



中等职业教育国家规划教材
全国中等职业教育教材审定委员会审定

体 育 与 健 康

南方版（三年制）

主编 黄宽柔 毛振明



辽宁大学出版社

体育与健康

(南方版三年制)

主 编 黄克柔 毛振明

副 主 编 王飞加 刘晓慧

责任主审 刘安清

辽宁大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康. 南方版. 三年制/黄宽柔 毛振明主编.

沈阳: 辽宁大学出版社, 2001. 5

ISBN 7-5610-4165-9

I. 体… II. ①黄… ②毛… III. ①体育课-专业学校-教材
②卫生保健-专业学校-教材 IV. G634.961

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 030270 号

体育与健康 (南方版 三年制)

黄宽柔 毛振明 主编

辽宁大学出版社出版

(沈阳市皇姑区崇山中路 66 号 邮政编码 110036)

丹东印刷有限责任公司印刷 (电话: 0415-2801616)

(如有装印质量问题, 请与印刷厂家调换)

全国各地书店发行

开本: 787 × 1092 毫米 1/16

字数: 200 千字 印张: 13.5

2001 年 5 月第 1 版 2002 年 3 月第 2 次印刷

责任编辑: 春光 封面设计: 本忠

责任校对: 田彤 版式设计: 张明

ISBN 7-5610-4165-9 G · 1542

定价: 14.00 元

本书编委会

主 编 黄宽柔 毛振明

副主编 王飞加 刘晓慧

编写者 (姓氏笔划为序)

毛振明 首都体育学院

王飞加 南京航运学校

王善荣 广西柳州第一职校

刘晓慧 成都水力发电学校

李 享 四川盐业学校

李佐惠 华南师范大学

杨秋生 福建泉州泉中职校

欧小锋 广西交通学校

周 鸣 上海医药学校

黄宽柔 华南师范大学

韩 冬 山东银行学校

鲁光淮 天津建材学校

中等职业教育国家规划教材出版说明

为了贯彻《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》精神，落实《面向 21 世纪教育振兴行动计划》中提出的职业教育课程改革和教材建设规划，根据《中等职业教育国家规划教材申报、立项及管理意见》（教职成[2001]1 号）的精神，教育部组织力量对实现中等职业教育培养目标和保证基本教学规格起保障作用的德育课程、文化基础课程、专业技术基础课程和 80 个重点建设专业主干课程的教材进行了规划和编写，从 2001 年秋季开学起，国家规划教材将陆续提供给各类中等职业学校选用。

国家规划教材是根据教育部最新颁布的德育课程、文化基础课程、专业技术基础课程和 80 个重点建设专业主干课程的教学大纲编写而成的，并经全国中等职业教育教材审定委员会审定通过。新教材全面贯彻素质教育思想，从社会发展对高素质劳动者和中初级专门人才需要的实际出发，注重对学生的创新精神和实践能力的培养。新教材在理论体系、组织结构和阐述方法等方面均作了一些新的尝试。新教材实行一纲多本，努力为教材选用提供比较和选择，满足不同学制、不同专业和不同办学条件的教学需要。

希望各地、各部门积极推广和选用国家规划教材，并在使用过程中，注意总结经验，及时提出修改意见和建议，使之不断完善和提高。

教育部职业教育与成人教育司

二〇〇一年五月

前 言

本教材是中等职业教育国家规划教材,是为促进体育教学改革、丰富中职学生体育学习,严格遵循《中等职业学校体育与健康教学指导纲要(试行)》对课程性质的规定、课程教学目标以及对教学内容的要求编写的,主要特点有:

1. 加强了有关健康的理论内容,增加了“现代社会与健康、体育”、“青春期的心理健康与保健”、“运动与医务监督”、“创伤的处置与急救”等章节。

2. 瞄准学生未来的生活和工作需要,从终生体育的观点出发,注重对学生体育锻炼能力的培养,增加了“发展身体素质的方法”、“发展身体基本活动能力”等实践内容。

3. 考虑到中职学校的体育教学要有特色的要求,增加了“野营与远足”和“女子防身术”等实用性较强的内容。

4. 加强了“羽毛球”、“排球”、“游泳”、“沙滩排球”、“乒乓球”等比较适合南方开展运动的比例,取消了南方不能开展的“滑冰”“滑雪”等内容,以突出“南方版”教材的特色。

