



中山大學
SUN YAT-SEN UNIVERSITY



中山大学一年级 体育理论

2016年9月



重要通知

1. 第四周上体育课时在体育馆集中分班，请穿运动服、运动鞋、游泳班的带齐上课用具。
2. 1000米（男）/800米（女）跑为每学年大学生体质健康测试必考项目，请同学们课后积极锻炼。



3. 体育理论将在第八周进行在线考试，考试内容为本次课内容。

本次课的PPT将放在网页供同学们学习。



中山大学

SUN YAT-SEN UNIVERSITY English Version →

中大搜索

搜索

- 学校概况
- 机构设置
- 学科与师资
- 教育教学
- 科学研究
- 招生与就业
- 图书馆
- 人才招聘
- 校友与基金
- 走进中大

学院、直属系 | 管理服务机构 | 附属医院

中山大学
南海科学考察首航
1st SYSU Scientific Investigation of the South China Sea



附属第一医院



孙逸仙纪念医院



附属第三医院



中山眼科中心

中大新闻 NEWS & EVENTS 进入>>

- 勇于担当 争做社会各界之英才 08-29
- 中山大学与深圳市福田区人民政府签署合作... 08-28
- 整洁有序 气象一新 08-27
- 佛大学《重建中国... 08-29

学术预告 ACADEMIC ANNOUNCEMENTS

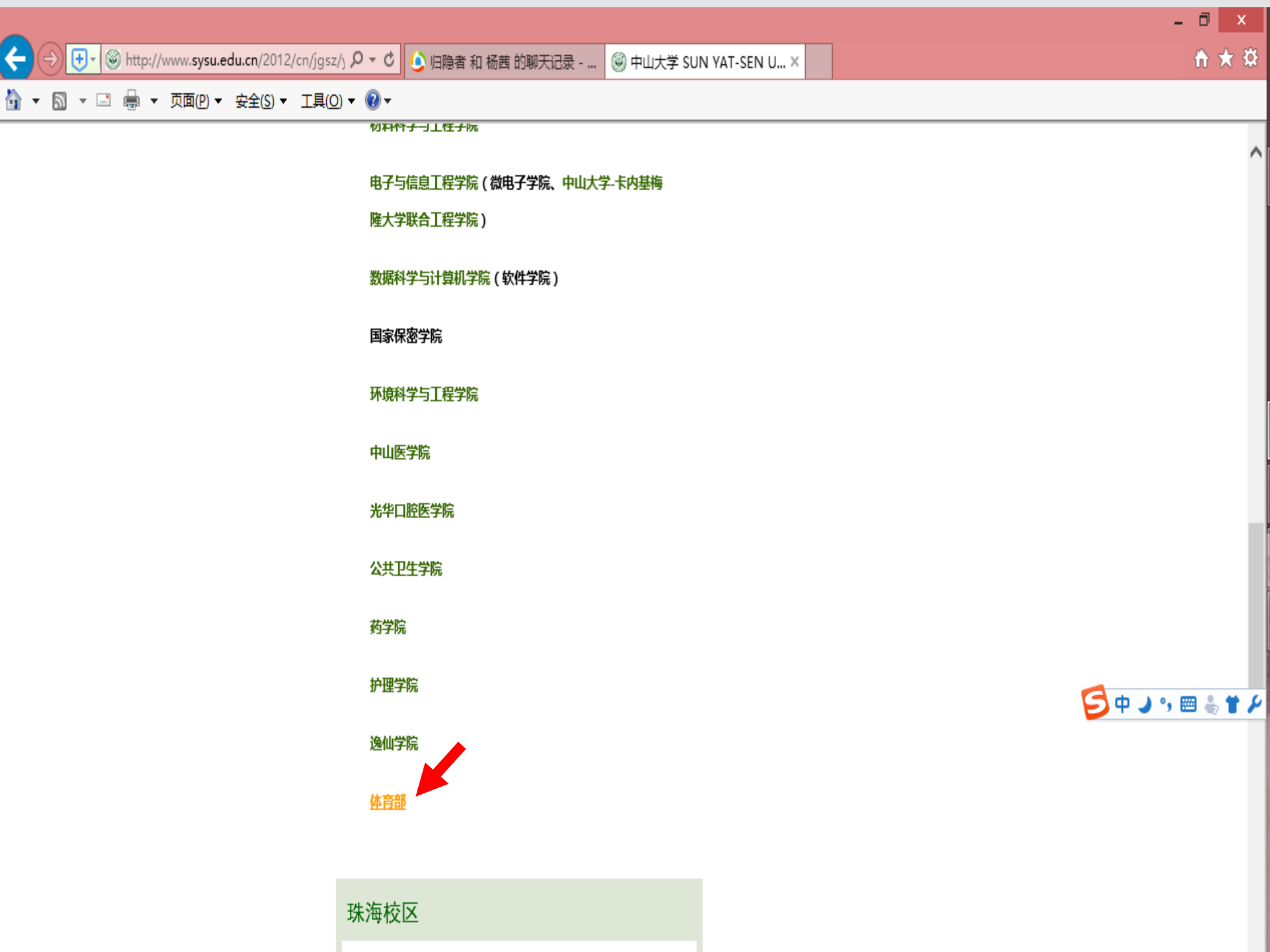
- 药学前沿大讲堂第258讲: The Cytochro... 08-29
- 药学前沿大讲堂第257讲: Delivering HI... 08-29
- 药学前沿大讲堂第256讲: English Writin... 08-29
- 外国语学院读书报告会: “远在内陆... 08-29

