

贵州省高等学校教材建设指导委员会审定

五年制师范专科统一教材(试用本)

体育

公共课

(第二册)

WUNIANZHI
SHIFANZHUANKE
TONGYIJIAOCAI

总主编：孟 刚

主 编：吴 杰

龙之友

贵州人民出版社



总主编 孟 刚

体 育

(公共课)

2

主 编 吴 杰 龙之友

编写组 (按姓氏笔划排列)

于贵和	王亚琼	王 华	龙之友
付舒礼	齐 心	吴 杰	肖树新
孟 刚	余 刚	杨正光	周 新
胡海鹰	郭 颂	曾晓进	彭红阳

图书在版编目(CIP)数据

体育.2/孟刚总主编. —贵阳:贵州人民出版社,2004.8

ISBN 7-221-06670-1

I. 体… II. 孟… III. 体育—师范大学—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 083842 号

书 名	体育(二)
主 编	吴 杰 龙之友
责任编辑	钱海峰 苏 桦
封面设计	陈艺芳
版式设计	亦 抒
出版发行	贵州人民出版社
印 刷	贵阳经纬印刷厂
规 格	850 × 1168 毫米 1/16 10.25 印张 205 千字
版 次	2006 年 8 月第 1 版第 3 次印刷
书 名	ISBN 7-221-06670-1/G · 2310
定 价	22.00 元

贵州省五年制师范专科教材编委会

主 任：封孝伦

副 主 任：吕传汉 王正维 何秀黔

编委成员：封孝伦 吕传汉 王正维 何秀黔

潘真理 杨 晞 杨秀玲 谢丛洲

阮幸生 邱富伦 段应全 何毅力

贺永琴 李禄山 顾大刚 丁廷霖

冒国安 李竹青 姜子昌 翟理红

蔡永生 罗永祥 邹逢时 孟 刚

黄纬成 李丽娅 程 蓓 芦 军

唐流德 段小鸽 苏 桦

贵 州 省 教 育 厅 组织编写
贵州省五年制师范专科教材指导委员会

观念；注重科学性、基础性、实践性、人文性、思想性、前瞻性、综合性，注重学科自身的规律、特点和发展状况；努力做到“以学科知识和信息技术为载体，以培养创新意识为核心，以实际运用为重点，以愉悦教育为动力，以培养能力为目的，以发展个性为特色”；充分体现“初中起点、大专水平、五年一贯、面向小学、师范性质”的特点，适应培养我省社会主义现代化建设和小学教育事业需要的高等师范专科程度的小学教师的要求，体现小学教育实际和小学教师的特点，坚持师范专科培养规格的要求，既区别于中等师范学校、普通高中的相关教材，又区别于三年制师专、大学本科的相关教材；通俗易懂，简明扼要，生动有趣，充分发挥五年一贯学制的优势，优化课程组合，构建科学的教材体系。

与此同时，对幼儿教师的培养也做出了相应的决定，提出了相应的要求，制定了相应的教学计划、课程方案，组建了教材编写组，开始了学前教育专业统编教材的编写工作。

整套教材共分三大类（文化基础课程、教育基础课程、专业方向课程），主要用于培养专科层次的小学（幼儿园）教师，也可用于在职小学（幼儿园）教师学历提升培训。

贵州省五年制师范专科教材的编写出版工作，得到了社会各界及有关领导的关心和大力支持，参加编写的专家、教师、工作人员，负责审阅的教授、专家，负责编辑出版发行的出版界的朋友，均付出了艰辛的劳动。这里，我们一并致以衷心的感谢。

由于五年制师范专科教材编写是一项新的工作，加之我们水平有限、编写时间十分仓促等原因，这套教材的不当之处在所难免。恳请社会各界，广大教师、学生提出宝贵意见，以帮助我们