5. 根据体育教材的特性和多年使用中职体育教材所取得的经验,本教材更多地使用了图解,减少枯燥的文字讲解。将内容按照体育教学单元的实际情况进行适当“板块化”设计,以方便学生的学习和教师的教学。

6. 本教材通过思考题和自我评价等板块的设计,适当安排了可延伸、可选择的内容,以便学生可以在一般学习的基础上,进行更深一步的学习和思考,也为中职的选择制体育课创造条件。

7. 考虑到三年制学校的课时情况和学生的体育实际,本教材在适当减少了一些理论内容之外,还减少了一些运动项目的学习。

在本教材的编写、出版过程中,得到了教育部职成司、江苏省教育厅、广西教育厅、四川省教育厅等有关部门的领导和同志们热情关怀和大力支持,本教材还经胡燕生、杨鹏飞、邹继豪等专家审阅,在此一并表示最诚挚的谢意。

出版者

主 编

2001年5月

目 录

基础篇 学习体育与健康的基本理论

◆ 现代社会与健康、体育	
一、健康的概念	3
二、现代社会与人的健康	4
三、现代社会与体育	5
◆ 青春期身体发展与体育	7
一、青春期的身体特点	7
二、青春期的体育锻炼	9
◆ 青春期的心理健康与保健	10
一、心理健康的定义	10
二、青春期的心理特征	11
三、增进心理健康的途径	13
◆ 体质与健康的评价	16
一、体质与健康的客观评价标准	16
二、体质与健康的自我评价方法	17
◆ 锻炼身体的科学原理	24
一、体育锻炼的原则	24
二、体育卫生常识	25
三、选择适宜的运动项目与时间	26
四、走出身体锻炼的误区	27
◆ 发展身体素质的方法	29
一、身体素质及其发展	29
二、发展力量素质的方法	29
三、发展速度素质的方法	30
四、发展耐力素质的方法	31
五、发展灵敏素质的方法	32
六、发展柔韧素质的方法	33
◆ 发展身体基本活动能力	35
一、发展身体基本活动能力的意义	35
二、发展走、跑、跳、投等能力的练习范例	35

三、发展支撑、悬垂、攀爬、钻越、搬运等能力	38
◆ 运动与医务监督	43
一、运动中常见的生理反应	43
二、运动损伤的预防	44
◆ 创伤的处置与急救	46
一、常见的运动创伤与处置	46
二、急救的基本知识	47
三、人工呼吸、止血、包扎和固定的演练	48
四、搬运伤员的演练	50
提高篇 提高专项素质与运动技能	
◆ 田径	55
◆ 体操	65
◆ 足球	82
◆ 篮球	92
◆ 排球	105
◆ 乒乓球	114
◆ 羽毛球	121
◆ 武术	127
拓展篇 掌握健美、娱乐及实用性运动的方法	
◆ 运动竞赛与体育文化的欣赏	141
一、体育的观赏	141
二、著名体育竞赛的介绍	141
◆ 健美运动	145
◆ 健美操	153
◆ 舞蹈	162
◆ 轮滑	172
◆ 沙滩排球	179
◆ “三浴”锻炼	184
◆ 游泳	188
◆ 野营与远足	196
◆ 女子防身术	204

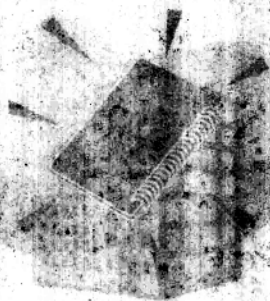
基础篇

学习体育与健康的基本理论



基础篇

学友教育已对基础本型全



现代社会与健康、体育

一、健康的概念

世界卫生组织 (World Health Organization WHO) 1948 年在其宪章中提出了健康的概念: 健康不仅是免于疾病和虚弱, 而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的完美状态。

1989 年, WHO 又提出了健康的新概念是: 除了躯体健康、心理健康和社会适应良好外, 还要加上道德健康, 只有这四个方面的健康才算是完全的健康。

这是当今国际社会具有权威性的健康的概念。这一概念将人的健康分为生理健康、心理健康、道德健康、社会适应健康这四个方面。

(一) 生理健康

生理健康指人体的结构完整和生理功能的正常。人体的生理功能指以结构为基础, 以维持人体生命活动为目的, 协调一致、复杂而高级的运动形式。生理健康是其他方面健康的基础。

(二) 心理健康

心理健康是生理健康的发展。判断心理是否健康的一般原则是:

1. 心理与环境的同一性: 指心理所反映客观的现实, 无论在形式或内容上应同客观环境保持一致;
2. 心理与行为的整体性: 指一个人的认识、体验、情感、意识等心理活动和行为在自身是一个完整和协调一致的统一体;
3. 人格的稳定性: 指一个人在长期的生活经历过程中形成的独特的个性心理特征具有相对的稳定性。

(三) 道德健康

道德可简单解释为做人的道理和应有的品德。道德健康以生理健康、心理健康为基础并高于生理健康和心理健康, 是生理健康和心理健康的发展。道德健康的最高标准是“无私利他”; 基本标准是“为己利他”; 不健康的表现是“损人利己”或“损人不利己”。

(四) 社会适应健康

社会适应主要指人在社会生活中的角色适应, 包括职业角色、家庭角色及在工作、家庭、学习、娱乐、社交中的角色转换与人际关系等方面的适应。社会适应良好, 不仅要具有生理健康、心理健康和道德健康, 而且还要具有较强的社会交往能力、工作能力和广博的文化科学知识; 不仅能胜任个人在社会生活中的各种角色, 而且能创造性地取得成就贡献于社会, 达到自我成就和自我实现。社会适

应健康也是健康的最高境界。缺乏角色意识、发生角色错位是社会适应健康不良的表现。

世界卫生组织还提出了健康的 10 个标志，同学们可以自我对照一下：

1. 有充沛的精力，能从容不迫地应对日常生活和工作而不感到精神压力；
2. 处事乐观，态度积极，勇于承担责任；
3. 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. 能抵抗普通感冒和传染病；
6. 体重合适，身材匀称而挺拔；
7. 眼睛明亮，反应敏锐；
8. 头发具有光泽而少头屑；
9. 牙齿清洁无龋，牙龈无出血而颜色正常；
10. 肌肤富有弹性。

二、现代社会与人的健康

以新技术和产业革命为特征的现代社会，一方面要求着一代具有开拓精神、渊博知识和强健身体的新人；但是另一方面，伴随着科学技术的发展而产生的劳动方式的变化，也构成了对人们身心健康的严重危害。在现代化的工作环境中，大量地使用自动化机械和办公的自动化，使得监控类、键盘操作类的工作比例加大，全身性身体活动减少，工作性质变得紧张而单调，造成了工作人员的“运动不足”和精神紧张。而日益便利的交通，因城市化造成的运动空间狭小，更加剧了这种现象。据研究，现代人每天的步行数是 50 年前人的 50~60%；也有人证



图 1-1 不良生活与成年疾病

现代都市里的人很难达到维护基本健康的运动量(400~500cal)。日常生活中的运动减少,使人的肌肉力量和耐力明显下降;在许多发达国家中由于运动不足而引起的“文明病”,诸如糖尿病、腰疼、脑血管疾病、高血压、心脏病的发病率等都以几倍甚至几十倍的速度增长;青少年中的肥胖病也逐年增多。

在心理方面,由于紧张的工作而造成的各种心理疾病也有增无减。这一切都对人们的工作和生活造成极其不利的影响。随着我国经济的发展,上述现象也已发生并日趋严重。而由于健康原因造成的“英才早逝”现象,也早已成为人们所关注、担忧的社会问题。

三、现代社会与体育

由于上述原因,使体育在现代社会担负了维护人们身心健康的重要使命。各发达国家纷纷制定旨在维护国民健康,提高工作效率的体育“黄金计划”,大众体育方兴未艾,人们喊出“回归大自然”等口号。但是人们呼唤体育的同时,又发现原来自己从事体育的能力却如此低下:既不懂体育的基本常识,又缺乏与他人一道愉快地从事体育的经验和能力;既不会因地制宜地开展体育活动,又常常因把握不好运动的时机和负荷而造成运动创伤和疾病。于是,许多人追悔在年轻时没有认真地学过体育。

体育运动能增强体质、提高健康水平,是促进人的身体全面发展的积极因素和重要手段已是毋庸置疑的定论。在运动不足的现代社会就更是如此。新陈代谢的同化作用和异化作用,人体生理机能适应变化的基本规律、超量恢复原理、“用进废退”法则以及遗传与变异的关系,是体育运动促进身体全面发展的科学依据和理论基础。

