



普通高中课程标准实验教科书

体育与健康

(必修·全一册)

普通高中课程标准实验教科书

体育与健康

(必修·全一册)

广东教育出版社



定价：16.94元
(配光碟1张)

广东教育出版社

广东教育出版社



绿色印刷产品

批准文号：粤发改价格[2017]434号 举报电话：12358



普通高中课程标准实验教科书



TIYU YU JIANKANG

体育与健康

(必修·全一册)

广东基础教育课程资源研究开发中心
体育与健康教材编写组 编著

主编

邓树勋 庄弼

副主编

饶纪乐 黄玉山

编写人员

张细谦 邓星华 辛利

万智军 何卫龙 任绮

广东教育出版社

· 广州 ·



前言

高中阶段是人生旅程中生理、心理日趋成熟的关键时期。健康是我们的不懈追求，对知识的渴求和对身体健康的向往将伴随我们度过这一人生重要阶段。我们希望自己有一个健康的体魄，去迎接紧张的学习和生活的挑战，为将来融入社会、适应激烈的竞争，为社会发展作出创造性贡献做好身体准备。

《体育与健康》课程将帮助我们实现上述愿望，为我们合理地安排生活、科学地进行锻炼提供帮助。科学的生活方式和恰当的体育锻炼，能给我们带来身心的愉悦，团队合作的欢乐，拼搏后的成就感和克服困难的成功感。随着我们良好生活方式的形成和锻炼习惯的养成，我们的体质将日益增强、心理素质将日趋成熟，健康水平将不断提高。

根据《体育与健康》课程安排，高中阶段一共要完成11个学分（每个学分18学时）的学习，其中“健康教育”和“田径类运动”两个专题各一个学分是必修内容，其他9个学分可在学校公布的体育项目中，根据自己的兴趣、爱好和身体特点自主进行选择。

本教科书精选了有关体育文化、健康教育和田径类运动的基本内容，旨在帮助我们在健康、社会和人生的大背景下理解体育价值，提升体育的人文和健康的内涵，了解运动健身的内容和手段，养成科学锻炼的习惯，从而提高我们的身体、心理素质。本教科书特别强调探究学习和合作学习，我们可以根据自己的水平和身体特点，主动学习，自主探索，在构建体育与健康知识和技能的过程中，发展我们分析和解决体育与健康问题的能力；同时，我们可以将所学到的体育知识、技能与自己的实际相结合，积极探索体育运动在增进身心健康、提高社会适应能力方面的特殊作用，形成积极向上的人生态度。我们还可以探索将所学知识和技能服务于社区，在社区体育和健康活动中增强我们的实践能力和社会责任感。

愿这本书成为我们学习和生活中的良师益友！在学习和锻炼过程中，欢迎大家随时联系我们，进行交流或提出建议。

让健康永远属于我们！

广东基础教育课程资源研究开发中心

体育与健康教材编写组

目录

第一篇 体育 社会 人生

- 专题 1 体育锻炼——扬起人生道路的风帆 2
- 专题 2 体育文化——人类文化宝库中的一颗明珠 5
- 专题 3 体育运动——社会活动中的润滑剂 11
- 专题 4 奥林匹克——和平与进步的象征 18

第二篇 健康——人类不懈的追求

- 专题 1 发展体能——健康身体的需要 25
- 专题 2 健全心理——健康不可或缺的内容 33
- 专题 3 社会适应——组成健康的重要方面 42
- 专题 4 合理营养——健康“大厦”的“构件” 52
- 专题 5 自然环境——孕育健康的外界条件 60
- 专题 6 良好习惯——人类健康的护卫 66
- 专题 7 疫影病魔——人类健康的杀手 71
- 专题 8 性的困惑——花季之谜 79
- 专题 9 运动安全——健身不可忽视的环节 90
- 专题 10 传统养生——祖国保健宝库的明珠 96

第三篇 田径类运动——人类身体活动的基础

- 专题 1 健康人生——田径类运动的价值 102
- 专题 2 走跑跳投——田径类运动的锻炼方法 108
- 专题 3 科学锻炼——健身效果的保证 121
- 专题 4 欣赏比赛——愉悦身心的田径类运动 129
- 专题 5 探究提高——在活动中发展能力 141

- 项目选修指南 151





第一篇

体育 社会 人生

本篇主要内容

体育锻炼的人生意义

源远流长的体育文化

体育与教育、经济等领域的关系

象征和平与进步的奥林匹克运动





专题 1

体育锻炼

——扬起人生道路的风帆

特别关注

体育助你树立理想、获得健康、走向成功。



●中学生积极锻炼身体，迈向人生新起点



一、站在新的起跑线上，树立新的人生目标

名人名言

体育一道，配德育与智育，而德智皆寄于体，无体是无德智也。

——毛泽东（中国）

【思考探究】

根据自己制定的未来发展目标，你认为在高中阶段用哪些方式才能使你的体育潜能得以发挥？在体育课和体育活动中怎样才能成为一个更主动的学习者？

我们满怀对理想的追求和对未来的憧憬进入了高中阶段，跨上了人生的新台阶，站在了新的起跑线上，等待着冲刺。孩提时，我们有多姿多彩的梦幻，今日雄心勃勃地想成为威武的军人，明天又信誓旦旦地说要当科学家。随着年龄的增长，我们的理想趋于稳定了。但无论我们将来成为怎样的人，请切记：健康的身心是成功的基础，否则，即使有实现理想的本领，却没有实现理想的本钱。

