦，而无法选择只瘦脸或腹部。

#### 8. 运动会加速膝关节退化

随着年龄的增长，有些人的膝关节会发生退行性变化，这是自然现象。但若个体因此完全停止运动膝关节，膝关节的退化速度会变快。适当运动会增加关节的润滑度，促进软骨细胞代谢，延缓膝关节的退化。运动者应在医生或运动健康师的指导下，根据自身膝关节的健康状况选择合适的运动项目，如避免负重行走、长距离行走和长时间站立，选择游泳、骑车、散步等。

#### 9. 减肥就是降体重

减肥真正需要降低的并不是体重的绝对数值，而是体脂率。体重下降可能只是水分和肌肉暂时流失的结果，在这种情况下，若停止运动或停止节食，体重就会迅速“反弹”。科学饮食和加强运动并重可以减少体内的脂肪，保留或增加肌肉的含量，将体脂率控制在合理范围内，这样才能明显改变体形，达到减肥的目的。

#### 10. 运动后立即洗冷水澡

运动后，运动者的体温升高、心率加快，此时洗冷水澡会导致血管急剧收缩，血压波动，可引起头晕、胸闷等症状，加重肌肉酸痛，甚至导致晕厥、心搏骤降，增加猝死风险。因此，在运动或健身完毕后，运动者最好休息5~10 min，待体温和心率恢复后再用温水洗澡。



### 健康素养 66 条

提高人民健康素养是提高全民健康水平最根本、最经济、最有效的措施之一。相关部门要教育和引导人民群众树立正确的健康观，倡导“每个人是自己健康第一责任人”的理念，促进全社会关注健康、重视健康，提升全民健康素养，使人民群众形成健康的行为和生活方式。

健康素养是指个人获取和理解基本健康信息和服务，并运用这些信息和服务做出正确决策，以维护和促进自身健康的能力。2024年5月28日，《中国公民健康素养——基本知识与技能（2024年版）》发布，旨在从基本知识和理念、健康生活方式与行为、基本技能三个方面提升我国全民健康素养水平，并为健康中国建设提供支撑。

#### 一、基本知识和理念

(1) 健康不仅仅是没有疾病或虚弱，而是身体、心理和社会适应的良好状态。预防是促进健康最有效、最经济的手段。

(2) 公民的身心健康受法律保护，每个人都有维护自身健康和 not 损害他人健康的责任。

(3) 主动学习健康知识，践行文明健康生活方式，维护和促进自身健康。

(4) 环境与健康息息相关，保护环境，促进健康。

(5) 无偿献血，助人利己。

(6) 每个人都应当关爱、帮助、不歧视病残人员。

(7) 定期进行健康体检。

(8) 血压、体温、呼吸和心率是人体的四大生命体征。

(9) 传染源、传播途径和易感人群是传染病流行的三个环节，防控传染病人人有责。

(10) 儿童出生后应按照免疫程序接种疫苗，成年人也可通过接种疫苗达到预防疾病的效果。

(11) 艾滋病、乙肝和丙肝通过血液、性接触和母婴三种途径传播，日常生活和工作接触不会传播。

(12) 出现咳嗽、咳痰2周以上，或痰中带血，应及时检查是否得了肺结核；坚持规范治疗，大部分肺结核患者能够治愈。

(13) 家养犬、猫应接种兽用狂犬病疫苗；人被犬、猫抓伤、咬伤后，应立即冲洗、消毒伤口，并尽早注射狂犬病人免疫球蛋白（或血清或单克隆抗体）和人用狂犬病疫苗。

(14) 蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播多种疾病。

(15) 不加工、不食用病死禽畜。不猎捕、不买卖、不接触、不食用野生动物。

(16) 关注血压变化，控制高血压危险因素，高血压患者要做好自我健康管理。

(17) 关注血糖变化，控制糖尿病危险因素，糖尿病患者要做好自我健康管理。

(18) 关注肺功能，控制慢阻肺危险因素，慢阻肺患者要做好自我健康管理。

(19) 积极参加癌症筛查，及早发现癌症和癌前病变。

(20) 预防骨质疏松症，促进骨骼健康。

(21) 关爱老年人，预防老年人跌倒，识别老年期痴呆。



动画

你健康吗？

(22) 关爱青少年和女性生殖健康, 选择安全、适宜的避孕措施, 预防和减少非意愿妊娠, 保护生育能力。

(23) 劳动者依法享有职业健康保护的权利; 劳动者要了解工作岗位和工作环境中存在的危害因素(如粉尘、噪声、有毒有害气体等), 遵守操作规程, 做好个人防护, 避免职业健康损害。