把下一步的编写工作和修订工作做好。

贵州省五年制师范专科教材编写委员会

2003年8月



目 录

第一章 健康的概念及其评价标准

第一节 健康的概念 /1

第二节 健康的评价标准 /6

第二章 体育锻炼与健康

第一节 健康行为及其影响因素 /10

第二节 体育锻炼与身体健康 /11

第三节 体育锻炼与心理健康 /13

第四节 体育锻炼与社会适应 /19

第三章 运动的能量供应与有氧代谢运动

第一节 运动的能量供应 /24

第二节 有氧代谢运动 /27

第三节 能量知识的应用 /28

第四章 体育锻炼的安全与卫生

第一节 体育锻炼的安全要求 /30

第二节 体育锻炼的卫生要求 /31

第三节 常见运动性伤病的急救 /34



第五章 走出体育锻炼的误区

(38 ~ 42)

第六章 田径运动

(43 ~ 59)

第一节 田径运动与心理健康 /43

第二节 跑 /44

第三节 跳跃 /51

第四节 投掷 /55

第七章 体操运动

(60 ~ 82)

第一节 哑铃操 /60

第二节 技巧 /70

第三节 支撑跳跃 /72

第四节 单杠 /75

第五节 双杠 /79

第八章 球类运动

(83 ~ 104)

第一节 篮球运动 /83

第二节 足球运动 /90

第九章 体育游戏

(105 ~ 116)

第一节 体育游戏的分类 /105

第二节 体育游戏的作用与价值 /106

第三节 儿童体育游戏教学的特点 /107

第四节 体育游戏实例 /108

第十章 韵律操与舞蹈

(117 ~ 135)

- 第一节 韵律操与中国民间舞蹈的概述 /117
- 第二节 韵律操与东北秧歌对身体健康的价值 /119
- 第三节 韵律操与东北秧歌的基本动作 /120
- 第四节 韵律操与东北秧歌的组合动作 /124

第十一章 民族传统体育

(136 ~ 156)

- 第一节 青年长拳 /136
- 第二节 少年棍 /148
- 第三节 高脚竞速(高脚马) /153



第一章 健康的概念及其评价标准



学习要点

- 1、健康的概念。
- 2、健康的评价标准。

第一节 健康的概念

健康是人类永恒的话题,是人类执着的探索,是人类自始至终不懈地追求和创造自身的最高境界。

健康是生命的象征,幸福的保证,长寿的基石。人人需要健康,因为健康有利于你我他,因为健康能使个人幸福,家庭幸福,社会幸福。

健康是金,是无价之宝,是事业的前提,是生命的基础;健康是乐,没有健康就没有生活的乐趣;健康是资源,可以开发、积累、增值;健康是财,是人生最宝贵的财富;健康是福,是人类社会发展的重要标志和动力,是物质文明的保证和精神文明建设的体现,是人类生存与发展的要素;健康是美的境界,是富有魅力的动态发展的主题;健康是神圣的人权,是人类生存、发展、享受的基本条件,必须尊重和捍卫,不断丰富内涵和完善保障措施。健康是人生的核心资本,它的增值作用会像核裂变一样释放出巨大的能量,美化人生,造福社会。

健康的生命会大放异彩,而疾病与死亡却会使人生陷入可怕的阴霾。在我们的生活中,就有不少有作为、有知识、有天才的青年男女,为不良的健康状况所牵绊,以致终身不能酬其壮志,不禁让人扼腕叹息。而天下最大的失望也莫过于此:自己虽有凌云壮志却没有充分的力量去实现;自己虽有不息的斗志,却没有强健的体魄作为后盾,只能在病痛与对死亡的恐惧中忍受煎熬。



名言

健康的乞丐比有病的国王更幸福。

—叔本华

一个生活丰富的人往往懂得健康之道,把维护健康看做是生命的崇高责任。试想,一个不爱惜自己生命的人又怎么会得到生命的报酬呢?只有充沛的生命力,才可能抵抗各种疾病,渡过各种难关,迎接一个又一个的挑战。生命属于每个人只有一次,每个人都渴望在自己短暂的生命历程中将生命演绎成辉煌。健康的身心是生命质量的可靠保障,一个有一分天才的强壮者的成就,远远超过一个有十分天才的体弱



者。

健康不仅属于个人,也属于社会。一个人只有身心健康,只有运作好自己的健康资本,才能使个人受惠,才能像池塘涟漪一样荡漾出去,超越个人,超越时空,惠及他人,惠及社会,惠及未来,使人生更加精彩和靓丽。