用户信息导航

我的中大 My SYSU

学生 | 教职工 | 校友 | 考生及访客

高教动态 更多>>



材料科学与工程学院

电子与信息工程学院 (微电子学院、中山大学-卡内基梅

隆大学联合工程学院)

数据科学与计算机学院 (软件学院)

国家保密学院

环境科学与工程学院

中山医学院

光华口腔医学院

公共卫生学院

药学院

护理学院

逸仙学院

体育部

珠海校区

中山大学体育部

DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION



概况 ▾ 体育教学 ▾ 体质测试 ▾ 竞赛训练 ▾ 校园体育 ▾ 学科建设 ▾ 场馆设施 ▾ 资源下载 ▾



● ● ● ●

校园马拉松竞赛规程

试

体育节

/docs

新闻快递

更多

- | | |
|---------------------------|------------|
| 宝剑锋从磨砺出 中大武魂誉高校--中山大... | 2016-07-28 |
| 我校定向队在全国学生定向锦标赛上斩获三金 | 2016-07-27 |
| 2016年普通高校体育部(系)管理人员培训会... | 2016-07-25 |
| 增强体育管理水平打造校园体育品牌——樊莲香教... | 2016-07-14 |
| 中大健儿获2016年中国大学生跆拳道锦标赛4... | 2016-06-27 |
| 凝心聚力 主动发展 ---体育部全体教职... | 2016-06-19 |
| 泳往直前！我校游泳队在省学生游泳锦标赛中再获... | 2016-06-06 |

通知公告

更多

- | | |
|------------------------|------------|
| 2016学年第1学期体育课缓 补考及补修 重 | 2016-08-29 |
|------------------------|------------|

