



21世纪中等职业教育规划新教材
“互联网+”创新型教材

体育与健康

—— 苏春昱 张俊杰 孟 恒 主 编 ——



“互联网+”
—创新型教材—

名师视频：“看”书“听”书 直观学习
教学案例：融汇案例 生动解读



云课堂
互动教学平台



扫码下载

汕头大学出版社



21世纪中等职业教育规划新教材
“互联网+”创新型教材

体育与健康

——苏春昱 张俊杰 孟 恒 主 编——

汕头大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康 / 苏春昱, 张俊杰, 孟恒主编. — 汕头:
汕头大学出版社, 2018. 6
ISBN 978-7-5658-3640-4

I. ①体… II. ①苏… ②张… ③孟… III. ①体育—
中等专业学校—教材②健康教育—中等专业学校—教材
IV. ①G807.3②G717.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 108195 号

体育与健康

TIYU YU JIANKANG

主 编: 苏春昱 张俊杰 孟 恒
责任编辑: 邹 峰
责任技编: 黄东生
封面设计: 李松林
出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市大学路 243 号汕头大学校园内 邮政编码: 515063

电 话: 0754-82904613
印 刷: 定州市新华印刷有限公司
开 本: 787mm×1092mm 1/16
印 张: 13
字 数: 291 千字
版 次: 2018 年 6 月第 1 版
印 次: 2018 年 6 月第 1 次印刷
定 价: 34.00 元

ISBN 978-7-5658-3640-4

版权所有, 翻版必究
如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

本书编委会

主 编： 苏春昱 张俊杰 孟 恒

副主编： 吕广卿 于 群 蔚世超

范 妮 贾 鹏 袁 斐

编 委： 彭 跃 高文范 陈高容

周振勇 曾平辉 汪红泉

谭国明 陈 俊

前言

“体育与健康”课程是中等职业学校学生必修的一门公共基础课,它以身体练习为主要手段,有机整合体育与健康教育两门学科中的内容、方法、原理,以促进 学生体质与健康发展为 主要目标,是实施素质教育和培养德、智、体、美、劳全面发展的高素质劳动者和技能型人才不可缺少的重要途径。

随着我国经济社会的发展,职业技能型人才将越来越受到社会和用人单位的青睐,而竞争也将会越来越激烈。面对走出校门后紧张、繁重的工作和生活压力,青少年必须拥有强健的体魄和良好的心态。为了使 学生通过在学校的学习,树立体育与健康的意识,积极主动地参加体育活动,制订自我锻炼计划,养成良好的生活习惯,实现增强体质的目标,我们按照中等职业教育新课改的指导思想,根据职业学校的教学特点,编写了这本《体育与健康》。

本书严格按照 2009 年教育部颁布的《中等职业学校体育与健康教学指导纲要》进行编写,针对中等职业学校体育课的教学实际,包括体育与健康两个主题,融理论与实践为一体,注重 学生认知能力的培养以及体育健康观念的形成,教材以能力培养为主线,在传授体育与健康知识的同时,使 学生树立现代社会健康观,获取终身体育锻炼的知识技能,提高生理机能,增强身体素质,培养其高尚的情操和人文精神。

本书分为基础模块和拓展模块两部分,基础模块包括体育促进健康、田径类运动、体操类运动、球类运动四个单元,拓展模块包括健身运动、娱乐运动、保健运动、休闲户外运动四个单元。内容的选取符合中等职业学校 学生的身心特点和认知规律,有利于提高学生的身体素质、职业技能、生活质量、文化内涵与人文素养,有利于促进 学生的身心健康,具有时代性和职业性。

本书的体例设计如下:

单元导读:用简洁、生动、形象的语言概述本单元的主要内容,提高 学生的学习兴趣。

目标透视:列出通过本单元学习所要达到的学习目标。

情境感悟:创设情境,提出问题,引导学生关注本节知识。

知识探究:阐述每节相关理论知识,包括“友情提示”“小贴士”“小知识”“至理名言”等小栏目。

活动体验:设置有启发性的活动训练,具有操作实践性,提高学生的学习水平、能力水平和认知水平。

知识拓展:选取可读性强的材料,延伸介绍本单元相关知识,拓展学生的知识面。

由于编者水平有限,书中难免存在不妥之处,敬请广大读者批评指正,以求日臻完善!

