



“十四五”职业教育国家规划教材

体育与健康
(第三版)

主编 夏晶

北京出版集团
北京出版社



体育与健康

(第三版)

主编 夏晶

北京出版集团
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

体育与健康 / 夏晶主编. — 3 版. — 北京 : 北京出版社, 2022.2 (2024 重印)

ISBN 978-7-200-17004-7

I. ①体… II. ①夏… III. ①体育—高等学校—教材
②健康教育—高等学校—教材 IV. ① G807.4 ② G647.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2022) 第 024421 号

体育与健康 (第三版)

TIYU YU JIANKANG (DI-SAN BAN)

主 编: 夏 晶

出 版: 北京出版集团
北京出版社

地 址: 北京北三环中路 6 号

邮 编: 100120

网 址: www.bph.com.cn

总 发 行: 北京出版集团

经 销: 新华书店

印 刷: 定州启航印刷有限公司

版 印 次: 2022 年 2 月第 3 版 2024 年 7 月修订 2024 年 7 月第 4 次印刷

成品尺寸: 210 毫米 × 285 毫米

印 张: 15.5

字 数: 448 千字

书 号: ISBN 978-7-200-17004-7

定 价: 48.00 元

教材意见建议接收方式: 010-58572341 邮箱: jiaocai@bphg.com.cn

如有印装质量问题, 由本社负责调换

质量监督电话: 010-82685218 010-58572341 010-58572393

理论篇

单元一 高职体育	1
任务一 体育的功能	2
任务二 高职体育的地位	4
任务三 高职体育的目标	6
任务四 高职体育目标的基本要求	7
单元二 体育健康	9
任务一 体育对人的作用	10
任务二 体质的健康标志与亚健康	14
任务三 体育运动卫生与保健	17
任务四 体育活动中的医学保健	19
任务五 体育运动与营养	21
任务六 北京 2022 冬奥会	23
单元三 职业体能	26
任务一 职业体能的概述	27
任务二 体适能的测定与评价方法	28
任务三 不同工作岗位的特点及锻炼方法	29
单元四 运动伤病与康复	33
任务一 运动损伤的概述	34
任务二 运动损伤的预防	36

任务三 常见运动损伤的急救与处理	38
任务四 常见运动性病症的预防与处理	40

单元五 体质健康与评价..... 44

任务一 《国家学生体质健康标准》测试的意义和内容	45
任务二 身体健康素质与体育锻炼	49
任务三 体育锻炼的基本原则与监控方法	54

实践篇

单元六 田径..... 57

任务一 田径运动的定义和价值	58
任务二 田径运动的分类	59
任务三 奔跑	59
任务四 跳跃	63
任务五 投掷	64

单元七 篮球..... 67

任务一 篮球运动概述	68
任务二 篮球基本技术	69
任务三 篮球基本战术	73

单元八 排球..... 79

任务一 排球运动概述	80
任务二 排球基本技术	81
任务三 排球基本战术	89

单元九 足球..... 91

任务一 足球运动概述	92
任务二 足球基本技术	93
任务三 足球战术	101

单元十 乒乓球..... 104

任务一 乒乓球的基本理论	105
任务二 球拍性能和握拍法	107
任务三 基本站位和基本步法	109
任务四 发球和接发球技术	110
任务五 推挡球和攻球技术	112
任务六 弧圈球、搓球和削球技术	114
任务七 乒乓球基本战术	115

单元十一 羽毛球..... 118

任务一 羽毛球运动概述	119
任务二 羽毛球基本技术	120
任务三 羽毛球基本战术	125

单元十二 网球..... 127

任务一 网球运动概述	128
任务二 网球握拍技术	128
任务三 发球与接发球	129
任务四 正、反手击球	130
任务五 削球技术	132

单元十三 毽球..... 133

任务一 毽球运动概述	134
任务二 毽球基本技术教学理论与方法	135
任务三 毽球基本战术教学理论与方法	139

单元十四 武术..... 143

任务一 武术概述	144
任务二 武术图解	145
任务三 基本功	147
任务四 简化(二十四式)太极拳	153

单元十五 健美操	167
任务一 健美操运动概述	168
任务二 《全国健美操大众锻炼标准》介绍	170
任务三 健美操的基本动作及练习方法	172
单元十六 体育舞蹈	185
任务一 体育舞蹈概述	186
任务二 体育舞蹈基本技术	188
任务三 体育舞蹈竞赛规定	189
任务四 体育舞蹈运动考级与竞赛组织开展方法	190
单元十七 健身气功	193
任务一 健身气功概述	194
任务二 易筋经	194
任务三 八段锦	198
任务四 五禽戏	201
单元十八 游泳	208
任务一 游泳运动概述	209
任务二 游泳基本技术与练习方法	210
任务三 游泳的安全与救护常识和简要规则	221
单元十九 速度滑冰	225
任务一 速度滑冰概述	226
任务二 速度滑冰基本技术	227
任务三 速度滑冰的安全与竞赛规则简介	231
附录 国家学生体质健康标准	233
参考文献	238

单元二

体育健康

知识目标

了解体育对人的身心健康的作用和社会化作用；了解体育健康的概念与标志；了解常见运动疾病的保健；熟悉体育运动与营养的关系。

能力目标

学会简单的体育运动健康卫生知识。

素质目标

积极参与体育锻炼，增强机体抵抗疾病的能力，消除或减缓心理疾病带来的不良影响。



任务一 体育对人的作用

一、体育对人体健康的作用

(一) 体育锻炼时的能量供应

体育锻炼所需的能量来自营养物质的化学能。但营养物质不能直接为细胞提供能量,它储存的能量必须经过释放转换成高能磷酸化合物,后者释放的能量才能被细胞利用。在体内只有三磷酸腺苷(ATP)可以作为肌肉收缩的直接能源。ATP的含量很少,依靠肌肉中的ATP做功只能维持几秒钟,因此,只有不停地合成ATP才能满足肌肉收缩的需要。体内有两种系统可以合成ATP,一种是在无氧条件下产生ATP,称作无氧供能系统;另一种需要氧的参与,称作有氧供能系统。



健康的生活方式

(二) 体育锻炼对心肺系统的作用

1. 心肺系统简介

心肺系统是指在功能上有密切联系的循环系统和呼吸系统。心肺系统负责把氧气和营养物质输送到组织,同时把代谢废物(如二氧化碳等)排出体外。体育锻炼时,骨骼肌代谢增强,需氧量增加,机体通过调节,使心肺系统活动加强以满足运动的需要。

(1) 循环系统。循环系统是由心脏和血管组成的管道。心脏实际上是由分开的血泵构成:右心室泵血通过肺,称肺循环;左心室泵血通过身体其他各部分,称体循环。

(2) 呼吸系统。呼吸系统的主要功能是进行气体交换。吸气时,空气进入肺,氧气扩散至血液,二氧化碳由血液扩散到肺并通过呼气排出体外。

2. 体育锻炼对心肺系统的作用

体育锻炼时机体需氧量增加,循环系统和呼吸系统通过不同调节机制增加摄氧量以满足机体对氧的需求。

(1) 循环系统。为了满足体育锻炼时对氧的需求,运动肌肉的血流量会增加。运动肌肉血流量的增加是心输出量增加和血液再分配的结果。血液再分配是指运动时内脏血流量减少,而运动肌肉血流量增加。

