



中等职业教育“十二五”规划教材

体育与健康

TIYU YU JIANKANG

主编 孙克成 张 妍



 江苏大学出版社
JIANGSU UNIVERSITY PRESS

中等职业教育“十二五”规划教材

体育与健康

主 编 孙克成 张 妍

副主编 赵丹丹 景丽萍 陈华伟

 江苏大学出版社
JIANGSU UNIVERSITY PRESS

镇 江

内 容 提 要

本书根据中等职业教育新课改的指导思想,严格按照教育部颁发的《中等职业学校体育与健康教学指导纲要》进行编写。全书分为基础模块和拓展模块 2 部分,内容包括体育促进健康、田径运动、体操类运动、球类运动、健身运动、娱乐运动、保健运动和休闲户外运动 8 个单元。

本书可供中等职业学校作为体育与健康课程的教材使用,也可供从事相关工作的人员作为参考书使用,还可供一般读者作为体育与健康手册使用。

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康 / 孙克成, 张妍主编. -- 镇江: 江苏大学出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-81130-544-9

I. ①体… II. ①孙… ②张… 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. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 193485 号

体育与健康

Tiyu yu Jiankang

主 编 / 孙克成 张 妍

责任编辑 / 易丽芳

出版发行 / 江苏大学出版社

地 址 / 江苏省镇江市梦溪园巷 30 号(邮编: 212003)

电 话 / 0511-84446464(传真)

网 址 / <http://press.ujs.edu.cn>

排 版 / 北京金企鹅文化发展中心

印 刷 / 北京忠信印刷有限责任公司

经 销 / 江苏省新华书店

开 本 / 787 mm×1 092 mm 1/16

印 张 / 12

字 数 / 270 千字

版 次 / 2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-81130-544-9

定 价 / 19.80 元

如有印装质量问题请与本社营销部联系(电话: 0511-84440882)



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，本课程的任务是：树立“健康第一”的指导思想，传授体育与健康的基本知识、体育技能和方法，通过安排体育锻炼，增强学生体质，提高学生综合职业能力，全面促进学生的身体健康、心理健康和社会适应能力。

本书根据中等职业教育新课改的指导思想，严格按照教育部颁发的《中等职业学校体育与健康教学指导纲要》进行编写。全书分为基础模块和拓展模块2部分，内容包括体育促进健康、田径运动、体操类运动、球类运动、健身运动、娱乐运动、保健运动和休闲户外运动8个单元。

本书内容实用，不仅介绍了健康的生活方式、青春期心理卫生知识、处置运动创伤的简单方法，以及与职业相关的健康保健知识，还介绍了一些体育项目、保健运动及防卫运动等。其中，对于不同的运动项目技能，本书采取淡化（如田径类、体操类项目）、简化（如球类项目）、美化（如健美操）和细化（如滑冰、游泳）等写作手法加以区别对待，帮助学生切实掌握所学知识，从而快速形成自己的运动爱好和专长。

在编写本书时，我们力求做到行文流畅、简洁明快、易读易记。我们衷心希望本书能帮助中职学生养成健康向上的生活方式，使其在体能、心理、社会交往、职业素质等方面保持良好的状态。

在本书编写的过程中，我们参考了大量的文献资料。在此，我们向这些文献的作者表示诚挚的谢意。

由于编写时间仓促，加之编者学识有限，书中难免存在不足与疏漏，敬请广大读者批评指正。

本书配有精美的教学课件，读者可到北京金企鹅文化发展中心网站（www.bjjqe.com）下载。

编者
2013年7月

目 录

基础模块

第一单元 体育促进健康	2
第一节 健康的生活方式	2
一、合理饮食	2
二、适量运动	3
三、保持良好的生活习惯	3
四、保持良好的心态	3
第二节 青春期健康	4
一、青春期心理	4
二、青春性生理卫生	6
三、常见病诊疗	8
第三节 运动安全与运动创伤的预防和处置	11
一、运动安全	11
二、运动损伤及发生的原因	15
三、运动损伤的预防	16
四、常见的运动损伤及处理	16
第四节 职业疾病的防治	20
一、职业危害来源	20
二、常见职业病诊疗	21
第二单元 田径运动	27
第一节 跑类运动	27
一、跑类运动项目	27
二、比赛场地及器材	27
三、比赛规则	28
四、基本技术	29



