



教 育 新 知 文 库

学校体育卫生 工作全书

总主编 柳 斌
主编 张名福 阎松林

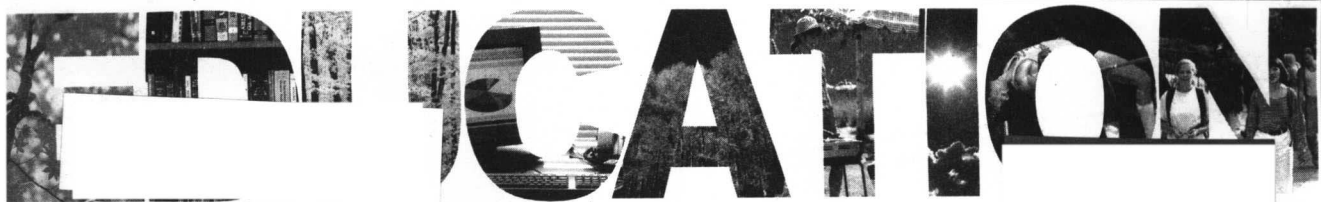
九洲图书出版社
人民日报出版社

EDUCATION

学校体育卫生 工作全书

主编 王 明
副主编 王 明

中国体育出版社
北京 100081



教 育 新 知 文 库

学校体育卫生工作全书

总主编 柳 斌
主编 张名福 阎松林

九洲图书出版社
人民日报出版社

E D U C A T I O

目 录

(下)

第三篇 体育测量与评价

第一章 人体形态测评

- 第一节 体格测评..... (681)
 - 一、长度测评 (681)
 - 二、围度测评 (684)
 - 三、宽度测评 (686)
 - 四、体重测评 (687)
 - 五、人体比例 (688)
- 第二节 人体成分测评..... (688)
- 第三节 人体体型测评..... (692)
 - 一、测量 (692)
 - 二、评价 (693)
- 第四节 身体姿势测评..... (695)
 - 一、整体姿势测评 (696)
 - 二、局部姿势测评 (696)

第二章 身体机能测评

- 第一节 心血管机能测评 (702)
 - 一、脉搏测评 (702)
 - 二、血压测评 (703)
 - 三、其他心血管机能测评指标 (703)

四、定量负荷心血管机能测评	(704)
第二节 呼吸机能测评	(706)
一、肺活量正常值的范围	(706)
二、呼吸机能动态试验测评	(707)
三、最大摄氧量测评	(708)
第三节 运动感觉机能测评	(709)
一、上肢定位测验	(709)
二、重量感觉机能测评	(709)
三、用力感觉机能测验	(710)
四、感知跳跃距离测验	(710)
第四节 平衡性测评	(711)
一、静力性平衡测评	(711)
二、动力性平衡能力测评	(712)
第三章 身体素质测评	
第一节 力量测评	(714)
一、静力力量测评	(714)
二、爆发力测评	(715)
三、肌肉耐力测评	(716)
第二节 速度测评	(718)
一、动作速度测评	(718)
二、反应速度测评	(719)
第三节 耐力测评	(722)
一、一般耐力测评	(722)
二、速度耐力测评	(723)
第四节 灵敏性测评	(723)
一、立卧撑(10岁以上男、女生)	(723)
二、反复横跨(10岁以上男、女生)	(724)
三、折线跑(10m×4往返跑)	(725)
四、象限跳(10岁以上男、女生)	(725)
第五节 柔韧性测评	(726)
一、立位体前屈	(726)
二、纵劈叉	(726)
三、肩臂上抬	(727)
四、旋肩	(728)
第六节 身体素质的成套测验	(728)
一、编制成套测验时应注意的问题	(728)
二、成套测验示例	(729)
第四章 学生体质测评	
第一节 体质概述	(731)