心输出量的增加是通过心率的加快和每搏输出量的增加来实现的。在未达到最大摄氧量之前,心率同摄氧量一样,与运动强度也存在线性关系,即运动强度越大心率越快。由于心率比较容易测定,因此,测量心率被认为是评价运动强度的标准方法之一。体育锻炼时收缩压也增加,但舒张压变化不大。收缩压的增加可加快血液向运动肌流动,不但可以运输更多的氧,而且可以带走更多的代谢废物。

(2) 呼吸系统。呼吸系统的功能就是维持动脉血内氧和二氧化碳的恒定。身体运动时呼吸频率加快,摄入更多的氧和呼出更多的二氧化碳。当运动的强度小于50%最大摄氧量时,呼吸频率与运动强度都按比例增加;当运动强度超过50%最大摄氧量时,呼吸频率迅速增加,以摄入更多的氧和呼出大量的二氧化碳。

(三) 体育锻炼与肌肉的关系

1. 骨骼肌纤维的类型

根据肌纤维的收缩与抗疲劳特征分为慢收缩肌纤维、快收缩肌纤维和中间型收缩肌纤维三种



类型。

(1) 慢收缩肌纤维简称慢肌纤维,其收缩速度慢,产生的力量小,然而慢肌纤维有很强的抗疲劳性。慢肌纤维中肌红蛋白含量高,毛细血管多,呈红色,故又称红肌纤维。

(2) 快收缩肌纤维简称快肌纤维,其收缩速度快,产生的力量大,但容易疲劳。快肌纤维呈白色,又称白肌纤维。

(3) 中间型收缩肌纤维是介于快、慢两种肌纤维之间的类型,其收缩速度快于慢肌纤维,但比快肌纤维要慢。收缩力量比慢肌纤维大,比快肌纤维小。抗疲劳优于快肌纤维,但比慢肌纤维差。

2. 体育锻炼对肌肉的影响

(1) 经常参加体育锻炼可以增大肌肉横截面积。肌肉横截面积的大小取决于肌纤维的数量及每条肌纤维的横径和肌纤维的排列方向。肌肉的力量取决于肌肉横截面积的大小,面积越大,肌肉力量越大。因此,参加体育锻炼可以使肌纤维增粗,从而增加肌肉力量。

(2) 经常参加体育锻炼可以增加中枢神经系统的发放冲动的强度和频率。中枢神经系统可以通过改变发放冲动的强度和频率来改变肌肉的收缩力量。

(3) 经常参加体育锻炼可以改变肌肉的长度。肌肉的长度越长,发展的潜力就越大。

二、体育对人心理健康的作用

(一) 体育锻炼可促进心理健康

体育锻炼对心理健康的积极影响主要表现在以下几个方面。

1. 改善情绪状态

情绪状态是衡量体育锻炼对心理健康影响的最主要的指标。人生活在错综复杂的社会中,经常会产生忧愁、紧张、压抑等情绪反应,体育锻炼则可以转移个体不愉快的意识、情绪和行为,使人从烦恼和痛苦中解脱出来。因此,经常参加体育锻炼可以降低人的焦虑反应。



体育健康与身体锻炼

2. 提高智力水平

经常参加体育锻炼可以提高智力水平,不仅能使锻炼者的注意、记忆、反应、思维和想象等能力得到提高,还可以使其情绪稳定、性格开朗、疲劳感下降等,这些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

自我概念是个体主观上对自己身体、思想和情绪等的整体评价,它是由许许多多的自我认识所组成的。由于坚持体育锻炼可使体格强健、精力充沛,因而,体育对于改善人的身体表象和身体自尊至关重要。

4. 培养坚强的意志品质

意志品质是指一个人的果断性、坚韧性、自制力以及勇敢顽强和主动独立等精神。意志品质既是在克服困难的过程中表现出来的,又是在克服困难的过程中培养起来的。在体育锻炼中要不断克服客观困难和主观困难,锻炼者越能努力地克服主、客观方面的困难,也就越能培养良好的意志品质。从锻炼中培养起来的坚强的意志品质能够迁移到日常的学习、生活和工作中去。

5. 消除疲劳

疲劳是一种综合性症状,与人的生理和心理因素有关。当一个人的情绪消极,或任务超出个人能力时,生理上和心理上都会很快产生疲劳感。大学生持续紧张的学习压力极易造成身心疲劳和神经衰弱,经常参加中等强度的体育锻炼则可以使身心得到放松。



(二) 决定体育锻炼产生良好心理效应的因素

决定体育锻炼产生良好心理效应的因素主要有四个方面。

(1) 喜欢体育锻炼并从中获得乐趣。这是体育锻炼产生良好心理效应的最重要因素,如果不喜爱或者不能从中获得乐趣,就不能产生满足感和良好的情绪体验。

(2) 体育锻炼应以有氧活动为主,避免过分激烈的竞争。有氧活动包括散步、跑步、游泳、骑自行车、跳绳、跳健美操等。对于年轻人或大学生来说,从事自己喜欢的球类运动也是很有益处的。

(3) 运动量应以中等强度为宜。研究表明,在体育锻炼过程中,心率最好控制在最大运动心率的60%~80%之间,每次运动时间不少于20~30分钟,每周三次或三次以上,这样才有利于心理健康。

(4) 持之以恒地进行体育锻炼。体育锻炼对心理健康的积极影响只有在规律的、持续性锻炼的基础上才能显示出来。

(三) 大学生心理健康的特征

(1) 具有独立的生活能力。

(2) 具有独立思考、判断的能力。

(3) 能够从心理上接纳自己。

(4) 敢于面对现实,同时又对生活、对自己充满信心。

(5) 具有较强的自我调节能力,能积极主动地适应新环境,平衡多方面的心理冲突。

(6) 人际关系良好。

(7) 学习方法得当。

(8) 能应付一定的挫折。

思想感悟

体育运动与心理健康

党的二十大报告指出,要“推进健康中国建设”,要“重视心理健康和精神卫生”。心理健康已经成为一个不可忽视的内容。体育运动不仅能增强人们的体质,还能增强人们的自信心,促进心理健康。

第一,体育运动能改善情绪。心情郁闷时去运动一下能有效宣泄坏情绪。尤其遭受挫折后产生的冲动能被升华或转移。

第二,体育运动能磨练人的意志。参加体育运动有助于培养人勇敢顽强、坚持不懈的作风,团结友爱的集体主义精神与机智灵活、沉着果断的品质,还能使人保持积极向上的心态。

第三,体育运动能使人人际关系和谐。由于体育运动具有集体性和公开性,因此,在体育运动中的人际交往,能促进良好人际关系的发展,融洽关系,团结协作。

第四,体育运动使人正确认识自我。人在运动中对自己身体的满意可以增强自信,提高自尊;竞争又使自己的社会价值被认可。

第五,体育运动促进行为协调,反应适度。体育运动大多在规则的规范要求下进行,每位运动员都会受到规则约束,因此,体育运动对培养人良好的行为规范有着重要和积极的作用。

第六,体育运动能培养合作与竞争意识。合作与竞争是现代社会对人才的要求。体育运动是在规则的要求下,使双方在对等的条件下进行体能和心理等方面的较量。



三、体育对人的社会化作用

体育活动既是身心活动，又是社会活动，不仅有利于身心健康，还对人的社会健康具有积极的促进作用。经常参与体育活动，可以提高人际交往能力和社会适应能力。

（一）社会健康

社会健康，也称社会适应，是指个体与他人及社会环境相互作用、具有良好的人际关系和实现社会角色的能力。有此能力的个体在交往中有自信感和安全感，能够与人友好相处，心情舒畅，少生烦恼，知道如何结交朋友、维持友谊，知道如何帮助他人和求助他人，能聆听他人意见、表达自己的思想，能以负责的态度行事并在社会中找到合适自己的位置。