早在1917年，毛泽东用二十八画生笔名在《新青年》杂志发表了《体育之研究》一文，精辟地论述了德智体三者的关系，指出道德和知识都寄托在身体上，没有身体就没有道德和知识；身体强壮了，学问和道德的进步才会快，收效才会深远。文中还强调：身体壮实在于锻炼，锻炼在于有恒和自觉。这些都告诉我们一个道理：丰富的知识、良好的道德固然重要，但如果没有一个良好的身体，则难以实现你的远大理想。

二、通过体育锻炼获得健康

毛泽东在少年时代身体比较瘦弱，常常生病，这使胸怀大志的毛泽东着急了。他想：一个人体弱多病，将来怎能成大事呢？于是下定决心，一定要把身体锻炼好。

夏天，门前的池塘中，每天都有小朋友来游泳。他想，游泳对身体有好处，就决定跟小朋友一起游泳。通过游泳，毛泽东的身体一天比一天结实了，他渐渐地喜欢上了游泳这项运动。

16岁那年，毛泽东在长沙湖南第一师范学校读书，仍然坚持体育锻炼。在那些日子里，无论是赤日炎炎的盛夏，还是白雪皑皑的寒冬，毛泽东都坚持冷水浴。除此之外，他还进行雨浴、雪浴、风浴、日光浴。长期“五浴”锻炼，使毛泽东的体质更加强健了，70岁时，他还能畅游长江。作为诗人的毛泽东，在1956年横渡长江后，写下了脍炙人口的《水调歌头·游泳》。



“不管风吹浪打，胜似闲庭信步。”图为毛泽东畅游长江

毛泽东（1893—1976），湖南湘潭人。伟大的马克思主义者，无产阶级革命家、战略家和理论家，中国共产党、中国人民解放军和中华人民共和国的主要缔造者和领导人。

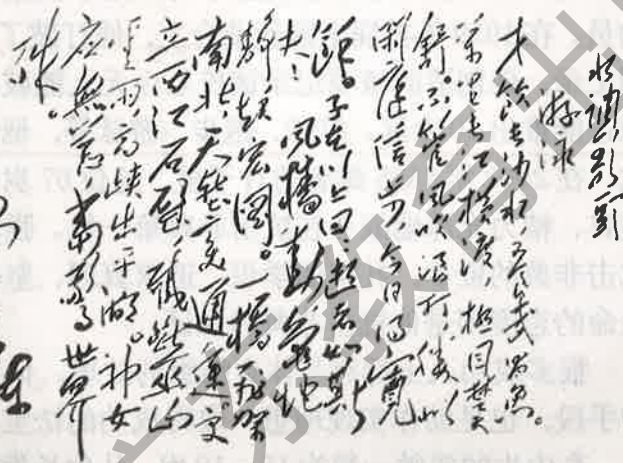
Do you know

水调歌头·游泳

毛泽东

才饮长沙水，又食武昌鱼。万里长江横渡，极目楚天舒。不管风吹浪打，胜似闲庭信步，今日得宽余。子在川上曰：逝者如斯夫！

风樯动，龟蛇静，起宏图。一桥飞架南北，天堑变通途。更立西江石壁，截断巫山云雨，高峡出平湖。神女应无恙，当惊世界殊。



健康强调的是身体与其他方面（如心理、社会适应等）之间的协调发展。在维持身体健康方面，我们是采取被动还是主动的态度呢？假如认为生病只是运气不好，那么，你将受到自己身体的支配。但如果能正确摄取营养，养成良好的运动习惯，不要给自己太大压力，我们就能成为自己身体的主人，达到身心健康。

现代高科技的发展，社会的现代化，使物质生产日益丰富，为我们的生活带来了很大的方便，也为我们创造了更多的发展空间，然而我们的体力活动却越来越少了。现代生活离不开高度发达的现代文明，但我们还要清楚地认识到，现代社会也有一些“副产品”影响了我们的健康。

影响健康的因素主要有：第一，现代化的交通，以车代步，人减少了走路活动的机会；第二，拔地而起的高楼大厦林立，使我们体育活动的空间越来越少，所能采集到的阳光



【思考探究】

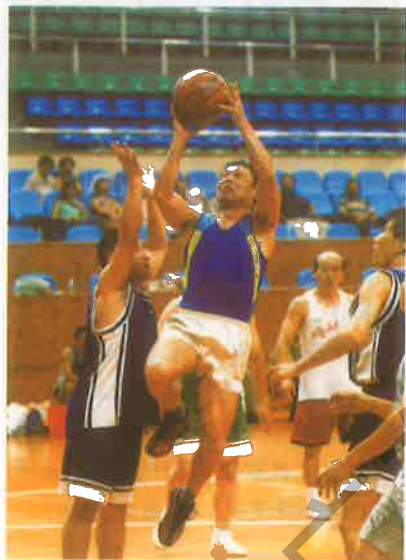
读了毛泽东《水调歌头·游泳》这首词后，你有何感悟？



●高楼大厦 书山压力

Do you know
身体素质

人的五大身体素质：速度、力量、耐力、柔韧与灵敏。



● 钟南山院士（左二）在打篮球

钟南山（1936—），福建厦门人，中国工程院院士。现任广州呼吸疾病研究所所长、教授、博士生导师。2003年，在中国抗击传染性非典型肺炎的斗争中作出特殊贡献，荣获全国“五一”劳动奖章，同时被中共广东省委、省政府荣记特等功，被称为“抗非英雄”。