编者

目录

基础模块

第一单元 体育促进健康	3
第一节 健康的生活方式	4
第二节 青春期的健康	10
第三节 运动安全与运动创伤的预防和处置	20
第四节 职业疾病的防治	30
第二单元 田径类运动	41
第一节 跑	42
第二节 跳跃	48
第三节 投掷	52
第三单元 体操类运动	59
第一节 技巧运动	60
第二节 单杠	65
第三节 双杠	71
第四节 支撑跳跃	75
第四单元 球类运动	79
第一节 篮球	80
第二节 排球	92

第三节 足球 100

拓展模块

第五单元 健身运动 115

第一节 有氧运动 116

第二节 健美操 120

第三节 武术 125

第四节 体育舞蹈 135

第六单元 娱乐运动 143

第一节 乒乓球 144

第二节 羽毛球 149

第三节 网球 156

第七单元 保健运动 163

第一节 保健体操 164

第二节 医疗体操 166

第三节 矫正体操 169

第八单元 休闲户外运动 175

第一节 水上运动 176

第二节 冰雪运动 184

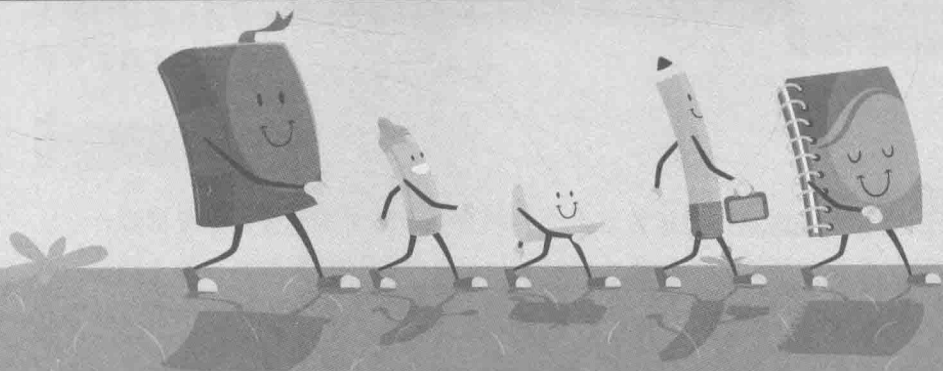
第三节 野外运动 188

第四节 防卫运动 196



基础模块

本模块与九年义务教育相衔接，以提高健康意识、发展体能素质、提高身体基本活动能力、适应生存环境和体现合作精神的运动项目、技能和方法为主要内容，包括体育促进健康、田径类运动、体操类运动、球类运动四个单元。



单元导读

随着社会的发展，健康的内涵变得日益丰富，人们对健康的要求更加严格，体育运动也随之进入人们的日常生活。体育运动不仅能增强体质，更能提高健康水平，是促进人的身体全面发展的积极因素和重要手段。

健康与我们自身的生活环境、生活习惯、体育锻炼和合理营养等都有着密切的关系。同学们正处在身心快速发育、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。



目标透视

1. 了解健康生活的四大方面，养成健康的生活方式。
2. 了解青少年青春期身心发展的规律和特点，增进身心健康。
3. 掌握运动中常见事故的预防和处置方法。
4. 掌握常见职业疾病的防治。

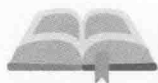
第一节 健康的生活方式



情境感悟

林平是一名中等职业学校学生，平时晚上放学回到宿舍后就坐在电脑旁玩游戏，一边玩游戏一边抽烟，弄得宿舍烟雾缭绕，其他舍友很反感。他每天玩到深夜才睡，第二天早上起床很晚，匆匆忙忙洗漱后就上课，早餐从来没时间去吃，上课时经常迷迷糊糊，似睡非睡。近期，林平的精神状态和身体状况很差。

