

经全国中小学教材审定委员会2005年初审通过

普通高中课程标准实验教科书

体育与健康

TIYU YU JIANKANG

10~12 年级 全一册

主 编 李艳群 吴 键



河北教育出版社

普通高中课程标准实验教科书

体育与健康

10~12 年级 全一册

主 编 李艳群 吴 键



河北教育出版社

主 编：李艳群 吴 键

副主编：王朝平 郑金囤 连克杰 薄雪松

编 者：(以姓氏笔画为序)

田印钰 阎宝山 阎晓军 韩 芳 翟延霞

书 名 普通高中课程标准实验教科书

体育与健康 10~12 年级 全一册

责任编辑 高树海 郝建东

内文插画 黄志平 苏杨阔

装帧设计 李关栋

出 版 河北教育出版社 <http://www.hbep.com>

(石家庄市友谊北大街 330 号 050061)

发 行 河北省新华书店

印 刷 山东省昌邑市新华印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 13.5

字 数 221 千字

版 次 2005 年 3 月第 1 版

印 次 2005 年 6 月第 2 次印刷

印 数 1—2000

书 号 ISBN 7-5434-3024-X/G·2358

定 价 16.20 元

版权所有 翻印必究 法律顾问：陈志伟

如有印装质量问题，请与本社出版部联系调换。

联系电话：(0311)88641253 88641271 88641274

编者寄语

高中生朋友们：

虽然我们无法一一详知你们个体化的需求，但我们却明确地知道你们共同的需求——闪烁着灵气、蹦动着活力、蕴涵着健美和标志着青春的健康。

当充满青春活力而不为身体健康发愁的你听说“健康是人生的第一财富”时，当你被问及“你是否知道健康的完整含义”时，当你被问及“哪种（或哪些）运动能够使你受益终身”时，当你被问及“科学锻炼、野外生活、运动损伤急救等技能你掌握了多少”时，当你自省“我对体育知道多少？我的心理健康吗？我善于与伙伴们保持良好的合作关系吗？哪种（或哪些）运动技能是我擅长并将成为我终身不弃的健身手段”时，你的答案是什么呢？你又做何感想呢？

国家和社会的教育机构一直在为你们——国家和民族的未来着想，于是就有了《体育与健康课程标准》；

我们——有幸成为体育与健康教育工作者的人们同样在为你们着想，于是就有了这本《体育与健康》（水平五）教科书。

是的，她是一门课程，是一门因有足够的纵深而系列化的课程。

她有广博的知识，使你了解体育，懂得体育；

她有丰富的技能，助你身手矫健，动静自如；

她有无穷的乐趣，引你置身乐园，流连忘返；

她有充沛的激情，唤你注目倾心，跃跃欲试；

.....

最后，你可以把她当作充满期望的祝福：当你走出校门、步入社会或新校园的时候，不仅知识丰富、品行端正，而且还拥有完整意义上的健康状态和令人赞叹的运动技能。

2005年6月16日



健康教育篇

第一章 健康

- 第1节 健康状态与健康促进·····(2)
- 第2节 影响健康的因素·····(8)
- 第3节 中国传统养生理论与健身方法·····(14)

第二章 发展体能

- 第1节 体育锻炼与全面发展体能·····(22)
- 第2节 发展体能的基本方法·····(25)
- 第3节 肥胖与健康·····(30)

第三章 营养与健康

- 第1节 平衡膳食·····(36)
- 第2节 营养失衡·····(42)
- 第3节 合理营养·····(49)

第四章 提高预防疾病的意识和能力

- 第1节 传染病·····(56)
- 第2节 非传染性疾病和人工复苏术·····(62)

第五章 健康生活方式

- 第1节 远离恶习·····(70)
- 第2节 形成健康的生活方式·····(73)

第六章 心理健康

- 第1节 心理健康与心理障碍·····(80)
- 第2节 塑造成功的自我形象·····(85)
- 第3节 坚强意志的磨炼·····(88)
- 第4节 性心理健康的维护·····(92)

第七章 培养良好的社会适应能力

- 第1节 人际关系与合作精神·····(96)
- 第2节 体育道德·····(99)
- 第3节 参与体育运动的权利和义务·····(102)



