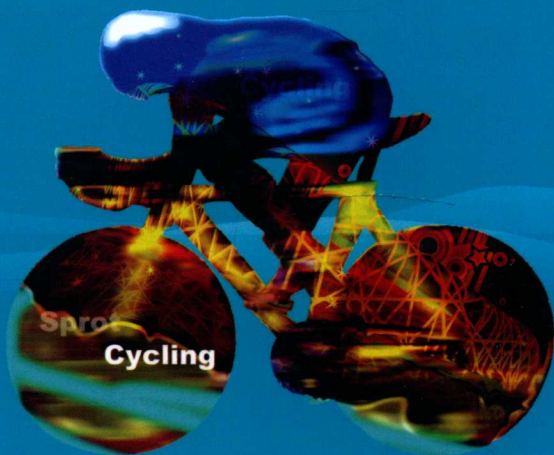




中等卫生职业教育国家级示范学校特色教材



健康与素质拓展

○○○○○○○○○○○○○○○○ 刘恒幼 主审 高 粼 主编

Jiankang Yu Suzhi Tuo zhan



华中科技大学出版社
<http://www.hustp.com>



中等卫生职业教育国家级示范学校特色教材

健康与素质拓展

主 审 刘恒幼
主 编 高 邻
副主编 金振洲 龙荣洁 刘 灿
汤 恒 窦月含
编 委 (按姓氏笔画排序)
毛红云 李红波 李俊华
杨 评 沈 珣 张正红
詹沛晶 熊 黎



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

内 容 简 介

本书为中等卫生职业教育国家级示范学校特色教材。

本书内容涉及健康与运动技能及综合素质拓展,主要包括生活方式与健康,膳食、营养与健康,运动安全与运动损伤的预防与处置,国家学生体质健康标准与发展体能,田径,足球,篮球,排球,羽毛球,协调性训练,体育游戏,二十四式简化太极拳,健美操,运动处方,音乐鉴赏,基础礼仪等,突出地方特色和学生求职的需求,将科学性、系统性和实用性有机结合。

图书在版编目(CIP)数据

健康与素质拓展/高鄰主编. —武汉:华中科技大学出版社,2015.3
ISBN 978-7-5680-0704-7

I. ①健… II. ①高… III. ①健康教育-高等学校-教材 ②素质教育-高等学校-教材 IV. ①R193
②G640

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 052086 号

健康与素质拓展

高 鄰 主 编

策划编辑:荣 静

责任编辑:程 芳 荣 静

封面设计:范翠璇

责任校对:祝 菲

责任监印:周治超

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)81321913

录 排:华中科技大学惠友文印中心

印 刷:武汉科源印刷设计有限公司

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:10.5

字 数:250千字

版 次:2015年7月第1版第1次印刷

定 价:39.80元



华中出版

本书若有印装质量问题,请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线:400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

前言

2007年5月,党中央、国务院在认真分析研究我国青少年学生体育工作状况的基础上,颁布《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》,对加强青少年体育、增强青少年体质作出了战略部署,强调指出:要认真落实健康第一的指导思想,把增强学生体质作为学校教育的基本目标之一,要充分保证学校体育课和学生体育活动,广泛开展群众性青少年体育活动和竞赛,培养青少年良好的体育锻炼习惯和健康的生活方式,形成青少年热爱体育、崇尚运动、健康向上的良好风气,以及全社会珍视健康、重视体育的浓厚氛围。

为贯彻落实中央精神和《学校体育工作条例》,加强体育课程建设,进一步提高教育教学质量,依据《全国普通高等学校体育教学指导纲要》的基本要求,结合学校体育工作实际和地方特色,我们广泛参考吸收众多前人的研究成果与经验,组织编写了这本《健康与素质拓展》教材。

本教材编写的指导思想如下:

(1) 认真学习体育法规、文件,深刻领会其精神实质,准确把握学校体育的目标,面对全体学生,紧扣素质教育主线和学生身心健康全面发展目标,将丰富的理论知识和多种健身方法及措施贯穿于整个教材的始终,使之成为一个完整的教材体系。