社会健康不像生理健康那样有客观的评价标准，但有主观的评价方法。综合国内外的一些研究成果，可以从以下几个主要方面对人的社会健康状况做出评价。

- (1) 能接受与他人的差异。
- (2) 能与家庭成员和睦相处。
- (3) 有几个亲密的朋友。
- (4) 能接受他人的思想与建议。
- (5) 能与同性、异性交朋友。
- (6) 当自己的意见与多数人的意见不同时，能保留意见，继续工作。
- (7) 主动与人交流，有稳定而广泛的人际关系。
- (8) 交往中客观评价他人，取人之长，补己之短。

（二）体育对促进社会适应的作用

体育锻炼对提高人的社会适应水平具有重要的促进作用，这是由体育活动的社会特征所决定的。人在进行体育锻炼时，既需要交往与合作，又存在相互竞争的现象。这种在体育锻炼过程中形成的交往、合作与竞争的意识 and 行为会迁移到日常的生活、学习和工作中去。

1. 体育锻炼有助于人际交往

人际交往是指在社会活动中人与人之间进行信息交流和情感沟通的联系过程。体育锻炼能增加人与人接触和交往的机会。通过参与体育活动，可以忘却烦恼和痛苦，消除孤独感，并逐渐形成与人交往的意识和习惯。研究表明，外向性格者比内向性格者的社会交往需要更强烈，这种社交需要可通过集体性的体育活动得到满足，性格内向者更应该参与集体性的体育活动，使个性逐步得到改善。

研究表明，个体坚持体育锻炼的一个重要原因是为了与他人交往或参与群体活动。布拉尼(Bramley)认为个体参与群体活动可增加群体认同感、社会强化、刺激性及参加活动的机会。参与体育活动的要比中途退出者更能与他人形成亲密的关系。

一些研究认为，青少年参与运动的程度与家庭成员、好朋友的参与运动程度紧密相关。好朋友比家庭成员更能影响青少年参与运动的程度；对个体参与运动程度而言，同性别家庭成员要比异性别成员更影响青少年的运动参与程度；家庭、好朋友喜欢体育锻炼的青少年更容易形成朋友支持网络，并形成良好的人际关系。

由此可见，体育不仅能促进人的社会交往活动，体育活动的社交特性还又会吸引人参与和坚持体育锻炼。

2. 体育锻炼有助于培养合作精神

合作是建立在团体成员对团体目标的认识相同的基础上的。在合作的社会情景中，个人所得有助于团体所得。合作的优越性体现在个人与他人一起工作时所获得的社会效益，如增加交流、相互信任等。在一些相互依赖性的任务（如足球运动）中，合作会使活动变得更为有效，因为团体要获得成功，



团体成员就必须相互协作、共同努力。

现代社会需要合作精神。一个人要想在社会中取得成功,就需要与他人合作,需要得到他人的帮助。合作能力既是体育活动参与者必备的素质,也是通过体育活动需要发展的一种能力。从事体育活动,特别是从事集体性的体育活动时,需要与他人通力合作,这不但能使集体的目标得以实现,而且个人的作用也能充分地发挥。经常参加体育活动,特别是参与集体性的体育活动,有助于个体加强合作意识,培养团队精神。

思想感悟

奥林匹克精神

传承奥林匹克精神的目的在于促进人类的精神发展,以此造就全面发展的人。它的意图是教育人,锻炼人的性格,培养人的道德,发展古希腊人的理想——“美丽、健康”。奥林匹克精神的教育对象不仅是那些参加体育运动的人,还包括人民大众。

奥林匹克精神是现代社会文明的一大奇迹。它期望建立一个没有任何歧视的社会,培养人们之间真诚的理解、合作和友谊、承认在平等的条件下为获得荣誉的公平竞争,为人们在社会的其他领域树立了一个独特而光辉的榜样。

3. 体育锻炼有助于形成竞争意识

竞争与合作相对立,是指为了自己的利益和需要而与他人争胜的行为。一般而言,在独立性的任务中,竞争有优越性,因为在这样的任务中,对成员间相互协作的要求不是很高,个体的活动目标不是击败他人,而是指向任务的成功。现代社会竞争日趋激烈,努力培养竞争意识和能力有助于提高社会适应能力。

竞争是体育运动的主要特征之一。在体育运动过程中,既有对自己运动能力的挑战,也有与他人的竞争;既有人与人之间的竞争,也有团体之间的竞争。需要注意的是,在运动中与他人竞争时,要有良好的体育道德,竞争主要是靠自己的能力,而不是通过不择手段地伤害他人达到目的。要通过体育锻炼来培养自己积极进取、顽强拼搏的精神。

任务二 体质的健康标志与亚健康

一、体质与健康的概念

(一) 体质的概念

体育学科中对体质的权威定义为:体质是指人体的质量,它是在遗传性和获得性基础上表现出来的人体形态结构、生理功能和心理因素的综和的、相对稳定的特征。体质主要包括以下几方面。

(1) 身体形态发育水平——体格、体形、姿势、营养状况、身体成分等方面的发育水平。

(2) 生理功能水平——机体的新陈代谢水平及各器官、系统的效能。

(3) 身体素质和运动能力的发展水平——速度、力量、耐力、协调性、柔韧性等素质,走、跑、跳、投、攀登等身体活动能力。



(4) 心理发育(或精神因素)水平——智力、情感、行为、知觉、个性、性格、意志等。

(5) 适应能力——对各种环境的适应能力和对疾病的抵抗力。

(二) 健康的概念

现代健康具体指躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面；健康不仅是免于疾病和衰弱，还是保持体格、精神、社会等方面的完美状态。

世界卫生组织(WHO)提出健康的标志有以下几个方面。

(1) 有充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作而不感到疲劳和紧张。

(2) 积极乐观、勇于承担责任、心胸开阔。

(3) 精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好。

(4) 应变能力强，能适应外界的各种变化。

(5) 对一般性的感冒和传染病有一定的抵抗力。

(6) 体重符合标准，身材匀称而挺拔。

(7) 眼睛炯炯有神，善于观察。

(8) 牙齿清洁，无空洞，无痛，无出血。

(9) 头发光泽，无头屑。

(10) 肌肉、皮肤富有弹性，步态轻松自如。

世界卫生组织一项全球性调查表明，真正健康的人仅占 5%，患有疾病的人占 20%，而 75% 的人处于亚健康状态。亚健康是现代社会不容忽视的问题。

二、亚健康

(一) 亚健康的概念

亚健康又称潜病状态、次健康状态、灰色状态或慢性疲劳综合征，此类人在身体上、心理上都没有疾病，但主观上都有许多不适的症状和心理体验，呈现出生活能力降低、反应能力减退、适应能力下降等生理状态。

