



北京师范大学国家基础教育
课程标准实验教材总编委会组编

普通高中课程标准实验教科书

经全国中小学教材审定委员会
2005年初审通过

体育与健康

TIYU YU JIANKANG

10~12年级 全一册

高 嵘 张建华 主编



北京师范大学出版社



经全国中小学委员会 2005 年初审通过

普通高中课程标准实验教科书

体育与健康（十～十二年级）

（全一册）

北京师范大学国家基础教育课程标准实验教材总编委会 组编

高 嵘 张建华 主编

新世纪课程网网址: WWW.xsj21.com

广西师范大学出版社出版发行

（广西桂林市育才路 15 号 邮政编码: 541004 ）
网址: <http://www.bbtpress.com>

广西区计委印刷厂印刷

*

开本: 890×1 240 1/16 印张: 12 字数: 350 千字

2005 年 8 月第 1 版

2005 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7-5633-5363-1/G · 3121

定价: 12.00 元

目 录

上篇 健康教育

第一章	树立现代健康观.....	3
一、	现代健康观	4
二、	我国国民的健康现状	6
第二章	生活方式与健康.....	9
一、	生活方式	10
二、	健康的生活方式	12
第三章	食物与健康.....	15
一、	食物中的营养素及其功能	16
二、	食物的营养价值	18
三、	合理膳食	20
四、	中学生的饮食卫生	22
五、	营养配餐	24
第四章	情绪与压力.....	28
一、	情绪与健康	29
二、	压力与健康	31
三、	情绪调节与压力应对	33
第五章	心理障碍及其预防和调适.....	36
一、	常见心理障碍及其产生的原因	37
二、	心理障碍的预防和调适	39
第六章	青春期的健康维护.....	43
一、	青春期的身心变化与健康维护	44
二、	青春期的性心理变化与表现	46
三、	青春期的两性交往	48
四、	性侵犯的预防和应对	50
第七章	环境与健康.....	53
一、	环境污染对健康的影响	54
二、	环境保护	56
三、	体育运动与环境保护	58
第八章	传染病及其预防.....	61
一、	传染病概述	62
二、	性病	64
三、	艾滋病	66
第九章	非传染性疾病及其预防.....	69
一、	肥胖症、糖尿病及其预防	70
二、	心脑血管疾病、癌症及其预防	72
三、	牙周病及其预防	74

中篇 体育理论

第一章 运动与健康促进	81
一、运动与身体健康	82
二、运动与心理健康	84
三、运动与社会适应	86
第二章 运动与体能发展	89
一、体能概述	90
二、发展体能的原理与方法	92
三、体能测量与评价	101
第三章 常见运动损伤和运动性疾病的防治	108
一、常见运动损伤、运动性疾病的预防	109
二、常见运动损伤的应急处理	111
第四章 奥林匹克文化	117
一、古代奥运会	118
二、现代奥林匹克运动	120
三、中国与现代奥林匹克运动	122
第五章 终身体育能力的培养	125
一、终身体育能力的意义与构成	126
二、掌握运动技能学习的规律	128

下篇 田径运动

第一章 走	133
一、走的概述	134
二、健身走	136
三、竞 走	138
第二章 跑	143
一、跑的概述	144
二、健身跑	146
三、跑的竞技	148
第三章 跳 跃	156
一、跳跃概述	157
二、跳 远	159
三、跳 高	162
第四章 投 掷	166
一、投掷概述	167
二、健身投	169
三、投的竞技	171
第五章 田径比赛与欣赏	174
一、田径比赛的组织	175
二、田径运动欣赏	177
体育选项学习指导	181
一、有计划的体育选项学习	182
二、体育选项学习内容概要	184

上篇

健康教育



- ◎ 树立现代健康观
- ◎ 生活方式与健康
- ◎ 食物与健康
- ◎ 情绪与压力
- ◎ 心理障碍及其预防和调适
- ◎ 青春期的健康维护
- ◎ 环境与健康
- ◎ 传染病及其预防
- ◎ 非传染性疾病及其预防

