

山东省职业教育
教材审定委员会审定

中等职业教育规划教材

体育与健康

(第二版)

*Physical Education
and Health*

山东省职业教育教材编写组 编著



高等教育出版社
Higher Education Press

山东省职业教育
教材审定委员会审定

中等职业教育规划教材

体育与健康

(第二版)

*Physical Education
and Health*

■ 山东省职业教育教材编写组 编著



高等教育出版社
Higher Education Press

内容提要

本教材是由山东省教育厅组织编写,经山东省职业教育教材审定委员会审定通过的山东省中等职业教育规划教材。本书(第二版)是在第一版教材的基础上,依据教育部2009年颁布的《中等职业学校体育与健康教学指导纲要》,结合山东省中等职业学校“体育与健康”教学实际和学生现状进行修订的。全书共分三部分:第一部分理论实践篇包括:身心健康、运动保健、田径、体操、球类;第二部分个性发展篇包括:健美操、灵动小球、民族民俗及新兴运动项目;第三部分能力培养篇包括:游泳、野外运动、防卫技术。全书共11章34节内容。书中设计了“名家名言”、“知识窗”、“教你一招”、“名人介绍”、“你知道吗”等辅助学习的栏目。

本书适用于中等职业学校各专业学生,是一门必修的公共基础课。

本书采用出版物短信防伪系统,用封底下方的防伪码,按照本书最后一页“郑重声明”下方的使用说明进行操作可查询图书真伪并有机会赢取大奖。本书同时配套学习卡资源,按照本书最后一页“郑重声明”下方的学习卡使用说明,登录<http://sve.hep.com.cn>,可上网获取电子教案、课件、视频、文字、图片等资源。

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康/山东省职业教育教材编写组编著. —2版.
北京:高等教育出版社,2009.8
ISBN 978-7-04-015270-8

I.体… II.山… III.①体育课-专业学校-教材②健康教育-专业学校-教材 IV.G634.961

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第138405号

策划编辑 张东英 责任编辑 张东英 封面设计 王凌波 责任绘图 尹莉
版式设计 范晓红 责任校对 杨凤玲 责任印制 韩刚

出版发行 高等教育出版社

社 址 北京市西城区德外大街4号

邮政编码 100120

总 机 010-58581000

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司

印 刷 北京中科印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 16

字 数 360 000

购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

<http://www.hep.com.cn>

网上订购 <http://www.landrac.com>

<http://www.landrac.com.cn>

畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2006年7月第1版

2009年8月第2版

印 次 2009年8月第1次印刷

定 价 22.40元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 15270-00

主 编：崔宗祥

副 主 编：胡金平 于家臻

编写人员：崔宗祥 胡金平

于家臻 张 桥

冯孝清 刘以恒

张 峰 袁春景

王全胜 吕美英

宫翠玲 孟庆玲

王剑峰

部分绘图：高启庆

出版说明

为了贯彻全国、全省职业教育工作会议精神，落实《面向 21 世纪教育振兴行动计划》中提出的职业教育课程改革和教材建设规划，按照《中共山东省委山东省人民政府关于大力发展职业教育的决定》要求，山东省教育厅组织力量对中等职业教育文化基础课程、专业课程教材的建设进行了规划和编写，以适应职业教育改革与发展的需要。本套教材经山东省职业教育教材审定委员会审定通过。从 2006 年秋季开学起，陆续提供给全省中等职业学校使用。2009 年春，我们根据教育部印发的公共基础课程新教学大纲的要求，对本套教材进行了修订。

本套教材贯彻“以服务为宗旨、以就业为导向”的教学指导思想，从经济和社会发展对高素质劳动者和各种专门人才的需要出发，并充分考虑到与我省九年义务教育教材的衔接，满足地方经济社会发展的要求，适应中等职业学校学生的实际水平，体现了“以人为本、以能力为本”的教育教学理念，注重对学生职业素质、创新精神和实践能力的培养，在教材体系、知识结构和内容阐述方面均作了一些新的尝试，努力满足不同类别、不同学制、不同专业和不同办学条件的学校教学需要，供中等职业学校及各种职业培训机构选用。