一、概 念	(731)
二、学生体质测评的目的和作用	(731)
三、体质综合测评的趋向	(732)
第二节 中国学生体质测评	(732)
一、学生体质健康的检测	(733)
二、学生体质综合评价	(734)
第五章 体育成绩测评	
第一节 体育成绩的评分	(737)
一、评分的一般步骤	(737)
二、体育成绩评分的特殊方法	(738)
第二节 体育成绩的定级	(739)
一、自然断裂定级法	(739)
二、教师自定标准定级法	(740)
三、成绩次序排列定级法	(740)
四、综合定级	(741)
第三节 体育知识测验	(742)
一、命题的原则	(742)
二、试题类型	(742)

第四篇 体 育 科 研

第一章 全国中小学学校体育“九五”科研课题纲要(草案)

第一节 学校体育科研的选题和准备	(749)
一、学校体育科研的选题	(749)
二、研究前的准备工作	(752)
第二节 如何正确选择与运用科研方法	(753)
一、要深刻认识科研方法的重要性	(753)
二、要深入了解科研方法的多样性	(754)
三、选择的科研方法必须合理	(754)
四、运用科研方法必须科学	(755)
第三节 体育科学研究方法论问题	(756)
一、体育科研方法论的误区	(756)
二、体育科研方法论的结构与体育的科学规范	(756)
三、体育科学方法论应用新思维	(757)

第二章 体育科研举例

第一节	师范院校武术选项课技术教学中“学导式”教学法的实验性研究·····	(759)
第二节	初二年级蹲踞式跳远教学方法实验与研究·····	(763)
第三节	中学体育教学中进行德育渗透的探讨·····	(767)
第四节	对体育两类课程学科类教学模式的探讨·····	(771)
第五节	对初中毕业生升学考试评分标准的研究·····	(775)
第六节	对快乐体育课程与场地设计的研究·····	(778)

第五篇 体育竞赛规则

足球竞赛规则注解

第一章	比赛场地·····	(785)
第二章	球·····	(788)
第三章	队员人数·····	(789)
第四章	队员装备·····	(790)
第五章	裁判员·····	(791)
第六章	助理裁判员·····	(793)
第七章	比赛时间·····	(793)
第八章	比赛开始·····	(794)
第九章	比赛进行及死球·····	(794)
第十章	计胜方法·····	(795)
第十一章	越位·····	(795)
第十二章	犯规与不正当行为·····	(796)
第十三章	任意球·····	(798)
第十四章	罚球点球·····	(799)
第十五章	掷界外球·····	(801)
第十六章	球门球·····	(801)
第十七章	角球·····	(802)
	竞赛规则的部分补充说明·····	(802)
	有关以互踢球点球决胜的规定·····	(806)
	裁判员在互踢球点球时应做的工作·····	(807)

田径竞赛规则

第一章	田径比赛规则·····	(811)
第二章	官 员·····	(814)
第三章	比赛通则·····	(821)
第四章	径 赛·····	(834)

第五章 跳跃项目·····	(849)
第六章 投掷项目·····	(857)
第七章 竞 走·····	(876)
第八章 全能项目比赛·····	(877)
第九章 世界纪录项目·····	(879)
男子和女子室内国际竞赛规则·····	(882)

第六篇 卫 生 保 健

第一章 儿童少年健康状况

第一节 健康的含义和指标·····	(895)
第二节 患病率·····	(896)
一、患病率的计算方法·····	(896)
二、儿童少年的患病率特点·····	(897)
三、健康检查·····	(898)
第三节 死亡率和死因·····	(899)
第四节 艾滋病的预防·····	(902)
一、学校应为艾滋病亮红灯·····	(902)
二、预防艾滋病,从青少年开始·····	(902)

第二章 儿童少年常见病的预防

第一节 视力保护·····	(904)
一、视力低下与近视·····	(905)
二、儿童青少年近视眼的性质·····	(906)
三、儿童青少年近视眼的发生原因及其影响因素·····	(907)
四、保护视力和预防近视的措施·····	(912)
五、近视的矫治·····	(914)
第二节 脊柱弯曲异常·····	(916)
一、儿童少年脊柱弯曲异常的性质·····	(916)
二、流行情况及其影响因素·····	(918)
三、预防及矫治·····	(920)
第三节 结核病·····	(921)
一、儿童少年结核病的特点·····	(921)
二、传染源及传播途径·····	(922)
三、预防措施·····	(922)
第四节 沙 眼·····	(924)