(24) 保健食品不是药品, 正确选用保健食品。

## 二、健康生活方式与行为

(1) 体重关联多种疾病, 要吃动平衡, 保持健康体重, 避免超重与肥胖。

(2) 膳食应以谷类为主, 多吃蔬菜、水果和薯类, 注意荤素、粗细搭配, 不偏食, 不挑食。

(3) 膳食要清淡, 要少盐、少油、少糖, 食用合格碘盐。

(4) 提倡每天食用奶类、大豆类及其制品, 适量食用坚果。

(5) 生、熟食品要分开存放和加工, 生吃蔬菜水果要洗净, 不吃变质、超过保质期的食品。

(6) 珍惜食物不浪费, 提倡公筷分餐讲卫生。

(7) 注意饮水卫生, 每天足量饮水, 不喝或少喝含糖饮料。

(8) 科学健身, 贵在坚持。健康成年人每周应进行 150 ~ 300 min 中等强度或 75 ~ 150 min 高强度有氧运动, 每周应进行 2 ~ 3 次抗阻训练。

(9) 不吸烟(含电子烟), 吸烟和二手烟暴露会导致多种疾病。电子烟含有多种有害物质, 会对健康产生危害。

(10) 烟草依赖是一种慢性成瘾性疾病。戒烟越早越好。任何年龄戒烟均可获益, 戒烟时可寻求专业戒烟服务。

(11) 少饮酒, 不酗酒。

(12) 重视和维护心理健康, 遇到心理问题时应主动寻求帮助。

(13) 每个人都可能出现焦虑和抑郁情绪, 正确认识焦虑症和抑郁症。

(14) 通过亲子交流、玩耍促进儿童早期发展。发现心理行为发育问题应及时就医。

(15) 劳逸结合, 起居有常, 保证充足睡眠。

(16) 讲究个人卫生, 养成良好的卫生习惯, 科学使用消毒产品, 积极预防传染病。

(17) 保护口腔健康, 早晚刷牙, 饭后漱口。

(18) 科学就医, 及时就诊, 遵医嘱治疗, 理性对待诊疗结果。

(19) 合理用药, 能口服不肌注, 能肌注不输液, 遵医嘱使用抗微生物药物。

(20) 遵医嘱使用麻醉药品和精神药品等易成瘾性药物, 预防药物依赖。

(21) 拒绝毒品。

(22) 农村使用卫生厕所, 管理好禽畜粪便。

(23) 戴头盔、系安全带; 不超速、不酒驾、不分心驾驶、不疲劳驾驶; 儿童使用安全座椅, 减少道路交通伤害。

(24) 加强看护和教育, 预防儿童溺水, 科学救助溺水人员。

(25) 冬季取暖注意通风, 谨防一氧化碳中毒。

(26) 主动接受婚前和孕前保健, 适龄生育, 孕期遵医嘱规范接受产前检查和妊娠风险筛查评估, 住院分娩。

(27) 孩子出生后应尽早开始母乳喂养, 满6个月时合理添加辅食。

(28) 青少年要培养健康的行为生活方式, 每天应坚持户外运动2 h以上, 应较好掌握一项以上的运动技能, 预防近视、超重与肥胖, 避免网络成瘾和过早性行为。

### 三、基本技能

(1) 关注健康信息, 能够正确获取、理解、甄别、应用健康信息。

(2) 会阅读食品标签, 合理选择预包装食品。

(3) 会识别常见危险标识, 远离危险环境。

(4) 科学管理家庭常用药物, 会阅读药品标签和说明书。

(5) 会测量脉搏、体重、体温和血压。

(6) 需要紧急医疗救助时, 会拨打120急救电话。

(7) 妥善存放和正确使用农药, 谨防儿童接触。

(8) 遇到呼吸、心搏骤停的伤病员, 会进行心肺复苏 (cardiopulmonary resuscitation, CPR), 学习使用自动体外除颤器 (automated external defibrillator, AED)。

(9) 发生创伤出血时, 会进行止血、包扎; 对怀疑骨折的伤员不要随意搬动。

(10) 会处理烧烫伤, 会用腹部冲击法排出气道异物。

(11) 抢救触电者时, 要首先切断电源, 不要直接接触触电者。

(12) 发生建筑火灾时, 拨打火警电话119, 会自救逃生。

(13) 发生滑坡、崩塌、泥石流等地质灾害和地震时, 选择正确避险方式, 会自救互救。

(14) 发生洪涝灾害时, 选择正确避险方式, 会自救互救。

## 三、掌握运动健康管理的基本流程

科学的运动健康管理基本流程是确保运动促进健康效果的关键。规范化的管理方式不仅能有效规避运动风险, 确保运动的安全性和针对性, 还能显著提高运动干预效果, 帮助不同健康状况的人群获得最佳健康收益。目前, 运动健康管理的基本流程主要包括以下环节。