希望各地、各有关职业院校在使用山东省职业教育规划教材过程中，注意总结经验，及时提出修改意见和建议，使之不断完善和提高。

二〇〇九年三月

目 录

第一部分 理论实践篇

第 1 章 靓丽人生——身心健康	3
第一节 健康成长	3
第二节 营养与膳食	9
第三节 青春期健康	17
第 2 章 幸福人生——运动保健	22
第一节 运动创伤	22
第二节 疾病预防	26
第三节 自我监督	28
第四节 运动处方	33
第 3 章 运动之母——田径	37
第一节 径赛	37
第二节 田赛	49
第 4 章 塑造自我——体操运动	59
第一节 技巧	59
第二节 双杠	70
第三节 支撑跳跃	79
第四节 攀爬	80
第 5 章 团结协作——球类运动	83

第一节 足球运动	83
第二节 篮球运动	92
第三节 排球运动	100

第二部分 个性发展篇

第6章 舞动青春——健美风采	115
第一节 健美操	115
第二节 体育舞蹈	131
第7章 五彩缤纷——灵动小球	135
第一节 乒乓球	135
第二节 毽球	141
第三节 羽毛球	144
第四节 网球	149
第五节 台球	153
第8章 传统与时尚——民族项目及新兴项目	160
第一节 民族民俗运动项目	160
第二节 传统项目——武术	178
第三节 新兴类运动项目	191

第三部分 能力培养篇

第9章 碧水畅游——游泳运动	203
第10章 展现自我——野外运动	216
第一节 远足登山	216
第二节 定向越野	219
第三节 野外生存	226
第11章 健身强体——防卫运动	232
第一节 擒拿格斗	232
第二节 跆拳道	235
第三节 散打	238
第四节 防身术	242
主要参考书目	244

第一部分 理论实践篇



本章学习目标

- ◆ 全面了解健康的含义
- ◆ 良好的生活习惯对健康的影响及了解青春期卫生

第一节 健康成长

一、健康常识

健康是人类最大的财富，健康对每个人的重要性几乎人人皆知。什么是健康？一般人认为没生病、不打针、不吃药、身体不虚弱就是健康，其实这是一种误解。那什么才是真正的健康呢？

1948年，世界卫生组织明确了健康的定义：“健康不仅是没有疾病或衰弱，还要有完好的生理、心理状态和社会适应能力。”

1989年，世界卫生组织将健康重新定义为：“心理健康、身体健康、道德健康和社会适应良好。”

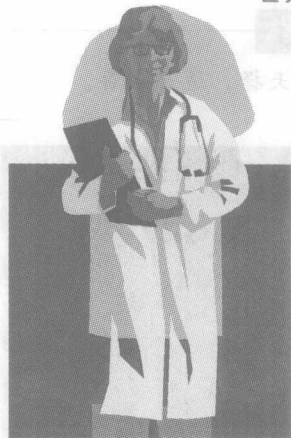
由此可见，一个人只有在身体和心理上保持健康的状态，并具有良好的社会适应能力，才是真正的健康。

20世纪以来，越来越多的科学研究证明，人的健康和疾病不但受到生物因素的影响，而且越来越多地受到社会、心理和社会适应因素的制约。

你知道吗？

健康是每一个人最基本的人权，不论人们的种族、宗教、政治经济或社会地位如何。

——世界卫生组织



1. 身体健康

人的身体由神经、运动、循环、呼吸、消化、内分泌、泌尿、淋巴和生殖9大系统构成,各系统分工明确,各司其职。只有各系统有条不紊的协调运转,身体才能成为一个充满活力的健康整体。如今健康的概念较过去已经有了很大的变化,但无论何时,一个人的健康总是以身体强健和没有疾病为基础的。

2. 心理健康

生活中,通常人们对身体上的不适比较注意,如感冒了会选择吃药,发烧了会去就医;但对精神心理上的不适,如压抑、焦虑、恐惧、抑郁、性情改变等,却很少重视。因为心理上的问题看不见、摸不着,无法通过常规的化验和检查的方法来确定其病理情况。医学研究表明,作为一个整体的人,心理和生理健康是不可分的。那么,到底什么是心理健康呢?