第一章

树立现代健康观

SHULI XIANDAI JIANKANGGUAN



健康是人类进行一切活动的首要条件,是实现人生价值和享受美好人生的重要保证。新中国成立后,我国政府采取了一系列有效增进国民健康的措施。国民健康水平在很短的时间内得到显著提高,彻底甩掉了“东亚病夫”这顶帽子。但是,随着国民生活水平的提高和生活方式的变化,国民健康遇到了一些新问题,人们对健康的理解也有了新的变化。青少年是祖国的未来,青少年一代的健康状况将直接影响整个国民素质的提高。因此,树立正确的健康观,养成良好的生活方式,无论对我们个人还是对整个社会,都具有极其重要的现实意义。

学习目标

- 认识健康的意义和价值,树立现代健康观。
- 了解国民健康现状和国民健康遇到的新问题。

树立现代健康观

现代健康观

我国国民的健康现状

健康的意义和价值

现代社会的健康观

国民健康水平的提高

国民健康遇到的新问题



一、现代健康观

健康是人生命的特质和存在的条件，是人生实现理想和幸福生活的基础，一个国家的兴衰更是与国民的健康息息相关。什么是健康？一个不生病、表面上强壮，但精神萎靡，对学习或工作毫无兴趣的人，算不算健康呢？

①五福：“一曰寿，二曰富，三曰康宁，四曰攸（长远之意）好德，五曰考终命。”

②六极：“一曰凶短折，二曰疾，三曰忧，四曰贫，五曰恶，六曰弱。”



相关资料 1

失去健康的经济效应

研究表明，目前全国劳动力人均年患病为28天。全国居民因疾病、伤残和早逝造成的经济损失相当于当年国民生产总值的8%左右，其中疾病引起的医疗资源消耗相当于当年国民生产总值的6%左右。



讨论与分析

试讨论并举例分析健康与否对我国经济发展和人民生活的影响。

（一）健康的意义和价值

1. 健康是人类永恒的追求

人类与其他生命一样，都具有求生的本能。随着人类智慧的不增长，这种求生的本能更加驱使人们寻求健康长寿的“金钥匙”。

我国人民早在殷周时期就总结了人生健康的经验。在古代典籍《尚书》中提出了“五福^①”，“六极^②”的人生观，并将健康长寿视为人生最大的幸福。如今，“祝您健康”已经成为人们相互之间表达美好祝愿的常用语。透过这一美好祝愿，我们看到，健康是人们最美好、最大的愿望。

2. 健康是无价之宝

健康是人生的重要基础。早在2 000多年前，古希腊哲学家赫拉克利特就指出：“如果没有健康，智慧就不能表现出来，文化无从施展，力量不能战斗，财富变成废物，知识也无法利用。”教育家则视健康为“载知识之车，载道德之舟”。古往今来，许多智者、伟人对健康的认识及论述十分深刻。现代人更是直言不讳地把健康视为财富，把健康喻为金子。（见相关资料1）

其实，健康比金子更珍贵，是无价之宝。因为每个人自身的发展、自我价值的实现，都必须以健康为前提，没有健康的身心，一切都无从谈起。一个民族、一个国家的兴衰更是与国民的体质水平和健康水平息息相关。

3. 健康是社会进步的标志

现代社会经济的发展和科技的进步、人口和生态的变化、都市化进程和生活节奏的加快、人际交往的增加，使得健康对社会发展的影响越来越大。一个国家国民的健康水平已成为反映其社会经济、

生态、人口和卫生及国家安全的一面特殊的镜子,健康水平的高低成为社会进步的标志。

(二) 现代社会的健康观

1. 健康的概念

有人认为,不生病就是健康。其实,不生病只是健康的一种表现,并不能代表真正意义上的健康。有些人虽然表面上看似健康,但实际上往往处于亚健康^③状态,甚至其机体还可能潜伏着病理性缺陷或功能不全,而只有出现症状时才被认为生病。不幸的是,人一旦被诊断出患有某些疾病(如肝癌、肺癌等)时,往往已是病入膏肓。

现代社会对健康的认识是不断发展和深化的。世界卫生组织(WHO)曾于1948年指出:“健康不仅是没有疾病和虚弱,更是保持体格方面、精神方面和社会适应方面的完美状态。”1989年,世界卫生组织将健康重新定义为:身体健康、心理健康、道德健康和社会适应良好。