(二) 亚健康的主要表现

(1) 身体亚健康，总感到身体有些不舒服，乏力困倦、肌肉酸痛、失眠噩梦、憔悴、抵抗能力下降、功能紊乱、头疼、记忆力差、心烦意乱等。

(2) 心理亚健康，是人们走向失败甚至犯罪的内在根由，常表现为焦虑、智力低下、情绪不稳、人际关系不好、社会适应性差。

(3) 思想亚健康，是指人们在世界观、人生观、价值观上存在着不利于自己和社会发展的偏差等。

(4) 情感亚健康，表现为感情冷漠无望、溺爱、疲惫、机械、早恋等。

(5) 行为亚健康，表现为行为失常、无序、不当等。

随着社会的进步，以及现代经济发展步伐的加快，人们要不断地变换生活方式来适应现代的生活环境，这就不可避免地造成生存的压力，从而引发了一些具有时代特征的慢性疲劳综合征。具体分为如下几种类型。

(1) 运动性疲劳，是指由于运动量过大而引发身体工作能力下降。

(2) 心理疲劳，是指心理压力过大、精神情志不调，难以适应环境而造成的学习、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。

(3) 用脑过度，是指脑力劳动者因长时间静坐伏案，用脑时间过长而造成头昏脑涨、记忆力下降、注意力不集中等。



(4) 计算机症。

(三) 亚健康的防治

1. 培养心理健康的性格

(1) 悦纳自我。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、心理特点则接受。

(2) 悦纳他人。善与他人相处,人际关系和谐,能与集体融为一体。

(3) 性格培养的途径。

① 在学习过程中培养良好的性格品质。第一,在学习过程中培养勤奋刻苦的品质;第二,在学习过程中培养认真负责的品质;第三,在学习过程中培养独立思考的品质;第四,在学习过程中培养乐于助人的品质。

② 通过读好书、看好电视、好电影等培养自己的性格。

③ 通过交友培养自己的性格。

④ 在业余爱好中培养自己的性格。

(4) 心理减压。全面安排,量力而行,生活有序,忙中偷闲,注意饮食,合理调节、调整控制不良情绪,处世乐观,及时排解不良情绪,要笑口常开,健康常在。

2. 科学睡眠

按时睡眠,定时适量运动,别太饱太饿时上床,追求睡眠质量,建立正确睡眠姿势,保证0~3小时的深度睡眠。

3. 饮食疗法

(1) 理想的食谱,保证营养。谷类中最好是玉米、荞麦、薯类、小米。豆类中的大豆,菜类中胡萝卜、南瓜、大蒜、黑木耳为好。动物类中以虾、鱼、鸡、羊、猪肉为佳。

(2) 饮食要有节制、规律。

(3) 足量维生素,无机盐、微量元素平衡。

(4) 合理食用药膳。

4. 运动疗法

(1) 运动方式。根据自身情况选择不同的运动。例如,骑车,对双腿锻炼意义大,还可减肥;走路、跑步、爬山是心血管体操;划船可治肩痛等。

(2) 运动量要正确把握,用阈值来衡量。阈值是使身体活动的负荷量保持在能够增强体质、对提高身体抗能有较好作用的范围,离开这个范围,也就失去了促进健康的作用。这个范围以内的某项生理指标叫作阈值。常用的掌握合适运动量的方法为:①测量脉搏法:脉搏的频率一般都和身体的生理负担量成正比,负担量越大,脉搏频率越快;②身体感觉法:要是锻炼后有疲劳感,但精神良好、体力充沛、睡眠好、食欲好,说明运动量合适。

(3) 运动时间要适当。美国俄克拉何马州大学一位医学保健专家提出,黄昏是最适宜从事体育运动的时间。早上锻炼,血压、心率上升及加速幅度均较大,会产生超负荷;黄昏时分体力、肢体反应的敏感度及适应能力均达高峰,心跳频率最平稳或偏低,此时运动而导致心跳增快和血压上升的幅度较低。

5. 自然疗法

(1) 优美的居住环境。

(2) 良好的工作、生活习惯。

(3) 积极消除疲劳。

(4) 科学用脑。



6. 合理使用保健品

保健品定位的人群应该是处于亚健康状态者。应树立正确的保健观念,不能认为服用保健品就能代替一切,甚至代替药品治疗疾病。国际上定出六种较好的保健品,分别是绿茶、红葡萄酒、豆浆、酸奶、骨头汤、蘑菇汤。

思想感悟

体育与践行社会主义核心价值观

体育是人类社会文明进步的重要标志,是社会主义文化建设的重要组成部分,它集中体现了人类的力量、智慧、自身的美和人与自然的和谐。两千多年前,孔子就总结了礼、乐、射、御、书、数的六艺教育,德、智、体、美等各方面的教育在春秋时期便已经产生。

体育是一种身体活动,更是一种教育手段、一种生活方式、一种精神载体。体育的多文化功能在建设民主法治、公平正义、诚信友爱、充满活力、安定有序,不同民族和谐相处的社会,在培育热爱祖国、公平竞争、吃苦耐劳、坚韧不拔、自强不息、团结协作等社会主义核心价值观方面,具有独特的价值和重要作用。

任务三 体育运动卫生与保健

一、体育运动卫生的意义

讲究卫生可减少致病因素对机体的作用,从而预防疾病、保障健康和运动能力。体育锻炼可增强机体对疾病的抵抗力,进而达到保障健康的目的。而卫生保健的目的在于运用卫生学和医学的知识和技能,对运动参加者进行医务监督和指导,使体育锻炼达到最佳效果。

二、个人卫生

(1) 生活制度。稳定而有规律的日常生活制度,对于增进健康、提高工作和学习效率、提高运动成绩有良好的作用。在条件允许的情况下,一般应尽量保持生活制度的相对稳定。当然,随着工作、学习、锻炼情况的改变,生活制度也可做相应的调整。

(2) 早锻炼。早锻炼的目的在于消除因睡眠留下的抑制状态,提高机体各系统的机能活力,为一天的学习、工作做好准备。学生应养成良好的生活习惯,早晨起床后应进行早锻炼。早锻炼的内容可根据自己的健康状况进行做操、跑步等活动,运动量不宜过大。

(3) 服装。个人服装平时应保持清洁、美观、大方、大小合适。运动时的服装应符合运动项目和运动卫生的要求。冬季服装应轻便保暖;夏季服装应宽松、吸汗透气性能好;内衣、内裤应柔软;运动鞋大小适宜、有弹性;炎夏在阳光直射下应戴遮阳帽。

(4) 皮肤和牙齿卫生。皮肤既是感觉器官又是身体的保护器官。皮肤里的汗腺排出一部分代谢产物并能调节体温;皮肤里的皮脂腺分泌皮脂以保持皮肤的滑润。当汗腺和皮脂腺孔堵塞时,细菌繁殖,就会引起皮肤上的毛囊炎或疖肿,所以,皮肤必须清洁干净。脚趾间皮肤易脏,最易产生糜烂,也易感染脚癣,要特别注意清洁。患脚癣要积极治疗,不要与他人共用鞋袜和洗涤用具,以免传染。