第二节 跳跃类运动	34
一、跳跃类运动项目	34
二、比赛场地及器材	34
三、比赛规则	35
四、基本技术	35
第三节 投掷类运动	39
一、投掷类运动项目	39
二、比赛场地及器材	40
三、比赛规则	41
四、基本技术	41
第三单元 体操类运动	48
第一节 技巧运动	48
一、滚翻动作	48
二、倒立动作	51
三、简单手翻动作及平衡	53
第二节 单 杠	54
一、简单的支撑与悬垂动作	54
二、上下法	55
三、回环	58
四、摆越和转体	59
第三节 双 杠	61
一、摆动练习（支撑摆动）	61
二、上法	62
三、杠上动作	63
四、下法	64
第四节 支撑跳跃	66
一、斜进助跑直角腾越	66
二、分腿腾越	66
三、屈腿腾越	67
第四单元 球类运动	68
第一节 篮 球	68
一、基本技术	68
二、基本战术	76

三、比赛规则.....	76
第二节 排 球.....	78
一、基本技术.....	78
二、基本战术.....	83
三、比赛规则.....	85
第三节 足 球.....	86
一、基本技术.....	86
二、基本战术.....	92
三、比赛规则.....	94

拓展模块

第五单元 健身运动.....	98
第一节 瑜 伽.....	98
一、站立进行的姿势.....	98
二、跪（坐）地进行的姿势.....	102
三、平衡姿势.....	103
第二节 体育舞蹈.....	104
一、站姿训练.....	105
二、手位、脚位训练.....	105
三、柔韧、力量训练.....	107
第三节 健美操.....	113
一、基本步法.....	113
二、上肢动作.....	114
三、躯干动作.....	116
四、姿态组合.....	116
第四节 武 术.....	120
一、手型手法练习.....	120
二、步型练习.....	121
三、跳跃练习.....	123
第六单元 娱乐运动.....	125
第一节 乒乓球.....	125
一、基本技术.....	125
二、基本战术.....	128

三、比赛规则·····	129
第二节 羽毛球·····	130
一、基本技术·····	130
二、基本战术·····	134
三、比赛规则·····	135
第三节 网 球·····	136
一、基本技术·····	136
二、基本战术·····	139
三、比赛规则·····	140
第七单元 保健运动·····	142
第一节 保健体操·····	142
一、眼保健操·····	142
二、脑保健操·····	143
三、消除疲劳保健操·····	145
第二节 医疗体操·····	145
一、颈椎病医疗体操·····	145
二、肩周炎医疗体操·····	146
三、腰椎间盘突出症医疗体操·····	147
第三节 矫正体操·····	149
一、姿势性驼背矫正体操·····	149
二、斜肩矫正体操·····	149
三、脊柱侧弯矫正体操·····	150
第八单元 休闲户外运动·····	153
第一节 游 泳·····	153
一、熟悉水性·····	153
二、蛙泳·····	153
三、仰泳·····	157
四、水中救护·····	162
第二节 野外运动·····	167
一、登山运动·····	167
二、定向越野·····	169
第三节 冰雪运动·····	171
一、滑冰·····	171

二、滑雪.....	173
第四节 防卫运动.....	175
一、防身自卫练习.....	175
二、女子防身术.....	178

基础模块



本模块与九年制义务教育相衔接,以有利于提高健康意识、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、田径运动、体操类运动和球类运动 4 个单元。