2. 健康的标准

一个人健康与否,可以从身体、心理、道德和社会适应四个方面进行衡量。在判断一个人是否健康时,我们可以参照世界卫生组织制定的下列十项具体标准进行自我检查。

- (1) 精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和繁重的工作,并且不感到过分紧张和疲劳。
- (2) 处事乐观、态度积极、乐于承担责任,对工作不挑剔。
- (3) 善于休息,睡眠良好。
- (4) 应变能力强,能适应环境的各种变化。
- (5) 对一般的感冒和传染病有一定的抵抗力。
- (6) 体重适当,体形匀称,站立时头、臂、臀比例协调。
- (7) 眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不易发炎。
- (8) 牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象。
- (9) 头发有光泽,无头皮屑。
- (10) 肌肉、皮肤有弹性,走路轻松。

健康 ⇌ 亚健康 ⇌ 患病



③亚健康:又称次健康、第三状态,是机体处于健康与疾病之间的一种临界状态,是人体生理功能失衡的表现。



自我诊断

试根据教材中的十项健康标准对自己的健康状况进行分析。

项目	优	良	中	差
精力				
处事				
休息				
应变能力				
抵抗力				
体重				
眼睛				
牙齿				
头发				
肌肉				
综合评价				



自我测评

1. 试述健康的意义和价值。
2. 简述健康的概念。



二、我国国民的健康现状

国民健康水平是国民素质的重要构成因素。新中国成立后，我国国民的健康水平不断提高，取得了举世瞩目的成就。与此同时，国民健康状况也出现了新的问题，这必须引起我们每个人的重视。

（一）国民健康水平的提高

④平均期望寿命 也叫平均寿命，指0岁年龄组人口的平均生存年数。它是生命表中的重要内容，是国际上用来评价一个国家人口的生存质量和健康水平的重要参考指标之一。

旧中国经济落后，政治腐败，连年的战乱、饥荒和传染病的肆虐，使国民健康得不到应有的保证，许多人未及壮年就撒手人寰。解放前，国人的平均寿命仅为35岁。新中国成立后，党和政府十分重视人民健康水平的提高，积极进行健康教育宣传，不断改善医疗卫生条件，人民的健康水平迅速提高。这些可以从人口平均期望寿命^④、孕产妇死亡率和婴儿死亡率等方面的变化得到很好的反映。

1. 人口平均期望寿命明显提高

新中国成立以来，通过免费预防接种等措施，一些危害国民健康的重大疾病得到了有效控制，人口死亡率明显下降（见图1-1-1），平均期望寿命显著提高（见图1-1-2）。最近10年里，我国人口平均期望寿命依然保持着较好的升势，由1957年的57岁提高到2000年的71.4岁。（资料来自2003年中国卫生部统计提要）随着我国经济的迅速发展、医疗水平的显著提高、人民物质生活的改善，人口平均期望寿命有较大幅度的提高。

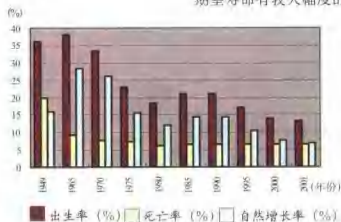


图 1-1-1 我国人口出生率、死亡率和自然增长率

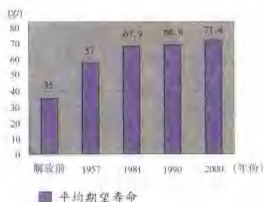


图 1-1-2 我国人口平均期望寿命

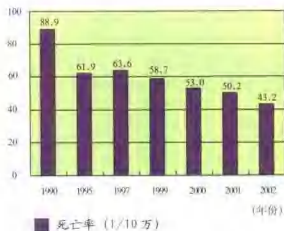


图 1-1-3 全国孕产妇死亡率

注：图 1-1-1、图 1-1-2、图 1-1-3 均来自 2004 年中国卫生部统计提要。

2. 孕产妇死亡率和婴儿死亡率大幅下降

改革开放以来，孕产妇死亡率和婴儿死亡率不断下降。与改革开放之初相比，我国孕产妇死亡率已由 1990 年的 88.9/10 万下降到 2002 年的 43.2/10 万（见图 1-1-3）；婴儿死亡率已由 1958 年的 80.8‰ 下降到 2000 年的 21.4‰。

上述资料表明，我国人民的健康水平有了很大的提高。目前，我国人民的健康水平总体上已处于发展中国家的前列，超过中等收入国家的平均水平。

（二）国民健康遇到的新问题

我国国民健康水平在得到很大提高的同时，也遇到了新的问题。解放初期，影响我国国民健康的主要原因是各种传染性疾病肆虐，但 20 世纪 70 年代中期后，这一特点发生了明显的变化。