牙齿上经常有食物残渣,是细菌繁殖的基础,易引起牙病和口腔疾病,应早晚各刷牙一次。刷牙时应沿着牙缝上下刷,切忌用力横刷,以免损伤牙齿表面的牙釉和牙龈。

(5) 饮食。注意个人饮食卫生,多吃绿色蔬菜,少吃油腻的食品,尽量避免食用烤制、油炸的垃圾食品。

(6) 睡眠。睡眠是生理要求,是清除机体其他器官疲劳最有效的方法。睡眠之前不宜做剧烈的运动,避免进食刺激性成分的饮料,如浓茶、咖啡等;卧室空气应流通;睡眠时长一般是:小学生每天保证 9~10 小时,大、中学生 8~9 小时。白昼较长、运动量较大或学习负担较重时,应适当增加午睡时间。

(7) 心理卫生。心理卫生是根据心理活动的规律,采取各种措施,保护和增强心理健康,提高对社会的适应能力,预防身心疾病的发生。心理健康的主要标志有以下几个方面:情绪稳定,没有压迫感和不安感;具有较强的适应能力;具有同情心和丰富的感情;能表现与生理发育阶段相适应的情绪;能够克制个人需要和受客观环境限制的欲望;热爱生活并能与人和睦相处;具有自信心,有坚强的意志;具有敏捷的智慧等。

(8) 用眼卫生。视力不良和近视的原因,受多种因素的影响,有先天遗传的因素,又与环境条件和生活、学习习惯有关。主要是注意阅读、书写、绘画时眼与书本或作业本的距离最好保持在 20~25 厘米;最好使用有 12~15 度倾斜的桌面;坐姿要端正;光线要充足;时间不宜过长;每隔 1 小时后应远眺或休息眼睛;养成良好的阅读、书写习惯,如不躺着看书,不在走路、乘车时看书;定期进行视力检查。检查时,若双眼视力 ≥ 5.0 (5 分记录法)者为正常;视力 4.9 为轻度视力不良;4.6 $\leq$ 视力 ≤ 4.8 为中度视力不良;视力 ≤ 4.5 为重度视力不良。

三、运动场地卫生要求

田径场跑道应结实、平坦、无浮土、富有弹性。投掷区还应有明确划分,一个投掷区内不允许同时进行几种投掷运动,不允许面对面投掷,铁饼和链球场应设置护笼等。

球类场地的四周 2.5 米范围内不应放置任何障碍物,以免碰伤。篮、排球场应平坦、结实。

体操器械要符合标准,进行体操练习时器械下面应有垫子,注意加强保护。

在江河湖泊里游泳时,要弄清水是否清洁,有无污染,弄清池底是否有石块、淤泥。在游泳池游泳时先要进行淋浴、洗脚、踏经消毒池,以减少对池水的污染。凡经医生检查患有肝炎、肺结核、肠道传染病、皮肤病、眼结膜炎、重沙眼、中耳炎等疾病者均不得入池游泳。

四、锻炼卫生

机体与外界环境通常保持平衡状态,但也时常受到外界因素影响,如阳光、空气和水的影响。经常进行户外锻炼能增强机体对感冒、上呼吸道感染疾病的抵抗力,增强机体对外界环境的适应力。但进行锻炼时必须循序渐进,实施全面锻炼原则,并根据自己的年龄、健康状况、运动水平选择锻炼方法。

(1) 日光浴。主要是利用日光的温度和生物化学作用来增强机体代谢,杀灭细菌,促进维生素 D 的合成。日光浴最佳时间是每日上午 9~11 时或下午 3~5 时,夏天上午 8~10 时或下午 4~6 时;日光浴必须注意遮盖头部和面部,且饭前、后 1~1.5 小时内不宜进行。

(2) 水浴。锻炼方法有擦身、冲洗、淋浴、游泳等。主要利用水的温度、水的机械作用和化学作用以达到训练体温调节中枢、增强新陈代谢、按摩身体及水疗等目的。其中机体对冷水浴刺激的反应最强烈。冷水浴锻炼宜从夏季开始,以后逐渐降低水温,时间不宜过长,一般不超过 5 分钟。

(3) 空气浴。是利用空气温度、湿度、气流、气压及空气中的电离作用来刺激中枢神经系统、加强新陈代谢、提高机体抵抗力。空气浴不受时间、地点限制,简单易行。



五、自我身体的检查

自我身体检查是指运动参加者在锻炼或训练过程中,主动观察自己的身体机能状态,并进行记录,以便观察锻炼的效果,根据机体的反应情况及时地调整运动量。自我检查的内容包括主观感觉(自我感觉、睡眠、食欲等)和客观指标(脉搏、体重、肺活量、肌力、月经等)。

(1)自我感觉。在运动时是精神饱满、愉快、愿意锻炼,还是精神不振,不想锻炼;锻炼中是否有肌肉酸痛、头昏、恶心、腹痛等情况;锻炼后疲劳消除的快慢,睡眠、饮食、机体反应等状况,可按“良好、一般、不良”记录。

(2)睡眠。是否能迅速入睡、熟睡,是否多梦,早晨醒来是否感觉精神好、全身有力,可记录睡眠时间、熟睡程度等。

(3)食欲。可记录为“良好、正常、一般”。

(4)脉搏。正常情况下,每日早晨起床前测得的基础脉搏数大致相同,或随着锻炼效果的增强而稍有减慢。如果有明显的增加或减慢,应考虑有无过度疲劳或疾病的征兆。若出现心律不齐,应查明原因。

(5)体重。一般在锻炼后的前几周,体重可下降2~5 kg,以后肌肉体积增加,体重可稍回升,然后稳定在某一水平上,这是正常现象。若体重持续性地下降,则提示过度疲劳、能量消耗过大而摄入不足。

(6)肺活量。正常时肺活量应保持在某一水平,或稍有增加;机体不良时,肺活量可能持续下降。

(7)握力、背力。在系统锻炼之后,握力、背力应增加,疲劳时则下降。

(8)月经。女生从事体育锻炼要注意观察月经周期是否正常、经期长短、经血量多少、是否有痛经等不良反应。

六、疲劳及消除疲劳的方法

(1)疲劳的表现。由于活动使工作能力及身体机能暂时降低的现象称为疲劳。疲劳一般可分为肌肉疲劳、神经疲劳和内脏疲劳三类。当肌肉疲劳时出现肌肉僵硬、肿胀和疼痛,肌力下降等;当神经疲劳时,常表现为反应迟钝、判断错误、注意力不能集中、动作协调性受到破坏等;当内脏疲劳时,常出现呼吸节律紊乱,呼吸浅而快,心悸、胸痛、恶心、呕吐以致心电图改变等。

(2)消除疲劳的措施。合理的睡眠是消除疲劳、恢复体力的最好方式。锻炼结束后进行温水浴和局部热敷是简单易行的消除疲劳方法,按摩是消除疲劳的重要手段,积极性休息如音乐欣赏、合理营养等是消除疲劳不可缺少的措施。此外,为了尽快地消除运动后的疲劳,适当地选用药物是必要的。如维生素B₁、B₆、B₁₂、C以及刺五加、三磷酸腺苷(ATP)等。有条件者可采用氧气和负离子吸入。

任务四 体育活动中的医学保健

一、常见疾病与运动的关系

(一) 运动与心血管疾病

一般慢性心脏病患者只能从事中、小运动量的体育活动。心肌炎等病的急性期应停止运动,并进行治疗。心脏杂音应区别是有害性杂音还是无害性杂音,后者不应限制体育活动。高血压患者能否参加运动,应视高血压程度以及合并症情况而定。血压轻度增高,无自觉症状,心、肾亦无病变,则