第五节 蛔虫病	(926)
一、感染率及流行因素	(926)
二、防治措施	(927)
第六节 急性传染病	(928)
一、经常性的预防措施	(928)
二、传染病流行时的措施	(929)
第七节 龋 齿	(929)
一、流行情况	(930)
二、致病因素	(932)
三、预防措施	(934)
第三章 教育过程卫生	
第一节 学习的脑力劳动生理	(937)
一、学习的生理心理基础	(937)
二、儿童少年认识活动的年龄特点	(938)
三、大脑皮质功能活动特性及其卫生意义	(939)
四、脑力工作能力的变化规律和影响因素	(940)
第二节 学习负荷的评价	(943)
一、疲劳、疲倦和过劳	(943)
二、学习疲劳的表现	(944)
三、学习疲劳的研究方法	(945)
第三节 作息制度卫生	(946)
一、学校作息制度	(947)
二、幼儿园一日生活制度	(953)
三、虚弱儿童一日生活制度特点	(953)
四、职业、技术学校作息制度特点	(954)
第四节 生产劳动教育卫生	(954)
一、工种选择	(954)
二、劳动负荷	(956)
三、劳动制度	(957)
四、劳动的姿势、设备、场所及安全防护	(958)
第四章 体育锻炼卫生	
第一节 体育锻炼对儿童少年身体的影响	(959)
一、对心血管系统的作用	(959)
二、对呼吸系统的作用	(960)
三、对新陈代谢的作用	(960)
四、对肌肉、关节及骨骼的作用	(960)
五、对神经系统的作用	(961)
六、体育锻炼与内分泌、免疫	(961)
第二节 学校体育锻炼的卫生要求	(962)

一、适合年龄、性别、健康状况的特点	(962)
二、体育锻炼的基本原则	(964)
三、体育课和课外体育活动的合理组织	(965)
第三节 幼儿体育锻炼	(967)
一、幼儿体育活动时间	(967)
二、幼儿三浴锻炼	(968)
第四节 学校体育医务监督	(970)
一、健康分组	(970)
二、患病学生的体育锻炼	(970)
三、预防创伤	(972)
四、运动场地与设备的卫生要求	(972)
五、学校医务人员、保健教师、体育教师、学校卫生医师的职责	(973)
第五章 大中学生营养卫生	
第一节 大中学生饮食营养卫生	(974)
一、学生食物营养的供给需要	(974)
二、体育锻炼与营养卫生	(975)
三、大中学生在饮食营养上存在的问题	(977)
四、大中学生的合理饮食营养	(977)
第二节 大中学生卫生	(984)
第六章 体育运动中常见的病伤处理及预防	
第一节 体育运动中常见的运动性疾病处理及预防	(988)
一、过度紧张	(988)
二、过度训练	(988)
三、低血糖症	(989)
四、运动中腹痛	(990)
五、运动性贫血	(990)
六、肌肉痉挛	(991)
七、重力休克	(991)
第二节 大中学生运动损伤的成因及预防	(992)
一、大中学生运动损伤的成因	(992)
二、不同运动项目损伤的特点	(993)
三、如何预防大中学生的运动损伤	(996)
第三节 常见的运动损伤及处理	(997)
一、开放性软组织损伤	(997)
二、闭合性软组织损伤	(1000)
三、骨折与关节脱臼	(1002)
四、脑震荡	(1004)
五、溺水	(1004)
第七章 养生保健	