【思考探究】

你觉得自己从体育运动中能够获得哪些益处？

也少了；第三，营养过剩引起身体肥胖；第四，学习和工作的压力增大，导致精神紧张和忧郁的现象有增无减；第五，工作的忙碌使得人际关系淡漠。

健身之道，运动为妙。体育运动给我们带来身体的和谐与健康，经常锻炼对身心有几大好处：

- 释放激素，增进体力、注意力以及创造力；
- 使你容光焕发；
- 改善你的睡眠；
- 促进身体的强健及耐力；
- 缓解紧张和焦虑的情绪；
- 防止或者减缓心情沮丧；
- 提高社会适应能力。

三、体育助你走向成功

被誉为抗击非典功臣的中国工程院院士钟南山，从小热爱体育，当年在北京医学院上学时，是学校里有名的田径运动员。在1959年首届全国运动会上，他打破了400米栏的全国纪录，他创造的该项纪录该校至今无人能破。他现在推铅球还能推出10米远。打球、跑步、游泳等，他也都喜欢。因此，在2003年SARS肆虐的日子里，这位67岁的学者，夜以继日、精力充沛地战斗在抗击非典第一线。强健体魄成为他抗击非典的资本，扎实的学识、追求真理、坚持真理和关爱生命的态度则是他抗击非典的保证。

很多成功人士都有与体育结缘的故事。体育是获得健康的手段，也是助你实现理想、取得成功的法宝。

高中生的年龄一般为15~19岁，从生长发育的角度，刚进入缓慢的增长期，除少数发育指标外，大部分仍处于正向增长期。20世纪80年代对全国近百万名学生的体质调查、测试与研究表明，高中生的身体素质和运动能力，如50米跑、800米跑、引体向上等项目的指标，除个别呈平稳的下降趋势外，绝大多数都呈缓慢上升趋势。高中阶段是人生道路的新起点，高中的学习，将为我们未来的发展打下坚实的基础。当我们走出中学校门，进入大学或走向社会，将面临更大的挑战。一个开放的社会、竞争的社会、需要创造力的社会正等着我们！因此，珍惜大好时光，抓住体育锻炼的最佳时期，积极参加体育活动，养成体育行为习惯，学会科学健身方法，对我们整个人生都是十分重要的。



专题 2

体育文化

——人类文化宝库中的一颗明珠

特别关注

体育文化源远流长，
丰富多彩、熠熠生辉。



● 古罗马竞技场

在绚丽多彩的人类文化宝库中，有一颗闪闪发光的明珠——体育文化。它给人们带来欢乐，带来激励和希望，世界上各个民族都需要它，都离不开它。这颗明珠照耀着世界，为人类文化增添光彩。



一、人类在生存和发展中孕育了体育运动文化

20世纪40年代，生活在我国大兴安岭仍处于原始社会末期的鄂温克人，以狩猎为生，他们共同劳动，共同分配。在鄂温克族儿童体育活动中，有滑雪、搬家、射箭、跳高、打熊和打狍等游戏，反映的都是人们生产劳动和生活的技能。

西班牙的斗牛，源于古代狩猎活动中人与野牛搏斗而逐渐演变而成。在大草原上过着游牧生活的蒙古等民族，儿童从小就随父辈学习骑马、套索、射箭、摔跤。游牧民族的体育文化产生于游牧生活。

在埃及出土的古画和陶器等文物上，也有描绘人们潜在水中，将手伸出水面猎取水鸟以及游泳的图案。在英国伦敦博物馆里，陈列着一块三千年前的刻有士兵爬泳的浮雕。游泳活动经

名人名言

生命在于运动。

——伏尔泰(法国)



【思考探究】

请查资料，蒙古的摔跤与奥运会的摔跤在规则上有何不同？



●角抵纹透雕铜饰（战国）

过数千年的演进，形成了蛙泳、自由泳等多种泳式，被列入现代奥运会的比赛项目。

现代的摔跤运动，源于古代的“角抵”。《述异记》记载：“蚩尤氏头上有角，与轩辕斗，以角抵人，人不能向。今冀州有乐，名蚩尤戏，其民两两三三，头戴牛角而相抵。”

传说围棋起源于春秋时期，古称“弈”，两人对弈，起思想交流的作用，故又称“手谈”。下围棋能陶冶情操，磨炼意志。历代名流文士都喜爱围棋，李白、杜甫、苏轼、陆游等，无一不是围棋高手，并留下了许多有关围棋的诗文，杜甫就有“置酒高林下，观棋积水滨”、“老妻画纸作棋局，稚子敲针作钓钩”的名句。棋艺的高低，在古代被视作一个人才华的标志。围棋这颗灿烂的文化明珠传遍亚洲，传遍世界，成为一种国际性的体育项目。

在古代的印度流行着一种叫“什图兰卡”的棋类活动，颇受欢迎，这种游戏传到波斯，阿拉伯人又把它传到西班牙，传遍欧洲。这种原始的棋类经各国人民的改革，发展成今天的国际象棋，作为一种智力的体育比赛，深得世界各国人民的爱好。

足球堪称世界第一运动。在我国古代，有一种运动叫蹴鞠，与现代的足球非常相似，战国时就已盛行。《史记·苏秦列传》记载：“临淄甚富而实，其民无不吹竽鼓瑟，弹琴击筑，斗鸡走狗，六博蹋鞠者。”

