



中等职业教育特色精品课程规划教材
中等职业教育课程改革项目研究成果

体育与健康

tiyu yu jiankang

主编 马金凤



北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

21世纪中等职业教育特色精品课程规划教材
中等职业教育课程改革项目研究成果

体 育 与 健 康

主 编 马金凤
副主编 王 进

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

内容提要

本书共分为九个章节,其中包括绪论、体育锻炼是健康的保证、体育锻炼的优化、健与美、三大球和三小球、游泳、野外运动、丰富多彩的民族体育和体育竞赛的欣赏等内容。力求突出多样性和多选择性,让体育教师展现给学生的不仅是丰富的内容,更重要的是富于变化的方式和方法。根据不同学生的不同特点,选择不同的运动项目,或让学生自己选择,使每个学生的兴趣、特长都能得以发挥,在各自擅长的项目中找到运动的乐趣,展示自己的才能。

基于此,我们组织这方面的专家和学者根据教育部最新颁布的《中等职业学校体育与健康教学任务指导纲要》中的基础模块和拓展模块,有机地结合在一起,编写了本教材。其目的是让学生融入到集体中,在社会中有较强的适应能力,能做到人际关系和谐,促进学生健康成长,培养学生终身体育意识。

版权专用 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康/马金凤主编. —北京:北京理工大学出版社, 2009.6

ISBN 978-7-5640-2290-7

I. 体… II. 马… III. ①体育课-专业学校-教材②健康教育-专业学校-教材 IV. G634.961

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 088776 号

出版发行/北京理工大学出版社

社 址/北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编/100081

电 话/(010) 68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址/http://www. bitpress. com. cn

经 销/全国各地新华书店

印 刷/北京通县华龙印刷厂

开 本/787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张/12.5

字 数/300 千字

版 次/2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

定 价/19.00 元

责任校对/陈玉梅

责任印制/母长新

图书出现印装质量问题,本社负责调换

出版说明

中等职业教育是以培养具有较强实践能力,面向生产、面向服务和管理第一线职业岗位的实用型、技能型专门人才为目的的职业技术教育,是职业技术教育的初级阶段。目前,中等职业教育教学改革已经从专业建设、课程建设延伸到了教材建设层面。根据教育部关于要求发展中等职业技术教育,培养职业技术人才的大纲要求,北京理工大学出版社组织编写了《21世纪中等职业教育特色精品课程规划教材》。该系列教材是中等职业教育课程改革项目研究成果。坚持以能力为本位,以就业为导向,以服务学生职业生涯发展为目的的指导思想。主要从以下三个角度切入:

1. 从专业建设角度

该系列教材摒弃了传统普通高等教育和传统职业教育“学科性专业”的束缚,致力于中等职业教育“技术性专业”。主体内容由与一线技术工作相关联的岗位有关知识所构成,充分体现职业技术岗位的有效性、综合性和发展性,使得该系列教材不但追求学科上的完整性、系统性和逻辑性,而且突出知识的实用性、综合性,把就业岗位所需要的知识和实践能力的培养融于一炉。

2. 从课程建设角度

该系列教材规避了现有的中等职业教育教材内容上的“重理论轻实践”、“重原理轻案例”,教学方法上的“重传授轻参与”、“重课堂轻现场”,考核评价上的“重知识的记忆轻能力的掌握”、“重终结性的考试轻形成性考核”的倾向,力求在整体教材内容体系以及具体教学方法指导、练习与思考等栏目中融入足够的实训内容,加强实践性教学环节,注重案例教学和能力的培养,使职业能力的提升贯穿于教学的全过程。

3. 从人才培养模式角度

该系列教材为了切合中等职业教育人才培养的产学结合、工学交替培养模式,注重有学就有练、学完就能练、边学边练的同步教学,吸纳新技术引用、生产案例等情景来激活课堂。同时,为了结合学生将来因为岗位或职业的变动而需要不断学习的实际,注重对新知识、新工艺、新方法、新标准引入,在培养学生创造能力和自我学习能力的培养基础上,力争实现学生毕业与就业上岗的零距离。

为了贯彻和落实上述指导思想,在本系列教材的内容编写上,我们坚持以下一些原则:

1. 适应性原则

在进行广泛的社会调查基础上,根据当今国家的政策法规、经济体制、产业结

构、技术进步和管理水平对人才的结构需求来确定教材内容。依靠专业自身基础条件和发展的可行性,以相关行业和区域经济状况为依托,特别强调面向岗位群体的指向性,淡化行业界限、看重市场选择的用人趋势,保证学生的岗位适应能力得到训练,使其有较强的择业能力,从而使教材有活力、有质量。