21 世纪是人类追求生命质量、追求长寿的世纪,是一个健康观念不断更新,健康手段更加科学的健康世纪,人类更加渴望健康,追求身体、心理、道德和社会的完全健康,以健康为中心成为社会流行的生活原则,成为世界潮流,因为追求健康,就是追求文明进步,无论是人类自身的发展、自我价值的实现,还是社会发展的参与,或社会发展成果的享有,无不以身体健康为前提;因为本固枝荣,根深叶茂,一个人要成就一番事业,必须有健康的支撑,正所谓一个人什么都可以没有,但不能没有健康,一个什么都可以拥有,但不能拥有疾病。

伴随着时代前进的脚步,人们对健康的认识也在由表及里、由浅入深,不断地得到深化和升华。步入 21 世纪的中国要全面建设小康社会,人们也比以往任何时候更加关注健康、追求健康、珍爱健康、投资健康、享受健康。

何谓健康? 从古至今,人们对其有不同的解释,对其认识是不断深化的、不断拓展的。以往,由于受传统观念和世俗文化的影响,往往将健康单纯理解为“无病、无残、无伤”。在 20 世纪 40 年代以前,人们广泛接受的健康概念是:“健康是一种能够维持平衡的生活方式的能力。在这种生活方式中人没有疼痛、没有不适、没有残障和不正常的限制。”这一概念主要是受传统医学的影响,其核心和最大特征是没有疾病、没有症状。

然而,随着社会的发展和科学技术的进步,人们完全突破了健康的传统医学——生物学模式,拓展了健康的认识空间,更加注重了个体在现实社会中存在状态和生存质量的整体性综合评价,对健康的概念有了全新的认识。1948 年世界卫生组织宪章中提出了著名的健康新概念:“健康是指在身体上、心理上和社会各方面都完美的状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱。”(或称健康三维观)这充分表明,人们对健康的评价,已不仅基于医学生物学的范畴,而是扩大到了心理和社会学等领域,把人类的健康与生物的、心理的、社会的因素联系在一起,呈现一个多维的立体结构。在生物属性方面,不单纯指人体没有疼痛,而是强调人在气质、性格、情绪、智力等方面的完好状态;在社会属性方面,要求人们的社会活动、人际关系、社会地位、生活方式正常;在环境、物质和精神生活等方面的满意程度也很高。概括而言,健康是有机体与自然环境和社会环境的动态平衡,是一种身体、心理和社会的完美状态,并通常以幸福感、满意感和满足感等形式表现出来。

1968 年,世界卫生组织又提出:健康就是“身体精神良好,具有社会幸福感。”

1978 年,国际初级卫生保健大会发表的《阿拉木宣言》中,再次重申健康的内涵:“健康不仅是疾病和体弱的匿迹,而是身心健康、社会幸福的完美状态。”

美国学者提出一种三维健康模式,强调从生物、心理和社会三个方面来评价人的生命状态,每个方面均包含着健康和疾病两极,由此得出了关于人的健康状况的三维表象,并根据这种表象所确定的方案,可以大致区分出普通人的 8 种健康模型。(表 1—1)



你想健康吗? 想健康就必须首先认识健康,掌握健康的特征,把握健康的类别,从而清清楚楚地走进健康。

——詹姆斯·莱克斯尔



表 1—1 8 种健康三维模型

类 型	标 志	身体方面	心理方面	社会方面
1	正常健康	健康	健康	健康
2	悲观	健康	不健康	健康
3	社会方面不健康	健康	健康	不健康
4	患疑难病症	健康	不健康	不健康
5	身体不健康	不健康	健康	健康
6	长期受疾病折磨	不健康	不健康	健康
7	乐观	不健康	健康	不健康
8	严重疾病健康	不健康	不健康	健康