英国是现代足球的发源地。英国是个岛国，土地平坦，气候温和，适宜户外活动，乒乓球、水球等不少体育娱乐活动也是从那里发展和传播，成为世界性项目的。

中华体育运动文化中，还有激动人心的赛龙舟、舞狮、舞龙，还有秋千、拔河、象棋、冰嬉、马球等等。在世界其他各个民族中，也都有他们自己的民族体育文化，如泰国的藤球，印度的瑜伽，埃及的角力、击剑，荷兰的滑雪，爱尔兰的掷竿，瑞士的投石球，英国的赛马……

历史演进到近代，随着科技的发展，各种各样的体育运动像雨后春笋般展现在世人面



●古代五彩瓷坛盖上的蹴鞠图

Do you know

蹴鞠

又称“蹋鞠”、“蹶鞠”、“踢鞠”，古代一种踢球运动，用于练武、娱乐、健身。“蹋”、“蹶”，都是踢的意思，“鞠”是球名。早在两千多年前的春秋战国时期，就有了蹴鞠游戏。汉代的蹴鞠活动已具有多种形式，既有竞技比赛，又有表现技巧的“蹴鞠舞”；鞠可以是1~3个不等，人数1人到多人，蹴鞠已成为当时人们生活的一个组成部分。



●在古希腊双耳壶上描绘的是正在对弈的棋手

前，如篮球、乒乓球、网球、现代足球、橄榄球、高山滑雪、滑翔、帆船、保龄球、高尔夫球、相扑、击剑、柔道等，不胜枚举，人们创造了各种各样的运动文化供群众休闲娱乐。各个民族的体育文化相互交流，成为连接世界各国人民友谊的纽带。

二、军事斗争丰富了体育文化

武术源于生产劳动，人们在狩猎中学会了与动物搏斗的各种搏击。从原始社会的部落战争到奴隶社会、封建社会的大规模战争，把原来狩猎的一些较简单的格斗技击，发展成为刀、枪、剑、棍、戟等十八般武艺。

中国的剑技有很深的文化底蕴，《庄子·杂篇·说剑》有“夫为剑者，示之以虚，开之以利，后之以发，先之而至”的论述，寓意深刻。《汉书·艺文志》中著录了《剑道》三十八篇。剑文化的丰富内涵，不只限于论及剑击技艺，锻炼身体和磨炼意志，对军事策略也有着深刻的影响。

“闻鸡起舞”讲的是晋朝名将祖逖立志恢复中原而坚持每天晨起练武的故事。这个典故至今仍激励着千千万万的青少年立志奋发，报效祖国。

现代欧、美和亚洲的一些国家流行的射箭、击剑、骑术、拳击、摔跤、格斗、投枪、掷铁饼等体育活动，都是与军事斗争有关。

著名的《荷马史诗》记载的竞技活动反映了古希腊的军事斗争对体育的影响。史诗歌颂的奥德修斯就是一位体魄矫健、武艺超群的英雄。在国王款待他的宴会结束后举行的竞技比赛，就有投枪、战车赛等军事色彩十分浓厚的运动项目。当时的社会成员都必须参加拳击、摔跤、射箭、投枪等体育训练，准备攻打特洛伊城。

古希腊由数以百计的城邦组成，互相攻伐，彼此掠夺，战争连绵不断，各个城邦国家都在训练自己的军队。在这种背景下，推动了各种体育技能的发展。在各个城邦中，体育与军事的关系，以斯巴达最具有代表性。斯巴达是一个尚武国家，从战争的需要出发，对青少年进行跑、跳、拳击、投枪、游泳、骑马、搏斗等训练，增强体力，培养坚忍不拔、吃苦耐劳和绝对服从的军人。

三、体育与医学积淀衍生了养生保健文化

我们的祖先在二千多年前，对人体器官、结构和功能就已经有了大体的了解，成书于西汉时期的医学名著《黄帝内经》记载：“诸筋者，皆属于节”，“夫胸腹，藏腑之郭也”，



● 击剑

Do you know

十八般武艺

十八般武艺是指弓、弩、枪、刀、剑、矛、盾、斧、钺、戟、鞭、铜、槌、笏、叉、钹头、绵绳套索、白打等器械和技艺。十八般武艺是泛指中国武术内容丰富多样，其实武艺远不只是这十八种。



● 十八般武艺之一——戟



● 神医华佗

华佗(? - 208), 沛国谯(今安徽亳州)人。东汉末医学家, 创“五禽戏”, 强调体育锻炼以增强体质。

“心生血”, “诸血者, 皆属于心”, “诸气者, 皆属于肺”, 并提出了“不治已病治未病”、“病已成而后药之, 乱已成而后治之, 譬犹渴而穿井”等医学理论。古代医学家、养生家提出的“预防为主”的保健思想是多么的难能可贵!