林平的这种生活方式在同学们中很常见吧，你的生活方式是怎样的？



知识探究

生活方式对人体的健康起着至关重要的作用。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（如呼吸系统疾病、心血管病、糖尿病、癌症等）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，却是从儿童、青少年时期逐渐养成的。据调查统计，运动不足、吸烟、酗酒及肥胖等是导致慢性非传染性疾病的主要原因，这与人们不良的生活习惯有着密切的关系（见图 1-1）。



图 1-1 不良生活习惯

1992年世界卫生组织在《维多利亚宣言》中提出健康的四大基石，即合理膳食、适量活动、戒烟限酒、心理平衡。健康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划分为以下四个方面。



一、合理膳食

合理膳食主要包括平衡膳食和良好的个人饮食习惯。平衡膳食要注意食物多样化、减少脂肪摄入量、增加富含纤维的食品；良好的个人饮食习惯要做到食用新鲜食品、少吃煎炸食品、少喝含糖饮料等。

中国营养学会根据营养学原理，结合我国居民的膳食营养状况，针对一般人群提出了几条建议，对人们安排日常饮食有重要的指导意义。

（一）食物多样，谷类为主，粗细搭配

平衡膳食必须由多种食物组成，才能满足人体对营养素的需要。各类食物中谷类食品是最基本的，每人每天至少应食用 250~400 克谷类食物，16~18 岁的男性应达到 400~500 克。

（二）多吃蔬菜、水果和薯类

蔬菜和水果是维生素、无机盐和膳食纤维的主要来源，不同品种所含营养素种类不同，含量也很悬殊，因此蔬菜和水果不能相互替代。推荐成人每天摄入量：蔬菜 300~500 克，最好深色蔬菜占一半；水果 200~400 克。

（三）每天吃奶类、豆制品

奶类和豆制品是优质蛋白的重要来源，奶类还可以补充钙质。每人每天应饮奶 300 克，摄入 30~50 克大豆或相当量的豆制品。

（四）常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉

鱼、禽、蛋和瘦肉是优质蛋白、脂类、脂溶性维生素、B 族维生素和无机盐的良好来源。特别是鱼肉，其蛋白质含量高，所含脂类中有较多的多不饱和脂肪酸，如二十碳五烯酸（EPA）和二十二碳六烯酸（DHA），对预防血脂异常和心血管疾病有一定作用。推荐成人每天摄入量：鱼虾类 50~100 克，畜禽肉类 50~75 克，蛋类 25~50 克。

（五）减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食

应少吃油炸和熏制食品，每天食用油以 25 克为宜，食盐不超过 6 克。

（六）食不过量，天天运动，保持健康体重

适宜的进食量和运动是保持健康体重的两个主要因素，是降低心血管疾病、糖尿病等发病风险的重要保证。

（七）三餐分配要合理，零食要适当

一日三餐中两餐之间的间隔以 5~6 小时为宜，早餐、午餐、晚餐提供的能量分配以 30%、40%、30% 为宜，如果两餐间隔时间较长，可以食用一些零食，如核桃、松仁等坚果类食品。



友情提示

不吃早餐的危害

“早吃好，午吃饱，晚吃少”是健康长寿者总结的经验。但有些人却忽视甚至不吃早餐，这会给健康带来什么不利影响呢？

（1）不吃早餐类似“酒后驾车”。早晨没进餐时人体血糖水平较低，从而直接影响大脑的工作状态，导致精神萎靡、学习和工作效率低下。有调查发现，许多车祸都与肇事者的血糖水平过低、反应迟钝有关。

（2）不吃早餐易患消化道疾病。消化系统的生理活动规律非常容易被打乱，极易损伤胃黏膜，并诱发各种消化道疾病。调查发现，胆结石症患者中有 97% 的人经常不吃或很少吃早餐。

（3）不吃早餐可能导致肥胖。早晨不吃饭，中午必定吃得过多，容易发胖。

（八）每天足量饮水，合理选择饮料

健康成人每天需要水 2 500 毫升，部分可通过食物获取，其余可通过饮水 1 200 毫升（约 8 杯）来补充。对于仍处于生长发育中的同学们来说，白开水是最好的饮料，煮沸后自然冷却的水最容易透过细胞膜，促进新陈代谢。青少年学生身体尚未完全发育成熟，应避免饮酒。