2. 特色性原则

在调整原有专业内容和设置专业新兴内容时,注意保留和优化原有的、至今仍适应社会需求的内容,但随着社会发展和科技进步,及时充实和重点落实与专业相关的新内容。“特色”主要是体现为“人无我有”,“人有我精”或“众有我新”,科学预测人才需求远景和人才培养的周期性,以适当超前性专业技术来引领教材的时代性。结合一些一线工作的实际需要和一些地方用人单位的区域资源优势、支柱产业及其发展方向,参考发达地区的发展历程,力争做到专业课内容的成熟期与人才需求的高峰期相一致。

3. 宽口径性原则

拓宽教材基础是提高专业适应性的重要保证之一。市场体制下的人才结构变化加快,科技迅猛发展引起技术手段不断更新,用人机制的改革使人才转岗频繁,由此要求大部分专门人才应是“复合型”的。具体课程内容应是当宽则宽,当窄则窄。在紧扣本专业课程内容基础上延伸或派生出一些适应需求的与其他专业课相关的综合技能。既满足了社会需求又充分锻炼学生的综合能力,挖掘了其潜力。

4. 稳定性和灵活性原则

中职职业教育的专业课程都有其内核的稳定性,这种内核主要是体现在其基本理论,基础知识等方面。通过稳定性形成专业课程教材的专业性特点,但同时以灵活的手段结合目标教学和任务教学的形式,设置与生产实践相切合的项目,推进教材教学与实际工作岗位对接。

为了更好地落实本教材的指导思想和编写原则,教材的编写者都是既有一定的教学经验、懂得教学规律,又有较强实践技能的专家,他们分别是:相关学科领域的专家;中等职业教育科研带头人;教学一线的高级教师。同时邀请众多行业协会合作参与编写,将理论性与实践性高度统一,打造精品教材。另外,还聘请生产一线的技术专家来审读修订稿件,以确保教材的实用性、先进性、技术性。

总之,该系列教材是所有参与编写者辛勤劳作和不懈努力的成果,希望本系列教材能为职业教育的提高和发展作出贡献。

北京理工大学出版社

前 言



随着我国经济的不断发展，对知识人才的需求量也越来越大，使得整个社会和家庭十分看重学生的学习成绩，从而忽略了学生的心理健康的发展。一个人的健康包括两个方面：生理健康和心理健康。但是由于大多数学校只偏重于抓学生的成绩，而忽略了非智力因素的培养，使得一些学生生理上虽然是健康的，但是心理素质就比较差，调整心态的能力较弱，遇到困难挫折容易造成心理疾病。

通过本书的讲解，让学生真正地了解健康包括身体健康、心理健康和一定的社会适应能力，让学生了解心理健康的标准，掌握心理健康的保健方法，使学生能够及时恰当地调整自己的心态，并鼓励学生经常参加体育锻炼，在运动中寻求快乐，陶冶情操。

本书共分为九个章节，其中包括绪论、体育锻炼是健康的保证、体育锻炼的优化、健与美、三大球和三小球、游泳、野外运动、丰富多彩的民族体育和体育竞赛的欣赏等内容。力求突出多样性和多选择性，让体育教师展现给学生的不仅是丰富的内容，更重要的是富于变化的方式和方法。根据不同学生的不同特点，选择不同的运动项目，或让学生自己选择，使每个学生的兴趣、特长都能得以发挥，在各自擅长的项目中找到运动的乐趣，展示自己的才能。

基于此，我们组织这方面的专家和学者根据教育部最新颁布的《中等职业学校体育与健康教学任务指导纲要》中的基础模块和拓展模块，有机地结合在一起，编写了本教材。其目的是让学生融入到集体中，在社会中有较强的适应能力，能做到人际关系和谐，促进学生健康成长，培养学生终身体育意识。

由于编写时间仓促，编者水平有限，书中难免存在一些不足之处，恳请广大读者批评指正。

编 者

目 录

第一章 绪 论	1
第一节 健康——幸福之源	1
第二节 青春期的健康保健	6
第二章 体育锻炼是健康的保证	12
第一节 体育的起源与发展	12
第二节 丰富多彩的体育活动	16
第三节 体育促进健康	19
第三章 体育锻炼的优化	24
第一节 量身定做自我锻炼计划	24
第二节 体育运动的卫生原则	28
第三节 运动时自我医务监督及常见运动生理问题处理	31
第四节 如何预防运动损伤及应急处理	39
第四章 健与美	43
第一节 健 身	43
第二节 健 美	49
第三节 健康体质的测定及标准	55
第五章 三大球和三小球	71
第一节 气势磅礴的大球世界	71
第二节 惊心动魄的小球天地	93