体育文化中的养生文化, 内容十分丰富, 古人从自然现象中得到启发, 提出了形神俱养的辩证关系和“动”以养生的理论观点。如《吕氏春秋·尽数》所载:“流水不腐, 户枢不蠹, 动也; 形气亦然, 形不动则精不流, 精不流则气郁。”举世闻名的神医华佗说过:“人体欲得劳动, 但不当使极耳。动摇则谷气得销, 血脉流通, 病不得生, 譬犹户枢, 终不朽也。”

我国的养生理论, 很注重心理因素对人体健康长寿的作用。大喜大悲对身体都不利。

印度人的按摩是他们传统的养生文化之一。古代印度的按摩术已具有相当水平。印度瑜伽是身心修炼的一种方法, 对健身祛病、延年益寿有良好的养生价值。

古罗马人热衷于沐浴, 通过沐浴、涂油、按摩和露天运动来达到卫生保健的效果。早在一千九百多年前的罗马医生盖伦就相信, 体育锻炼能使身体协调匀称、健康地发展, 他的著作《解剖学详论》对后世医学和体育均有较大的影响。

欧洲的养生健身文化得益于工业文明, 文艺复兴促进了医学的发展。19世纪中后期瑞典就逐渐开创了医疗、运动创伤防治和运动保健的专门研究。德国的维特在19世纪初出版了《体育百科全书》, 对身体运动进行了解剖学和生理学的分类, 并用数学和物理学加以解释。同一时期, 法国的贝尔特和肖文分别对呼吸生理和跑、跳的生理等进行了研究。现代的运动医学、养生保健已经发展成了一个体系, 成为体育文化的一个重要组成部分。



● 瑜伽

四、文艺推助体育文化熠熠生辉

1969年, 在山东济南市北郊出土的汉墓中, 发现了一盘西汉时期的乐舞杂技陶俑, 其中两人对称地做着倒立, 两人在做反躬下桥, 另有8人操着吹打之类的乐器, 为场中央正在表演的体操和舞蹈配乐, 说明公元前2世纪我国就已经有配乐的体操了。

《尚书·皋陶谟》载:“于!予击石拊石, 百兽率舞。”这都说明, 体育文化从它的萌芽状态开始, 就与歌舞、杂技交融在一起, 延续至今。

一些祭祀活动和节日的文艺活动也促进了体育文化的发展。古巴比伦时期为祭祀太阳神墨杜克举行的祭祀竞技, 内



● 壁画《乐舞百戏图》

容就有战车赛、击剑等战斗演习和舞蹈。古代奥林匹克运动会就是古希腊最盛大的民族和宗教盛典，短跑、五项运动、拳击等体育运动都在这四年一次的运动会中得到了发展、提高。荷马时代的祭祀竞技孕育了奥林匹克运动会，奥运会又促进了体育文化的发扬光大。

在各种节日和祭祀活动的歌舞、戏剧、杂技等文艺表演中，有大量源于生产劳动、模仿狩猎的搏斗、摔打动作，对强身健体有重要作用，后来逐渐从文艺活动中分离出来，成为射箭、搏击、摔跤等专门的体育活动。

体育与文学艺术有着不解之缘。体育文学作品给读者留下了广阔的想象空间，更有利于揭示出体育与社会更深刻、更复杂的联系。古希腊的《荷马史诗》和古代中国的《诗经》，就有了关于体育及相关活动的零散记载。而当代作家理由的《扬眉剑出鞘》生动地描绘了一位首次在世界剑坛为中国、为亚洲夺得荣誉的女运动员栾菊杰如何战胜困难的过程。文学与体育的联姻，将一些运动员鲜为人知的感人事迹展现在读者面前，让人们体会胜利的来之不易；同时，体育题材文学作品的出现，又使文学作品的视野更为宽广，吸引更多的读者。

文学艺术展示了体育的人体美、动作美。体育运动所体现的人体之美、力量和精神之美，为艺术创作带来了灵感；体育运动那原本是稍纵即逝的美，通过艺术使其成为永恒。因为二者有一个共同目标，那就是讴歌、展示和创造美。

早期人类留下的美术形象多数是动物，但正是在这两三万年前留下的动物形象中，人们发现了投掷标枪或石球等体育活动的原始痕迹。

进入新石器时代以后，人们更多地在绘画或雕塑中，表现出他们通过充满青春与活力的体育运动所感受到的激情。

古希腊人仿佛把健美作为他们生活的最高目标。他们在运动场上塑造健美，在竞技场中展示健美，然后用雕塑和诗歌赞颂健美。在2500年前的奥林匹亚神域，矗立着数百尊曾经在奥林匹克竞技中获得过三次以上冠军的健儿们的雕像。在许多雕像的基座上，镌刻着诗人们充满激情的颂诗。

体育雕刻艺术，最具代表性的作品要数《掷铁饼者》。希腊伟大的雕塑家米伦所创作的《掷铁饼者》雕像，姿态优美，成为世界文化艺术珍品。

随着体育的规模与影响日益扩大，体育与美术的关系也越来越紧密。在每一届奥运会期间举办包括艺术展览在内的艺术节已经成为惯例。在世界各地的城市雕塑中，以体育运动为题材的作品不胜枚举。