（九）吃新鲜卫生的食物

食物放置过久会变质，可能产生对人体有毒有害的物质，吃新鲜卫生的食品是防止食源性疾病、实现食品安全的根本措施。在购买和制作食物前都应认真查看食品的生产日期和保质期，并仔细观察、鉴别食物的新鲜度，在烹调加工食物时遵守有关卫生要求。

二、经常进行体育锻炼

青少年学生要做到每天锻炼 1 小时，持之以恒，循序渐进，运动量要适宜；多做一些有氧运动；要注意选择良好的运动场地锻炼，避免外界环境对身体造成伤害。

每天进行充足的户外体育活动，可以增强体质，保持健康体重，预防肥胖。户外活动时还能接受一定的阳光照射，有利于体内维生素 D 的合成，促进骨骼健康发育。

养成健康的科学健身习惯对于保障身心健康和预防疾病有积极的作用。任何人都可以根据自身的特点选择不同的健身项目进行健身，发展速度、耐力、力量、柔韧素质；也可以从事各种球类运动、武术锻炼等，掌握一两种运动技能，养成终身锻炼的习惯。

三、良好的生活习惯

在影响青少年健康成长的诸多因素中，个人行为习惯（或称生活方式）对健康的影响至关重要。个人行为习惯包括饮食起居、生活习俗和各种嗜好等，几乎涉及衣食住行的方方面面，均为满足某种生理、心理需要而逐渐形成的一种自我行动方式。良好的行为习惯需要从小开始培养，青少年时期的教育则尤为重要，特别对吸烟、酗酒等不良行为，更应该格外警惕。

青少年学生应养成良好的习惯，要做到按时作息，保证足够的睡眠，避免长时间看电视、上网、玩电子游戏，不吸烟、不饮酒，坚决远离毒品，注意个人卫生，使自己拥有健康的身体。

四、健全的心理

青少年学生应保持健康的心理状态，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，更好地适应环境。

（一）要善于进行自我调节

学生时代的生活是丰富多彩的，但可能由于学业不佳、人际冲突、恋爱受挫、理念相悖、内向孤僻、敏感多疑、厌学自卑等原因，使心理不够成熟的青少年深感重压。若由此产生的烦恼不能及时排除，或缺乏正确的价值观和自制能力，就极易导致情绪忧郁、精神颓丧，继而产生心理障碍而难以自拔。

当一个人在心理上失去平衡，只要善于自我调节，或许苦闷之心就会变得开朗，忧郁之情也能缓解。因为自我压抑一般是人与人、人与社会的不正常关系所致。只要抓住这个根本，及时设法与他人沟通，相互建立可信赖的真诚友谊，那就可以抚平痛苦与创伤，防止危机的进一步发展，使心理恢复平衡。

小贴士

国外健康流行风

少食肉 如果大量食用肉类及其制品，会加重或诱发某些疾病。

饭后憩 饭后稍事休息，有利于食物的消化吸收和胃肠保养，以及肝脏功能的养护。

晒太阳 美国纽约居民推崇有空就去晒太阳的生活方式，他们认为平常接受阳光的适当照射，有益于牙齿与骨骼的健康。

挺起胸 美国密苏里州大学的专家认为，抬头有助于减轻腰骨疼，挺胸会减少脊椎的负荷。

雨中行 绵绵细雨可洗涤尘埃，净化空气，增加空气中的负氧离子，雨中行有益于肺与大脑的保健。

静坐思 每日静坐冥思一至两次，每次3分钟左右，可放松身心，有助于解除神经性头痛及降低血压。

步当车 以步当车可以防止骨骼退化，有助于增强心肺功能，还有利于新陈代谢，同时对减肥也很有成效。

天伦乐 业余时间，夫妻共诉衷肠，祖孙共同游戏等，会愉悦身心。

常唱歌 唱歌有益大脑的逻辑思维，且唱歌时能使声带、肺部、胸肌等功能得到良好锻炼。

行善事 多行善事能使人心胸开阔，积极乐观地面对生活，有利于健康长寿。



（二）通过锻炼调节心理

心理发育作为人的社会属性，主要受环境因素的影响。鉴于体育锻炼更有机会使个体置身于社会群体之中，并通过身体运动的非语言接触与他人维系交往，而成为改善不同个性人群相互关系的纽带。因此，若经常参加体育锻炼，就能从表现不同特点的运动方式中，达到调节各种心理积郁的目的。