(2) 遵循教育规律和学生的身心特点及兴趣爱好,汲取并借鉴体育学科最新研究成果,尽可能最大限度地满足当代学生的需求,力争做到教材内容精练规范、涵盖面广、通俗易懂、指导性强。

(3) 注重高等学校体育的传统,突出地方特色和学生求职的需求,将科学性、系统性和实用性有机结合。

本教材编写分工如下:高颀(第一章、第二章、第三章、第四章、第八章、第九章),金振洲(第七章、第十章、第十一章、第十四章),龙荣洁(第十五章),刘灿(第五章、第六章、第十二章、第十四章),汤恒(第十六章),窦月含(第十三章)。全书由高颀拟定编写提纲,编写过程中编写组多次进行讨论和修改,高颀、汤恒进行了统稿。



在编写过程中,我们参考了众多的专业书籍,在此对相关的作者一并致以衷心的感谢。

由于参编人员水平有限,书中定有许多不妥和疏漏之处,恳请广大读者给予批评指正。

编 者

目 录

第一章 生活方式与健康	/1
第一节 养成健康的生活方式	/1
第二节 青少年学生的身心保健	/5
第二章 膳食、营养与健康	/9
第一节 营养素与平衡膳食	/9
第二节 特殊情况下的营养与膳食	/13
第三章 运动安全与运动损伤的预防和处置	/16
第一节 运动损伤的预防与急救	/16
第二节 几种常见运动损伤的处理	/18
第四章 国家学生体质健康标准与发展体能	/22
第一节 国家学生体质健康标准测试简介	/22
第二节 科学发展体能的方法	/24
第三节 制订体育锻炼计划	/31
第五章 田径	/33
第一节 力量素质训练方法	/33
第二节 4×100m 接力跑	/38



第三节 短跑与中长跑	/40
第六章 足球	/42
第一节 足球运动的起源、发展、特点及锻炼价值	/42
第二节 足球技术动作	/44
第七章 篮球	/45
第一节 篮球基本技术	/45
第二节 篮球比赛规则简介	/52
第三节 战术配合	/53
第八章 排球	/57
第一节 认识排球运动	/57
第二节 怎么样打排球	/59
第九章 羽毛球	/63
第一节 认识羽毛球运动	/63
第二节 怎样打羽毛球	/65
第十章 协调性训练	/68
第一节 协调性训练的目的与方法	/68
第二节 具体训练方法	/68
第十一章 体育游戏	/72
第一节 游戏在课堂各环节中的运用	/72
第二节 在游戏中渗透育人理念	/76



第十二章 二十四式简化太极拳	/77
第一节 太极拳基础知识	/77
第二节 二十四式简化太极拳图解	/82
第三节 二十四式太极拳攻防含义	/101
第十三章 健美操	/105
第一节 三种基本步法及其手部配合动作的学习	/105
第二节 五种基本步法及其手部配合动作的学习	/105
第三节 四种基本步法及其手部配合动作的学习	/106
第四节 四种基本步法及其手部配合动作的学习	/106
第五节 两种基本步法及手部配合的学习、规定动作	
第六节的学习	/106
第六节 规定动作第七节、第八节的学习	/107
第十四章 运动处方	/108
第一节 运动处方的由来及运用	/108
第二节 运动处方的制订	/111
第十五章 音乐鉴赏	/120
第一节 流行音乐	/121
第二节 古典音乐	/127
第十六章 基础礼仪	/136
第一节 礼仪的起源与发展	/137
第二节 个人礼仪	/138
第三节 学校礼仪	/142



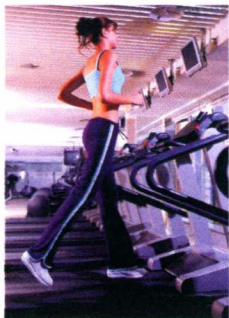
第四节	家庭礼仪	/146
第五节	社会礼仪	/148
第六节	常用文明礼仪用语	/153