第六章 游 泳	110
第一节 游泳基础知识	110
第二节 常用游泳技术简介	115
第三节 冬泳简介	127
第七章 野外运动	132
第一节 野外生存完全手册	132
第二节 野营、攀岩、徒步穿越、定向运动	137
第三节 轮滑、滑雪、滑冰、漂流	146
第八章 丰富多彩的民族体育	157
第一节 武 术	157
第二节 气 功	168
第三节 传统体育活动	174
第九章 体育竞赛的欣赏	180
第一节 体育竞赛的基本知识	180
第二节 正确欣赏体育竞赛	185

绪 论



教学目标

通过本章的学习,使学生了解只有爱惜自己的身体,珍惜自己的健康,才能正常地学习、工作和生活。只有不断提高健康水平,才能获得幸福的人生。



教学要求

认知:通过学习能够对健康的基本概念有所了解,并对自身的健康状况有所了解。

理解:体会体育锻炼是促进人体健康的捷径,是保证旺盛生命力的关键。

运用:树立科学正确的健康观,充分认识到体育锻炼对健康的重要性,正视青春期的生理和心理特点,加强体育锻炼。

* * * * *

第一节 健康——幸福之源

一、健康的定义

世界卫生组织认为,所谓健康,应该既包括心理健康、身体健康、道德健康,还应该包括生殖健康,以及个体与社会的适应良好。这就是人们所指的身心健康,也就是说,一个人在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四方面都健全,才是完全健康的人。

我国学者穆俊武认为,对个人或社会来说,过去是否有过或将来是否有身体、精神、社会都处于完好的短暂状态是值得怀疑的。因此,他提出了新的健康概念,即“在时间、空间、身体、精神、行为方面都尽可能达到良好状态。”

所谓时间概念,是指个人或社会发展的不同时期对健康不能用同一标准来衡量。不能把健康看做是静止不变的东西,应理解为不断变化着的概念。

所谓空间概念,是指不同地区、不同国家的人,有着各不相同的健康概念和健康标准。这并不意味着没有一个可供人们遵循的健康概念。应分为地区、国家的不同,尽可能达到各自的良好状态。人们对保健的需要在发达国家和不发达国家不同。作为健康教育者,应根据空间来制定保健行为。

身体、精神概念较易理解。行为,是一个人在社会生活中对赋予的责任和义务所采取的

动态和动机。行为表现为社会性，每个人的行为必然受到他人的影响。

因此，健康是个体概念。我们在考虑健康时必须区分是群体的健康还是个人的健康。群体的健康是采用统计学上的平均值，即在一定范围内某一个时期的健康应为正常值，偏离了就不正常。但是，偏离了正常值对于个人来说就不一定不健康，作为个人，健康的标准是一个人特有的。个体健康是现实的，群体的健康是理想的。

此外，我们必须结合世界卫生组织宪章和 2000 年人人享有卫生保健的要求，从国际社会的高度来认识，享受最高标准的健康被认为是一种基本人权；健康是社会发展的组成部分，健康是对人类的义务，人人都享有健康平等的权利。

二、健康的内涵

1. 生理健康

生理健康就是人体生理上的健康状态。过去把生理健康定义为：“能精力旺盛地、敏捷地、不感觉过分疲劳地从事日常活动，保持乐观、蓬勃向上及具有应激能力。”但是，目前有人认为，应将健康与健康行为两个概念区别开来。

健康是指循环、呼吸系统、机体的各个器官、关节活动和肌力都达到最低正常水平，这样就有助于减少退行性疾病发生的危险性。健康行为要求健康达到一定水平，并与敏捷性、速度、肌肉的耐受性和收缩力有关，能使机体更好地从事职业与娱乐方面的生理活动。

世界卫生组织提出了衡量健康的 10 项标准：

- 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作；
- 处事乐观，态度积极，乐于承担任务，不挑剔；
- 善于休息，睡眠良好；
- 适应环境，应变能力强；
- 对一般感冒和传染病有一定抵抗力；
- 体重适当，体态匀称；
- 眼睛明亮，不发炎，反应敏捷；
- 牙齿清洁，无缺损，无疼痛，牙龈颜色正常，无出血；
- 头发有光泽，无头屑；
- 骨骼健康，肌肉、皮肤有弹性，走路轻松。

2. 心理健康

国外学者们对心理健康的标准作了一些表述。例如英格里士认为：“心理健康是指一种持续的心理情况，当事者在那种情况下能做良好适应，具有生命的活力，而能充分发展其身心的潜能；这乃是一种积极的丰富情况。不仅是免于心理疾病而已”。麦灵格尔认为：“心理健康是指人们对于环境及相互间具有最高效率及快乐的适应情况。不仅是要有效率，也不仅是要能有满足之感，或是能愉快地接受生活的规范，而是需要三者具备。心理健康的人应能保持平静的情绪，敏锐的智能，适于社会环境的行为和愉快的气质。”