所谓心理健康,是指个体的心理活动处于正常状态下,即认知正常,情感协调,意志健全,个性完整和适应良好,能够充分发挥自身的最大潜能,以适应生活、学习、工作和社会环境的发展与变化的需要。

3. 社会适应能力

社会适应能力是指个体在与他人及社会环境相互作用下,具有良好的人际关系并同时实现社会角色的能力,也称为社会健康。在社会生活中,每一个个体都有自己独特的为人处世、待人接物的方式,人人都有人际交往、合作、友情、尊重、名誉及取得成就的愿望和需求,所有这些需求的满足,将依赖于个体对社会的适应性。个体社会适应包括一系列自主的适应性行为,通常表现为顺应、自制、同化、遵从、服从等具体的顺应方式。

名人名言

物竞天择,适者生存。

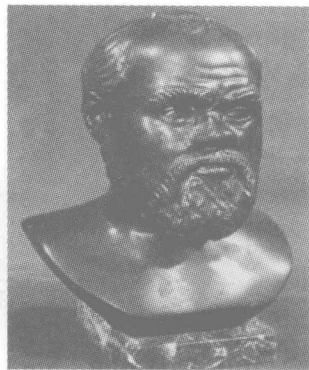
——达尔文



名人名言

健康是人生最可宝贵的。

——苏格拉底



4. 体育与健康的关系

在体育运动中,通过加强与他人之间的联系、合作、交往与竞争,可以促进人际交往、培养竞争与合作精神、形成良好的体育道德、增强社会责任感。

(1) 促进人际交往。作为学生,除了学习上所需的与人交往以外,大量的人际交往常在课余时间,学生时代体育活动是余暇活动的主要内容。掌握一项体育运动技能,等于多了一种与人交往的手段,使人具有较高

的人际亲和度。体育运动中,参与者会向他人学习运动技术,也有机会与同伴切磋技艺,集体的运动项目以及通过运动“战术”上的配合,使你与他人成为运动场上配合默契的伙伴,场下无话不说的朋友。

由于体育运动是在一个开放的动态环境中进行的,随着运动场景、内容的不断变换,合作伙伴、竞争对手的更替,需要及时调整自己的待人处事方式,同他人进行沟通、交流。体育运动中与同伴进行信息沟通、交流的方式主要有两类:一是语言类交流,如“传球”“投篮”等;二是非语言类交流,即身体语言或肢体语言类的交流。

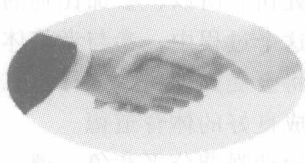
体育运动中的人际交往具有形象、简洁、快速、明确等特点,正是这些特点,促进了参与者之间的情感交流,相互之间的关系更加融洽、和谐,使他们更加理解和尊重对方。可见,体育运动使人更容易接受新事物、适应新环境,从而提高人际交往和社会适应能力。

(2) 培养竞争与合作精神。现代社会的竞争日益激烈,努力提高自己的竞争意识和竞争能力,有助于每一个人将来更好的适应社会。竞争可以激发成就动机,发挥巨大潜能;竞争可以紧张身体的肌肉,精力充沛地迎接挑战;竞争可以增强自信,使人正确认识自己、认识他人。体育运动不讲门第,不排世系,不序尊卑;最讲规则,不徇私情;更讲实务,不图虚妄,充分体现它的竞争性特征。因此,经常参加体育运动,有助于形成较强的竞争意识。

名人名言

假如人际交往的能力也是一种商品的话,我愿意付出比太阳底下任何东西都高的代价来购买这种能力。

——洛克菲勒



短道速滑女子接力赛



女排队员在共享成功喜悦

体育运动的又一大特征就是合作性。体育运动中时时有竞争,处处有合作。体育运动的大多数项目是以团队的形式出现的。无论是一场球赛,还是接力赛,要想在运动中获胜,如果没有同伴间的齐心协力与默契配合,单凭个人的高超技能很难取得胜利。同一运动团队的队友,犹如同一战壕的战友,失败同担,成功共享。

合作意识与合作能力是体育运动参与者必备的素质。通过在体育运动中的与人合作,可以获得他人的支持,不断提高自己;通过主动帮助别人,可以使自己变得坚强而自信;和队友为一个共同的目标并肩作战,共享成功,有助于培养你良好的合作精神。