1990 年世界卫生组织又进一步深化了健康观念,做出了最新定义:“一个人在身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面皆健全”才算健康。就四个维度的健康新概念来看,社会适应的良好状态以及道德的健康都是与正常人的心理活动为前提的,而一个心理不健康的人,很难想象其具有良好的社会适应性,也不保证他的道德观点不出问题。健康诸因素之间的关系实际上是身心之间的关系,身体健康与心理健康是统一的,是相互影响和相互作用的。健康的体魄是心理健康的重要保障,而健康的心理状态反过来又有利于延年益寿。当前,涵盖身体、心理、社会 and 道德四个维度的健康概念已被大多数人所接受。因而,今天人们所追求的健康是身体上、心理上、社会上和道德上的和谐完美状态。



健康新概念揭示了健康的四个层次:

● 身体健康层次

身体健康主要指躯体器官、组织及细胞的完整和生理功能正常,能顺利完成日常工作,有较高的体能水平,具有关注身体和健康的意识,形成良好的健康行为和习惯,懂得营养、环境和不良行为对健康的影响等。身体健康是其他健康层次的基础。

● 心理健康层次

心理健康以身体健康为基础并高于身体健康,是身体健康的发展,主要指精神与智力处于完好状态,内心世界丰富充实,适应外界的变化。一般认为心理健康有三个重要标志:第一,人格是完整的,自我感觉是良好的,情绪是稳定的,有较好的自控能力和克服困难的意志品质,能保持心理上的平衡,能根据不同的场合、不同的对象恰当地表达自己的情感,自尊、自信、自爱,具有自知之明。第二,在自己所处的环境中能保持正常的人际关系,能受到人们的欢迎、信任和尊重。第三,对未来的生活有明确的目标,能不断进取、与时俱进,有理想和事业上的追求。判断心理健康通常遵循以下原则:第一,心理与环境的同一性,即心理反映客观现实在内容和形式上与客观环境一致。第二,心理与行为的整体性,即一个人的认识、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的统一体。第三,心理的稳定性,即一个人在长期活动经历中形成的独特的个性心理特征具有相对的稳定性。



谚 语

最遗憾的事情是:拥有百万家产,同时拥有一具衰弱的身体。



●道德健康层次

道德可简单解释为做人的道理和应有的品德,是调整人与人之间、个人与社会之间行为规范的总和。道德的本质是尊重别人、关心别人。道德健康以身体健康、心理健康为基础并高于身体健康和心理健康,是它们的发展。道德健康最主要的是不以损害他人利益来满足自己的需要,有辨别真伪、善恶、荣辱、美丑等是非观念,能按社会认同规范的准则来约束、支配自己的行为,不仅能对自己的健康承担责任,而且还要对他人、群体及社会的健康承担义务,能为人们的幸福作出贡献。人类的道德规范产生于人类的社会生活,一个在社会生活中遵循道德规范的人应该说是他这个人道德健康的体现。道德健康的最高标准是“无私利他”,基本标准是“为己利他”,不健康的标准是“损人利己”和“纯粹害人”。



修 语

欲奔小康,
先保健康。

●社会适应良好层次

社会适应主要指人对社会生活角色的适应。社会适应良好,不仅要具备前三个层次的健康,而且还要具有较强的社会交往能力、合作精神、工作能力和广博的科学文化知识,不仅能适应复杂的环境变化,为他人所理解,为大家所接受,胜任个人在社会生活中的各种角色,而且能够创造性地取得成就,奉献于社会并达到自我成就、自我实现。如果一个人身体、心理和道德都健康,那么,他就会以积极的、有效的心理活动,平稳的、正常的心理状态,对当前和发展着的社会和自然环境做出良好的反应,或可以说是良好的适应,这是健康的最高境界。