我们认为人的心理健康包括以下七个方面：智力正常、情绪健康、意志健全、行为协调、人与人之间关系适应、反应适度、心理特点符合年龄。

了解与掌握心理健康的定义对于增强与维护人们的健康有很大的意义。人们掌握了人的健康标准，以此为依据对照自己，进行心理健康的自我诊断。

现在对心理健康的标准是这样定义的：

- 具有充分的适应力；
- 能充分地了解自己，并对自己的能力做出适度的评价；
- 生活的目标切合实际；
- 不脱离现实环境；
- 能保持人格的完整与和谐；
- 善于从经验中学习；
- 能保持良好的人际关系；
- 能适度地发泄情绪和控制情绪；
- 在不违背集体利益的前提下，能有限度地发挥个性；
- 在不违背社会规范的前提下，能恰当地满足个人的基本需求。

3. 生殖健康

所谓生殖健康，是指人类在整个生命过程中，与生殖有关的一切活动，应在生理、心理和社会适应诸方面处于良好的健康状态。这说明，为了保持生殖健康，既需要建立正确的性观念，避免未婚先孕、人工流产，做好性病与艾滋病的防治等工作；还要接受避孕节育、不孕不育、夫妻性生活指导、妇产和疾患、男性科疾患等方面的性保健知识和指导。

生殖健康的内容主要有以下六点：

- 人们能够有满意而安全的性生活；
- 有生育能力；
- 可以自由而负责地决定生育时间和生育数目；
- 夫妇有权知道和获取他们所选定的安全、有效、负担得起和可接受的计划生育方法；
- 有权获得生殖健康服务；
- 妇女能够安全地妊娠并生育健康的婴儿。

由此可知，男女平等是生殖健康概念的基础，妇女权利是生殖健康的核心，强调服务对象的需求、参与、选择和责任是生殖健康的特点。同时，这些内容都必须是受到法律保护的。

4. 道德健康

英国哲学家赫·斯宾塞指出：“完美的道德是行为的准则，有了这种准则，痛苦就可以避免。”

所谓道德健康，指的就是能够按照社会规范的准则和要求来支配自身的行为，把个人行为置于社会规范之内。

把道德健康纳入健康的大范畴，是有其道理及科学根据的。巴西医学家马丁斯经过10年的研究发现，屡犯贪污受贿罪行的人，易患癌症、脑出血、心脏病、神经过敏等病症而折寿。而良好的心理状态，能促进人体内分泌更多有益的激素、酶类和乙酰胆碱等，这些物质能把血液的流量、神经细胞的兴奋调节到最佳状态，从而增强机体的抗病力，促进人们健康长寿。

作为国家未来的建设者，具备良好的道德素质是青少年学生的立身之本。

5. 社会适应

社会适应指的是，个人为与环境取得和谐的关系而产生的心理和行为的变化。它是个体与各种环境因素连续而不断改变的相互作用过程。每个人一生都会不断面临新的情境，每一发展阶段也都有特定的要求，比如人格发展、对父母的心理上的独立、职业选择、人际关

系、婚姻、家庭、退休、死亡等。社会适应是一个毕生的过程。

在知识经济时代，人们获取知识和途径在悄然发生变化，而且随着生活节奏的加快，人际关系变得更加复杂，在日趋激烈的社会竞争中，伴随各种不同价值取向而产生的迷惘、困惑、抑郁、孤独与失望情绪，都是对现代人的巨大考验。

因此，个体的行为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，并形成与保持和谐的人际关系，适应社会的要求显得尤为重要。只有学会选择适合自身的价值观和人生态度，并有效建立起促进个人发展的精神背景和自我引导机制，才能够按社会运行法则，更好地处理好个人与社会条件之间的矛盾。



多吃海鱼，远离抑郁

抑郁症在海产品消费量最低的国家最为常见，比如美国和德国。而像日本、韩国、冰岛这些海产消费量高的国家则最少见。虽然这一观察结果并不意味着低海产消费会引发抑郁症，但是，挪威科学家研究发现，鱼类中的 Omega-3 可能有助于患者抵御消沉情绪。一些针对抑郁症患者治疗处方的研究证实，当向处方中添加少量 EPA 之后，患者病症会有明显好转。每日 1~2 克 的 EPA 用量比大剂量使用更具疗效，而且不会产生副作用。研究结果同样证实 EPA 比 DHA 更有效。虽然关于 EPA 是如何起效的目前仍未可知，但这些研究结论依旧是激动人心的。专家建议我们，适当多吃富含 Omega-3 的三文鱼。