有人曾在动物身上做过这样的试验,把兔子、乌鸦从小就关在笼子里,这些动物长大了。从外表看,似乎发育正常,等把它们放出去,一场悲剧发生了:兔子跑了几步就倒下死去,乌鸦飞上天空才转了半圈就一头栽下来。什么原因呢?试验者进行解剖发现:兔子死于心脏破裂,乌鸦死于动脉撕裂。很明显,这是由于它们长期缺乏必要运动,内脏器官发育不良,不适应激烈运动的缘故。

动物如此,人如果不运动情况如何呢?国外曾做过这样的试验:把若干身体完全健康的20~30岁的男子分成两个试验组,第一组在20个昼夜里一直躺着,不准他们起坐、站立和做操;第二组也照此规定进行试验,不同的是每昼夜保持躺着的姿势在专门的器械上锻炼4次。20天过后,第一组的人感到头晕目眩,心慌气短,两腿酸软不能站立,背部肌肉酸痛不能吃饭;而第二组的人仍然有一定的工作能力,身体也没有像第一组人反应那么剧烈。试验证明,人如果没有适当的运动就没有生命,缺乏运动生命力就脆弱。

体育对身体全面发展的作用主要有:

(1) 体育锻炼能改善和提高中枢神经系统的机能,能够改善神经系统的平衡性和灵活性。

(2) 体育锻炼能促进人体的生长发育,改善和提高人体的形态、机能,发展和提高身体素质。

(3) 体育锻炼能调整人的心理,产生一种美妙的感觉,使人心情舒畅、精神愉快。美国心理学家曾对大学生做过跑步的实验,发现跑步成功地减轻了大学生们在考试期间的忧虑情绪。

思考题

1. 按照国际公认的健康标准,审视你自己是否处于健康的状态?
2. 你是否有影响健康的不良生活习惯?
3. 你是否经常参加体育锻炼?你是否已经意识到了体育锻炼的重要性?

青春期身体发展与体育

一、青春期的身体特点

人从受精卵到生长发育成熟，是一个长达 20 年左右的连续过程。在这个过程中，有两次生长发育高峰：第一次是从胚胎晚期到婴儿期，第二次是在青春期。青春期是人类发育过程的最后一个阶段，它是童年向成年的过渡时期。此期间，机体各方面的生长发育都出现突增的现象。

在我国，青春期一般为：女性从 11~12 岁到 18~19 岁，男性相对女性要晚一至二年。青春期开始的早晚，与营养状况、经济水平和气候环境都有关系。

(一) 身体形态发育特点

1. 身高

又可分为两个阶段：快速增长阶段（男性约在 12~15 岁，女性为 10~12 岁）：此期平均每年可增长身高 6~8cm，最多可增长 9~12cm；缓慢增长阶段（男性约在 16~18 岁，女性为 13~18 岁），此期增长速度减慢，直至进入身体发育成熟、骨骼钙化。

2. 体重

体重增加是青春期的显著特征之一。体重的增加受骨骼、肌肉的生长发育和脂肪增加的影响，男性 16 岁时肌肉约占体重的 40%，脂肪为 11%~20%；而女性的肌肉重量约占 30%，脂肪占 18%~22%。

体重不是越重越好，而应保持在理想的范围。

能精确地反映体重的状况的有“体重指数”，即：

体重指数 = 体重（公斤）÷ 身高（米）的平方。成年人 19~24 为正常值，20~24 为理想体重；24~26 为超重，大于 26 为肥胖，大于 28 为重度肥胖；小于 19 为消瘦，小于 17 则有可能存在消耗性疾病。

3. 第二性征

随着青春期的到来，男性、女性都逐渐显露出各自的第二性征。男性最早出现第二性征是长阴毛，随后依次为长腋毛、喉结突起、变声、长胡须，形体逐渐魁梧，肩部增宽；女性最早出现的第二性征是乳房长大，以后依次为长阴毛和腋毛，身体逐渐丰满。

(二) 内脏器官的发育特点

随着形体的变化，内脏器官及其生理机能也进入稳定突增期。在形体与功能发育的相互促进下，机体发育渐趋成熟。但功能发育比形态发育相对落后。主要内脏器官发育的特点是：

1. 循环系统

循环系统由心脏、血管、血液所组成。青春期心脏发育加快,无论在形态和机能方面都迅速增长。青春期的心率均值曲线随年龄的增加而逐渐下降。由于男女青年情绪易于波动,较易出现窦性心动过速。血压随年龄的增长而逐年增高,一般在19岁以后基本稳定。