目前,国际上也常采用健康——疾病模型来描述健康的意义和人的健康状态(图1—1)。

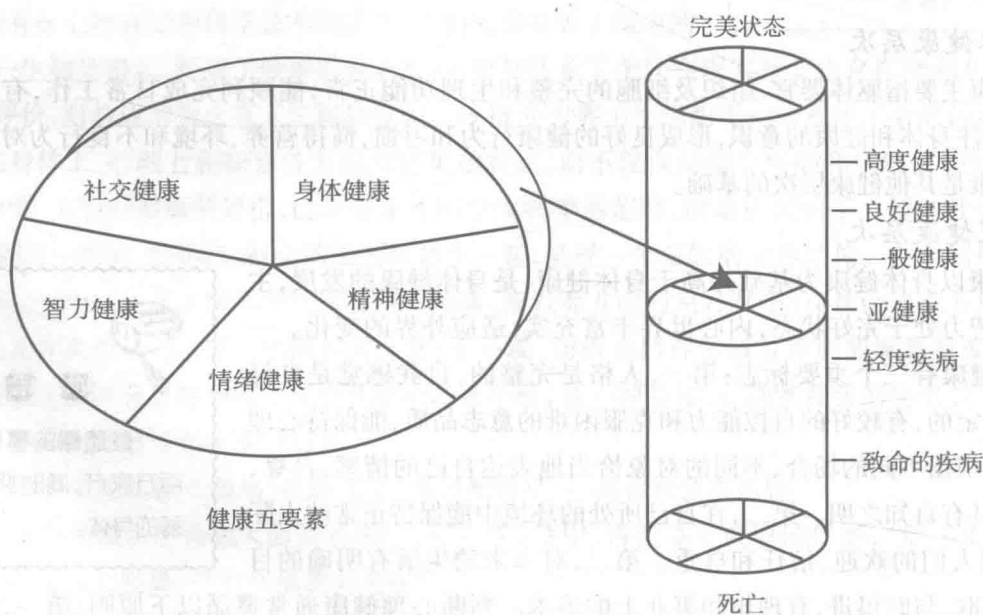


图1—1 健康——疾病模型



健康——疾病模型与世界卫生组织的健康概念相似,从纵向看,它显示了人体健康、亚健康与疾病的分界和彼此联系,模型的下端是生命终止——早衰、死亡;上端则是身体、心理和社会适应的完美状态;中间是介于健康与疾病两者之间的亚健康状态。每个人可根据自己的健康状况或所具有的信息,确定在模型中的相应位置。健康——疾病模型为人们保持或改善自身与社会的健康提供参考依据,如果付出努力,不断在各方面充实、完善,则人会趋于完美(人们现在常用完美状态一词代替健康),反之,如果缺乏知识和毅力,对自己的健康不加重视,甚至对已出现的病症早期症状掉以轻心,这样做的结果是,表面看来很健康,其实已有很多潜在危机,造成健康状况下降,严重时会导致疾病发生、恶化,以至于造成人体暂时的或终身的痛苦,最终死亡。

另一方面,当我们理解健康——疾病模型时,应把它看成是一个圆柱体,圆柱体的每一个切面都是一个圆盘,各圆盘由五个部分组成,这五个部分就是完整健康的内涵,它们分别代表人的身体、情绪(情感)、智力(智能)、精神和社交(社群)的健康,五部分共同作用的结果,就是人体健康状况的标志(也称健康五要素)。

● 身体健康

身体健康不仅指无病,而且还包括与健康有关的体能,这是一种满足生活需要和有足够的能量完成各种活动任务的能力,具备这种能力,就可以预防疾病,增进健康,提高人的生活质量。

● 情绪健康

情绪涉及我们对自己的感受和对他人的感受。情绪健康的主要标志是情绪的稳定性,所谓情绪稳定性是指个体应对日常生活中人际关系和环境压力的能力。当然,生活中偶尔情绪高涨或情绪低落均属正常,关键是在生活的大部分时间里要保持情绪稳定。

● 智力健康

智力健康指在长期的学习和生活中,大脑始终保持活跃状态,包括思考和在经验生活中学习的能力、思想对新生事物的开放程度以及对信息提出疑问、进行评估的能力。有许多方法可以使大脑敏捷,如听课、与朋友讨论问题和阅读报刊书籍以及有规律地参与体育锻炼等。

● 精神健康

精神健康对于不同宗教、文化和国籍的人意味着不同的内容,主要包括理解生活基本目的的能力以及关心和尊重所有生命体的能力等。

● 社交健康

社交健康指形成与保持和谐人际关系的能力,此能力有助于人们在交往中有自信感和安全感,与他人友好相处,也会减少烦恼,使人心情舒畅。

健康的五个要素相互联系、相互依存、相互渗透、相互影响、相互促进(图1—2)。当人们在某一方面的能力有所改善时,其他各个方面也会相应地发生一系列变化。如通过发展体能和体育锻炼获得身体健康,不仅可使人体具备的能量增加,而且还能提高人的情绪,增加学习和工作的热情,提高学习和工作的效率,同时,逐步改善人们的社交活动。反之,如果身体不健康,也会导致情绪不健康,而缺乏精神上的健康也会引起身体、情绪和智力的不健康等。