● 栾菊杰在比赛中

栾菊杰(1958—)，女子击剑运动员。江苏省南京市人。1984年获第23届奥运会女子花剑冠军，是奥运会历史上第一位获击剑金牌的亚洲选手。



【思考探究】

米伦的《掷铁饼者》雕塑，为什么以裸体的形式表现？



● 掷铁饼者

手 拉 手

——第24届奥运会会歌

[意大利] 莫里科内作曲
[美国] 惠特洛克作词
于文 法记谱
张 宁译配

1 = D $\frac{4}{4}$
中速、稍快

(1 - - - 1 | 1 - 2 - | 3 - - - | 3 - 5 - | 5 . 4 4 . 3 | 3 . 2 2 . 1 |
1 . 2 2 - - | 2 - - - | 1) 1 1 1 1 | 1 - 2 . 3 | 3 - - - |
(男独) 天空中 闪 耀 火 光 ,
0 0 0 0 5 | 5 . 4 4 . 3 | 3 . 2 2 . 1 | 2 2 - - 3 | 0 0 0 0 |
我 们 千 千 万 万 颗 心 在 跳 荡 ,
0 1 1 1 1 | 1 . 1 2 . 1 | 3 - - - | 0 0 0 5 | 5 . 4 4 . 3 |
(女独) 时 刻 来 到 , 快 快 奋 起 , 全 人 类 世 世
3 . 2 2 . 1 | 1 . 2 2 | 2 - 3 2 1 | 1 - - - | $\frac{2}{4}$ 8 $\frac{4}{4}$ 3 1 6 . 2 |
代 代 友 好 , 同 生 活 , 同 成 长 。 (合 唱) 我 们 手 拉
2 - - - | 2 7 5 . 1 | 1 - - 3 3 | 4 5 5 5 . 4 | 4 . 3 3 . 2 |
手 , 友 谊 传 四 方 , (男 独) 让 那 生 活 一 天 天 更 美 好 ,
{ 推 倒 一 切 障 碍 , 让 那 理 解
2 . 1 1 2 3 3 | 3 - 0 0 || 2 . 1 2 - | 2 - 3 0 0 | 3 2 1 6 1 - |
更 欢 畅 。 的 歌 声 (女 独) 永 飞 扬 。
(0 X ⊕
1 - - - | X X X) 0 1 1 || 1 1 - - | 2 . 3 3 - | 3 - 0 0 | 0 0 5 5 . 4 |
(男 独) 我 们 勇 敢 拼 搏 , 熊 熊 的
高 举 双 手 , 共 同 迎
4 . 3 3 . 2 | 2 . 1 1 . 2 | 2 - - - | 0 0 0 1 1 || 3 2 1 1 - | 1 - 0 0 ||
火 焰 燃 烧 在 我 们 胸 膛 。 (女 独) 我 们 曙 光 。 D.C
接 清 晨 带 来 的 和 平
(⊕
2 - 3 - | 3 - - - | 5 - - - | 4 - 3 - | 2 - 1 - | 2 - - - |
3 . 2 1 - | 1 - 0 0 | 3 1 6 . 2 | 2 - - - | 2 7 5 . 1 |
(合 唱) 我 们 手 拉 手 , 友 谊 传 四
1 - - 3 3 | 4 5 5 5 . 4 | 4 . 3 3 . 2 | 2 . 1 1 2 3 3 | 3 - 0 0 1 |
方 , (男 独) 让 那 生 活 一 天 天 更 美 好 , 更 欢 畅 。
{ 推 倒 一 切 障 碍 , 让 那 理 解
2 . 1 2 - | 2 - 0 0 | 3 2 1 1 - | 1 - 0 0 |
的 歌 声 (合 唱) 永 飞 扬 。

体育与音乐在本质上都追求美与和谐,同时又都具有“节奏”和“运动”等特征。在英语中movement(运动)一词同时具有韵律、乐章等音乐上的含义。在某些体育项目中,音乐本身是其不可分割的组成部分。如艺术体操、花样游泳、马术中的盛装舞步、竞技体操中的自由体操、平衡木等,在比赛时都需要音乐来伴奏。中国古代的蹴鞠就已经使用了音乐伴奏。有的西方研究者认为,第一部与体育直接相关的音乐作品,是近代奥地利室内乐作曲家施梅尔策于1667年创作的《马上芭蕾》。这一作品经改编后由德国的马术运动员格里罗在1976年奥运会上用作其马术比赛的伴奏曲。而第24届奥运会会歌《手拉手》更是将体育阳刚之气融入优美乐曲中的经典之作。在歌中同样让我们感受到人类追求大同的精神。歌中所颂扬的友爱、平等、自由和人们手拉手的勇敢拼搏精神,正是奥运会宗旨所在。

体育建筑艺术给人类美的享受。古罗马竞技场建于公元70~80年,是古罗马建筑的代表作之一。这座建筑做到结构、功能和形式三者和谐统一,看台上有顶篷遮阴挡雨,看台下设角斗士练习房,地下有排水设施,可以放水成湖,进行海战模拟比赛,也可以迅速将水排出,表演逼真的狩猎运

动。如此庞大的体育建筑设施,精美的造型艺术,就是在今天也堪称一流。

当代体育建筑文化,由于科技的进步,地上的、水下的、空中的就更加趋于科学、完美,成为当今建筑文化的一支艳丽的奇葩。

体育比赛规模不断扩大的同时,对体育场馆的要求也越来越高,特别是第二次世界大战后奥运会规模的不断扩大,要求举办城市进行更大规模的奥林匹克建设。同时,对体育场馆建筑的要求也越来越高,更加追求建筑的艺术价值以及与周围建筑的和谐统一。奥林匹克建筑成为各主办城市体现民族文化特色的主要标志之一。