目前，我国城市居民传染病死亡率已由 1957 年的 128/10 万下降到 2000 年的 5/10 万，而恶性肿瘤、心脏病和脑血管疾病死亡率则分别由 36.90/10 万、47.20/10 万和 39.00/10 万上升到 146.61/10 万、106.65/10 万和 127.96/10 万（见下页相关资料 2）。（来自《2000 年我国公共卫生领域的变化》）

值得注意的是，我国心脑血管疾病死亡率已高于日本、法国、比利时等发达国家。这些慢性非传染病通常为终身性疾病，一旦患病，其病痛和伤残不仅影响患者的劳动能力和生活质量，而且其昂贵的医疗费用，也将给社会 and 患者家庭带来极大的经济负担，这对我国国民健康状况的进一步改善提出了严峻的挑战。



拓展学习

试以某项指标为例，具体分析比较我国国民与部分发展中国家、发达国家国民的健康水平。



自我测评

新中国成立以来，国民健康水平有哪些提高？目前国民健康遇到了哪些新的问题？请简要说明。



相关资料 2

1957 年和 2000 年我国部分城市人口主要疾病死亡率序位比较表

序位	1957 年			序位	2000 年		
	疾病种类	死亡率 (1/10 万)	占死亡 总人数(%)		疾病种类	死亡率 (1/10 万)	占死亡 总人数(%)
1	呼吸系统疾病	129.30	16.86	1	恶性肿瘤	146.61	24.38
2	急性传染病	56.60	7.83	2	脑血管疾病	127.98	21.28
3	肺结核	54.60	7.51	3	心脏病	106.65	17.74
4	消化系统疾病	52.10	7.31	4	呼吸系统疾病	79.92	13.29
5	心脏病	47.20	6.61	5	外伤及中毒	35.57	5.81
6	脑血管疾病	39.00	5.46	6	消化系统疾病	16.58	3.06
7	恶性肿瘤	36.80	5.17	7	内分泌等疾病	17.99	2.99
8	神经系统疾病	29.10	4.08	8	泌尿生殖系统疾病	9.01	1.50



本章小结

1. 健康是人类永恒的追求，是无价之宝，是社会进步的标志。
2. 健康是指身体健康、心理健康、道德健康和社会适应良好。
3. 世界卫生组织制定的十项健康标准可作为健康自我检查的参考指标。
4. 半个世纪以来，我国国民的健康水平有了很大改善，人口平均期望寿命显著提高，孕产妇死亡率和婴儿死亡率大幅下降。疾病谱发生了明显的变化，传染性传染病引起的死亡率显著下降；肿瘤、心脑血管疾病等引起的死亡率迅速上升，对国民健康提出了新的挑战。

实践与探索

研究课题：老年人健康状况调查。

1. 目标：通过调查我们所居住的社区或乡村老年人的平均寿命、生活习惯、所患疾病种类以及参加体育锻炼的情况，树立关心社区生活，关心他人健康和运用所学知识服务于社会的意识。

2. 活动方式：

(1) 以小组为单位进行调查，收集、分析和整理资料，撰写调查报告，准备在课堂上交流。

(2) 各小组派代表发言，在班上陈述本组调查研究的结果，全班进行讨论。

(3) 教师讲评、总结。

第二章

生活方式与健康

SHENGHUO FANGSHI YU JIANKANG

生活方式对人的健康有很大的影响。世界卫生组织曾向世界宣布，人们的健康和寿命60%取决于个人的生活方式。我们无力改变影响健康的遗传因素，但是，我们能够做自己生活方式的主人，把健康的“钥匙”掌握在自己手中。中学生是祖国的未来，应成为文明生活方式的倡导者和健康生活方式的实践者。

学习目标

- 了解人类生活方式的变化对健康的影响。
- 认识不良的生活方式及行为对健康的危害。
- 懂得什么是健康的生活方式。
- 树立自觉养成健康生活方式的意识，消除自己不良的生活方式及行为。