参考文献	/160
------	------

第一章 生活方式与健康

健康与我们自身的生活环境、生活习惯、体育锻炼和合理的营养等都有着密切的关系。同学们正处在身心快速发展、逐步走入社会的关键阶段,加强体育锻炼,增强自我保健意识,养成健康的生活方式,不仅对现在的健康大有裨益,而且对今后一生的健康都会有深远的影响。

通过本章的学习,同学们将了解生活方式与健康的密切关系和青少年阶段的身心保健知识,通过亲身实践养成健康的生活方式,为今后一生的健康打下坚实的基础。



学习目标

- (1) 了解评价健康的方法,提高关注自身健康状况的意识。
- (2) 了解健康的四大基石,养成健康的生活方式。
- (3) 掌握青春期身心保健的常用方法。

第一节 养成健康的生活方式

什么是健康?健康包括哪些方面?健康的生活方式有哪些,它们与健康有什么关系?在本节的学习中,我们将共同关注自身的健康状况,并学习如何养成健康的生活方式,保持良好的健康状况。

一、关注自身的健康状况

健康的体魄是高效率学习、工作的基础,也是享受幸福生活的前提。仔细回想一下,你是否关注过自己的健康呢?你了解自己的健康状况吗?你的身体形态与同龄人相比处在什么位置?你的心理状态是否良好?你能否轻松地适应社会?下面我们一起来做一组测评。



自我评价

了解自己的身体形态

身体形态就是指身体的外部形态和特征,常用的指标有身高、体重等。不同国家16~18岁青少年学生身高均值见图1-1。现在让我们来测一测吧!



我的身高为_____ cm,体重为_____ kg。

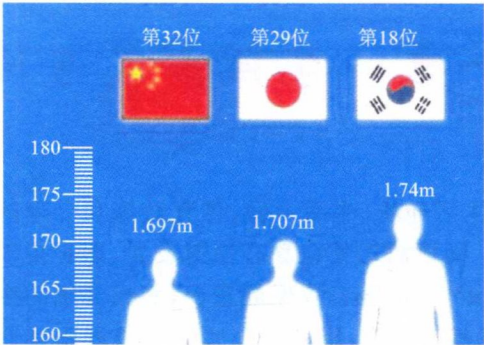


图 1-1

注:我国均值来源于 2005 年中国学生体质与健康调研结果。

- 提示:(1) 把自己身高测量结果画在图上,比较自己的身高值与我国均值的差异。
(2) 每年测量一次,并进行比较,看看有什么变化。



自我评价

了解自己的心理状态

序号	评价内容	是	不是
1	我做事很难集中精力		
2	我觉得自己很难做出决定		
3	我经常感到有压力		
4	我觉得我战胜不了我面临的困难		
5	我觉得不开心或是沮丧		
6	我觉得自己是个没有价值的人		

提示:如果你的答案大多数为“是”,说明你的心理状态不佳,需要适当调整。



自我评价

了解自己的社会适应能力

序号	评价内容	是	不是
1	我最怕转学或转班级,每到一个新环境,我总要经过很长时间才能适应		
2	在陌生人面前,我无话可说,以至于感到尴尬		
3	我最怕在班上发言,全班同学都看着我,我的心都快跳出来了		
4	如果有同学对我有看法,我就不愿意同他(她)交往		
5	和同学、家人相处,我经常固执己见,很少采纳别人的看法		



续表

序号	评价内容	是	不是
6	我不喜欢的东西,不管怎么学也学不会		
7	我不喜欢陌生人来家里做客,每逢这种情况,我都有意回避		

提示:如果以上这些描述经常发生在你身上,说明你的社会适应能力有待提高。

有的同学可能认为,健康就是没有疾病,即便心理状态不佳、社会适应能力不强,与健康也没有关系。这种理解是不全面的。世界卫生组织将“健康”定义为:“**健康不仅仅是没有疾病或不虚弱,而是身体上、心理上和社会适应能力方面的良好状态。**”

健康的状态可以想象成一个三角形:第一条边是身体健康,包括身体机能正常,没有疾病;第二条边是心理健康,包括正常的思维、感觉和情感等;第三条边是社会适应能力良好,也就是与他人关系良好,能积极参与社会活动。身心健康、心理健康和社会适应能力良好是相互联系的整体。忽视任何一个方面,其他方面都会受到影响,健康三角形就会不平衡,从而影响个体的健康。

请总结前面的测评结果,并思考:你的健康三角形是否平衡?