站内导航

- 办公指南 | 教务通知 | 本科生培养
自主锻炼 | 场馆设施 | 研究生培养
体育社团 | 体育视频 | 特长生招生

信息交流平台



新浪博客



中大体育在线

友情链接



图 2 中山大学体育理论在线考试流程图



中山大學
SUN YAT-SEN UNIVERSITY

4. 申请上保健班的同学请带上三甲医院证明，同任课教师联系确定上课时间、地点。

南校区：张新萍老师

东校区：吴元生老师

珠海校区：张红星老师

体育系 TEL: 020--84113282



中山大學
SUN YAT-SEN UNIVERSITY

讲座内容

- 体育与健康
- 体育基本理论
- 中山大学体育简介



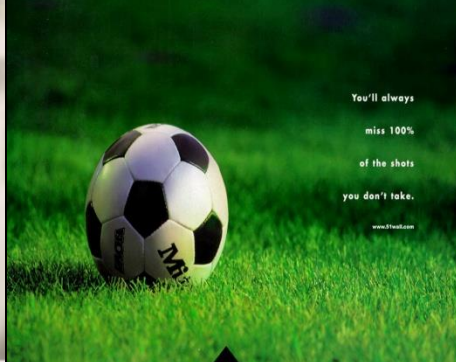


中山大學
SUN YAT-SEN UNIVERSITY

体育与健康

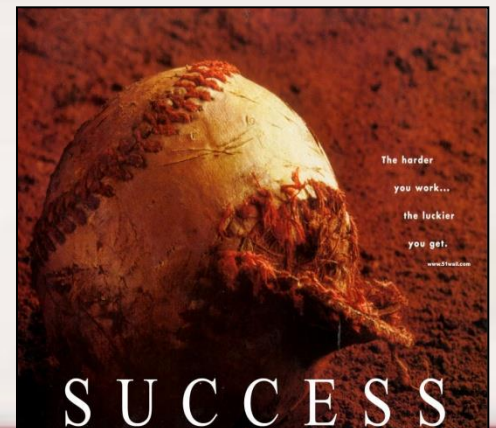


OPPORTUNITY



You'll always
miss 100%
of the shots
you don't take.

www.51stud.com



The harder
you work...
the luckier
you get.

www.51stud.com

SUCCESS

第一节 健康概述

人类21世纪的第一追求是---健康!

- 没病≠健康！
- 联合国卫生组织对“健康”定义为：健康不仅仅是没有疾病和虚弱，而是身心健康、社会适应能力三方面的完美状态。
- 世界卫生组织关于健康的概念随着社会的发展而变化。



健康4纬度

公民基本道德规范

爱国
守法

明礼
诚信

团结
友善

勤俭
自强

敬业
奉献

身体健康



道德健康

健康

心理健康

社会适应良好





中山大学
SUN YAT-SEN UNIVERSITY

健康新概念之①躯体健康

昵图网 nipic.com/



当左手爱上右手[上传] 图片联盟 www.tplm123.com

健康新概念之②心理健康

- 人格完整，心理平衡，较好自控力。
- 能保持正常的人际关系，正确评价自己。
- 有正确人生目标，能切合实际不断追求和进取，对未来充满信心。



VS



网络成瘾

案例：中科院心理研究所在全国 13 所高校的调查显示，80%中断学业（包括退学、休学）的大学生都是因为网络成瘾。还有百余名在读学生因为网瘾出现成绩下降、学分不达标的情况，其中一些学生被降级、试读，濒临退学边缘。

调查发现，近两成的大学生更是存在不同程度的心理问题，其中，4%至13%的大学生患有网络成瘾症。另外，自杀和暴力犯罪等现象在高校中时有发生。

1 多参加室外集体活动，很多戒除网瘾机构都是进行集体生活，类似于军训，这样能更好的建立自己的新的价值观和世界观

2 转移注意力，比如去看书，谈恋爱。一个老师说过，对男生来说爱上一个女生比爱上游戏更有意义。

3 不忘父母、不忘梦想。



健康新概念之③社会适应良好

- 能适应复杂的社会环境变化，能为他人所理解，为社会所接受，行为符合社会身份，能与他人保持正常的人际关系。
- “大学新生适应障碍症”





健康新概念之④道德健康

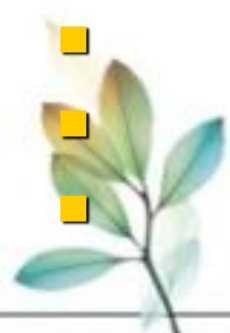
- 明辨是非，为自己也为他人、社会负责，符合社会规范。
- 大学生是未来国之栋梁，良好的道德素质则是立身之本。





世界卫生组织提出的健康十条标准

- (1)精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。
- (2)处事乐观，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，能适应环境的各种变化。
- (5)能够抵抗一般性感冒和传染病。
- (6)体重得当，身材均匀，站立时头、肩、臂位置协调。
- (7)眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。
- (8)牙齿清洁，无空洞，无痛感;齿龈颜色正常，不出血。
- (9)头发有光泽，无头屑。
- (10)肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松有力。