第一单元 体育促进健康

第一节 健康的生活方式

健康的生活方式主要包括合理饮食、适量运动、保持良好的生活习惯和良好的心态。

一、合理饮食

合理饮食是人类健康长寿的基础和保证，是促进中职学生身体健康的重要保证。合理饮食主要包括以下3个方面。

（一）平衡饮食

一日三餐搭配合理是平衡饮食的基础。俗话说，“早餐要吃好，午餐要吃饱，晚餐要吃少”，这正是将人体一天之内需要的热能和营养素合理分配到一日三餐中去的直观方法。早餐需要保证营养充足，因此主食应以奶类、谷类和蛋类为主，热量应占到一天摄入热量的30%；午餐是机体一天中营养的主要来源，最好以米饭、面食为主，辅以鱼、肉、蔬菜、豆制品等，热量占全天摄入热量的40%；晚餐不可暴饮暴食，可以选择富含糖类食物，热量不宜超过全天摄入热量的30%。

除了三餐的合理分配外，保证进食时间的规律也是平衡饮食的重要方面，无规律的进食很容易导致胃溃疡等肠胃疾病。

（二）适量饮食

中职学生的活动量大，新陈代谢也比较快，每日需消耗较大能量。由于每个人的饮食习惯各不相同，所以饮食量一般以个人主观感受为主，一日三餐保持在七分到八分饱之间是比较合理的饮食量。进食过多或过少都不利于身体健康，暴饮暴食或断食少食更是极不可取。

（三）卫生饮食

“病从口入”是人人皆知的常识，注重饮食卫生可以减少各种疾病的发生。除了要判定食品的洁净度和注意个人卫生之外，还要注意禁吃变质的食品，少吃腌制、油炸或高糖

高脂类食品,少喝含酒精的饮料,对于隔夜的饭菜要做到彻底加热等。

二、适量运动

许多研究都指出,适量运动可以有效预防心脏病、糖尿病、骨质疏松、肥胖、忧郁症等,甚至有研究指出,运动可以让人感到快乐,增强自信心。

在进行运动时,要注意以下几点:

① 运动服装要舒适吸汗,最好选择棉质的衣料,运动时穿合适的运动鞋,防止运动损伤。

② 选择安全的运动场所,如公园、学校或较为宽敞的居住小区等,切勿在街道、马路边运动,一来环境嘈杂,二来容易发生意外。

③ 运动时切勿空腹,以免发生低血糖,最好的运动时间应选在饭后 2 h。

④ 在生病或感到不适,特别是血压、心律不稳定而导致不适的情况下不能运动。

⑤ 饭后 1 h 内不宜做运动。

三、保持良好的生活习惯

中职学生应该养成良好的生活习惯,要做到按时作息,保证足够睡眠;绝不熬夜,避免长时间看电视、上网、玩电子游戏;远离烟酒,勤洗手,多通风,注意个人卫生等,使自己拥有健康的身体。

四、保持良好的心态

面对社会、学校、家庭方方面面的事情,中职学生应保持积极乐观、踏实勤奋的心态。保持良好的心态要注意以下方面:

① 不过分苛求自己。不管是学习,还是生活,都应把目标定在合适的位置,即不努力达不到、尽心尽力就能超过的位置,这样有利于增加动力,取得成功。

② 不将自己的“标准”强加于人。很多人把希望寄托在他人身上,假如对方达不到自己的要求,便会大失所望,但每个人都有自己的想法,不应强求别人迎合自己的要求。

③ 对人怀有善意。对人表示善意,可以多交朋友,少树“敌人”,心情自然变得平静。此外,助人为乐为快乐之本,帮助别人可以获得肯定、增强信心,可使自己忘却烦恼。

④ 疏导自己的不良情绪。当一个人勃然大怒时,可能会做出一些错事或失态的事,与其事后后悔,不如事前加以自制,试着去想一些高兴的事、去做一些喜欢的事来疏导不良情绪,可以运动、睡觉、看电视、找朋友倾诉等,待到心情平静时,再冷静地面对问题。



走进生活

据调查,很多中职学生都或多或少地有一些不良的生活习惯,包括:回到宿舍就坐在电脑前玩游戏、抽烟、玩到深夜才睡、不吃早饭、上课迷迷糊糊、整天似睡非睡等等。试着对照自身的情况,提出改进生活方式的具体措施,如:坚持吃早餐、早睡早起、每天锻炼等。努力坚持一段时间,看看自己会有什么改变?