第一节 我国传统养生保健学概述	(1005)
一、概况	(1005)
二、我国传统养生保健法的理论基础	(1006)
三、我国传统养生保健法的养生观	(1006)
四、我国传统养生保健法原则	(1007)
第二节 我国传统的养生保健法	(1008)
一、畅神志	(1008)
二、饮食有节	(1008)
三、经常运动	(1009)
四、适应环境	(1009)
五、起居有常	(1009)
第三节 四季身体锻炼与养生保健	(1010)
一、春季身体锻炼的养生保健意义	(1010)
二、夏季身体锻炼的养生保健意义	(1010)
三、秋季身体锻炼的养生保健意义	(1012)
四、冬季身体锻炼的养生保健意义	(1012)
五、养生格言	(1013)
第四节 我国传统的保健体育	(1015)
一、五禽戏	(1015)
二、八段锦	(1016)
三、练功十八法	(1016)
第八章 医疗体育	
第一节 医疗体育概述	(1017)
第二节 运动处方	(1017)
第三节 医疗体育的手段和方法	(1019)
一、医疗体育的手段	(1019)
二、大中学生常见病的体育疗法	(1020)
第四节 运动按摩	(1024)
一、运动按摩的作用	(1024)
二、运动按摩的一般手法	(1025)
三、穴位按摩	(1030)
四、运动按摩的应用和注意事项	(1034)
第九章 小学生卫生保健	
第一节 小学生的学习卫生	(1036)
一、用眼卫生和听、读、写的姿势	(1036)
二、正确的握笔方法和用笔、用纸卫生	(1037)
三、背书包的学问	(1038)
四、编排课程表的学问	(1039)
五、科学地安排学生的自习	(1039)

六、要重视课间休息和课中休息·····	(1041)
七、要防止儿童用脑的过度疲劳·····	(1041)
八、指导儿童科学用脑·····	(1042)
九、要保证小学生在户外活动的时问·····	(1042)
十、要安排好儿童假日的活动·····	(1043)
十一、唱歌也要注意卫生·····	(1044)
十二、课桌椅的卫生·····	(1044)
十三、教室和家庭的采光、照明要求·····	(1046)
十四、课外读物的选择和卫生·····	(1047)
十五、考试期间的生括安排·····	(1047)
十六、避免儿童害怕考试·····	(1048)
第二节 小学生的心理发育和心理卫生·····	(1048)
一、小学生要有健康的心理·····	(1048)
二、小学生注意力的发展·····	(1049)
三、小学生观察力的发展·····	(1050)
四、小学生记忆力的发展·····	(1050)
五、小学生想象力的发展·····	(1051)
六、小学生思维能力的发展·····	(1052)
七、小学生情感发展的特点·····	(1053)
八、小学生意志发展的特点·····	(1054)
九、小学生行为发展的特点·····	(1054)
十、小学生的性格特征·····	(1055)
十一、青春期儿童渴求独立自主·····	(1056)
十二、性发育引起的困惑·····	(1057)
十三、青春期儿童的认识能力和评价能力·····	(1058)
十四、小学生中常见的心理卫生问题·····	(1058)
十五、儿童多动症·····	(1059)
十六、口 吃·····	(1060)
十七、遗尿症·····	(1060)
十八、挤眉弄眼——抽动症·····	(1061)
十九、儿童焦虑症·····	(1062)
二十、“学校恐怖症”·····	(1062)
二十一、睡眠不安和夜惊·····	(1063)
二十二、品行不良学生的心理特点·····	(1064)
二十三、品行不良学生的心理卫生指导·····	(1064)
二十四、智能不足儿童的心理特点·····	(1065)
二十五、智能不足儿童的教育和训练·····	(1066)
二十六、超常儿童的心理特点·····	(1067)
二十七、超常儿童的教育和心理卫生·····	(1068)