心理健康的标准



美国心理学家马斯洛和米特尔曼提出的心理健康的
十条标准被公认为是“最经典的标准”：

- (01) 充分的安全感
- (02) 充分了解自己，并对自己的能力作适当的估价
- (03) 生活的目标切合实际
- (04) 与现实的环境保持接触
- (05) 能保持人格的完整与和谐
- (06) 具有从经验中学习的能力
- (07) 能保持良好的人际关系
- (08) 适度的情绪表达与控制
- (09) 在不违背社会规范的前提下，对个人的基本需要作恰当的满足
- (10) 在不违背社会规范的前提下，能作有限的个性发挥。



我国学者提出的心理健康标准

1. 智力正常
2. 情绪健康
3. 意志健全
4. 人格完整





第二节 影响健康的因素

- 先天因素（20%）——遗传
- 后天因素（80%）
 - ①环境 17%
 - ②生物遗传 15%
 - ③行为和生活方式 60%
 - ④医疗卫生服务 8%



影响健康的因素

- ❖ “人们大多不是死于疾病，而是死于无知”
 - ❖ 威胁人类健康的最大杀手就是不良生活方式！
 - ❖ “亚健康” ---疾控和健康专家说，亚健康状态介乎健康与疾病之间，病前状态、临床前期、疾病先兆，是生活方式疾病，预示各种严重躯体病变的来临。
- 症状：乏力、疲劳、失眠、消瘦、食欲不振、肌肉酸痛、胸闷心慌、易激动、易烦躁、没精神或感觉生活没有意义等。亚健康就是给健康亮了黄灯。

痛失英才

未来的日子里，每到七点钟那一刻时



留给我们的是永远的微笑
罗老师，来世还听你的播音

我们等待你从天堂里传来的新闻联播



杀手是谁？！！

平均年龄**52**岁，低于全国平均寿命**68**岁，患病率**85%**，死亡率高于**70**岁以上老年人**2**倍。

不良生活方式杀死了他们！！！！

-----熬夜，超负荷工作，压力大，缺乏体育锻炼！



- 孙德棣 网易首席执行官 38岁病逝，胆囊癌 何勇
运筹学界精英，36岁病逝 肝癌 萧亮中 中国
社科院历史学家 32岁病逝 心脏病 焦连伟 清华大学
机电专家 36岁病逝 心肌梗塞 高文焕 清华大学工程物
理学家 46岁 肺癌 胡可心 中国科学院研究员、博
士生导师、国家重大基础研究项目首席科学家助理 36岁
- 数学家张广厚、罗健夫、洪崇威，气象学家曾再顺、电力
专家陈安乐，船舶专家华怡，物理学家蔡诗东、崔长庚、
陈杨，力学家卓克聪，世界宗教学家张跃，语言学家杨顺
安、廖秋思，作家路遥、周克芹、莫应非、邵志安、祝兴
义、余树森、王小波、梁左，艺术家施光南。



- 良好的生活方式能让你：高血压发病率会下降55%，脑中风下降75%，糖尿病下降50%，癌症下降30%，传染病下降50%。
- 良好的生活方式能让你：寿命延长至少10年