田径运动篇

第八章 走与跑

- 第1节 走.....(106)
- 第2节 短跑.....(111)
- 第3节 中长跑.....(116)
- 第4节 接力跑.....(119)
- 第5节 跨栏跑.....(123)

第九章 跳跃运动

- 第1节 健身跳跃运动.....(128)
- 第2节 远度类跳跃运动.....(132)
- 第3节 高度类跳跃运动.....(139)

第十章 投掷运动

- 第1节 趣味健身投掷运动.....(146)
- 第2节 投掷运动.....(150)

选修篇

- ☆选修项目指导.....(158)
- ☆神圣的奥林匹克运动.....(160)
- ☆足球运动.....(166)
- ☆篮球运动.....(169)
- ☆排球运动.....(173)
- ☆乒乓球运动.....(175)
- ☆羽毛球运动.....(177)
- ☆体操运动.....(179)
- ☆武术运动.....(186)
- ☆毽子与毽球运动.....(189)
- ☆游泳运动.....(192)
- ☆滑雪运动.....(194)
- ☆轮滑运动.....(196)
- ☆攀岩运动.....(198)

健康是人生的第一财富。

健康是人类的一项基本需求和权利。

健康是社会进步的重要标志和潜在动力。

第一章

健康

Jiankang

- ☆第1节 健康状态与健康促进
- ☆第2节 影响健康的因素
- ☆第3节 中国传统养生理论与健身方法

第1节 健康状态与健康促进

学习目标

1. 理解健康的内容和意义。
2. 了解健康促进的含义。

探究与思考



毛主席畅游长江

毛泽东从小体质虚弱，为改变这种状况，他很早就开始关注并研究体育和健康问题。毛泽东在《体育之研究》中写道：“愚自伤体弱，因欲研究卫生之术。”在湖南第一师范学校，他经常以冷水浴、日光浴、风浴、雨浴、游泳、登山、露宿、长途旅行、做体操、练拳等手段进行锻炼，并取得了强身健体的良好效果。毛泽东在给黎锦熙先生的信中写道：“弟身亦不强，近以运动之故，受益颇多。”历史证明，他以充沛的精力和良好的健康状态担负起了改造社会的重任。请同学们根据毛泽东的经历思考一下：健康状况可以改变吗？如何才能向着好的方向变化呢？

健康是人生的第一财富。一个人在身体、心理和社会等各个方面都要处于良好的状态，而不仅仅是没有疾病和不虚弱，才算得上是真正的健康。健康是人类的一项基本需求和权利，是人类发展的中心，也是社会进步的重要标志和潜在动力。



名人名言

保持健康是做人的责任。

——[荷兰]斯宾诺莎

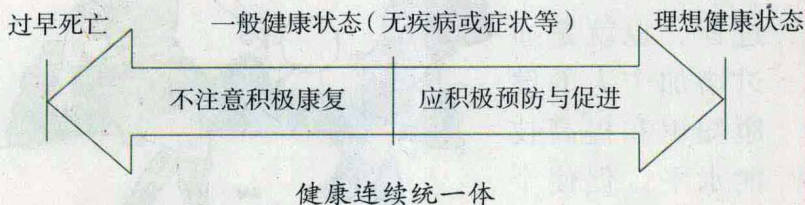
一、健康状态

健康不是静止的，而是动态平衡的结果。同一个人在不同的时期，其健康水平也可能有变化。个体在某一时



刻的健康状况就是其健康状态。

健康是身体、心理和社会三个方面的健康，其变化可以用动态的健康连续统一体来显示。



一个人在无明显疾病或症状时的状态可以称为一般健康状态，由此向左，表示由于各种原因而导致健康状况的逐渐恶化，直至左端点的过早死亡；向右发展，表示个体通过各种健康促进手段，使身体、心理、社会三方面健康水平逐渐提高，努力达到右端点——理想健康状态，即自我感觉和表现良好的状态。

一个人的机体可能潜伏着病理性缺陷或功能不全，而表面仍呈“健康”状态，只有在出现病症时才被认为是“生病”了。如果得了病，即健康状态由一般健康状态向左发展时，应积极寻求治疗。在治疗期间，个人应采取尽可能的手段促进健康，如休息、体育锻炼、合理调整饮食、保持坚定而乐观的态度等，同时，要积极配合医生的治疗。医生可以通过药物、外科手术、心理治疗和针灸等治疗手段，帮助个人恢复到一般健康状态。