【尝试评价】

不同的体育场馆反映出不同的设计理念,试分析你所在城市某个体育场馆的特点。



上海体育馆



专题 3

体育运动

——社会活动中的润滑剂

特别关注

体育运动为教育、经济等领域的融合与发展提供了平台。



一、体育与教育

人们在发展体育运动的过程中，一直很重视它的教育作用，许多国家把体育作为振奋民族精神、增强民族凝聚力的重要手段，把体育作为学校教育的一部分，作为培养德智体美全面发展人才的重要内容。

1. 促进人的全面发展

古希腊的教育很重视体育对人的培养作用。苏格拉底反复强调：人的一切活动都离不开强健的身体和健全的精神，主张体育应是教育的必要组成部分。柏拉图把体育视为使精神健全和道德完善的途径。

著名教育家洛克第一次提出教育包括德、智、体三个部分。

马克思在《资本论》中指出：“生产劳动同智育和体育相结合，它不仅是提高社会生产的一种方法，而且是造就全面发展的人的唯一方法。”马克思关于人的全面发展的学说，是我国教育方针的理论基础。

2. 激发人民的爱国热情

体育具有增进人民团结，激发爱国热情的作用。1981年

● 学校体育是学校教育的一部分。图为学生在做广播体操

Do you know 我国的教育方针

教育必须为社会主义现代化建设服务，为人民服务，必须与生产劳动和社会实践相结合，培养德智体美等全面发展的社会主义事业建设者和接班人。

——摘自国务院《关于基础教育改革与发展的决定》



●2003年11月在第九届世界杯女排赛中，中国女排再次获得冠军

Do you know

中国女排精神

顽强拼搏；
团结协作；
科学刻苦训练。



●在第27届奥运会上朝鲜、韩国体育代表团携手入场

Do you know

“乒乓外交”

1971年4月初，中国乒乓球代表团在日本参加第31届世界乒乓球锦标赛后，正式邀请美国乒乓球队访问中国；4月14日，周恩来总理会见了美国等5国乒乓球代表团。当天，美国总统尼克松发表了一项声明，决定采取“五个对华政策新步骤”，这标志着美国政府实行长达20年之久的对华贸易禁令就此终结。1972年2月尼克松总统正式访华，与毛泽东主席和周恩来总理进行了会谈，缔结了《中美上海公报》。1972年4月，中国乒乓球队回访了美国，成为新中国第一个访问美国的团体，并受到尼克松总统的接见。这是历史上通过体育交流打破国与国之间外交僵局的范例，这一历史事件被誉为“小球转动大球”，成为外交史上的一段佳话。

3月，我国男子排球队参加在香港举办的世界杯排球赛亚洲预选赛，在先失两局的不利情况下转败为胜，以3:2力克世界排坛劲旅韩国队，同中国女子排球队双双获得预选赛冠军。香港观众在比赛结束时举起了“英雄杀出中华豪气”和“谢谢你们，为国扬威”的标语。电视转播刚刚结束，华夏大地欢声雷动。北京大学、复旦大学、上海交通大学等校的师生员工，高举五星红旗，在校园里游行庆祝，高呼“团结起来，振兴中华”的口号。同年11月，在日本东京参加第三届世界杯女子排球赛的中国女子排球队，在比赛中遇到日本、美国等强队，但中国女排的姑娘们发扬积极向上、顽强拼搏的精神，最后以7战7胜的成绩第一次站在世界女子排坛的首席。中国男、女排球队在比赛中表现出来的“拼搏精神”和由女排体现出来的“女排精神”，大大增强了中华民族的凝聚力，也进一步激发了全世界炎黄子孙的民族自豪感。

3. 培养高尚的情操

在调节人的感情，给人的生活增加乐趣方面，体育可以发挥它特殊的作用。顾拜旦在《体育颂》中说得好：“啊！体育，你就是乐趣！想起你，内心充满欢喜，血液循环加剧，思路更加开阔，条理更加清晰。你可使忧伤的人散心解闷，你可使快乐的人生活更加甜蜜！”

二、体育与国际交往

体育在社会发展中越来越成为一种不容忽视的力量。对发展各国人民之间的友谊，加强国际间的交流与合作具有特殊作用。

体育与社会的关系内涵十分丰富，表现在：

1. 维护世界和平，促进相互了解

在体育运动中强调各民族间的共同联系与利益，求同存异，寻求人类社会的和平与发展。体育运动作为民族间沟通的工具，人们可以在体育规则的指导下自由地进行交流。来自世界各地的运动员，不分肤色、民族、贫富、意识形态、宗教信仰的差别，在统一的规则下，他们都可以参加紧张激烈而又公正友好的竞争。这种大规模的人与人之间的互相接触、

互相了解是世界和平的重要条件，也就有了朝鲜与韩国体育代表团携手入场的动人场面。

2. 增进爱国主义与国际主义的融合

进入现代以来，世界范围内人口的大规模流动，使许多国家的民族呈现多元化趋势。如何使不同宗教、信仰，不同文化传统的民族凝聚在一起，是许多国家面临的具有普遍意义的问题。奥林匹克运动有意识地采用一些突出国家外部标志的仪式，如奏国歌、升国旗等，以增强以国家为单元的民族认同感，激发人们的爱国热情，从而增强民族的凝聚力。这种凝聚力对发展中国家更为重要，因为这些国家是在巨大的外部压力下谋求现代化的。奥林匹克运动还通过向