三、亚健康

1. 什么是亚健康

亚健康是指非病非健康状态，是处于疾病与健康之间的一种生理机能低下的状态故又有“次健康”、“第三状态”、“中间状态”、“游离状态”、“灰色状态”等称谓。亚健康状态是很多疾病的前期征兆，如肝炎、心脑血管疾病、代谢性疾病等等。亚健康人群普遍存在六高一低，即高负荷（心理和体力）、高血压、高血脂、高血糖、高体重、免疫功能低。

国内外的研究表明，现代社会符合健康标准者也不过占人群总数的 15% 左右。有趣的是，人群中已被确诊为患病，属于不健康状态的也占 15% 左右。如果把健康和疾病看做是生命过程的两端的话，那么它就像一个两头尖的橄榄，中间凸出的一大块，正是处于健康与有病两者之间的过渡状态——亚健康。

亚健康是一种临界状态，处于亚健康状态的人，虽然没有明确的疾病，但却出现精神活力和适应能力的下降，如果这种状态不能得到及时的纠正，非常容易引起心身疾病。处于亚健康状态的人，除了疲劳和不适，不会有生命危险。但如果碰到高度刺激，如熬夜、发脾气等应激状态下，很容易出现猝死，就是“过劳死”。

2. 亚健康是怎样形成的

医学研究表明，如下人群易患亚健康：

- 精神负担过重的人；
- 脑力劳动繁重者；
- 体力劳动负担比较重的人；

- 人际关系紧张、造成负担比较重的人；
- 长期从事简单、机械化工作的人（缺少外界的沟通和刺激）；
- 压力大的人；
- 生活无规律的人；
- 饮食不平衡、吸烟酗酒的人。

“冰冻三尺非一日之寒”，促使亚健康形成的主要因素有心理、社会、环境、营养、劳动、运动、生活方式与行为、气象生物、服务等诸多方面，每个因素都有特定的内容又相互关联。例如，嗜烟、酒成癖，烟碱、酒精缓慢损害机体；劳逸失度，娱乐过度，紧张，睡眠不足，引起机体代谢紊乱；饮食无节制，营养不合理，吸收失控，体液（血液）酸碱度（pH 值）失衡，给健康造成潜在危害；环境（空气、水源、阳光、花草、噪音等）遭受污染，人体受到细菌、病毒、寄生虫及化学物质的感染；长期患慢性病不愈等，导致产生亚健康的一些具体体症，如神态疲倦、体力不支、心烦意乱、郁郁寡欢、易受刺激、食欲不振、消化不良、便秘、头晕目眩、失眠健忘、皮肤干燥等。

3. 如何摆脱亚健康的困扰

从亚健康易患人群的特点和亚健康产生的原因我们可以看到，社会环境压力和人的自我调节能力是与亚健康密切相关的外部 and 内部因素。因此，要摆脱亚健康的困扰，可以从以下几个方面着手。

- 保证合理的膳食和均衡的营养。其中，维生素和矿物质是人体所必需的营养素；维生素 A 能促进糖蛋白的合成，细胞膜表面的蛋白主要是糖蛋白，免疫球蛋白也是糖蛋白。维生素 A 摄入不足，呼吸道上皮细胞缺乏抵抗力，常常容易患病。维生素 C、B 族和铁等对人体尤为重要，因此每天应适当地补充多维元素片；除此之外，微量元素锌、硒、维生素 B₁、B₂ 等多种元素都与人体非特异性免疫功能有关。

- 调整心理状态并保持积极、乐观；广泛的兴趣爱好，会使人受益无穷，不仅可以修身养性，而且能够辅助治疗一些心理疾病。善待压力，把压力看做是生活不可分割的一部分，学会适度减压，以保证健康、良好的心境。

- 及时调整生活规律，劳逸结合，保证充足睡眠；适度劳逸是健康之母，人体生物钟正常运转是健康保证，而生物钟“错点”便是亚健康的开始。

- 增加户外体育锻炼活动，每天保证一定运动量，加强自我运动可以提高人体对疾病的抵抗能力。

- 戒烟限酒。医学证明，吸烟时人体血管容易发生痉挛，局部器官血液供应减少，营养素和氧气供给减少，尤其是呼吸道黏膜得不到氧气和养料供给，抗病能力也就随之下降。少酒有益健康，嗜酒、醉酒、酗酒会削减人体免疫功能，必须严格限制。