① 改进生活方式计划:

1.
2.
3.

② 我的改变:

1.
2.
3.

第二节 青春期健康

一、青春期心理

青春期是心理发展变化最急剧、心理活动最活跃、心理现象最为丰富多彩的时期。青春期的心理特征主要包括认知能力(包括观察力、记忆力、逻辑能力、创造力等)显著发展、自我意识增强、自尊心增强、渴望交流和友谊、情绪丰富但不稳定等。在这种情况下,应尤其注意青春期的心理问题。

(一) 青春期常见的心理问题

青春期常见的心理问题主要有以下几种:

1. 难以适应快速变化的环境

进入中等职业学校后,无论是自然环境、生活环境,还是学习环境,都发生了迅速而巨大的变化。面临环境的快速变化,很多中职学生会出现一系列的心理问题。例如,有些中职学生不知如何处理与舍友之间的关系,从而产生苦闷和忧虑的不良情绪;有些中职学生自理能力较差,难以适应一切生活需自主的现状(如自主打水、吃饭、洗衣等),从而感到迷茫和无所适从等;有些中职学生看到现实生活与自己的理想不符,从而产生悲观失望、心理失衡、逃避现实等心理问题。

2. 学习与考试压力带来焦虑心理

相比初中,中职学习的内容和方式都发生了巨大变化,一些中职学生对于新的学习内容无从下手或者无法克服学习过程中的困难,久而久之便出现苦闷、焦虑等心理问题。此外,一些中职学生因进入了自己不感兴趣的专业,致使对本专业知识的学习产生抵触情绪,久而久之便出现各种心理问题。

3. 人际关系失调造成社交障碍

中职学生对关爱和尊重的需求非常强烈,这些需求突出表现在人际交往中。但由于大家有着不同的个性、兴趣、家庭环境、生活习惯和行为标准等,因此中职学生在相互交往的过程中可能产生矛盾,从而引发愤怒、失落、自卑、无助等痛苦感受,进而形成心理障碍。此外,有一部分中职学生因性格方面的问题致使人际关系不良,从而使自己陷入苦闷、孤独之中。

4. 恋爱和性心理问题

中职学生大都处于生理发育的成熟期,他们对恋爱充满向往。但由于中职学生心理尚未发育成熟,导致他们在处理感情问题时往往会产生一些困扰,如因单相思、恋爱受挫等引起失落感、挫败感、抑郁、报复心理等。同时,由于中职学生的性心理未完全成熟及对性知识的缺乏,一些中职学生会对性冲动及性自慰等行为感到焦虑、自责。

5. 竞争和就业压力造成心理障碍

就业形势日益严峻,很多中职学生为了能在毕业时找到一份好工作,盲目地加入“考证族”“实习族”等,这在无形中增加了其心理压力。而有的中职学生在面对激烈竞争时,认为自己没有过人的一技之长,从而感到焦虑、恐惧、抑郁等,久而久之便演变为心理障碍。

(二) 解决心理问题的途径

为了避免或减少因种种心理压力而产生心理障碍或患上心理疾病,中职学生应尽早解决心理问题。解决心理问题的途径主要包括以下几种。

1. 正确认识并拒绝不良社会影响

中职学生正处于人生观、世界观的形成时期,而在开放式的校园中,社会中的一些负面影响(如拜金主义、享乐主义、个人主义等)会严重影响中职学生的正确价值观、人生观、世界观的形成。因此,中职学生应坚定信念、摆正心态,拒绝不良社会影响,塑造良好的心理素质和人格。