二、倡导健康的生活方式

根据调查统计,与发达国家类似,当前影响我国居民健康的主要疾病由过去的传染性疾病已经转变为慢性非传染性疾病。

主要慢性非传染性疾病的主要危险因素

危险因素	疾 病			
	心血管疾病	糖尿病	癌症	呼吸系统疾病
吸烟	*	*	*	*
酗酒	*		*	*
体力活动不足	*	*	*	*
肥胖	*	*	*	*
高血压	*	*		
高血糖	*	*	*	
高血脂	*	*	*	

注:引自世界卫生组织,慢性非传染性疾病危险因素监测,2001年。

从表中可以看出,体力活动不足、吸烟、酗酒和肥胖等是导致慢性非传染性疾病的主要原因,这与人们的不良生活方式有着密切的关系。

健康的生活方式有利于身体健康,减少疾病;不健康的生活方式则会导致疾病,危害健康。慢性非传染性疾病虽然大多数发生在成年以后,但是产生这些疾病的重要原因——不健康的生活方式却是在儿童、青少年时期逐渐养成的。那么,我们应该如何改



变不健康的生活方式呢?

1992年,世界卫生组织在《维多利亚宣言》中提出了健康的四大基石,即**合理膳食、适度运动、规律生活、心理平衡**。健康的四大基石对于改善人类的健康具有重大意义。对于青少年学生,健康的四大基石可以具体化为四个方面。

第一个方面,合理膳食,具体分为平衡膳食和良好的个人饮食行为。平衡膳食需要注意食物的多样化,减少脂肪的摄入,增加富含纤维食物的摄入;良好的个人饮食行为则需要按时一日三餐、食用新鲜的食物、少吃煎炸食品、少喝含糖饮料。

第二个方面,经常进行体育锻炼。坚持每天锻炼1 h,持之以恒;循序渐进,保持运动量适宜,多做有氧运动;选择良好的运动场地,避免伤害事故发生;避免在雾霾天、受污染的环境中运动。

第三个方面,良好的生活习惯。做到不吸烟,不饮酒,拒绝毒品;按时作息,保证足够的睡眠;避免长时间看电视、上网、玩游戏。

第四个方面,健全的心理。正确认识和评价自己,提高调控情绪的能力,建立良好的人际关系,面对现实,适应环境。

你的生活方式是怎样的?你能够按照以上四个方面的要求来改变自己的行为习惯、增进健康吗?

三、怎样保持良好的健康状况

1992年,世界卫生组织宣布:个人的健康和寿命,15%取决于遗传,10%取决于社会安定,8%取决于医疗条件,7%取决于气候,60%取决于自己。可见,健康和生命掌握在自己手中,关键看你如何对待自己,采取什么样的生活方式。

获取健康生活方式的“知、信、行”模式

- 获取健康知识,识别不良习惯
- 树立健康信念,坚定变革勇气
- 定制健康计划,采取有效行动

实践与体验

根据自身情况,提出改进生活方式的具体措施,如:坚持每天按时吃早饭;坚持每周进行两次以上的体育锻炼,每次30~40 min。努力坚持一段时间,看看会有什么改变?请记录下你的感受。

我的改变是:



第二节 青少年学生的身心保健

在青少年这一阶段中,每个人可能都会遇到一些身体和心理上的新烦恼、新困惑。在本节的学习中,同学们将共同面对这些问题,学习应对的方法,保持身心健康。

一、自信是人生的基石



自我评价

青春“自画像”

闭上眼睛,思考下面几个问题,在脑海中为自己画一张“自画像”吧。

1. 我的优点或缺点分别是_____。
2. 我最擅长和不太擅长的事情分别是_____。
3. 我和别人最大的不同点是_____。

请你和同学分享一下,你的青春“自画像”是什么样子。有没有人认为自己全部都是闪光点,有没有人认为自己一无是处?