### (一) 分析与评估健康需求

对社区居民的健康状况、运动习惯、健康需求进行调查和评估, 了解不同年龄段、不同健康状况人群的具体需求。

### (二) 建立健康档案

为参与运动健康管理的社区居民建立个人运动健康档案, 记录其基本信息、既往史、生活习惯、运动能力等, 作为后续运动健康管理的基础。

### (三) 开展健康风险评估

基于收集到的信息, 对个体进行健康风险评估, 识别出潜在的健康风险因素, 如运动禁忌证、



微课

运动健康管理工  
作流程

慢性病风险、运动损伤风险等。

#### （四）测试运动能力

适宜的运动负荷是运动促进健康的核心。运动水平测试是评估个体当前运动能力和体质状况的重要环节，对设计科学、合理的运动强度与运动量至关重要。

#### （五）制订个性化的运动健康管理计划

根据健康评估结果，结合个人偏好和实际情况，制订个性化的运动健康管理计划，包括运动方案、饮食建议、心理调适等。

#### （六）提供健康教育与指导

组织健康讲座、运动示范课程、发放健康宣传材料等，增强社区居民的运动健康意识和自我管理能力，教授社区居民正确的运动方法和健康的生活方式。

#### （七）实施运动干预

在专业人员的指导下，开始执行运动健康管理计划，包括团体运动课程、个人锻炼计划、户外活动等，同时监控和适时干预运动过程中的安全事宜与产生的效果。

#### （八）跟踪运动健康动态

定期对参与者的健康指标进行监测，评估运动干预的效果，如体重、心率、血压、血糖等生理指标的变化，以及心理状态和社会功能的改善情况。

#### （九）调整与优化方案

根据运动健康跟踪的结果和运动干预者的反馈适时调整运动健康管理计划，确保运动干预措施的有效性和适应性。

#### （十）评价健康管理效果

运动一段时间后，对整个运动健康管理项目进行综合评价，包括社区居民健康状况的改善情况、参与度、满意度等，以总结经验、发现问题并持续改进。

#### （十一）持续支持与维护

运动健康管理是一个长期的、连续不断的、周而复始的过程，需要专业人员持续提供支持，鼓励社区居民维持运动健康行为，形成良好的生活习惯，确保运动健康管理成果得到巩固和深化。

运动健康管理呈现出系统化、动态化的科学特点，其核心在于通过“测—评—导—练”的闭环模式（图 1-3）实现健康促进。运动健康管理首先通过健康调查、体适能（physical fitness）测试等“测量”手段收集个体健康数据；继而开展专业“评估”，分析健康风险与运动能力；在此基础上开展个性化方案制订“指导”，提供健康教育；最后通过科学“训练”实施干预，并持续跟踪优化。这种闭环模式既体现了运动健康管理的科学性和精准性，又确保了运动干预措施的动态调整和长期有效性，使运动健康管理真正成为连接个人健康需求与社会支持的重要桥梁。



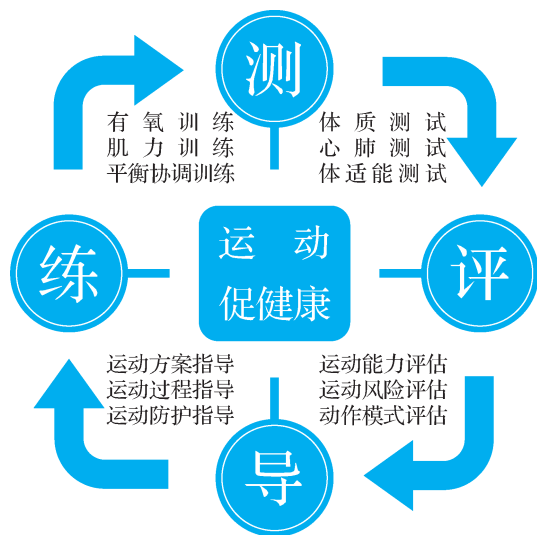


图 1-3 运动健康管理“测—评—导—练”的闭环模式



微课  
运动健康管理流  
程—指导



微课  
运动健康管理流  
程—训练



## 人文课堂

### 全民健身日

#### 1. “全民健身日”的由来

全民健身是指不分男女老少，全体人民增强力量，增加耐力、柔韧性，提高协调性，控制身体各部分的能力，从而提高人民身体素质。全民健身旨在全面提高国民体质和健康水平，以青少年和儿童为重点，倡导全民做到每天参加一次以上的体育健身活动，学会两种以上健身方法，每年进行一次体质测定。