健康应有的状态

1. 体重基本稳定：一个月内体重增减不超过 4 kg，超过者为不正常。
2. 体温基本在 37℃ 左右：每日的体温变化不超过 1 摄氏度。
3. 脉搏每分钟在 75 次左右：一般不少于 60 次，不多于 100 次，否则为不正常。
4. 正常成年人每分钟呼吸 16~20 次：呼吸次数与心脉跳动的比例为 1:4，每分钟呼吸少于 10 次或多于 24 次为不正常。

5. 大便基本定时：每日1~2次，若连续3天以上不大便或一天4次以上为不正常。

6. 每日进食量保持在1~1.5 kg左右：连续一周每日进食超过正常进食量的3倍或少于正常进食量的1/3为不正常。

7. 一昼夜的尿量在1500 mL左右：连续3天24小时内尿量多于2500 mL，或一天内尿量少于500 mL为不正常。

8. 成年女性月经周期在28天左右：超前或推后15天以上为不正常，常有痛经伴随。

9. 正常成年男女结婚后能生育：夫妻生活在一起未避孕，3年内不育为不正常。

每日能按时起居：睡眠6~8小时，若不足4小时或每日超过15小时为不正常。

第二节 青春期的健康保健

一、青春期的生理变化

一般来说，青春期前的男孩与女孩在形体方面差异不大，但进入青春期后，男孩和女孩的各部位会发生一系列变化。

1. 青春期前期

进入青春期的标志是，女孩出现月经初潮，男孩睾丸发育并出现首次遗精。在此以前两年左右，女孩最早出现骨盆开始变宽，臀部变圆，乳房发育，身高及体重增长速度超过平均数；男孩睾丸、阴茎开始发育，身高、体重也迅速增加。

2. 青春期中期

此时，男孩女孩的身高继续增高，生殖器官和第二性征也发育成熟，男子第二性征包括长出体毛（胡须、腋毛、阴毛）、变声、阴茎和睾丸发育、精液分泌（射精、泄精）、骨骼变硬、肌肉发达、出现男性特有气味等。女子的第二性征包括长出体毛（腋毛、阴毛）、子宫及卵巢发育、月经初潮、乳房发育、骨盆扩大、皮下脂肪增加、出现女性特有气味等。由于男女性激素的作用，发育成男女特有体型。女性的脂肪集中分布在肩、乳房、臀部，因而出现胸部隆起、腰细、臀宽，典型的女性体型，给人以丰满的柔美之感。男性四肢、肩部骨骼和肌肉特别发达，相对脂肪有较少分布，身材较高，因而出现肩宽、体高、胸肌发达体型，给人以强健的阳刚之感。同时，由于内分泌功能活跃，容易产生性骚动。

3. 青春期后期

在这个时期，性器官发育完全成熟，体格形态发展也完全成熟。在青春中期，虽然性器官、第二性征已发育成熟，但要到22~25岁才能完全成熟。心脏的重量及外形虽然在青春中期接近成人，但就呼吸功能而论，要到青春后期才能完善。人体的骨骼系统，经过青春期的突长之后，到25岁左右，骺软骨停止生长，全部骨化，至此人体的高度不再增加。

二、青春期的心理特征及问题

1. 青春期的心理特征

由于以上的生理变化，使得青少年在青春期的心理也呈现出自己的特点：

(1) 成人感与幼稚感并存 青春期少年的心理特点突出表现是出现成人感——认为自己已经成熟，长成大人了。因而在一些行为活动、思维认识、社会交往等方面，表现出“成人”的样式。在心理上，渴望别人把他们看做大人，尊重他、理解他，但由于年龄不够，社会经验和生活经验及知识的局限性，在思想和行为上往往盲目性较大，易做傻事、蠢事，带有明显的小孩子气、幼稚性。

(2) 有独立性行为 由于成人感的出现，从而增强了青少年的独立意识。他们不愿受父母过多的照顾或干预，对一些事物是非曲折的判断，不愿意听从父母的意见，有强烈的表现自己意见的愿望，对一些事情往往会提出过激之词。但由于其社会经验、生活经验的不足，常常碰壁，又不得不从父母那里寻找方法、途径或帮助，再加上经济上不能独立，父母的权威作用又迫使他们去依赖父母。

(3) 逆反心理 由于处于青春期下的青少年，其生理激素发生的变化使得他们对待事物总是持一种逆反心理，表现为对抗、不服从或者有意违抗父母长辈或教师的说服和命令，有时还会对一些事熟视无睹、漠不关心。因此，父母和教师应注意对这一现象加以引导，使他们能顺利地渡过青春期。

(4) 做事带有冲动性 青春期的少年在心理独立性、成人感出现的同时，自觉性和自制性也得到了加强，在与他人的交往中，他们主观上希望自己能随时自觉地遵守规则，力尽义务，但客观上又往往难以较好地控制自己的情感，有时会鲁莽行事。