生活中没有“零缺点”和“零优点”的人。那些在各自领域取得一番成就的人绝非个个完美无瑕,但他们有一项共同的优点,那就是自信。自信是人生成功的基石。

自信来源于努力。一个人的自信不是凭空产生的,而是产生于不断克服困难、体验成功的过程中,建立在不断努力、自我提升的基础上。



知识链接

新时代知识型的产业工人——“蓝领专家”孔祥瑞

1972年,初中毕业的孔祥瑞到天津港码头当了工人,多年来,他一直拼搏在生产一线,坚持在实践中学习,把工作岗位当成课堂,把生产实践作为教材,把设备故障作为课题,把身边怀有一技之长的工友作为老师,努力攻克了一个又一个技术难关。他所创造的150多项科技成果,为企业创造效益8400多万元。他的专利发明和技术改造,虽然没有高深的科技含量,但却可以弥补现代化设备的不完善之处;虽然不是惊天动地的科技创新,但是一点一滴都是从生产实践中来,可以使设备最大限度地发挥作用。孔祥瑞在为企业创造经济效益的同时,也使他所在部门的机械设备使用管理跨入同行业全国领先、世界一流水平。他本人也被评为全国劳动模范、2006年度中华技能大奖获得者,并成为天津滨海新区奥运火炬传递的首棒火炬手。





“可以没文凭,不能没知识。”这是孔祥瑞最常说的一句话,也是他对自己这些年成长历程的总结。“掌握了科学技术知识的工人会更有力量”,努力钻研知识带给他坚定的信心,使他成为真正的专家。

自信来源于乐观。面对问题和失败,自信的人不会轻言放弃,而是告诉自己,我又找到一条远离失败、接近成功的通道。没有这样的乐观精神,很多事情就会半途而废,体验成功的喜悦更是无从谈起。自信的人从失败中找到成功的希望,满怀热情地继续努力,收获成功。

二、学会与他人交往

良好的社会适应能力是健康的重要组成部分。一个人的社会适应能力,正是在不断与他人的交往中培养起来的。

(一) 求同存异、宽以待人

人世间找不出完全相同的两个人。人与人之间存在各种各样的差异,出现矛盾在所难免。和而不同、求同存异是与同伴、与社会和谐相处的方法。

“人非圣贤,孰能无过?”我们都可能无意中伤害过别人或受到伤害。这时候,真诚体谅、相互尊重、宽以待人才是上策。宽容别人同时也是宽容自己,懂得宽容的人会有更多朋友。

当然,如果同伴的行为违反了学校的规章制度、社会公德或者国家的法律法规,应以劝阻,不可同流合污。

(二) 网络交往、趋利避害

打开互联网,就如同与更为广阔的世界“握手”。网络扩大了交往的领域、对象,也改变了交往的方式、规则。在现实生活中,我们常通过“听其言、观其行”来辨别一个人的品行,并判断是否与之继续交往,而网络交往对象则是看不见、摸不着的,有的人在网上表现得温文尔雅、善解人意,但在现实生活中他们真的如此吗?同学们在网络交往时,必须提高警惕,不要轻易泄露个人信息,仔细辨别网友提出的各种要求,切忌逃避现实生活而沉迷于网络,不可依赖网友来满足自己的情感需求。

(三) 异性交往、坦诚大方

与异性交往是每一个人都无法回避的问题,青少年学生正处于性心理不断成熟的关键时期,深刻理解与异性交往的宽泛内涵,自然、真诚地交往,不断发现异性的特点和长处,提高自身修养,充实自己的人生,将促使自己逐渐走向成熟。

在与异性交往的过程中,遵循与异性交往的礼仪规范,才能成为有魅力的人。你不妨实践以下建议。

- (1) 身体保持一定距离,行为举止不鲁莽,不暧昧。
- (2) 面带微笑,温和地注视对方。
- (3) 发现和欣赏对方的优点,真诚地赞美对方。
- (4) 多参加集体、团队活动,结识更多的朋友。



- (5) 避免过早密切接触。
- (6) 遇到棘手问题时,学会沟通、协商,也可以向你信赖的成年人请教。

(四) 提高警惕、预防性侵犯

日常生活中,你是否遇到过以下情形?