限制不必过严,可参加适当的运动并配合积极治疗。血压较高且有自觉症状者应避免激烈运动。特别要避免用力闭气、低头、旋转头颈等运动。可参加慢跑、游泳等。

(二) 运动与呼吸系统疾病

肺结核患者呼吸循环机能极易疲劳,因此对肺结核患者的运动必须十分慎重。肺结核活动期禁止参加运动,陈旧性病灶已钙化多年又无自觉症状,多数人可从事剧烈运动,但仍要十分注意,定期体检。淋巴结核原则上同于肺结核。

胸膜炎急性期应积极治疗,使积液完全吸收,以免发生胸膜粘连,妨碍呼吸机能。患结核性胸膜炎病愈后一年内禁止参加运动。已形成胸膜肥厚时,可参加一般性体育活动。

慢性气管炎、肺气肿、哮喘病患者均应避免大运动量,冬季过度寒冷或大风天气时,应避免长时间的室外活动。平时可多做呼吸体操,以改善呼吸机能。咯血者必须停止一切体育活动。

(三) 运动与消化系统疾病

溃疡病、胃炎常反复发作,在病情不稳定或有合并症时应停止运动进行医治,间歇期可参加正常体育活动,平时应注意饮食制度。

传染性肝炎急性期应隔离治疗,停止运动,卧床休息,肝炎愈后1~2月内尽量保持安静,避免运动。以后根据检查肝功能结果和患者自我感觉,逐渐增加运动量。

胆囊炎的急性期严禁运动,慢性期可参加轻微活动。

(四) 运动与骨关节病

骨折已完全愈合者可参加正常体育运动。风湿性关节炎急性期严禁运动。治愈后无关节肿痛,无活动障碍,全身情况正常,“血沉”现象正常可参加正常运动。

关节风湿症患者有运动后痛,或天气变化时痛,但无关节肿胀畸形的,可作小量活动,病情好转后可逐渐增加运动量。

类风湿性关节炎患者应进行医疗体育活动,增强肌力,防止肌肉萎缩,预防或矫正畸形。

骨关节结核患者,治愈后一般不能参加大运动量活动。

(五) 运动与其他疾病

急性中耳炎和慢性中耳炎发作时,禁止参加体育运动。慢性中耳炎应设法根治,根治前可参加中、小运动量活动,游泳时要防水入耳。

慢性鼻窦炎患者不宜在严寒、大风气候下从事室外运动。冬季室外运动应注意正确的呼吸方法,且运动时间不宜过长。

高度近视者应避免参加激烈运动,特别是跳跃运动,以免发生视网膜剥离。

腹股沟症患者只能参加小运动量活动,避免增加腹压运动。术后3个月可开始参加一般运动,6个月后可参加激烈运动和比赛。

急性肾炎患者应绝对休息,一年以内或者轻度慢性肾炎者,均应避免长时间的剧烈运动。月经不规则、痛经的女学生,如果体格检查无其他异常,既往又有运动习惯者,可参加正常体育活动,但月经期运动量应酌减,症状较重者应进行医疗体育和临床治疗。

神经官能症患者,轻者可参加正常体育活动,较重者只能从事中、小运动量活动,症状严重者应进行医疗体育治疗。

二、心理疾病与运动的关系

体育锻炼被公认为是一种心理疾病的治疗方法。美国的一项调查显示,1750名心理医生中,80%的人认为体育锻炼是治疗抑郁症的有效手段之一,60%的人认为应将体育锻炼作为治疗方法来



消除焦虑症。在大学生中,有不少人因为学习和其他方面的挫折而引起焦虑症和抑郁症,通过体育锻炼可以减缓或消除这些心理疾病。

思想感悟

体育锻炼有助于消除心理疾病

社会竞争的日益激烈和生活压力的加大可能会使许多人产生悲观、失望的情绪,进而导致忧郁、孤独、焦虑等各种心理障碍的产生。人们参加某个项目运动并坚持锻炼,他的生理技能、身体素质将会得到改善,也会相应掌握并发展一些运动的技能和技巧。由此,个体会以自我锻炼反馈的方式传递其成就信息给大脑,从而获得自我成就的认知和情感体验,产生愉快、振奋和幸福感。因此,适宜的体育锻炼能使有心理障碍的个体获得心理满足,产生积极的成就感,从而增强自信心,摆脱压抑、悲观等消极情绪,消除心理障碍,并能培养良好的意志品质、增强自我概念、改善人际关系,增进心理健康,使个体获得自强、自尊、自爱的健康人格。

任务五 体育运动与营养

一、营养

生命的存在、有机体的生长发育、各种生理活动及体力活动的进行,都有赖于体内的物质代谢过程。体内进行的物质代谢必须不断地从外界摄取一定数量的新物质,获得和利用食物的综合过程,即称为营养。

二、运动与营养的关系

体育运动和营养都是维持身体健康的主要因素。营养素是构成机体组织的物质基础,体育运动可以增强机体活动的功能,但营养对于运动有更重要的意义。运动参加者体内代谢加剧,能量消耗较大,所以必须供给充足的能量才能满足机体的需要。若单纯运动而缺乏必要的营养保证,体内消耗的营养物质得不到补偿,会引起身体消瘦、体力下降、运动能力降低、抵抗力减弱,且易导致运动性伤、病的发生。反之,若只注意营养而缺乏体育锻炼,就会使人体肌肉松弛、肥胖无力、活动能力减弱。可见,科学的锻炼同合理的营养相结合,才能更有效地增强体质和提高运动水平并加速运动后体力的恢复。

运动参加者必须根据自己运动的项目,运动量大小及运动的季节等合理安排自己的膳食,使摄入量和消耗量相适应,使各种营养素比例适宜,做到膳食合理、营养。

三、营养素

(一) 营养素的种类

营养素是指能在人体内消化吸收供给热能,构成机体组织,调节生理机能,为人体进行正常物质代谢所必需的物质。人体所需要的营养素有以下几种。



(1) 糖。糖又称碳水化合物,是人体最重要的经济热能物质。一般供能约占人体每日总发热量的50%~70%,且经济、方便、来源广、供能快,并在有氧或者无氧时均能供能。糖能构成体内细胞中的核糖核酸、糖蛋白、糖元等。糖能维持心肌和骨骼肌的功能,当心肌缺糖元时表现为心绞痛,骨骼肌缺糖元时表现为耐力不足。糖是大脑的唯一能源,血糖水平正常才能保证大脑的功能。糖可增加肝糖元的贮存,加强肝功能,参与肝脏的解毒功能。此外,糖能节省脂肪的分解,减少酸中毒的可能。

(2) 蛋白质。蛋白质占人体成分的18%,如肌红蛋白、血红蛋白等,在调节生理机能方面可维持胶体渗透压、维持酸碱平衡、承担氧气运输、形成抗体等。此外,蛋白质也可供能,但耗氧较糖多。

(3) 脂肪。脂肪构成机体组织,有保护作用和保温作用,供脂溶维生素的溶解,能增加食物的美味,产生饱腹感,1克脂肪氧化供能9000卡,耗氧1.99升。

(4) 维生素。维生素按其溶解性质可分为水溶维生素(如VitB₁、B₂、B₆、B₁₂、C、PP)和脂溶维生素(如VitA、D、E、K)。各种维生素在体内有其特殊功用,缺乏时易患营养缺乏病。维生素共同的功用是调节物质代谢,保证生理功能。