二十八、建立良好的生活、学习环境	(1069)
二十九、积极利用有利的内、外因素,促进儿童的心理健康	(1070)
第十章 体育健身	
第一节 一般健身法	(1072)
一、体内体操	(1072)
二、开眼“老三遍”	(1072)
三、看电影保健操	(1073)
四、甩甩手,身体好	(1073)
五、一天抖三抖,活上九十九	(1074)
六、无绳跳跃操	(1074)
七、跑步十要	(1074)
八、揉耳健身有妙方	(1075)
九、常搓脚底板,身体有活力	(1075)
十、睡前保健	(1076)
十一、叩齿的妙用	(1076)
十二、养生“五水”	(1077)
第二节 名人健身法	(1077)
一、恩格斯热中散步	(1077)
二、毛泽东的“六段运动”	(1078)
三、乾隆皇帝养生之道	(1079)
四、冯玉祥自创练功三法	(1079)
五、马寅初与睡前洗浴	(1080)
六、“百岁棋王”的长寿之道	(1080)
七、梅兰芳养鸽子	(1081)
八、老舍一生迷恋拳术	(1081)
九、康德的健身原则	(1082)
十、萧伯纳健身有术	(1082)
十一、科学家的长寿秘诀	(1083)
十二、里根自述保健法	(1083)
第三节 健身文献	(1084)
全民健身计划纲要	(1084)
国家体委关于贯彻《全民健身计划纲要》实施“全民健身一二一工程” 的意见世界卫生组织对健康的定义	(1087)
世界卫生组织对健康的定义	(1090)
第十一章 科学用脑	
第一节 青少年要学会科学用脑	(1091)
一、黄金时代须科学用脑	(1091)
二、认识我们的大脑	(1092)
三、神秘的大脑半球	(1093)

四、脑袋大就聪明吗	(1096)
五、发挥大脑的巨大潜能	(1099)
六、不断开发自己的右脑功能	(1100)
七、把握科学的用脑时间	(1100)
八、脑子越用越灵	(1102)
九、保护我们的大脑	(1103)
十、时间利用与科学用脑	(1103)
十一、睡眠要适时足够	(1106)
十二、一个人睡多长时间才算够	(1107)
十三、预防大脑疲劳的三种方法	(1108)
十四、劳逸结合,合理用脑	(1109)
十五、过好课间 10 分钟	(1110)
十六、良好的情绪是学习的加速器	(1111)
十七、保持良好的心境	(1112)
十八、学会控制激情	(1112)
十九、学会自我控制情绪	(1113)
二十、自我调节情绪八法	(1114)
二十一、维持脑力劳动的最佳心理状态	(1115)
第二节 掌握科学的用脑方法	(1116)
一、什么样的学习方法好	(1116)
二、不妨试试“锥形学习法”	(1119)
三、快速学习法	(1120)
四、大脑是怎样记忆的	(1121)
五、怎样提高记忆效率	(1122)
六、形象直观记忆法	(1124)
七、头尾记忆法	(1125)
八、发掘特征记忆法	(1125)
九、寻找规律记忆法	(1126)
十、联想记忆法	(1127)
十一、列表记忆法	(1127)
十二、提纲记忆法	(1128)
十三、情感记忆法	(1129)
十四、协同记忆法	(1130)
十五、歌诀记忆法	(1130)
十六、谐音记忆法	(1132)
十七、自测记忆法	(1132)
十八、其它常用记忆法例举	(1133)
十九、介绍三套记忆体操	(1134)
二十、青少年常见的思维弱点	(1135)

二十一、学习中的七种思维方法·····	(1135)
二十二、科学思维的“七性”·····	(1137)
二十三、科学思维八法·····	(1138)
二十四、注意学会“反常规”思维·····	(1140)
二十五、浅谈创造性思维·····	(1141)
二十六、创造性思维和青少年创造发明·····	(1142)
二十七、怎样培养和发展你的思维能力·····	(1148)
第十二章 学会休息	
第一节 劳逸结合·····	(1151)
第二节 注意休息·····	(1156)
一、工作时间内的休息·····	(1156)
二、工作能力与疲劳·····	(1158)
三、生产操·····	(1161)
四、应如何预防疲劳·····	(1163)
第三节 休息与运动·····	(1166)
一、积极休息·····	(1166)
二、简易活动·····	(1169)
三、家庭体操·····	(1173)
四、学会正确呼吸·····	(1177)
五、瑜伽功的启示·····	(1179)
六、按摩与自我按摩·····	(1179)
第四节 保健与工作能力·····	(1182)
一、日常作息制度·····	(1182)
二、如何合理地安排饮食·····	(1186)
三、睡眠规律·····	(1192)
四、有益的情绪与有害的情绪·····	(1194)
五、自我暗示心理疗法·····	(1197)
附：自我监督·····	(1201)
第十三章 学校卫生与保健	
第一节 服饰卫生·····	(1204)
一、一般服饰有哪些性能·····	(1204)
二、少年对衣服有什么特殊要求·····	(1204)
三、少年怎样穿着打扮·····	(1205)
四、怎样预防衣料对皮肤的危害·····	(1206)
五、不要穿海外进口的旧衣服·····	(1206)
六、束胸有什么害处·····	(1207)
七、女学生为什么不应束腰·····	(1207)
八、穿紧身裤有害吗·····	(1208)
九、穿高跟鞋有什么不好·····	(1208)