名言

理想的人是品德、健康、才能三位一体的人。

——木村久一



名言

新的时代,新的理念,人们对健康赋予了新的内涵。人人享有健康,已成为社会发展的美好目标,新的健康标准已是人生存、发展和享乐的基本条件。

——沈中文

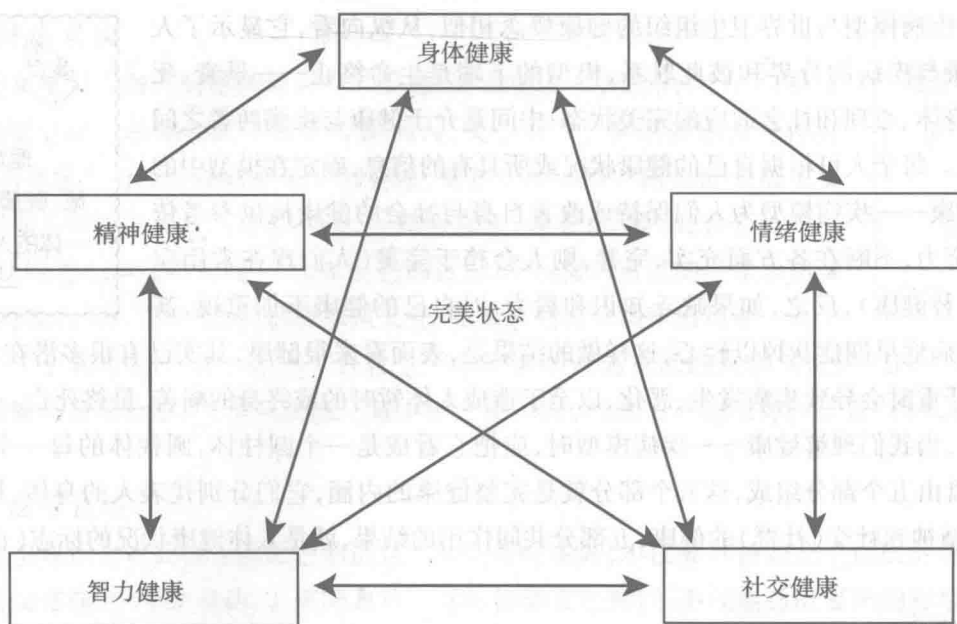


图 1—2 健康五要素关系示意图

现代健康新概念强调人体与外界环境关系的高度协调和统一,追求身体、心理、道德和社会适应等之间的平衡所产生的一种满意或完美状态,而能拥有上述四个方面的健康的人,方能真正称为一个健康的人,方能真正幸福地生活,享受美好的人生。现代健康新概念同时也倡导一种积极的态度,倡导在个体现实的身体条件下,努力去获得更佳的状态。现代健康概念把健康看做是一个动态的生命变化过程,而不是一种静止、不能改变的状态。对健康人而言,健康只有更好;对病人而言,健康也是完全可以通过自身的努力去获取。只有不能很好地关注、创造、保持和追求自己健康的人,才是可悲的,才是贫穷的,才是真正不健康的。

第二节 健康的评价标准



世界卫生组织根据健康的定义,制定了健康的 10 条标准
(或 10 种表现):

- 有充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和繁重工作,而且不感到过分紧张与疲劳。
- 处事乐观,态度积极,乐于承担责任而不挑剔。
- 善于休息,睡眠良好。
- 应变能力强,能抵御一般感冒和传染病。
- 体重适中,体形匀称,站立时,头、臂、臀比例协调。
- 眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不发炎。



名言

健康——富人的幸福,穷人的财富。

——琼森



- 牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象。
- 头发有光泽,无头屑。
- 肌肉丰满,皮肤有弹性,走路、活动感到轻松。



世界卫生组织最近又提出了“五好三良”的健康新标准:

“五好”是指:

- 胃口好:不挑食;
- 排泄好:大小便通畅;
- 睡眠好:睡得快,按时觉醒;
- 口才好:讲话流畅;
- 腿脚好:行走自如。

“三良”是指:

- 良好的个性人格:情绪稳定,目标明确,性格温和,意志坚强,感情丰富,举止得体,胸怀坦荡,豁达乐观;
- 良好的处世能力:观察问题客观现实,具有较好的自控能力,能适应复杂的社会环境;
- 良好的人际关系:助人为乐,与人为善,自尊、自爱、自得其乐,对人际关系充满热情。



你知道吗?

世界卫生组织《维多利亚宣言》指出:……有四个因素是每个人必须具备的,称为健康的四大基石,即合理膳食,适量运动,生活规律,心理平衡。



对学校的广大儿童少年来说,健康标准还可体现在以下几方面:

- 胸襟开阔,豁达洒脱。

我国南宋时期著名诗人陆游,一生忧国忧民,淡泊名利。他自叙从小多病,但从悲观,活到85岁的高龄。然而,《三国演义》中的周瑜,是个将才,34岁即率大军破曹,取得了赤壁之战的胜利。可是他心胸狭窄,对智谋胜过自己的诸葛亮极为忌妒,“三气”之后,含恨而亡。这两位古人的例子,充分说明开朗乐观与健康长寿为伴,忧郁烦恼总同疾病相随。因此,儿童少年从小要做到思想开朗,乐观豁达,对自己的情绪要作适度的控制与发泄。

- 有坚定的信念。

信念对人的健康有奇妙的作用。如唐山大地震后,不少人身陷绝境,在缺氧、缺水和缺食的条件下,以惊人的毅力保持体能最低消耗而一直坚持到被营救生还,主要靠的就是信念。信念能导致人体生理发生某种变化,从而提高抵抗力。有坚定信念的人,人生中碰到困难和险阻往往能镇定自若,妥善处理。因此,儿童少年应该充分了解自己,树立自信心,生活理想目标要切合实际,在不违背社会道德规范的情况下能适当满足个人需要。

- 有广泛的兴趣爱好。



小知识

有人提出了一种对健康的量化认识方法,即健康是1,成才、成功、事业、财富、名誉、权力、地位……每一项都是一个0,由1和0可以组成10, 100, 1000, 10000……不同大小的个人价值。对个人来说,如果没有健康这个1,其他条件再多都是0。用一句话来表达,即健康不是一切,但没有健康就没有一切。



我国著名的摄影家吴印咸,在70多岁时曾因冠心病而住院治疗。出院后,他开始每天去公园散步,顺便带上照相机,拍摄了大量的花卉,半年后,他的身体也康复了。这充分说明,一个有浓厚兴趣、进取心强又有顽强意志和坚定信念的人,虽遭生活和疾病的打击,仍会一直保持旺盛的活力。而一个没有爱好,缺乏进取心,又无意志和信念的人,必然精神萎靡不振、未老先衰。因此,儿童少年从小就应该培养广泛的兴趣爱好,如看书、下棋、打球、游泳、写字、绘画、集邮、摄影、旅游、听音乐、看戏剧……能够自寻乐趣,自得其乐,进入一个兴趣盎然的广阔精神世界。

●有良好的人际关系。

广泛地结交好友,不仅给人的生活增添乐趣,而且对一个人在生活中的遭遇能起到一种有益的“缓冲”作用。然而现在绝大多数的儿童少年是独生子女,在家庭中是“小皇帝”和“小公主”,生活在一切以我为中心的环境之中,与人不善于交往,不关心别人,不懂得爱。如果不注意加以纠正,最后可能导致对周围的事物淡漠,性情变得孤僻。因此,儿童少年要关心社会,关心集体,关心他人,多参加集体活动和社会公益活动,在不违背集体利益前提下充分发挥个性。