在健康连续统一体上的任何状态下，个人都应积极地表现出促进健康的行为，努力达到理想健康状态，尤其不要满足于一般健康状态，应尽可能地采取科学的预防措施来抵抗疾病的发生，采取防护措施避免相应的危险发生，以提高自己的健康水平，逐步走向健康。



轻松链接

健康的标志

1. 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作。
2. 处世乐观，态度积极，乐于承担责任。
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. 对一般性感冒和传染病具有抵抗能力。
6. 体重适当，体形匀称。
7. 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。
8. 牙齿清洁，无痛感，牙龈颜色正常，无出血。



名人名言

如果没有健康，智慧就难以表现，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。

——[古希腊]赫拉克利特



轻松链接

生命体征

1. 体温：40 岁以下者口腔的正常体温范围是 $35.6^{\circ}\text{C} \sim 37.2^{\circ}\text{C}$ ，清晨最低，下午 4 点~6 点最高，女性体温略高于男性。
2. 血压：高压 130mmHg 以下，低压 85mmHg 以下。
3. 脉搏：每分钟 70 次左右。
4. 呼吸频率：15~20 次 / 分钟。



轻松链接

1. (生病后)及早治疗——有病防变(恶变)。
2. 防病——在一般健康状况时尤其重要。
3. 保健——保持和促进健康(好于一般健康状况)。
4. 养生——颐养天年。

二、健康促进

健康促进是促使人们维护和改进自身健康的过程，也就是通过增加个人的健康知识和提高技能水平，促使个人、家庭和社会充分发展各自的



健康潜能，培养更健康的生活方式和行为，促进社会、经济、环境和个人向有利于健康的方向发展。其中，将个人健康与社会、自然环境联系在一起的是预防、防护和促进。

(一) 预防和防护

健康不仅意味着没有疾病，还意味着主动采取措施预防疾病。就维护健康而言，预防和防护所起的作用远胜于任何一种医疗方法。

1. 预防不但可以节省经费，而且可以提高效率和健康水平，延长寿命。预防可以采取多种形式，例如合理运动、戒烟、调整饮食结构、减少偏执和暴力等，这些都是在有危害的事实发生前做出的预防努力。

2. 防护意味着对某种程度的危险进行防范。例如，在乘坐汽车时，可以通过系安全带来防护自己。



危险可能是即刻和直接的，如来自攻击者的故意伤害或火灾的意外伤害；也可能是长期和间接的，如由吸烟引起患心脏病和癌症的危险。为了弄

清采取什么措施可以最好地防护自己,个人必须能够清晰和现实地分析危险,做到有的放矢。

(二) 健康促进

如果说最好的防御是进攻,那么健康促进就代表了预防和防护的最高形式。健康是社会经济和个人发展的主要资源,也是生活质量的重要组成部分。政治、经济、社会、文化、环境、行为和生物学因素既可以促进健康,又可以损害健康,健康促进就是使上述因素向有利于健康的方向发展。

健康促进具有两个方面的内容,一方面是个人的行为,例如经常参加体育锻炼,平衡膳食,避免吸烟和过量饮酒,远离毒品,与朋友培育和谐的关系,生活在空气清洁的环境中,生活有目的,注意规避风险等。另一方面是所有相关部门的行动,包括政府、非政府与志愿者组织、企业与新闻媒介等协同合作,努力缩小目前健康状况的差距,实现健康机会和资源的均等,促使所有人达到最高限度的健康状态。

在学校,高中生的健康促进应是主动参加健康活动,加强健康意识,全面关注与健康有关的因素,如

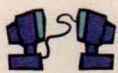


轻松链接

世界卫生组织(WHO)于1995年制定出政策:必须将技术和财政资源用于保证持久改进健康状况和更高的生活质量上,而不是简单地应付眼前的需要。卫生干预必须以人为中心,而不是以疾病为中心。强调生命的准备、生命的保护和晚年的生活质量。

1997年,第四届国际健康促进大会宣言指出,21世纪健康促进的重点是:

1. 提高全社会对健康的责任感。
2. 增加对健康发展的投资。
3. 巩固与扩大健康领域中的伙伴关系。
4. 提高社区能力并赋予个体权利。
5. 保证健康促进所需的基础结构,针对各种公共卫生问题和挑战能做出反应。



轻松链接

促进健康的简单方法

1. 每天多吃一些水果和蔬菜，可以促进消化功能，降低各种癌症的发病率。
2. 保证充足的睡眠，第二天会精力充沛。
3. 花上几分钟舒展一下肢体，向窗外眺望一会儿，或者简单地放松一下。
4. 女性定期自己检查乳房，养成在月经之后检查乳房的习惯。
5. 男性定期自己检查睾丸，能够在早期发现肿瘤，此时治愈的可能最大。
6. 进行体育锻炼，即使不多的锻炼也会对身心有益。
7. 多喝一些水，可以补充丢失的体液，防止便秘。
8. 做一件好事、关心他人是对自己心灵的关心，也是与他人接触的绝好方法。

对自己具有支持作用的校风、良好的师生关系、课程安排和作息制度，以及教室采光、照明、通风、湿度、温度、噪声、课桌椅、厕所、浴室、食堂、垃圾处理等。

健康促进的很多工作还应着眼于学校以外，在社区、疗养院或环境保护机构担任志愿者，帮助人们明确健康的概念。不仅自己的行为 and 身体要争取健康，还要尽可能伸出援助之手，帮助社会上的其他人更加健康。

设计与实践

讲究个人卫生是健康促进的基本内容，同学们根据以前所学知识，并查找相关资料，按照下列提示进行实践。

1. 爱护牙齿。

通过查资料，了解牙齿的构造、数目和功能，找出保护牙齿的可行性方法，并进行实践。（网络搜索关键词：牙齿保健）

2. 珍视眼睛。

通过查资料，了解眼球的感光原理以及近视眼形成的原因；采用几种保护视力的方法，并坚持一段时间。（网络搜索关键词：眼睛保健、近视）

3. 规律生活作息。

作息一般是指学习、劳动、课外活动、进餐、睡眠和休息等时间的分配和安排顺序。请同学们根据自己的情况统计各种活动所用的时间，评估各项占用的时间和顺序是否合理，如果不太合理，制定改进办法并加以实施。

领悟与提高

正如疾病的严重程度各不相同一样,健康的水平也各有差异。即使人们没有任何躯体症状,但在生活中仍会出现烦乱、抑郁、紧张、焦虑或精神不振等,这也属于健康问题。健康的动态性就如同驾驶汽车:生病就像是开倒车,没有疾病时汽车停在原地,积极的健康促进行为推动汽车向前驶去。所以,应建设性地运用自己的思维和智慧,主动采取实际步骤预防疾病,悉心呵护自己的身体,有效表达自己的情绪,与周围的人打成一片,努力达到身体——心理——社会三方面高水平的健康状态。如果不注意健康促进,强者可以变弱;而积极促进健康,弱者可以变强。

评价与改进

一、根据自己的情况进行选择。

	经常	有时候	极少
1. 我注意身体锻炼。	☐	☐	☐
2. 我注意及时宣泄消极情绪。	☐	☐	☐
3. 我注意到人际关系会影响我的学习。	☐	☐	☐
4. 我注意讲个人卫生。	☐	☐	☐
5. 我注意预防火灾等安全隐患。	☐	☐	☐

二、针对以下问题,判断对错。

	对	错
1. 健康是动态的。	☐	☐
2. 没有疾病就是健康。	☐	☐
3. 健康与疾病有着明显的界限。	☐	☐
4. 健康促进就是培养健康的生活方式。	☐	☐
5. 将个人健康与环境联系在一起的是预防、防护和促进。	☐	☐



快乐点击

健康促进相关网站

“中国九亿农民健康教育”网址:

<http://www.zgjkj.51.net/>

“健康促进者之家”网址:

<http://www.jkcj.51.net/>



评价参考

一、如果全部回答“经常”,则说明具有健康意识或行动;如果回答有两个以上的“有时候”或一个“极少”,还需要再深入掌握本节内容。

二、1. 对 2. 错
3. 错 4. 对 5. 错



第2节 影响健康的因素



学习目标

1. 了解影响健康的因素。
2. 掌握不同环境下体育运动的原则。

探究与思考

早在 20 世纪 80 年代，我国光学专家蒋筑英因积劳成疾，四十三岁便与世长辞，引起了社会各界的关注。但是，二十多年过去了，与之类似的悲剧还在重演。2001 年，青年科学家胡可心突然去世，年仅三十八岁。熟悉胡可心的人如此评价他平时的工作状态：废寝忘食，呕心沥血。

据上海社会科学院《社会科学报》2004 年 5 月 9 日报道，一份跟踪了近十年的“知识分子健康调查”反映，北京市中关村在职知识分子死亡平均年龄从十年前的五十八至五十九岁降至调查时期的五十三至五十四岁，比第二次全国人口普查时北京市平均寿命七十六岁低了近二十岁。

那么，是哪些因素影响了这些知识分子的健康，从而导致了他们的英年早逝？

健康是许多因素相互交叉、相互渗透、相互影响和相互制约的结果，成千上万种影响健康的因素可归纳为行为和生活方式、生物学、环境和健康服务等四个方面。



名人名言

生命在于运动。

——[法] 伏尔泰

一、行为和生活方式因素

人的行为是个体生存和种族延续在适应不断变化的环境时所做出的反应，既包括一些本能的活动，又包括人们所从事的劳动和人际交往等高级的社会活

动。生活方式是一种特定的行为模式,是人们长期受一定民族、文化、经济、习俗、规范以及家庭影响而形成的一系列生活意识、生活习惯和生活制度,并受个体特征和社会关系所制约。

不良行为和生活方式会直接或间接地给健康带来不利影响,如多种慢性病、艾滋病、精神性疾病、自杀等均与不良行为和生活方式有关。良好的行为和生活方式则可以维护和促进健康,其中体育与生活方式关系密切。它调节和改善着人们由于饮食、体重、作息等方面长期不合理的积习所造成的不健康状态。

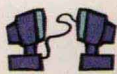
二、生物学因素

影响健康的生物学因素包括人体内各器官系统的功能状态、机体对各种致病因子(病原微生物)的抵御能力、人的成熟与衰老,以及遗传等方面。在维护健康上,每个人应关注自己的生物学特征,尤其是年龄和健康状态,这是评价和促进个人健康的前提和基础。

三、环境因素

人体所处的外部环境包括自然环境和社会环境,人体与外部环境相互影响,相互作用,推动着人的生理和心理的发展。自然环境包括阳光、空气、水、气候、地理等,是人类赖以生存与发展的物质基础,是人类健康的根本。

保持自然环境与人类的和谐,对维护和促进健康,达到环境——健康——持续发展的目标至关重要;如若破坏了人与



轻松链接

体育运动对改善生活方式、提高生活质量的意义和价值

1. 体育运动可以使我們更接近自然、接近自己的本原、丰富社会交往;体育体现出自由开放的精神,使其成为人们和睦相处的良方,起到净化人们身心的作用。
2. 体育运动可以培养健康行为,促进良好生活习惯的养成,防止疾病发生。
3. 体育运动可以间接优化消费结构,提高消费水平和生活质量。
4. 体育运动可以充实人们的生活空间,使人们的生活空间丰富多彩,使心理空间宽阔而深邃。
5. 体育运动是快速生活节奏的调节器,可以舒缓现代社会竞争给人们带来的压力,保持心理健康。
6. 体育运动为现代人提供了丰富、健康的休闲娱乐方式,也可使体育健身休闲方式向创造型、开放型转变,造就科学文明的生活方式。



轻松链接

社会环境

社会环境是人类在生产、生活和社会交往活动中相互间形成的生产关系、阶级关系和社会关系等,包括社会制度、法律、经济、文化、教育、人口、民族、职业以及人的行为方式和社会状态等。社会环境不仅可以直接影响人群的生理健康状况,还可以影响自然环境和人的心理活动。



知识点滴

尘肺

尘肺是由长期吸入生产性粉尘引起的肺部纤维化的疾病,尘肺一经发生,即使脱离粉尘作业环境,病变仍可继续发展,其严重程度取决于生产环境中粉尘的浓度和分散度,一般无法治疗,严重时可致人死亡。因此要有空气卫生意识,及早预防。