中山大學
SUN YAT-SEN UNIVERSITY

第三节 运动的健康功能



一：运动促进健康概述

二：运动的健康功能包括：

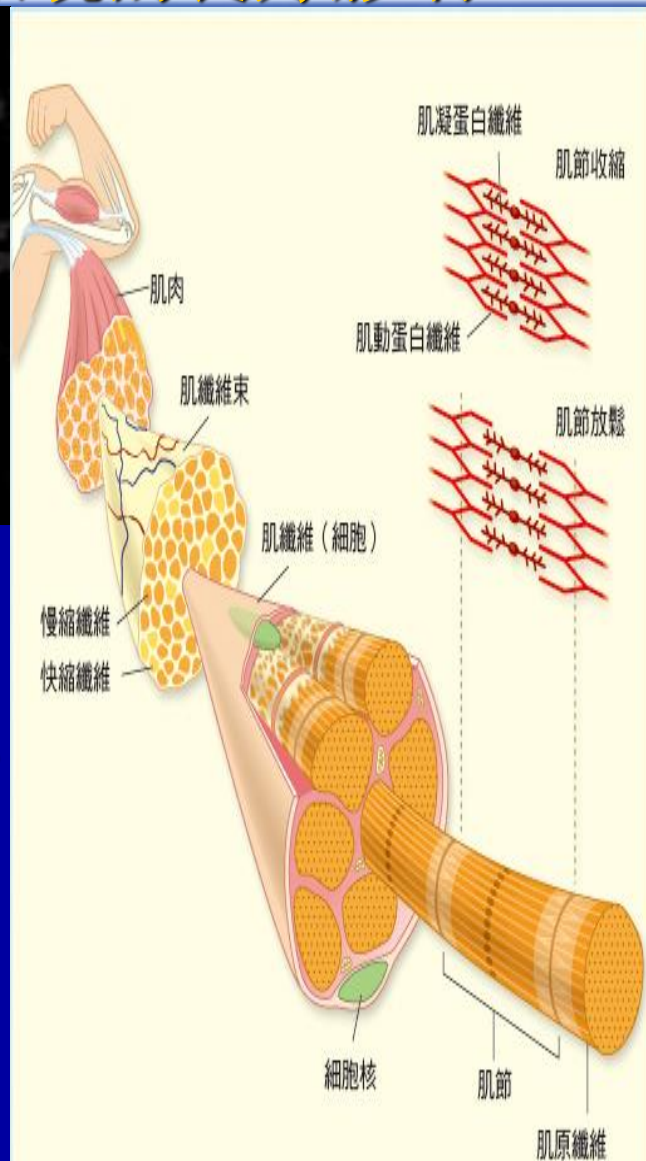
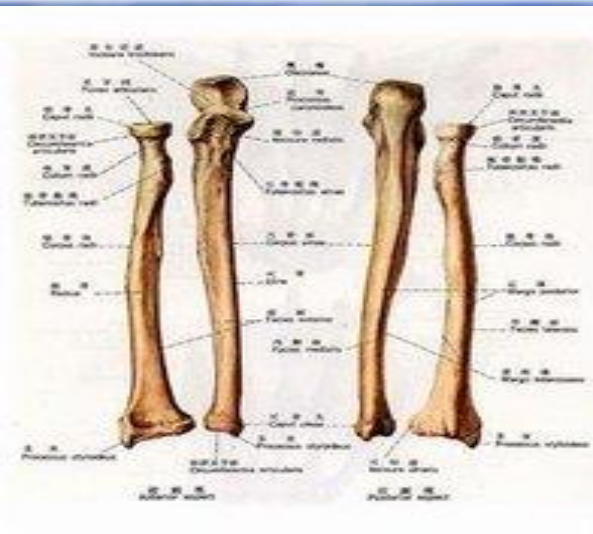
1. 对人体形态、机能的影响
2. 促进心理健康
3. 促进个人社会化