生活方式与健康

生活方式

健康的生活方式

生活方式的变化对健康的影响
不良的生活方式和行为

健康生活方式的四大基石
养成健康的生活方式



一、生活方式

现代科学技术的进步使人类的生活方式有了很大的变化，那么，这种变化究竟给人们的健康带来了哪些影响？我们日常生活中存在哪些不良的生活方式？

（一）生活方式的变化对健康的影响

①生活方式病：指由人们的衣、食、住、行、娱乐等日常生活中的不良行为，以及社会、经济、精神和文化等各方面的不良因素所引起的躯体或心理疾病。

随着现代科学的进步、技术的更新和社会的发展，我国国民的生活水平有了显著提高，而城市居民的饮食结构更是发生了质的变化：精粉细米取代了五谷杂粮，鱼肉禽蛋换下了新鲜蔬菜，深加工的精制食品替换了天然食物。这种饮食方式改变的直接后果就是营养失衡和能量过剩。

工业化、自动化、信息化和城市化的发展，在给城市居民生活带来幸福和极大便利的同时，也容易导致身体运动不足、精神高度紧张和人际关系日趋淡漠，因而出现各种心理疾病。吸烟、酗酒和滥用药物等也成为现实生活中常见的不良习惯。所有这些因素构成了不健康的生活方式，对国民健康造成了极大的威胁。现代医学研究表明，目前影响我国国民健康的主要疾病是恶性肿瘤、心脑血管疾病、高血压、糖尿病和肥胖症等慢性病。由于这些疾病的产生都可能与不良的生活方式有关，因此，人们把与生活习惯有密切关系的病称为生活方式病^②或生活习惯病。

生活方式病多在成年期发生，故又称为成人病。但是，引起生活方式病的不良生活方式则在幼年时期就开始了。近年来，一些健康调查表明，我国患高血压、动脉硬化、冠心病、糖尿病、肥胖症五大疾病的人数有增多的趋势，这五大疾病被称为“死亡五重奏”。在学生群体中，一些生活方式病的隐患已经存在，如营养不良率和肥胖率不断提高（见相关资料1），一些以前是成年人可能患的疾病（如高血压）也开始在青少年中出现，威胁着青少年的身体健康。因此，为了预防这些疾病的发生，就应该从青少年时期开始注意养成健康的生活方式，拒绝、摒弃不良的生活方式。



相关资料 1

统计数据表明，北京市区中学生的营养不良率为18.7%，肥胖率为18.34%。营养不良和肥胖症正在“夹击”都市读书郎。

目前，与发达国家相比，我国城市中小学生的营养不良率是比较高的，肥胖率也正以每五年翻一番的速度增长。

(二) 不良的生活方式和行为

1. 致胖行为

引起肥胖的行为习惯叫做致胖行为。其特征有：饮食结构不合理、热量高，运动少，消耗少于吸收，紧张时以多吃饭来补偿。肥胖易导致高血压、冠心病、高血脂症等疾病。

2. 高盐行为

世界卫生组织建议每人每日食盐摄入量应在6 g以下，超过此标准均为高盐行为。高盐行为易导致高血压，引发脑中风。

3. 吸烟行为

据调查，我国人群吸烟率为36.0%。吸烟是肺癌、喉癌、口腔癌、心脑血管疾病的主要诱因之一。

4. 酗酒行为

脑、肝是人体内代谢最旺盛的器官，受酒精的危害也最大。经常大量饮酒会导致慢性酒精中毒，造成心理、行为严重异常，诱发脂肪肝、肝硬化、肝癌等。

5. 不良饮食习惯

经常偏食、挑食，暴饮暴食，吃零食，时常不吃早餐等，容易引起营养不良、肥胖或骨质疏松症等。（见相关资料2）

6. 运动不足

个人身体活动缺乏，没有时间参加体育锻炼，长期运动不足，易产生肥胖症、高血压、高血脂症、冠心病、糖尿病等。

7. A型行为

A型行为指容易发生心脑血管疾病的行为习惯。其特征有：易生气、好激动，对人、对事过分追求完美。有A型行为的人的血、尿中儿茶酚胺含量比一般人高，心肌梗死发生率比一般人高3~4倍。