2. 参加丰富多彩的校园文化活动

校园文化活动不仅能够丰富学习生活,而且还能够为中职学生的心理健康发展提供机会。通过参加形式多样的校园文化活动,中职学生可以培养自己的多种兴趣爱好、发挥自己的潜能、陶冶情操、锻炼各种能力和缓解紧张情绪,并促进自己与他人和谐相处。

3. 学习心理健康教育课程

中职学生平时应积极学习心理健康教育课程,并有针对性地听一些专题讲座,以排解心中的困惑,增强调节情绪、适应环境和应对挫折的能力。例如,学习心理健康教育课程,掌握释放心理压力的方法及人际交往的技巧等;聆听关于“认识自我和现实”的主题讲座,学会调整心理定位,把注意力从不切实际的期待和幻想转移到现实生活与自身发展上。

4. 进行心理咨询

当心理问题自己无法解决且跟朋友、家人倾诉也无用时,应及时进行心理咨询。让心理医生从专业的角度对自己进行心理疏导,帮助缓解心理压力,或引导寻求处理心理问题的正确方法,以改善自身的适应能力、交际能力,最终恢复健康的心理。

二、青春期内生卫生

中职学生处于性意识快速发展的阶段,他们对异性充满好奇,同时表现出对性知识的兴趣以及对有关性问题的思考。对中职学生来说,注意性生理卫生,做好性器官保健,不仅可以保护自己,防止病菌感染和相关疾病的发生,同时又可以促进自己的身心健康。

(一) 遗精

遗精是指在男性无性交的情况下自发地射精。男生首次遗精多发生在13岁—14岁,此后身体的生长速度开始放慢,而外生殖器会迅速发育。“一滴精十滴血”“遗精会导致肾虚、性功能障碍”“遗精是羞耻的”等都是错误观点,男生每月2次—3次遗精属正常现象。如过频遗精,则可能与学习生活过度紧张,以及与性有关的语言、文字和声像的刺激有关。

男生在平时生活中既要注意遗精时的生理卫生,又要防止过频遗精。一般需要注意以下几点:

- ① 每天清洁阴部,勤换内裤。
- ② 所穿内裤要宽松,睡觉时盖的被子不要太厚重。
- ③ 睡前不要大量饮水、不要过度兴奋。
- ④ 合理安排学习任务,劳逸结合。

(二) 自慰

自慰是指在不性交的情况下,用手或其他物品摩擦生殖器官,以取得性欲满足的行为。据调查,中职学生普遍处于性压抑期,一方面其性需求较高,另一方面又无法通过正常途径满足其性要求,在这种情况下,自慰就成为了一种合理的释放性欲的方式。自慰既不会传染任何性病,也不会涉及他人,更不会导致性攻击或性犯罪的发生。

一般来说,自慰是没有危害的,但有少数人无法控制自己而自慰过度,以至于不计场



合或是沉溺其中,这类情况是有害身体且有伤风化的。中职学生在日常生活中应防止自慰过度,一般应注意以下几点:

- ① 勉励自己,自慰在适度控制后能改善身心健康。
- ② 循序渐进,逐渐减少自慰次数。
- ③ 少看有色情内容的书籍和影片等。
- ④ 业余时间多做有氧运动,调节生活压力。
- ⑤ 保持良好的睡眠。

(三) 乳房保健

乳房不仅是女性哺育婴儿的器官,也是女性美的重要标志,所以乳房保健十分重要。在日常的乳房保健中,女生需要注意以下几个方面:

- ① 不抽烟,不喝酒。
- ② 保持良好的站立及走路姿势,不弯腰驼背。
- ③ 乳房发育定型后要及时佩戴乳罩,防止乳房下垂和肌肉拉伤。
- ④ 乳罩选择不要过紧,睡觉时要脱下乳罩,以免造成乳房血流不畅和压迫性疼痛等。
- ⑤ 不盲目追求丰胸,拒绝手术或化学药物丰胸。
- ⑥ 自查乳房并每年体检,预防乳腺癌、乳房纤维瘤等的发生。
- ⑦ 保持积极乐观的心态。