(5) 渴望与异性交往 青春期的少年由于性的发育和成熟，出现了与异性交往的渴求。如喜欢接近异性，想了解性知识，喜欢在异性面前表现自己，甚至出现朦胧的爱情念头等。但由于学校、家长和社会舆论的约束、限制，使青春期的少年在情感和性的认识上存在着既非常渴求又不好意思表现的压抑的矛盾心理。

(6) 想开放但又自封 青春期的少年需要与同龄人，特别是与异性、与父母平等交往，他们渴望他人和自己一样彼此间敞开心灵来相待。但由于每个人的性格、想法不一，使他们的这种渴求找不到施放的对象，只好诉诸在“日记”里。这些日记写下的心里话，又由于自尊心，不愿被他人所知道，于是就形成既想让他人了解又害怕被他人了解的矛盾心理。

2. 青春期的心理问题

青春期由于其特有的心理特点，再加上目前中学生各方面的压力，使得青春期出现了许多心理问题。

(1) 学习压力 中学生学习负担过重，常给他们带来沉重的心理压力，因为学习压力而陷入痛苦的青少年屡见不鲜。由于过分注重结果，而体会不到学习的兴趣。有些青少年承受不了学习带来的心理压力，有时会表现出异乎寻常的反抗情绪，形成家庭暴力，有极个别甚至消极自杀。

(2) 性烦恼和性困惑 性烦恼是由于性意识觉醒之后，青少年的生理需求不能被社会行为规范所接受而导致的。性困惑是青少年对自身性发育、性成熟的生理变化产生的一种神奇感及探索心理。由于社会伦理道德的约束和对性教育的神秘化，常会导致青少年的心理冲突。他们常认为“性是不好的”、“对异性长辈出现性幻想是可耻的”、“手淫对身体是有害的”等，出现对性的消极评价和过度的性压抑。因此，有必要净化社会风气，积极开展性心理健康教育，改变家长传统性观念，给予孩子正确的性健康教育。

(3) 心理障碍 青少年经常出现一些心理障碍，如抑郁征、恐惧症等。这些心理障碍

会使青少年丧失其特有的活力,对平时感兴趣的事情变得乏味,思考能力下降、注意力不集中、对学习失去动力、失眠、全身乏力、食欲不振等,进而影响和别人的交往,非常焦急痛苦,严重时会产生心身疾病。

(4) 人际交往的压力 由于独立意识的增强,青少年与社会的交往越来越广泛,他们渴望进行社会交往、有自己亲密的伙伴。但由于自身的原因,如自卑、过分注意他人评价、容易受到伤害、虚荣心强、怕丢面子等,使他们感到压抑孤独,没有亲密的朋友,出现人际交往障碍。因此,家长、教师或心理工作者应帮助青少年改变一些不恰当的认知和态度,引导青少年客观分析自己的现状,学会接纳自己,允许自己有缺点,有失败,有可能丢面子,完善的人不存在,不要过分苛求自己,也不要对外界寄托过多过高的期望,在行动和实践中增强信心培养技巧。



青春期孩子性问题触目惊心

近年来,我国青少年的性成熟提前,在小学五六年级已有30%左右的男孩出现遗精、女孩月经初潮。青少年在性生理成熟的基础上,性心理也获得发展并十分活跃,但是还远远没有成熟。当大人坐在办公室感慨现在的孩子早熟的时候,孩子们也许正瞒着大人,无忧无虑地做着成年人的游戏。

据报载,最近贵州省1名17岁的女孩从乖乖女变成“未婚妈妈”的消息引起社会的广泛关注。据悉,这名女孩长期担任班干部,学习成绩名列前茅。事前,熟悉她的人无论如何也无法把她与“未婚妈妈”联系在一起。另据报道,一个“青春健康”的调查在北京、天津、广州等12个城市展开。调查的结果显示,21岁的年轻人中79%有过婚前性行为。一组在城市600名高中生中做的调查显示,3成的人赞成婚前性行为,4成多的人认为无所谓,而近4成的调查者认为只要一见钟情就可以发生性行为。这些事件和一连串的数字让人震惊,处在青春期的孩子的性教育问题日益突出。而青少年感染性病、艾滋病、吸毒等消息,也已经频频见诸报端。如何正视这类事件,并强化性健康教育迫在眉睫。