(3) 形成良好的体育道德品质。

体育道德是体育活动参与者共同遵守的行为规范，是体育活动中调整和制约人们相互关系的准则。

体育道德是社会道德的一部分，又是个人的思想道德品质在体育活动中的行为表现。良好的体育道德指的是：在体育比赛中遵循规则和服从裁判，不故意伤害他人；尊重他人对体育活动的兴趣和需要，不独占场地和器材；观看体育比赛时，文明观赛；遵守场馆规定，注意维护环境卫生。

体育运动中，每个项目均有其特有的规则。只要参加运动，就要受该项运动规则的约束和限制。参与者在规则的允许范围内享受自由，规则面前人人平等，一旦违反了规则，就要受到处罚。所以，参加比赛的每一位成员，都应该在遵守规则的前提下，进行公平的竞争，在这个过程中，参与者将体会到什么是可行的，什么是不可行的，什么将会受到奖励，什么将会受到惩罚，这样可以加深参与者对社会规范的认识和对社会约束力的理解，有利于形成良好的体育道德。

体育运动强调公平竞争，遵守规则。通过参加公开、公正的竞争，“遵守规则”将深深地渗入到参与者的意识之中，从而造就光明磊落、公正无私的品质。

运动是力与美的结合，体育是真与善的化身。在体育运动中，将接受文明的洗礼，学会互尊互爱。在观赏体育比赛时，也应该遵守社会公德。对比赛双方运动员的精湛技艺和精彩表演都要给予热情的支持与喝彩；对运动员在比赛中的失误应予以谅解；对裁判员的工作也要支持和理解；对教练员的临场指挥予以支持与尊重；尊重其他观众，做文明的参与者和观赏者，形成良好的体育道德品质。



同一起跑线



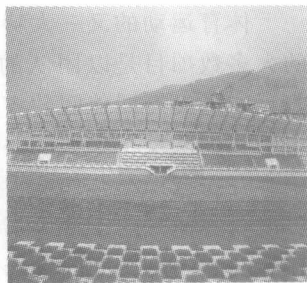
国际象棋大赛

(4) 增强社会责任感。社会责任感是指个人对社会承担的使命、职责、义务的感知、理解和履行。在道德品质的体系中，责任居于最高层次。可以说，躯体的成长只是你生理日趋成熟的标志，而责任意识的觉醒才是你成熟的关键。

人人都享有参加体育运动的权利，同时也伴随有应尽的各种义务。作为学生，你应该自觉做好学校的体育器材和设施的维护。

正如微笑是人类共同的语言一样，运动也是大家共同的语言。你应该尽可能与同学、朋友一起运动，共同使用运动器材和设施，共享运动经验，分享健康与快乐，在运动中收益。

总之，社会适应能力有多种表现方式，它不像生理健康那样有客观的评价标准，但它有主观的评价标准。综合国内外的



运动场

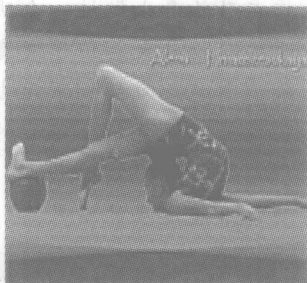
一些研究成果,从以下几个方面可以对一个人的社会健康状况做出评价。

- 能接受与他人的差异。
- 与家庭成员和睦相处。
- 有1到2个亲密的朋友。
- 共同工作时,能接受他人的思想与建议。
- 能与同性、异性交朋友。
- 当自己的意见与多数人的意见不同时,能保留意见,继续工作。
- 主动与人交往,有稳定而广泛的人际关系。
- 交往中客观评价他人,取人之长,补己之短。

名人名言

必须锻炼我们的身体,锻炼可使人健康,而且预防危险并容易获得荣誉。

(古希腊) 苏格拉底



二、保健常识

由法国启蒙思想家伏尔泰(1694—1778)提出的“生命在于运动”这句体育格言早已传遍世界各地。假如你要问为何要进行体育锻炼?几乎每一个人都会这样回答:体育锻炼有益于健康。经大量的体育科学研究和生活实践证明,体育运动能增强体质,提高健康水平,是促进人的身体全面发展的积极因素和重要手段。生命的奥秘在于运动。体育锻炼的最大作用就是可以全面增进你的健康。体育锻炼对身体健康带来的有益影响具体表现在以下几个方面:

1. 改善和提高中枢神经系统的功能

体育锻炼能够改善神经系统的平衡性和灵活性,提高大脑的分析、综合能力,使人在平时的生活、学习和运动时,耳聪目明、精力充沛,动作灵活、反应敏捷,社会的适应能力和工作能力得到增强。

2. 促进血液循环,提高心脏功能,预防心血管疾病

研究表明,经常进行体育锻炼的人,心脏每搏输出量可达到80~100 ml,是平时的一倍,而心脏的频率却减慢。一般人心跳70次/min左右,常参加体育锻炼的人心跳50~60次/min,这就大大减轻了心脏的负担。

3. 改善呼吸系统的功能

经常参加体育锻炼的人,呼吸肌强壮有力,在吸气时能把胸腔扩张得更大,有更多的肺泡参与新陈代谢,使肺活量增大,呼吸功能增强。

经常锻炼的人由于身体适应能力较强,其呼吸显得平稳、深沉、匀和,频率也较慢,平均每分钟呼吸6~8次,而不锻炼的人平均每分钟呼吸要比经常锻炼的人较多。

4. 提高消化系统的功能

体育锻炼会增强体内营养物质的消耗,使整个机体的代谢增强,从而提高食欲。另外,体育锻炼还会促进胃肠蠕动和消化液分泌,改善肝、胰腺的功能,从而使整个消化系

统的功能得到提高，为人的健康和长寿提供良好的物质保证。

你知道吗？

没有运动就没有生命（1）

有人曾在动物身上做过一个实验：将兔子、乌鸦和夜莺在很小时就关进笼子，从外表上看，这些动物长大后似乎发育正常。然而，当将它们放出笼子后，令人吃惊的情景出现了：兔子刚跑几步便倒下死去；乌鸦在天空飞了半圈就一头栽下；夜莺欢唱了几句就死去。实验者对这些动物死亡的原因进行了解剖分析，发现兔子和夜莺死于心脏衰竭，乌鸦则死于动脉破裂。显而易见，这是由于它们长期不运动导致内脏器官发育不良，一旦激烈运动就不能适应的结果。



5. 促进骨骼、肌肉结实有力，预防骨裂

骨骼是人体的支架，它既坚硬又富有弹性。经常锻炼身体，能使骨骼变粗，骨密质增厚，这样可以提高其抗弯、抗压、抗折的性能。实验证明，一个普通人的股骨，承受 300 kg 的压力就会折断，而一个经常参加体育锻炼的人股骨承受 350 kg 的压力也折不断。可见，体育锻炼可以有效地预防骨裂，减少骨骼损伤的几率。体育锻炼还能使肌肉纤维变粗、发达，促进生长发育，从而改善和提高人体的形态，增强人体的生理功能，提高身体素质。

你知道吗？

没有运动就没有生命（2）

国外科学家对人也做过类似的实验：让一组正常的健康人静卧在床上，每天不做任何运动，20 天后就出现肌肉萎缩，肌肉力量衰退，当从床上站起来的时候，测试者感到头晕目眩，心跳加快，血压下降，甚至晕厥，另一组在床上每天坚持做 4 次器械练习的人，则没有出现以上的现象，仍旧保持实验前的身体状况。

动物和人的实验均表明，如果没有运动就没有生命，运动少，生命力就弱。要保持旺盛的生命力，就应该进行有规律的体育锻炼。运动是维持身体健康必须的重要因素。



6. 控制体重，保持健美的体型

众所周知，过分肥胖会影响人的正常生理功能，尤其是容易造成心脏负担加重，寿命缩短。如果一个人的皮下脂肪超过正常标准的15%~25%，那么，他的死亡危险率会增至30%。研究表明，15~69岁的肥胖男性死亡率比正常体重男性高50%，体重每高出正常体重10%，寿命就减少一年。俗话说：“长练筋长三分，不练肉厚一寸。”由于体育锻炼能减少脂肪，增强肌肉力量，保持关节柔韧性，故可以帮助人们控制体重，改善体型和外表。

7. 防治疾病，预防衰老

俗话说：“身体锻炼好，八十不算老；身体锻炼差，四十长白发。”体育锻炼可提高人体对外界的适应能力，防治疾病，延年益寿，减少过早衰老。不锻炼的人，从30岁开始，身体功能就开始下降，到55岁身体功能只相当他最健康时的2/3。经常锻炼的人到四五十岁时，其身体功能还相当稳定。