(四) 痛经与经期保健

一般来说,女生在月经前或月经期间都会感到不适,主要表现为情绪低落、易怒、失眠、头痛、身体浮肿、下腹坠胀、乳房胀痛及腰痛等,这些都属于月经病。

1. 痛经

痛经是一种比较严重的月经病,指女性在月经快来或刚来时出现下腹剧烈疼痛,有时伴有恶心、呕吐,严重者甚至出现面色苍白、手足冰凉及昏厥等。痛经一般是阵发性的,持续几小时或1天—2天,待血流通便可慢慢缓解。

医学上通常认为,痛经是由于子宫内膜供血不足、子宫收缩所致,而当脱落的子宫内膜组织通过子宫颈时疼痛会加重,特别是由于治疗子宫颈疾病等原因引起子宫颈管狭窄时,疼痛更明显。此外,也有其他一些因素可能使疼痛加重,如精神压力大等。

2. 经期保健

女生在经期尤其要注意自身保健,主要包括以下几点:

- ① 勤换卫生巾和内裤。
- ② 用清水清洁外阴,不要用清洗液。
- ③ 多休息,少运动,避免疲劳。

- ④ 痛经时尽量少服止痛片, 以免影响激素分泌。
- ⑤ 注意保暖, 多喝热水、热牛奶及玫瑰茶等, 以缓解痛经。
- ⑥ 放松心情, 保持良好的精神状态。

(五) 外阴炎与阴道炎

外阴炎与阴道炎都是由细菌感染引起的, 只是两者的主要症状稍有不同。外阴炎的主要症状是外阴瘙痒、疼痛及有烧灼感等, 阴道炎的主要症状是外阴瘙痒、阴道分泌物是黄色或者豆渣状白带等。

外阴炎与阴道炎是常见的妇科病, 女生在日常生活中要增加自身免疫力、保持生理卫生, 从而预防外阴炎与阴道炎。一般要注意以下几点:

- ① 保持外阴清洁干燥, 尤其在经期。
- ② 不用刺激性的香皂、浴液、药物, 以及太凉或太热的水来清洗外阴。
- ③ 大便后应由前至后擦拭, 避免将肛门处的细菌带至阴道。
- ④ 洗后的内裤要放在太阳下暴晒杀菌。
- ⑤ 不要随便使用公共泳场、浴室及马桶等, 游泳后要及时清洗干净。
- ⑥ 穿着衣物须透气, 不要连续穿着连裤袜或紧身牛仔裤。
- ⑦ 合理使用抗菌素, 以免破坏阴道酸碱平衡。
- ⑧ 少吃糖分高的食物, 多喝酸奶, 特别是有活性嗜酸乳酸杆菌的酸奶, 以消灭有害的类酵母菌。
- ⑨ 保持心情愉快, 及时缓解精神压力。

外阴炎与阴道炎患者需在医生指导下服用相关药物进行治疗。此外, 将维生素 E 胶囊剪开, 用消毒棉蘸一些涂抹在阴道口, 有一定的止痒效果。

三、常见病诊疗

日常生活中, 中职学生掌握一些常见病的诊疗知识, 不仅可以保护自己的身体健康, 还可以在需要的时候帮助别人。下面就介绍一些常见病的症状及处理方法。

(一) 发热

人体正常体温为 36.5°C — 37.5°C , 按照发热的程度不同, 发热可分为低热 (37.5°C — 38°C)、中度热 (38°C — 39°C)、高热 (39°C — 41°C) 及超高热 (41°C 以上)。

发热是人体的一种保护性反应, 一定限度内的发热使得人体内的吞噬细胞活性增强、抗体增多、白细胞生成增多、肝脏的解毒功能增强和物质代谢速度加快等, 可以帮助人体战胜疾病, 但过高和过久的发热会使人体系统、器官及代谢过程发生严重障碍。