三：运动对人体形态、机能的影响

1. 人体运动系统的良好影响
2. 心血管系统的良好影响
3. 呼吸系统的良好影响
4. 神经系统的良好影响

二：运动的健康功能

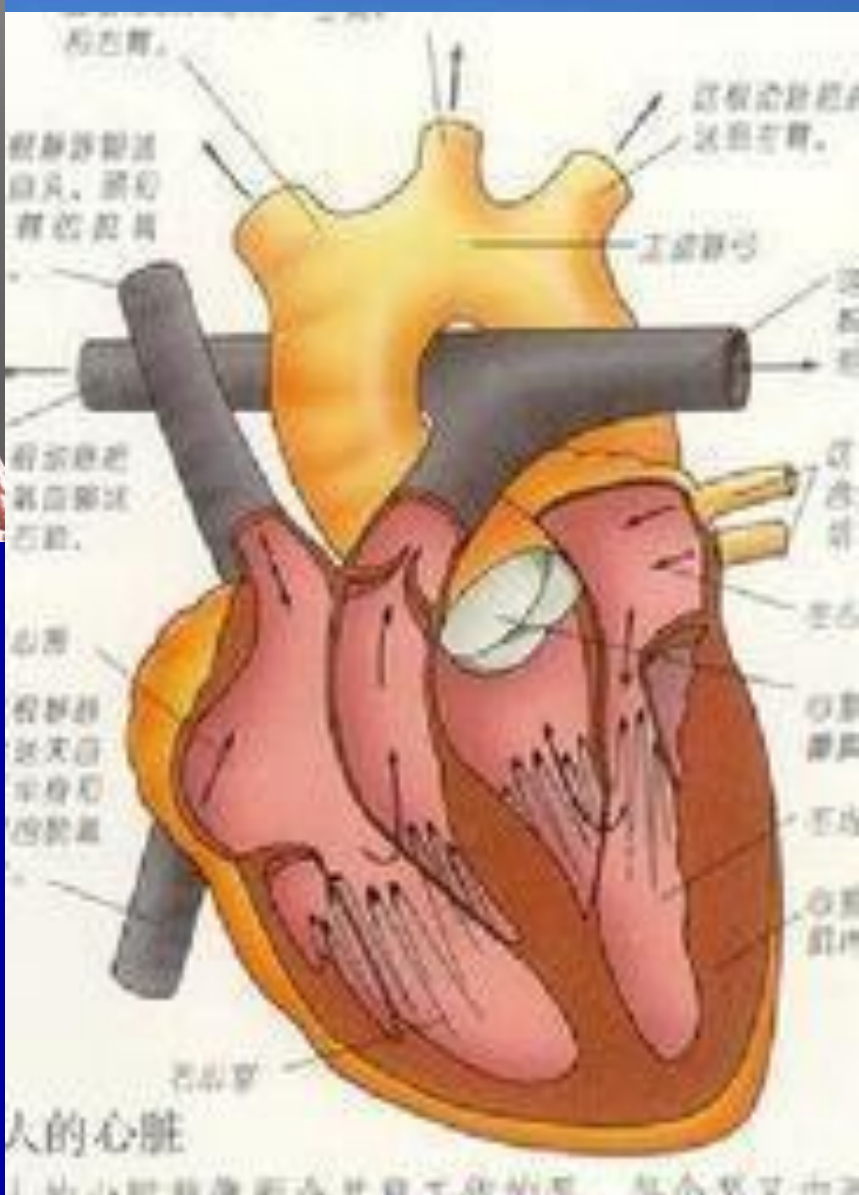
1. 对人体运动系统的良好影响



- 运动系统包括：骨、关节、肌肉三部分。
- 1 对骨骼的良好影响：支持负重、运动杠杆、造血功能、保护功能。
- 2. 对关节的良好影响：加固、保护和减少摩擦等。
- 3. 对肌肉的良好影响：肌肉体积、力量和弹性增加