忧郁型学生，多愁善感，稍遇不顺心的事，情绪就非常低落，很难自我排解。要克服这一性格缺陷，应多置身于郊外的田野、湖泊、树林等风景优美之处进行跑步练习。因为跑步对以情绪低落为主要表现的精神疾病有积极的治疗作用。

紧张型学生，缺少心理锻炼，在众人面前或在考场中显得十分紧张。要克服这一性格缺陷，应多参加竞争激烈的运动项目，特别是篮球、足球、排球等比赛活动。因为赛场上形势多变，紧张激烈，只有冷静沉着地应对才能取得优势。因此，若能经常在这种激烈的场合中接受考验，遇事就不会过于紧张，更不会惊慌失措，从而给学习和未来的工作带来好处。

胆怯型学生，天性胆小，动辄害羞脸红，性格腼腆。要克服这一性格缺陷，应多参加游泳、溜冰、拳击、单双杠、跳马、平衡木等活动项目。这些活动要求人们要不断克服胆

怯心理,以勇敢、无畏的精神去战胜困难,超越障碍。所以经常从事这方面的锻炼,胆子会变大,为人处世也会显得从容自然了。

孤僻型学生,性格内向、孤僻,不善于与人交往,人际交往圈狭窄,缺少竞争力。要克服这一性格缺陷,应少从事个人化的运动,多选择足球、篮球、排球以及接力跑、拔河等团队运动项目。坚持参加这些集体项目的锻炼,能增强自身活动和与他人合作的精神,有利于逐渐改变孤僻性格。

多疑型学生,对他人缺乏信任感,处理事情优柔寡断,畏首畏尾。要克服这种性格缺陷,可选择乒乓球、网球、羽毛球、跳高、跳远、击剑等体育运动项目。这些项目要求运动者头脑冷静,思维敏捷,判断准确,当机立断,任何多疑、犹豫、动摇都将导致失败,长期从事这些运动有助于走出多疑的境地。

虚荣型学生,虚荣心强,遇事好逞强,易自负。要克服这一性格缺陷,可选择一些难度较大或动作较复杂的项目。如找一些实力水平超过自己的对手下棋,打乒乓球或羽毛球等,以不断提醒自己,万万不能自负、自傲。

急躁型学生,处世不够冷静、沉着,易冲动急躁。要克服这一性格缺陷,可选择下棋、打太极拳、慢跑、散步、游泳及骑自行车、射击等运动强度不高的活动项目。这类活动不会带来情绪的过度波动,有助于调节神经功能,增强自我控制能力,稳定心理,使容易急躁、冲动的性格弱点逐步得以改善。但若从事竞争性强和过于激烈的运动,则可能适得其反。

人是社会的人,要适应社会就应处理好各种人际关系。在体育锻炼和各种竞赛中,由于人与人、队与队之间的交往频繁,不仅增进了友谊,促进了交往,更重要的是提高了人的交际技巧和处理人际关系的能力。环境是人类赖以生存的场所,人们只有适应自己所处的各种环境,才能得以生存和发展。而体育锻炼对提高人体适应自然环境和社会环境的能力,均有很大的作用。

世界卫生组织的专家指出,因不良的生活方式导致的疾病,如高血压、心脏病、中风、癌症和呼吸道疾病等导致死亡的人数,在发达国家占总死亡人数的70%~80%,在不发达国家中也占40%~50%。我国癌症的发病率呈上升趋势,其主要原因就包括不良的生活方式。不良的生活方式引起的“生活方式癌”所占比例高达80%。改变不良生活习惯,保持健康的生活方式,是最节约、最有效地预防各种疾病的举措。

因此,青少年学生必须从现在做起,养成健康的生活习惯,拥有健康的身体,以备今后更好地投入工作,适应社会。



活动体验

学习本节课后,根据自身情况,提出改进生活方式的具体措施。如:坚持每天吃早餐,早睡早起(具体时间),每天进行一项体育锻炼……努力坚持一段时间,看看自己会有什么改变。