2. 呼吸系统

呼吸系统是由鼻、咽、喉、气管、支气管和肺所组成。随着青春期生理功能的成熟,呼吸功能也会增强,表现为肺活量的增大和呼吸频率的相对减低。女性的平均肺活量约为同龄男性的70%。肺活量的大小除受躯体基本条件的影响以外,还明显地受到后天体育活动因素的影响。

3. 血液

血液是由细胞(红细胞、白细胞、血小板)和液体(血浆)所组成。一个成年人全身血量约占体重的7~8%,平时人体的循环血量仅占全身血量的3/5~4/5,其余部分储存在肝脾。女性血液功能发育有某些不利的特点:(1)女性进入青春期,月经来潮后,血液有周期性生理损耗现象;(2)青春期不注意营养卫生的女性较多,怕胖,用饥饿法使体重减轻,导致营养不良性贫血;(3)雄激素能促进血红蛋白和红细胞的数量增加,而女性体内雄激素分泌量较少,使女性的红细胞和血红蛋白都少于男性,男性的红细胞和血红蛋白在青春期开始后显著增加。

4. 生殖系统

性发育是青春期最重要的表现之一,包括生殖器官的形态、功能和第二性征发育。

(1) 男性生殖系统的发育

①性器官发育:青春期前睾丸很小,12~16岁期间迅速增大,17岁达到成年水平。阴囊开始增大,出现皱折及皮色沉着,阴茎开始变粗、增大,阴茎长度、直径增加。

②性功能发育:主要表现为遗精。这是青春期的正常生理现象。首次遗精一般出现在14岁左右,绝大多数人发生在夏季。

(2) 女性生殖系统的发育

①性器官的发育:青春期前,女性性器官发育缓慢,基本处于幼稚状态,进入青春期后,在性激素作用下,内外生殖器迅速发育,并与其他系统共同进入成熟阶段。

②性功能发育:月经是女性性成熟程度的标志,初潮时子宫大小仅为成人的30%。月经形成的周期性过程称为月经周期,月经周期平均为28天。这也是女性的生殖周期。一般在12~14岁开始第一次月经称为初潮,到18岁左右性功能才完全发育成熟。

二、青春期的体育锻炼

由于青春期是身体发展的关键阶段，因此此时的体育锻炼非常重要。

在青春期，女性的形态为肩部较窄，骨盆较宽，躯干相对较长，下肢较短，皮下脂肪增多。而男生则肩部较宽，骨盆相对较窄，下肢较长，皮下脂肪较少。

针对中职学生这一时期的身体形态特点，要通过合理的体育锻炼，使骨骼承受适度的压力，可以使下肢长骨的软骨板增生，促进身高的增长；使肌肉更加发达，肌肉占体重的百分比增高，体重增加，胸围扩大，使体型变得更加匀称、健美。女性则更要重视腰腹肌和骨盆底肌的锻炼。这个年龄阶段加强体育锻炼，还有助于预防和矫正身体发育中的某些异常现象，如过胖和“豆芽儿”体型等。女性乳房的发育除个体差异和遗传因素外，也与青春发育期的营养、情绪、体育锻炼有密切关系。平时多坚持锻炼，保持挺胸收腹的良好姿势，不束胸，女性的乳房发育会更加良好。

此时，心血管系统的功能日趋完善。体育锻炼使心脏工作负荷加大，致使心率增加，心脏血流量增多，在心脏冠状动脉血循环得到改善的情况下，增强了心肌的代谢，因而可使心肌发达，心脏收缩力增强，每搏输出量增加，从而提高了心脏的机能。体育锻炼还能使呼吸肌更加发达，胸围扩大，呼吸差增加，呼吸加深，通气量和肺活量加大，安静时的呼吸频率变慢。肺活量的大小也受到后天体育活动因素的影响。一般情况下，女性19岁、男性21岁以后肺活量的增长即趋于稳定，如果坚持体育锻炼可以继续增长一些。但是，在停止体育活动中，趋于稳定的肺活量还可下降，表明坚持体育锻炼的重要性。

这个时期还是一些身体素质发展的敏感期，此时如能针对身体素质弱项，加强体育锻炼，会对身体素质的发展起到很好的促进作用。

思考题

1. 你是否已经了解了你这个年龄的身心特点？
2. 你是否已经了解了你这个年龄所需要的体育锻炼？