趣味测试——你的体重正常吗？

体重指数 (BMI) = 实际体重(kg) / 身高(m)²

BMI < 18.5

偏瘦

18.5 ≤ BMI < 22.9

正常体重

22.9 ≤ BMI ≤ 24.9

超重

24.9 < BMI ≤ 29.9

1度肥胖

BMI > 29.9

2度肥胖

第二节 营养与膳食

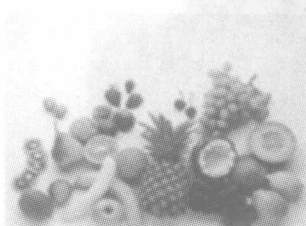
影响人身心健康的因素有多种，主要与你的生活方式、生活环境、体育锻炼和合理营养等有着密切的关系。

生活方式是指人们长期受一定文化、民族、经济、社会、风俗、家庭等影响而形成的一系列生活习惯。人类在漫长的生物进化过程中，虽然很早就认识到生活方式与健康有关，但由于人们一直认为危害人类生命的各种传染病是人类死亡的主要原因，从而忽视了生活方式对健康的影响。直到19世纪60年代后，人们逐渐意识到生活方式在全部死因中的比重越来越大。世界卫生组织指出：影响个人健康的诸多因素中，遗传因素只占15%，后天因素

名人名言

人在成年时的健康状况在很大程度上决定于童年、少年和早期青年各时期充分的营养和作息制度与其他因素结合得如何。

——（苏联）苏霍姆林斯基



却占 60%，这足以说明生活方式的重要性。养成良好的生活方式对于健康至关重要。健康的生活方式主要是指合理的膳食、规律的作息时间、没有生活恶习和科学的运动健身。

一、均衡营养

“民以食为天”，人类是靠食物维持生存的。人之所以能够正常的学习与工作，都离不开食物中的营养。俗话说：“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌。”可见，食物是人类赖以生存的物质基础。

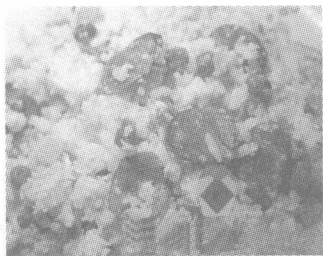
1. 营养

生命的存在，有机体的生长发育，各种生理活动及体力活动的进行，都有赖于体内的物质代谢过程。体内进行物质代谢过程所获得的能量物质，就称为营养。营养主要是从食物中摄取。

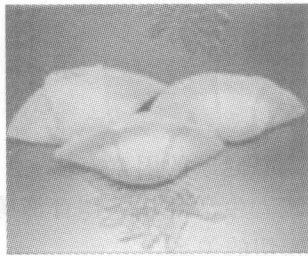
营养是影响健康的重要因素。无论是营养不良还是营养过剩，都会影响健康。如营养不良，会发生营养素缺乏症，影响身体正常的生长发育；而营养过剩导致肥胖，会引发心血管疾病和代谢疾病，损害身体健康。近年来，世界上对营养与癌症的关系研究较多。据估计，妇女中 50% 的癌症，男性中 30% 的癌症，都直接或间接与营养有关。因此，对饮食中营养的选择与搭配至关重要。

摄取食物是人的本能，但并不是每一个人都会科学地利用食物。随着科技的发展和生活水平的提高，当下各类食物应有尽有，吃荤吃素、食肉食粮，花样纷呈，但要做到能正确地选择食物，充分发挥食物的营养作用，必须懂得营养知识。

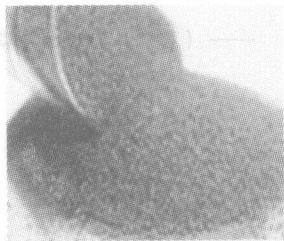
2. 营养素



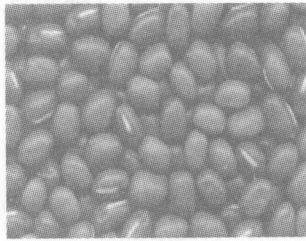
炒米饭



水饺



小米



红小豆



西兰花