- (1) 有人对你说下流话,开下流玩笑。
- (2) 有人触摸你身体的隐私部位或令你反感的部位。
- (3) 接到色情骚扰电话或短信。

这些情形都属于青少年的性侵犯。其他形式的性侵犯还包括:性挑逗,暴露性器官,胁迫观看色情图像或进行色情拍摄,性暴力侵犯,胁迫进行性服务等。

同学们即将进入社会,随着交往范围的不断扩大,经常会接触到不同的人,在和他人交往时,无论是女生还是男生都要警惕潜在的危险。

你知道避免性侵犯时应注意哪些方面吗? 请参考以下建议。

- (1) 尽量不要单独去僻静无人、光线昏暗的地方。
- (2) 不要单独和陌生人外出、搭乘陌生人的汽车,或随意允许陌生人到自己家中。
- (3) 不要接受他人无故赠送的钱财及其他贵重礼物。
- (4) 不要单独和异性在隐秘场所相处。
- (5) 不要出入电子游戏厅、台球厅、歌舞厅、酒吧等娱乐场所。
- (6) 陌生人和熟人都有可能实施性侵犯,对熟人同样要保持警惕。

遇到性侵犯,你该如何应对?

- (1) 保持镇静、不要惊慌。
- (2) 和对方周旋,寻找逃脱的机会;如不成功,利用一切可能的手段报警。
- (3) 及时告诉你信任的成年人,寻求帮助。
- (4) 主动向公安机关提供信息,依法惩治坏人。
- (5) 及时去医院检查,尽早确认是否受伤、怀孕或感染疾病等。

(五) 避免不负责任的性行为

同学们即将走向社会,走向成熟,在今后的生活中将要独立面对人生的风风雨雨。成熟就意味着责任,同学们要学会对自己的行为负责。

发生性行为可能是因一时冲动,也可能是迫于无奈,但没有人可以替代你对自己的行为作决定,自己行为的任何后果都必须由自己全部承担。作为青少年学生,避免不负责任的性行为是成熟的表现,是真正值得自豪的做法。

未成年少女怀孕的不良影响

对 象	可能产生的不良影响
个人	(1) 健康风险加大,如:怀孕和分娩时胎儿死亡率明显增高;发生各种与怀孕有关的疾病(贫血、妊娠高血压综合征、大出血、盆腔感染等) (2) 对个人发展前途不利,如:个人名誉受到损害;失去继续受教育的机会



续表

对 象	可能产生的不良影响
家庭	(1) 加重家庭经济负担 (2) 影响未来婚姻关系
社会	(1) 弃婴增多,社会负担增加 (2) 因损失受教育的机会,个人为社会服务的能力下降

三、经期的卫生保健与体育锻炼

月经是女性的正常生理现象,但随之而来的一些不适感,给不少女性造成了困扰。因此,有些女性会把月经称为“倒霉”,这种说法是不科学的。

经期应格外注意保持外阴部清洁卫生,坚持和平时一样清洗外阴部,避免坐浴,以免污水进入阴道内。使用合格的经期卫生用品,注意勤换卫生巾。

经期出现腰痛、下腹部坠胀、易疲劳、嗜睡、情绪波动等均属于正常现象,不会明显影响血液循环、呼吸、代谢和肌肉力量等。因此,女生在经期同样可以参加适度的体育锻炼。有调查显示,科学适当的运动锻炼,能有效地改善盆腔血液循环,促进新陈代谢,减轻盆腔内淤血,有助于经血排出。