三、青春期是美好的回忆

1. 给予青春期充分合理的营养

青春期正处于生长发育的旺盛时期,对各种营养有着很大的需求量。营养素的功能在于构成躯体、修补组织、供给热量、补充消耗、调节生理功能。青春期应注意以下营养素的补充。

(1) 蛋白质 蛋白质是生长发育基础,身体细胞的大量增殖,其构成均以蛋白质为料。生长发育期的儿童和青少年对蛋白质的需要量为每公斤体重2~4克。人体的蛋白质主要由食物供给。蛋类、牛奶、瘦肉、鱼类、大豆、玉米等食物均含有丰富的蛋白质,混合食用,可以使各类食物蛋白质互相补充,营养得到充分利用。

(2) 热能 青春期所需的热能比成年人多25%~50%。这是因为青少年活动量大,基本需要量多,而且生长发育又需要更多额外的营养素。热能主要来源于碳水化合物,即由各

类食物提供。所以青少年必须保证足够的主食摄入量。

(3) 维生素 人体在生长发育过程中, 维生素是必不可少的。它不仅可以预防某些疾病, 还可以提高机体免疫力。人体所需的维生素大部分来源于蔬菜和水果。芹菜、豆类等含有丰富的 B 族维生素; 山楂、鲜枣、西红柿及绿叶蔬菜含有丰富的维生素 C, 应保证供给。

(4) 矿物质 矿物质是人体生理活动必不可少的营养素。尤其是处于生长发育期的青少年, 需要量更大。钙、磷参与骨骼和神经细胞的形成, 如钙摄入不足或钙磷比例不适当, 必然会导致骨骼发育不全。如奶、豆制品中含钙丰富。青少年对铁的需要也高于成人。铁是血红蛋白的重要成分, 如果膳食中缺铁, 就会造成缺铁性贫血, 特别是青少年女性, 每次月经要损失 50~100 毫升血, 至少要补充 15~30 毫克铁。动物肝脏、蛋黄、黑木耳中含有丰富的铁。

(5) 微量元素 微量元素虽然在体内含量极少, 但在青少年的生长发育中起着极为重要的作用。特别是锌, 我国规定每日膳食锌的摄入量为 15 毫克。含锌丰富的食物有动物肝脏、海产品等。

(6) 水 青少年活泼好动, 需水量高于成年人, 每日摄入 2500 毫升, 才能满足人体代谢的需要。水的摄入量不足, 会影响机体代谢及体内有害物质及废物的排出。如果运动量大, 出汗过多, 还要增加饮水量。这里讲的水的摄入量不是指喝进去的水量, 而是指喝入的水量加上吃进去的食物中可以转变为水的量的总和。

2. 培养健康行为, 远离不良嗜好, 坚决拒绝毒品

(1) 培养健康行为

- 生活起居要有规律 消除疲劳的最重要的方法就是要努力做到, 生活起居有规律。早睡早起, 切忌熬夜。过好双休日, 劳逸结合。

- 养成健康的习惯 除了勤洗手、勤剪指甲、勤理发和洗澡外, 还要自觉养成不吸烟、少饮酒、多喝茶等良好的健康习惯。吸烟、饮酒有害健康, 应尽量远离。喝茶有利于防癌、降脂, 并能提高免疫功能, 具有延缓衰老的作用, 可以适量饮用。

- 积极参加体育锻炼 体育锻炼不仅可以增强体质, 保持脑力和体力协调, 还有助于预防和消除疲劳, 促进健康, 避免肥胖和脑血管疾病。

(2) 远离不良嗜好

- 不吸烟, 不酗酒 世界卫生组织指出, 烟草是造成人类死亡的第二大原因。大约有一半吸烟者 (全球约 6.5 亿人) 最终会死于吸烟所导致的疾病。每年还有成千上万的非吸烟者因为被动吸烟而死亡。被动吸烟增加多种癌症的患病率, 引发成人和小孩严重的呼吸系统和心血管系统疾病。无论是单纯性还是混合性的通风器或过滤装置, 都不能把室内的烟草烟雾降低到安全水平。只有完全无烟的环境才能更好地保护人们免受被动吸烟的危害。吸烟和被动吸烟是人类健康所面临的最大但又是可以预防的危险因素。

酒含有影响人体健康的酒精物质——乙醇。酒精含量越高, 对人体的危害越大。经常饮用高度酒, 会对人体的神经系统、消化系统、心血管系统等产生极为不利的影响, 导致人体产生急性中毒或慢性中毒。酒精还会直接降低人的学习、工作效率。

若一边吸烟一边饮酒, 人体受到的危害就更大了。溶解在酒精中的烟碱和其他有害物质, 会通过胃肠吸收, 直接进入血液, 影响心血管系统的功能。饮酒后血流速度加快, 有毒物质通过循环系统也快速传递到身体各部位。大量饮酒后, 进食量相应减少, 蛋白质和维生