(5) 无机盐。即矿物质,是构成机体组织和调节生理机能的重要物质。其中含量较多的有钾、钠、钙、磷、硫、镁、氯7种;其他含量较少的称“微量元素”,如铁、碘、锌、氟等。无机盐在食物中分布很广,一般都能满足机体需要,其中较易发生缺乏的为铁和钙。缺铁易导致缺铁性贫血;缺钙则影响骨骼、牙齿的生长发育,同时骨骼肌兴奋性增高出现抽筋,而心肌则表现为收缩无力。

(6) 水。水约占体重的55%~67%。水参与体内物质代谢(如消化、吸收、生物氧化、排泄)。水可调节体温(如出汗),水还可维持正常的血容量。

(7) 膳食纤维。膳食纤维是指一般不易被消化的食物营养素,主要包括除淀粉以外的多糖,如纤维素、β-葡聚糖、半纤维素、果胶、树脂,还有非多糖结构的木质素等。膳食纤维具有润肠通便、调节控制血糖浓度、降血脂等多种作用。

(二) 营养缺乏症

营养缺乏到一定程度时,机体表现出营养缺乏的症状。常见的有以下几种。

(1) 热能缺乏症。指膳食中热能长期供给不足。其主要表现为体重明显减轻、头晕、全身无力、怕冷、嗜睡、浮肿、贫血、皮肤苍白等。有时女子闭经,对疾病抵抗力减弱。

(2) 蛋白质缺乏症。早期仅下肢出现凹陷性水肿,严重者可出现全身性水肿、贫血、疲乏等。

(3) 铁缺乏症。主要引起缺铁性贫血,表现出心慌、气短、皮肤黏膜苍白、指甲苍白及匙状甲等症状。严重者可导致贫血性心脏病。

(4) 维生素A缺乏症。主要引起“夜盲症”,即眼睛的暗适应机能障碍。此外,初期时表现皮肤干燥,脱屑及眼干燥,泪腺分泌减少。

(5) 维生素B₁缺乏症。主要引起“脚气病”(“脚气病”不同于“脚癣”)。表现为消化不良、食欲减退、精神欠佳、疲乏无力。长期缺乏维生素B₁(如长期食用精白米、精白面粉)而引起肌肉萎缩、水肿、失眠、心慌、气促、胸闷等。

(6) 维生素B₂缺乏症。主要引起眼结膜炎、眼角膜炎、口角炎、舌炎、唇炎、脂溢性皮炎及阴囊脱屑、干痒甚至糜烂等(脂溢性皮炎指在皮脂分泌较多的皱襞处,如鼻唇沟、眉间、耳后、头皮边缘等部位,油脂分泌增加,并呈现轻度红斑及皮脂积留现象)。

(7) 维生素C缺乏症。主要引起“坏血病”。表现为牙龈肿胀、出血、血管壁脆性增加(如皮下出血点及紫斑,毛囊周围瘀血点等)、抵抗力降低、肌肉关节酸痛等。



任务六 北京 2022 冬奥会

冬季奥林匹克运动会 (Olympic Winter Games) 简称为冬季奥运会、冬奥会。主要由国际奥林匹克委员会 (International Olympic Committee) 主办, 是世界规模最大的冬季综合性运动会, 每四年举办一届, 1994 年起与夏季奥林匹克运动会相间举行。参与国分布在世界各地, 包括欧洲、非洲、美洲、亚洲、大洋洲。按实际举行次数计算届数。1986 年, 国际奥委会全会决定把冬季奥运会和夏季奥运会从 1994 年起分开, 每两年间隔举行, 1992 年冬季奥运会是最后一届与夏季奥运会同年举行的冬奥会。自 1924 年开始第 1 届, 截至 2018 年共举办了 23 届, 每四年一届。第 24 届冬季奥林匹克运动会于 2022 年 2 月 4 日至 2 月 20 日在中国北京和张家口举行。

一、北京申奥、办奥过程

2013 年 6 月 6 日, 国际奥委会宣布启动 2022 年第 24 届冬季奥林匹克运动会的申办程序。整个申办程序包括两个阶段。第一个阶段为报名阶段。有意申办的城市所在的国家或地区奥委会可以在 2013 年 11 月 14 日之前向国际奥委会报名, 并于 2014 年 3 月 14 日之前提交申办文件。国际奥委会执委会将在报名城市中筛选出数个候选城市。第二阶段, 最终申办文件必须于 2015 年 1 月提交。国际奥委会专家组此后将对候选城市进行考察, 并发布评估报告。此后, 候选城市向国际奥委会做陈述。2015 年 7 月 31 日, 在马来西亚吉隆坡举行的国际奥委会全会选出了 2022 年冬季奥林匹克运动会的举办城市。

2013 年 11 月 3 日, 中国奥委会正式致函国际奥委会, 提名北京市为 2022 年冬奥会的申办城市。

2014 年 1 月, 经国务院批准, 成立 2022 年冬季奥林匹克运动会申办委员会。

2014 年 3 月 14 日, 国际奥委会宣布: 中国的北京 - 张家口, 波兰的克拉科夫, 挪威的奥斯陆, 乌克兰的利沃夫, 哈萨克斯坦的阿拉木图, 五个城市正式申办 2022 年的冬奥会。

2014 年 5 月 26 日, 波兰克拉科夫市市长宣布, 克拉科夫将退出 2022 年冬季奥运会的申办, 在市民投票中, 将近 70% 的投票者表示反对申办。

2014 年 6 月 30 日, 因国内政局动荡, 乌克兰利沃夫宣布退出申办。

2014 年 7 月 7 日, 国际奥委会在瑞士洛桑宣布完成对 2022 年冬奥会申办城市的初选, 并根据规则选出三个候选城市: 中国北京、挪威奥斯陆和哈萨克斯坦阿拉木图。

2014 年 10 月 2 日, 由于挪威政府投票拒绝提供财政支持, 奥斯陆市不得不宣布放弃申办 2022 年冬奥会。候选城市仅剩北京和阿拉木图。

2015 年 1 月, 北京冬奥申委和阿拉木图冬奥申委先后向国际奥委会提交 2022 年冬奥会申办报告。

2015 年 3 月 28 日下午 4 点, 国际奥委会评估团在北辰洲际酒店举办新闻发布会, 国际奥委会委员、评估委员会主席亚历山大·茹科夫, 奥运会执行主席克里斯托弗·杜比出席了发布会。茹科夫称, 在 5 天的考察工作中评估团提问了 150 多个问题, 与北京奥申委进行了热烈讨论。所有评估成员都非常赞赏北京奥申委充分吸收国际奥林匹克 2020 规程的精神, 非常高兴看到 2008 年的奥运遗产在申奥规划中发挥重要作用。