第二节 急症处理	(1209)
一、如何现场救护颅脑外伤病人	(1209)
二、骨折后怎样急救	(1209)
三、腹部受了外伤如何处理	(1210)
四、手外伤如何急救	(1210)
五、损伤后的快速疗法	(1211)
六、跌交会发生脑外伤吗	(1212)
七、眼睛受伤怎么办	(1212)
八、鼻子流血怎么办	(1213)
九、怎样抢救溺水者	(1213)
十、外耳道异物怎样处理	(1215)
十一、鼻腔异物怎么办	(1216)
十二、咽部异物如何救治	(1217)
十三、异物阻塞气管怎么办	(1218)
十四、食道异物怎样急救	(1218)
十五、灰沙入眼怎么办	(1219)
十六、怎样抢救触电者	(1219)
十七、如何预防中暑	(1220)
十八、碘酒与酒精中毒怎么办	(1221)
十九、怎样处理常见的食物中毒	(1221)
二十、毒蛇咬伤如何处理	(1222)
二十一、蜂类蜇伤怎么办	(1223)
二十二、怎样处理蜈蚣咬伤	(1223)
二十三、烧(烫)伤的急救处理	(1224)
二十四、怎样防治冻伤	(1224)
第三节 劳动与课外活动保健	(1225)
一、劳动对中小学生健康的作用	(1225)
二、参加劳动应当注意些什么	(1225)
三、中小学生适于参加哪些工业劳动	(1226)
四、参加工业劳动的安全卫生要求	(1226)
五、中小学生适于参加哪些农业劳动	(1227)
六、参加农业劳动的安全卫生要求	(1227)
七、课间休息对健康的作用	(1228)
八、合理安排课外活动	(1228)
九、学生旅游活动应注意什么	(1229)
十、怎样搞好学生夏令营卫生	(1229)
第四节 健康教育	(1230)
一、健康教育是学校教育的组成部分	(1230)
二、重视健康教育,提高民族素质	(1230)

二十七、怎样培养和发展你的思维能力	(1148)
第十二章 学会休息	
第一节 劳逸结合	(1151)
第二节 注意休息	(1156)
一、工作时间内的休息	(1156)
二、工作能力与疲劳	(1158)
三、生产操	(1161)
四、应如何预防疲劳	(1163)
第三节 休息与运动	(1166)
一、积极休息	(1166)
二、简易活动	(1169)
三、家庭体操	(1173)
四、学会正确呼吸	(1177)
五、瑜伽功的启示	(1179)
六、按摩与自我按摩	(1179)
第四节 保健与工作能力	(1182)
一、日常作息制度	(1182)
二、如何合理地安排饮食	(1186)
三、睡眠规律	(1192)
四、有益的情绪与有害的情绪	(1194)
五、自我暗示心理疗法	(1197)
附 自我监督	(1201)
第十三章 学校卫生与保健	
第一节 服饰卫生	(1203)
一、一般服饰有哪些性能	(1203)
二、少年对衣服有什么特殊要求	(1204)
三、少年怎样穿着打扮	(1204)
四、怎样预防衣料对皮肤的危害	(1205)
五、不要穿海外进口的旧衣服	(1205)
六、束胸有什么害处	(1206)
七、女学生为什么不应束腰	(1206)
八、穿紧身裤有害吗	(1207)
九、穿高跟鞋有什么不好	(1207)
第二节 急症处理	(1208)
一、如何现场救护颅脑外伤病人	(1208)
二、骨折后怎样急救	(1209)
三、腹部受了外伤如何处理	(1209)
四、手外伤如何急救	(1210)
五、损伤后的快速疗法	(1211)