为纪念北京奥运会成功举办，国务院批准从 2009 年起，每年的 8 月 8 日为“全民健身日”。

#### 2. “全民健身日”的意义

设立“全民健身日”是适应人民群众体育的需要，是促进全民健身运动开展的需要，是进一步发挥体育的综合功能和社会效应，丰富社会体育文化生活，促进人全面发展的需要，是促进中国从体育大国向体育强国目标迈进的需要，也是对北京奥运会的最好纪念。

#### 3. 全民健身与全民健康

《健康中国行动（2019—2030 年）》旗帜鲜明地指出：“生命在于运动，运动需要科学。科学的身体活动可以预防疾病，愉悦身心，促进健康。”“发展体育运动，增强人民体质”是我国体育工作的根本方针和任务，“以全民健身促进全民健康”为新时代全民健身工作的根本方针和任务。在全面建成小康社会的进程中，体育发挥了重要作用，在助力脱贫攻坚方面取得了良好成效。

我们要确立大健康观念，把以治病为中心转变为以人民健康为中心，充分发挥全民健身在促进人民健康幸福生活方面的独特优势，使全民健身与实现第二个百年奋斗目标相契合，为实现中华民族伟大复兴的中国梦奠定坚实的健康基石。



## 任务实施

## 认识运动与健康任务实施

任务准备	<ol style="list-style-type: none"> <li>需求分析与评估 通过问卷或访谈了解社区居民的健康状况、运动习惯及不同健康状况人群的具体需求。</li> <li>目标与对象确定 (1) 确定宣传核心目标：普及科学运动理念、增强社区居民的健康管理意识。 (2) 明确受众群体：中老年人、亚健康人群、慢性病患者等。</li> <li>资料收集与分析 收集权威运动健康指南（如世界卫生组织建议、国家体育总局文件等）、常见慢性病运动干预案例、本地社区健康问题数据等。</li> <li>活动方案撰写 内容包括活动的背景、目标、时间、地点、参与人员、流程、分工、物料清单、经费预算、紧急预案等。</li> <li>准备材料和物资 (1) 图文类：海报、折页、健康自测表、社区公告栏内容。 (2) 视听类：短视频、PPT、扩音器等。 (3) 测量互动类：血压计、体重秤、小奖品（跳绳、握力器）等</li> </ol>
任务实施	<ol style="list-style-type: none"> <li>现场布置与氛围营造 分区设置现场。 (1) 展示区：张贴海报、循环播放宣传视频。 (2) 体验区：提供血压/体重测量服务，发放自测表。 (3) 互动区：带领社区居民练习简易健身操（每场 8 ~ 10 min）。</li> <li>宣传材料分发与讲解 (1) 向中青年发放“办公室拉伸指南”“高强度间歇训练（HIIT）入门计划”等。 (2) 向老年人发放“关节保护操指南”“居家力量练习动作图谱”等。 (3) 采用“案例引导法”为社区居民讲解运动促进健康的知识。</li> <li>健康促进活动开展 (1) 以运动促进健康的某一方面为主题组织小型讲座。 (2) 现场示范教学：演示五种居家锻炼动作（如靠墙深蹲、弹力带训练等），邀请社区居民跟练并纠正其错误姿势。 (3) 穿插有奖问答：奖品为运动手环、毛巾等物品。</li> <li>反馈收集与效果评估 (1) 即时反馈：了解社区居民的感官体验及对运动促进健康的认识。 (2) 长期跟踪：记录社区居民自愿签署的“运动打卡计划表”，1 个月后回访。</li> <li>总结与优化 (1) 当日复盘会：汇总活动参与人数、问卷数据、突发问题处理等。 (2) 改进方向：根据社区居民的偏好调整运动类型，增加线上社群运营（如建立微信运动打卡群等）</li> </ol>



## 任务评价

认识运动与健康评价考核评分表

项 目	操作要求	分 值	扣 分
工作准备	完成全面的需求调研	5	
	收集权威、科学的参考资料	5	
	制订详细、可行的活动方案（含应急预案）	5	
	准备完整的图文宣传材料	5	
	备齐各类物资设备（测量工具、互动奖品等）	5	
沟通交流	与社区居民沟通时亲切自然，用语通俗易懂	5	
	团队成员协作顺畅，配合默契	5	
现场组织	场地分区合理，动线设计科学	5	
	活动流程执行流畅，时间把控得当	5	
	体验区设备使用规范，数据记录准确	5	
	互动环节组织有序，安全保障到位	5	
	突发事件处理及时得当	5	
宣传讲解	讲解内容科学准确，符合权威运动健康指南	5	
	针对不同人群提供个性化的运动建议	5	
	宣传形式多样（图文、视频、实操结合）	5	
	案例引导生动贴切，易于理解	5	
	示范动作标准规范，指导到位	5	
	社区居民参与互动的积极性高	5	
总结优化	反馈收集完整，数据翔实	5	
	总结报告全面，改进建议切实可行	5	
总分			