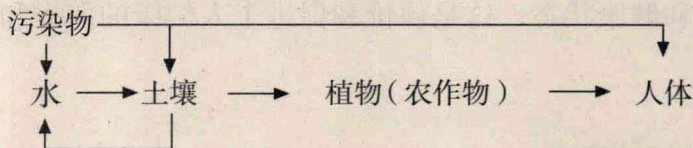
自然的和谐,人类社会就会遭到大自然的报复。

(一) 自然环境污染对健康的危害

自然环境的污染主要表现在大气、水、土壤的污染和人类活动产生的噪声等几个方面。

在生产和生活中产生的大量有害物质不断进入空气中便造成大气污染。大气中的有害物质,即污染物,一般是通过呼吸系统进入人体而危害健康的。长期生活在低浓度空气污染的环境中(包括室内污染),使慢性呼吸系统疾病的发病率增高,这也是现代肺癌发病率和死亡率增高的重要原因之一。

自然环境中的水与土壤自身可以经过物理、化学方法以及生物作用过程,使污染物质降解、杂质沉降,这就是水与土壤的自净能力。当排入水与土壤的污染物超过它们本身的自净能力时,就形成了水与土壤的污染。水与土壤污染后可通过下图所示的环节对人体产生影响。



污染物、水、土壤对人体影响的途径

自然环境中污染物来源广、品种多、成分杂,对人体的影响既可以是个别物质的单一危害,又可以是多种物质相互结合共同作用于人体。化学污染物质的相对浓度一般很低,其有害作用在短时间内显示不出来,常常被人们忽视,但经过长年累月的积累,浓度不断增大,它的毒害作用逐步显著,后果也更加严重。环境污染对人群的影响非常广泛,涉及的受害者为数众多。自然环境被污染后,治理起来比较困难,这也决定了环境保护的艰巨性。

自然环境污染可引起多种疾病。被含有病原体的粪便、垃圾和污水污染的水、土壤,可成为有关疾病

的传播媒介,如伤寒、结核病、破伤风、肉毒杆菌等。工业排出的废水中含有铅、镉等对人体有害的重金属元素,含汞农药则会污染土壤,这些都可造成重金属中毒等公害病,如慢性镉中毒(疼痛病)等。此外,很多污染物,如镉、氯酚农药等,对人体有致癌作用。

(二) 环境与体育锻炼

在炎热的天气环境下锻炼时,人体的散热形式主要以汗液蒸发为主。应尽量少穿衣服,并选择宽松、棉制和浅色服装。如伴有高温天气,要带一条湿毛巾,用来擦汗和降温,特别要注意在运动前、运动过程中和运动后饮水,原则是少量多次。此外,要注意与中暑有关的早期症状,如抽筋、疲乏和发热等。

在寒冷的天气环境下进行锻炼时,要尽量遮盖住身体的大部分,但不要穿得太厚,并且衣服要宽松,使手、脚和身体其他部分的运动不受限制,保持良好的血液循环。在过热或过冷的环境下应缩短锻炼的持续时间。

在有烟雾、沙尘暴的天气环境下和大城市里的中午均不宜做户外锻炼,室内锻炼时要有充分的换气或通风,不宜在刚装修的室内锻炼。如果必须在这些环境中,应尽可能减少体力活动,否则不但不能健身,反而会加重这些有害因素对身体的危害。

四、健康服务因素

健康服务涉及多个方面,既包括政府非营利性服务,又包括医疗、体育健身等营利性服务,其中最重要的是初级卫生保健制度。初级卫生保健制度是最基本的卫生保健制度,其特点是能针对本地区人群中存在的主要卫生问题,相应地提供预防疾病、治疗伤病以及促进身心健康等方面的卫生服务。例如,开展针对性的健康教育,提供安全饮用水和基本卫生设施,



轻松链接

声音安全

1. 如果必须在一个喧闹的场所居住或工作,应戴上保护听力的装置,如泡沫或软塑料耳塞较有效。
2. 在家中利用纺织物、地毯和家具防噪声。
3. 在噪声较大的家电下垫上橡胶垫。
4. 当听到突然的强噪声时,用手压住耳朵。
5. 尽量避免在有噪声的环境中进行体育锻炼。



沙尘暴