8. C型行为

C型行为指易患癌症的行为类型。其特征是：有克制、压抑的性格，好生闷气，常有孤独感或失落感。C型行为易导致免疫力降低。

预防生活方式病的发生，最有效的途径就是阻断不良生活方式的产生。这就需要我们青少年时代开始养成健康的生活方式。



讨论与分析

想一想，自己和父母的日常生活中存在哪些不良的生活方式和行为？应怎样克服？



相关资料 2

不良饮食习惯导致骨质疏松症

医学研究表明，不良饮食习惯与骨质疏松症有密切的关系。以下不良饮食习惯是导致骨质疏松症发生的危险因素：

1. 偏食：长时间喜欢吃某一种或几种食品，忽视进食含钙较高的食品，不能做到合理搭配食物，使钙、磷摄入不足。

2. 过量饮酒，过多喝碳酸饮料、咖啡等，会影响钙、磷的吸收。

3. 食用含铝、铅等金属量较高的食物，影响了钙、磷的吸收。



自我测评

试总结不良生活方式和行为对健康的影响。



二、健康的生活方式

生活方式关系到人一生的健康。为了健康，我们需要了解健康的生活方式。那么，健康的生活方式包括哪些方面？我们怎样才能养成健康的生活方式呢？

（一）健康生活方式的四大基石

1992年，世界卫生组织在庄严的《维多利亚宣言》中指出：现有的科学知识足以预防大多数心血管疾病，当前主要的问题是如何在科学理论和民众之间架起一座健康金桥，使科学更好地为民众服务。这座健康金桥有四大基石，它们是合理膳食、适量运动、戒烟限酒和心理平衡。这四大基石构成了健康的生活方式。据统计资料分析，健康的生活方式可以使现代人的平均期望寿命延长10年。（见相关资料3）



相关资料 3

研究表明，采取健康的生活方式，能使高血压发病率减少55%，脑中风发病率减少75%，糖尿病发病率减少50%，恶性肿瘤发病率减少33%。

1. 合理膳食

均衡营养，注意热量平衡，食物多样化，吃粗粮、杂粮和新鲜水果，多吃蔬菜，膳食宜少油、低盐、低糖，坚持吃早餐。



合理膳食

2. 适量运动

循序渐进，运动量适宜，每天至少锻炼1h，避免在污浊的环境中运动。



戒烟



适量运动

3. 戒烟限酒

长期吸烟会引发肺癌、呼吸系统疾病和动脉硬化

等疾病,缩短寿命。酗酒则会严重损害健康。

4. 心理平衡

正确对待自己和他人,正确对待社会;适应自然环境和社会环境;提高控制情绪的能力,建立和谐的人际关系。



心理平衡

(二) 养成健康的生活方式

世界卫生组织多次提出“把健康的钥匙掌握在自己手中”,并把健康教育喻为“健康金钥匙”。因此,我们要主动地把健康的“钥匙”掌握在自己的手中。

1. 树立科学的健康观

通过健康教育,现代传播媒介等渠道获取科学的健康知识,自觉树立正确的健康观,高度重视不良生活方式对健康的危害,养成良好的生活方式。

2. 实践健康的生活方式

中学生应在科学健康观的指导下,在学习、生活、娱乐、体育运动以及日常人际交往等方面身体力行,努力做到:心胸豁达,情绪乐观;劳逸结合,坚持锻炼;生活规律,善用闲暇;营养适当,防止肥胖;不吸烟,不喝酒;家庭和谐,适应环境;与人为善,自尊自重;讲究卫生,注意安全。

3. 形成健康的生活方式

避免静态的生活方式,养成经常参加运动的良好习惯;避免出现沉溺于网络世界、痴迷于电子游戏和过度依赖电视等不良行为。

4. 成为健康生活方式的传播者

健康不仅是个人追求的目标,更是整个人类社会追求的美好愿望。只有全社会成员形成良好的生活方式,国民的整体健康水平才能得到根本提高。青少年既是健康教育的对象,健康生活方式的实践者,也是传播健康知识、树立社会新风的使者,应该为国民健康素质的提高作出自己应有的贡献。



自我诊断

下面列出了7项成人的健康习惯,请你运用这7项健康习惯分析和评价自己的生活方式。

☐ 1. 适当的睡眠。

☐ 2. 几乎每天吃营养早餐。

☐ 3. 几乎不吃零食。

☐ 4. 保持标准体重。

☐ 5. 有规律地进行运动。

☐ 6. 不过度饮酒。

☐ 7. 不吸烟。

(注:健康习惯在6项以上的人要比3项以下的人长寿,45岁的男性寿命大约可延长11年,女性的延长7年。)



自我测评

试论述什么是健康的生活方式及怎样形成健康的生活方式。