2. 运动对心血管系统的良好影响

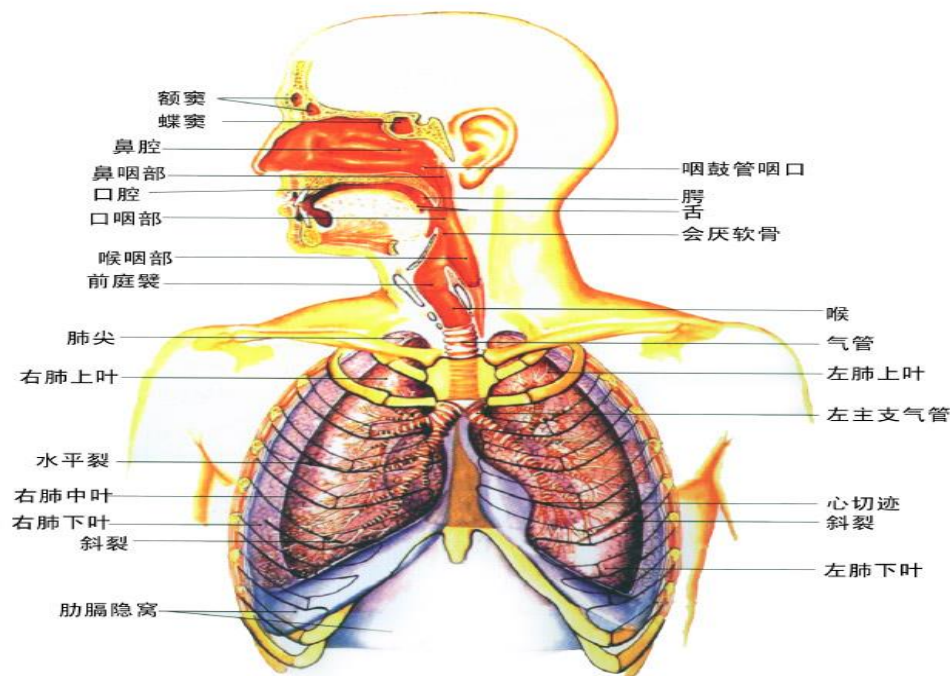


1. 窦性心动徐缓
2. 每搏输出量增加
3. 血管弹性增加
4. 对血液成分的良好影响



3. 运动对呼吸系统的影响

③ 呼 吸 系 统



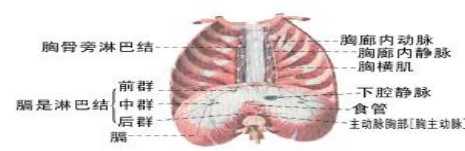
构造



呼气，膈肌上升



吸气，膈肌下降(收缩)



胸前壁前及膈的淋巴管和淋巴结

1. 肺活量增大
2. 肺通气量增加
3. 氧利用能力增加



4. 运动对神经系统的良好影响



1. 改善和提高神经系统的功能
2. 提高学习和工作效率
3. 预防和治疗神经衰弱





中山大學
SUN YAT-SEN UNIVERSITY

三 运动促进心理健康



健身活动促进心理健康主要表现在以下几方面：

1. 促进智力发展
2. 提高自我知觉和自信心
3. 促进社会交往
4. 减轻应激反应
5. 消除疲劳
6. 治疗心理疾病
7. 获得良好的情绪体验





四 运动促进个人社会化



2014-6-23 19:35:58

1. 强化人们的规范意识，
增强个人调控自己行为和态度的能力
2. 提高人们的探索、创新
精神和心理承受能力
3. 培养人们的集体荣誉感和
社会责任感





中山大學
SUN YAT-SEN UNIVERSITY

第四节 生活方式与健康



- ①规律的生活作息制度
- ②积极的休息与睡眠
- ③科学锻炼身体



中山大學
SUN YAT-SEN UNIVERSITY

④合理营养和平衡膳食





中山大學
SUN YAT-SEN UNIVERSITY

⑤ 避免吸烟和被动吸烟





中山大學
SUN YAT-SEN UNIVERSITY

⑥避免酗酒和药物滥用





中山大學
SUN YAT-SEN UNIVERSITY

⑦避免不洁性行为





中山大學
SUN YAT-SEN UNIVERSITY

⑧及时调控情绪问题





中山大學
SUN YAT-SEN UNIVERSITY

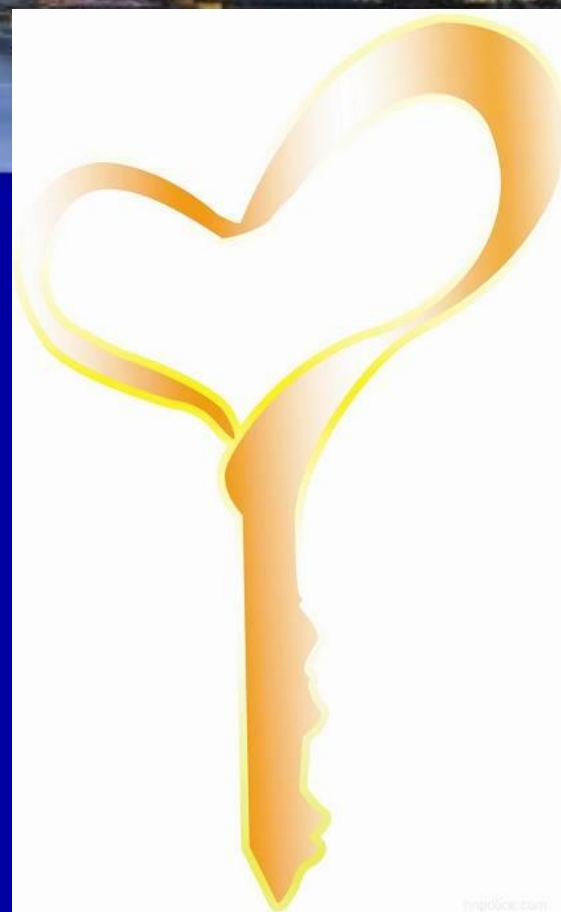
⑨学会幽默与解嘲





中山大學
SUN YAT-SEN UNIVERSITY

⑩及时寻求心理咨询





中山大學
SUN YAT-SEN UNIVERSITY

健康生活方式的构建:

1. 每日保持7-8小时睡眠
2. 有规律的早餐
3. 少吃多餐
4. 不吸烟
5. 不饮或饮少量低度酒
6. 控制体重
7. 规律的锻炼





第六节

女性生理特点和体育锻炼注意要点

1. 女性生理特点

- 身体发育特点：“女先男后”
- 氧运输系统、运动系统的机能均低于男性
- 身体成分：体脂占20%，是男性2倍，且与运动能力呈负相关。
- 运动能力：力量、速度和耐力不及男性。柔韧和平衡优于男性。



中山大學
SUN YAT-SEN UNIVERSITY

第二章 体育与学校体育



第一节 体育的起源、概念与本质

■ 体育的起源

体育首先起源于劳动。随着社会的发展与需要，体育的发展与教育、军事、科学技术的发展，以及宗教活动、休闲娱乐活动有着密不可分的关系。



中山大學
SUN YAT-SEN UNIVERSITY

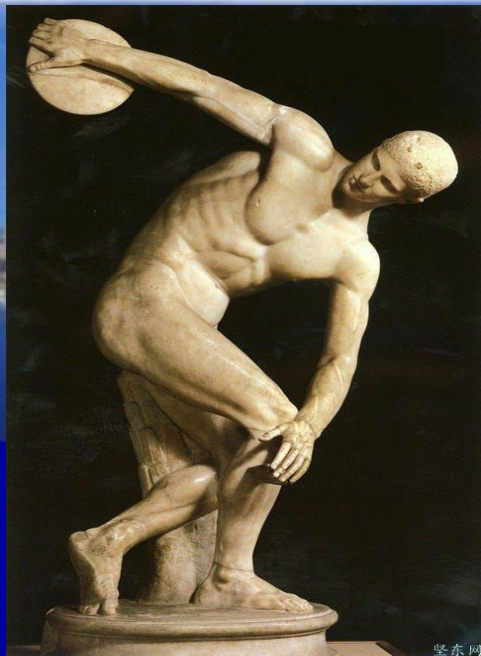
二 体育的概念



狭义“体育”的概念：是教育的组成部分，是以身体运动为手段，全面发展身体、增强体质、传授体育知识、技术、技能，培养道德品质与意志品质的有目的、有计划、有组织的教育过程。

英文名称：PHYSICAL EDUCATION

广义“体育”的概念：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。



坚东网

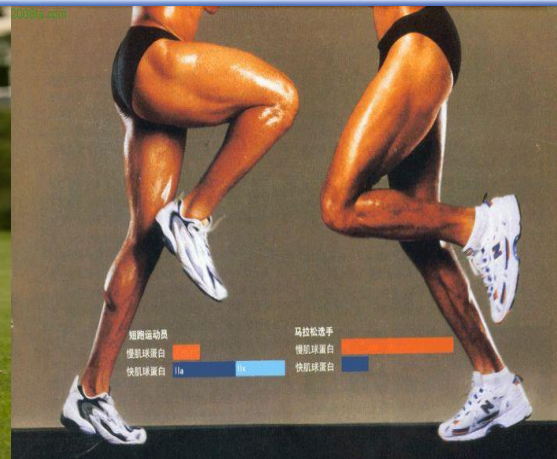


三、“体育”的本质

- 体育是以发展身体、增强体质为基本特征，以各种方式的
身体活动为方法的动的教育。
- PHYSICAL EDUCATION
- 竞技运动≠体育
- SPORTS≠PHYSICAL EDUCATION



第二节 体育的功能、演变与特征



1. 体育的功能：健身、健智、健心、教育、娱乐、军事、经济和政治功能。



体育的构成

体育教育

竞技体育

社会体育

PE

SPORTS

RECREATION





现代体育的特征:

1. 体育运动的国际化、全球化
2. 竞技体育的科学化、高水平化和商业化、职业化
3. 现代体育的生活化(大众体育的平民化、普及化)