●有良好的学习习惯。

有人曾对16世纪以来欧美最伟大的400名专家学者进行研究,发现他们的平均寿命为66.7岁,其中寿命最长的是发明家,平均79岁。牛顿、爱迪生、雨果、瓦特、歌德、萧伯纳、托尔斯泰、米丘林和巴甫洛夫等,到了80多岁仍精神抖擞地埋头工作和创造。我国也有资料对秦朝以来的3088名勤于治学的著名学者的寿命进行统计分析,结果表明他们的平均寿命为65.18岁,比当时一般人的寿命长10—20岁。现代神经生理研究表明,人的大脑越用越发达,越用越灵活,并有益于健康长寿。儿童少年正处在长知识的时候,从小要培养刻苦学习、肯动脑筋的良好习惯,牢固掌握现代科学文化知识,为今后参加工作和建设祖国打下良好基础。

●有严格的生活规律

生活有规律就是“起居有常”,而现在有不少儿童少年对“起居有常”不重视,作息无常,不注意天气寒温变化,从而种下病根;有的学生贪玩,看电视、打游戏机忘了吃饭;有的贪睡,结果愈睡愈困,上学迟到,上课精疲力乏,注意力不集中;有的学生不注意读书、写字的姿势,造成眼睛近视;有的不注意个人卫生,染上传染病,贻害终生。因此,儿童少年一定要严格按照作息制度安排生活,从小养成良好的卫生习惯,注意读书、写字的姿势,保护视力,预防近视,日常生活要有序、有规律。

●有自觉坚持体育锻炼的习惯

运动是一切事物的固有属性和存在方式,运动贯穿于生命的始终。经常参加体育锻炼,提高体能水平,能改善心脏功能,使肌肉结实有力,反应速度加快,还能锻炼顽强的意志和毅力,使人精神愉快,朝气蓬勃。儿童少年正是长身体的时期,参加锻炼有利于各器官系统的健康发育,提高器官的机能能力,增强体能,增进健康,终生受益。

●无不良嗜好。

吸烟严重损害身体健康,可是近年来,吸烟之风在我国日盛,全国烟民已达两亿之众。而且烟民的平均年龄,由于大量少年的加入,正在不断地下降。有少数学生受社会或家庭的影响,从小就学会了抽烟和喝酒,严重影响了他们的正常生长发育,并引起道德品质的败坏。因此,儿童少年应该严格禁止吸烟及酗



名言

每个人都想拥有健康、享受健康,然而可悲的是许多人不仅没有把自己的健康放在手掌中心紧紧地握住,甚至把自己的健康交付于他人手中。睿智之举是把健康握在自己手中,真正主宰自己的健康。

——李翔



酒。作为学生一定要洁身自好,严格自律,不受外界的诱惑,抵制一切不良嗜好。

●对环境变化有很强的适应能力

复杂的天气变化会给人的健康带来严重的影响,但是对于身体健康、适应能力强的人造成的影响就小得多。因此从小应注意多参加体育锻炼,以培养和提高人体对环境变化的适应能力。



健康的儿童少年通常总能表现出很多明显的标志和特征:

- 身高与年龄相符,体重适当,无肥胖或消瘦倾向;
- 皮肤光滑润泽,无变色,无皮疹;
- 毛发整洁有光泽;
- 眼睛明亮有神,眼白清洁无疵,眼圈不发黑;
- 无口臭,牙齿清洁,排列整齐,无龋齿;
- 不用口呼吸;
- 坐、立、行走都能保持良好的姿势;
- 食欲良好,睡眠充足,定时排便;
- 能够完成日常学习活动,不产生过度疲劳或情绪紊乱;
- 能够完成日常体育课和其他锻炼活动,即使产生疲劳,经适当休息也能恢复如常;
- 在游戏和一般活动中,具有与其年龄、性别和经验相适应的技巧与充沛的精力;
- 对同班同学普遍喜欢的大部分活动亦感兴趣并热心参加;
- 有自信心也合群;
- 能够和大部分同学一样控制自己的情绪;
- 与成人或同龄人相处时,表现正直、诚实、真挚。



谚 语

身心健康,
胜于金玉满堂。

◎练习与思考

- 1、什么是健康?你对健康是如何理解的?
- 2、你能对照标准进行健康评价吗?通过评价,你能找到自己在健康方面存在的问题吗?你有信心、有能力、有计划改进吗?