2015 年 6 月初, 国际奥委会评估委员会经实地考察后, 公布了对候选城市的评估报告。

2015 年 6 月 9 日, 北京和阿拉木图在奥林匹克博物馆向国际奥委会委员做技术陈述。

2015 年 7 月 30 日, 国际奥委会第 128 次全会在吉隆坡会展中心开幕。马来西亚总理纳吉布发表致



辞并宣布全会开幕。北京申冬奥代表团团长、国务院副总理刘延东率团出席开幕式。国际奥委会委员在 31 日上午依次听取 2020 年第三届冬季青年奥林匹克运动会申办城市布拉索夫(罗马尼亚)、洛桑(瑞士)和 2022 年冬奥会申办城市阿拉木图(哈萨克斯坦)、北京(中国)的陈述,下午进行不记名投票表决,北京此次获得了 85 张选票中的 44 张,而阿拉木图获得了 40 张,弃权 1 张,北京以 4 票优势战胜对手阿拉木图。阿拉木图本次申办结果与 1993 年北京申办奥运会、2007 年平昌申办冬奥会结果相似。

北京赢得了 2022 年第 24 届冬季奥林匹克运动会的举办权。时任北京市市长王安顺,时任中国奥委会主席、国家体育总局局长刘鹏,张家口市市长侯亮与国际奥委会主席巴赫签订了《主办城市合同》。

2015 年 7 月 31 日晚,中国国家主席习近平致信申办冬奥会代表团,祝贺他们申奥成功,并勉励在全国各族人民大力支持下,把 2022 年冬奥会办成一届精彩、非凡、卓越的奥运盛会。

2022 年 2 月 4 日晚,第二十四届冬季奥林匹克运动会开幕式在我国国家体育场举行。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平出席开幕式并宣布本届冬奥会开幕。至 2 月 20 日第二十四届冬季奥林匹克运动会闭幕,中国队以 9 枚金牌 4 枚银牌 2 枚铜牌收官,金牌数和奖牌数均创历史新高。其中钢架雪车、冰球等项目,也刷新了最好成绩。

北京冬奥会的成功举办,充分彰显了中国为弘扬奥林匹克精神、促进人类团结友爱所展现的大国担当,展示了新时代中国阳光、富强、开放的良好形象,为国际奥林匹克运动发展做出了重要贡献。习近平总书记在党的二十大报告中总结过去五年的工作和新时代十年的伟大变革时指出,我们“成功举办北京冬奥会、冬残奥会,青年一代更加积极向上,全党全国各族人民文化自信明显增强、精神面貌更加奋发昂扬”。

二、北京冬奥会会徽、吉祥物与主题口号

(一) 北京 2022 冬奥会会徽——冬梦(图 2-1)

2022 年北京冬奥会会徽以汉字“冬”为灵感来源,运用中国书法的艺术形态,将厚重的东方文化底蕴与国际化的现代风格融为一体,呈现出新时代的中国新形象、新梦想,传递出新时代中国为办好北京冬奥会,圆冬奥之梦,实现“三亿人参与冰雪运动”目标,圆体育强国之梦,推动世界冰雪运动发展,为国际奥林匹克运动做出新贡献的不懈努力和美好追求。

会徽图形上半部分展现滑冰运动员的造型,下半部分表现滑雪运动员的英姿。中间舞动的线条流畅且充满韵律,代表举办地起伏的山峦、赛场、冰雪滑道和节日飘舞的丝带,为会徽增添了节日喜庆的视觉感受,也象征着北京冬奥会将在中国春节期间举行。

会徽以蓝色为主色调,寓意梦想与未来,以及冰雪的明亮纯洁。红黄两色源自中国国旗,代表运动的激情、青春与活力。

在“BEIJING 2022”字体的形态上汲取了中国书法与剪纸的特点,增强了字体的文化内涵和表现力,也体现了与会徽图形的整体感和统一性。

(二) 北京 2022 冬奥会吉祥物——冰墩墩(图 2-2)

北京冬奥会吉祥物“冰墩墩”,以熊猫为原型进行设计创作。冰,象征纯洁、坚强,是冬奥会的特点。墩墩,意喻健康、活泼、可爱,契合熊猫的整体形象,象征着冬奥会运动员强壮的身体、坚韧的意志



图 2-1 北京 2022 冬奥会会徽



图 2-2 北京 2022 冬奥会吉祥物



和鼓舞人心的奥林匹克精神。

（三）北京 2022 冬奥会和冬残奥会主题口号——一起向未来

2021 年 9 月 17 日，在北京冬奥会开幕倒计时 140 天之际，北京冬奥会、冬残奥会主题口号正式对外发布——“一起向未来”。在全球应对疫情的大背景下，北京冬奥会主题口号发出的声音是汇聚、是共享、是未来。“一起 (Together)” 展现了人类在面对困境时的坚强姿态，指明了战胜困难、开创未来的成功之道。“向未来 (for a Shared Future)” 表达了人类对美好明天的憧憬，传递了信心和希望；“一起向未来 (Together for a Shared Future)” 是态度、是倡议、更是行动方案，倡导追求团结、和平、进步、包容的共同目标，是更快、更高、更强、更团结奥林匹克精神的中国宣扬，表达了世界需要携手走向美好未来的共同愿望。

（四）2022 年北京冬奥会奖牌——同心

2022 年北京冬奥会奖牌由圆环加圆心构成，形象来源于中国古代同心圆玉璧，直径 8.7 厘米，正面中央刻有奥运五环，周围刻着北京 2022 第 24 届冬季奥林匹克运动会的英文：XXIV Olympic Winter Games Beijing 2022。奖牌挂带用的是桑蚕丝织造工艺，颜色选用红色，活力又大气。

（五）北京 2022 冬奥会火炬

北京 2022 冬奥会的火炬设计，是由飞舞的祥云纹样自下至上旋转飞升，逐渐过渡到剪纸风格的雪花图案，最后汇聚成为飞扬的火焰。火焰整体外观与北京 2008 年奥运会开幕式火炬塔形态相呼应，体现了“双奥之城”的传承与发扬。

（六）北京 2022 冬奥会颁奖花束

本届冬奥会的颁奖花束采用手工绒线编结花束，既保留了奥运颁奖仪式中花束的形态，又践行了可持续发展的理念，寓意着温暖、祥和，可永久保存，成为“永不凋谢的奥运之花”。冬残奥会颁奖花束在冬奥会颁奖花束的基础上增加了一支蓝色波斯菊，象征坚强。

三、比赛项目

比赛项目设七个大项：滑雪 (skiing)、滑冰 (skating)、冰球 (ice hockey)、冰壶 (curling)、雪车 (snowmobiles)、雪橇 (sled)、冬季两项 (biathlon)。

分 15 个分项：高山滑雪 (alpine skiing)、自由式滑雪 (freestyle skiing)、单板滑雪 (snowboarding)、跳台滑雪 (ski jumping)、越野滑雪 (cross-country skiing)、北欧两项 (Nordic combined)、短道速滑 (short track speed skating)、速度滑冰 (speed skating)、花样滑冰 (figure skating)、冰球、冰壶、雪车、钢架雪车 (steel snowmobiles)、雪橇、冬季两项，共 109 个小项。金牌总数：109 块。

思考题

1. 体育健康对人体有哪些积极作用？谈谈自己的体会。
2. 体育锻炼对心理健康有哪些积极作用？举例说明。
3. 如何理解体育锻炼与社会适应的关系？
4. 如何检测人的体质健康与亚健康？
5. 患有运动性疾病的人参与运动时应注意哪些问题？
6. 思考运动、营养和减肥之间的关系。