● 奥林匹克大家庭。图为第23届奥运会开幕式

人们展示各国优秀文化的方式来开阔人们的眼界，教育人们懂得尊重其他国家，从而避免产生狭隘的民族主义。奥运会的仪式也体现了这种深刻用意。如果说为优胜者奏国歌、升国旗，激发了人们的爱国主义情感，那么在开、闭幕式上所有运动员同在一场，不分国家，联袂携手而行，在奥运圣火的辉映下，载歌载舞，亲如手足，又使人们感到世界是一个大家庭。爱国主义与国际主义通过体育运动找到了一个切合点。

3. 促进国家和民族间的交往和友谊

在现代社会中，种族主义是民族平等的一大障碍。奥林匹克运动在全世界范围内促进了反对民族压迫、民族歧视的正义事业，而且使奥林匹克精神更加普及。自20世纪80年代以来，奥林匹克运动的领导层在反对种族歧视的斗争中除了持有鲜明而积极的态度外，还采取诸如成立专门的组织机构——反对种族歧视委员会等一系列具体措施，有力地促进了国际间民族的平等交往。

奥林匹克运动倡导尊重对手，公平竞争，没有种族歧视，没有强弱之分，运动员无论是来自大国还是小国，无论是什么民族，无论运动水平的高低，大家都是在在一个平等和谐的运动场上竞争，遵守共同的规则，在竞争中和平共处，促进友谊，共同提高，共同发展。运动员在奥林匹克运动中感受到人民之间、民族之间的友谊。奥林匹克精神在五大洲发扬光大。



● 黑人运动员在颁奖台上



【思考探究】

著名黑人田径运动员杰西·欧文斯在第11届奥运会上荣获4枚金牌。欧文斯取得的成就对国际体育运动产生了什么影响？

三、体育与科学技术

现代体育的兴起和发展与科学技术的发展密不可分，运动场上的竞争，在很大程度上是科学技术实力的较量。同时，体育运动的发展也促进了科学技术的进步。

1. 竞赛组织管理中的现代科学技术

奥运会是项目最多、参加单位和人数最多、比赛日程最集中的超大型综合性国际运动会，组织管理工作一届比一届完善。从1964年第18届东京奥运会起，电子计时装置、信息传播和统计以及光电计时测距技术首次在田径比赛中正式使用，因而这届奥运会被称为“技术奥运会”。1988年汉城奥运会参赛运动员人数接近一万人，1996年亚特兰大奥运会参赛国家（地区）数达到197个，增加了奥运会组织管理工作的困难。各届组委会不仅综合运用控制论、系统论和运筹学、规划论等现代决策、管理科学的理论成果，而且日益借助计算机和信息技术来帮助组织好工作。1984年洛杉矶奥运会首次采用大型电子信息服务系统，后来这一系统成为各种大型运动会不可缺少的重要工具。1992年巴塞罗那奥运会上，原来分散在各个赛场的电子计时器、光电测距仪和自动计分装置等，已经发展成为由计算机联结在一起的“全能运动操作系统”，满足了一切项目的计时测速和计分需要。

2. 运动训练与比赛中的科学技术

计算机已经广泛地运用到运动训练领域。计算机在运动训练中的应用，主要包括分析训练方式、编制训练计划、监测训练过程、分析技术缺陷等方面。同时一系列与计算机相配套的设备也应运而生。高速摄像机和遥测仪器也被大量地运用到运动训练之中。为了减少运动损伤，国际奥委会医学委员会的生物力学和运动生理分会从1984年起组织各国科学家在奥运会期间进行运动生物力学课题的研究。研究首先从体操开始，在洛杉矶（1984）、汉城（1988）和巴塞罗那（1992）奥运会上分别研究了艺术体操、高杠落地动作、自由体操的空中动作和吊环落地动作。这些研究对体操发展有直接影响。鉴于约一半以上的下肢伤害事故系因落地垫过硬而发生，1995年国际体操联合会根据这些研究成果

会期间进行运动生物力学课题的研究。研究首先从体操开始，在洛杉矶（1984）、汉城（1988）和巴塞罗那（1992）奥运会上分别研究了艺术体操、高杠落地动作、自由体操的空中动作和吊环落地动作。这些研究对体操发展有直接影响。鉴于约一半以上的下肢伤害事故系因落地垫过硬而发生，1995年国际体操联合会根据这些研究成果



● 比赛中的电子信息技术运用



● 医务人员利用现代科技对运动员进行身体状况检测



● 现代科学技术是体育发展的重要基础。图为国际奥委会委员视察北京兴奋剂检测中心

修改规则，将女子体操落地垫的厚度由12厘米增加到20厘米，1997年又允许在落地垫上加铺软垫以进一步保护运动员，1998年要求单杠和跳马项目必须加铺软垫，从而更有效地保护了运动员。

3. 材料的改进与纪录的创造

杰西·欧文斯和卡尔·刘易斯都知道他们各自的价值何在。前者是1936年柏林奥林匹克运动会的英雄，而后者则被认为是“世纪运动员”。半个世纪之后，卡尔·刘易斯说：“纪录是没有极限的。”他10次获得奥林匹克冠军的称号，不断地打破世界纪录。对运动员而言，人类不断进步，技术不断改进，因此，纪录也是可以不断被刷新的。如今，地区以上田径冠军赛的竞争者们都认为，他们应该拥有特殊材料制成的鞋子，如100米跑运动员不会穿1500米跑运动员的跑鞋参加比赛。在运动场上，内衣和短裤以前是纯棉做的，后来改为丝绸，现在则是由合成材料做成的，符合流线型要求的紧身内衣。

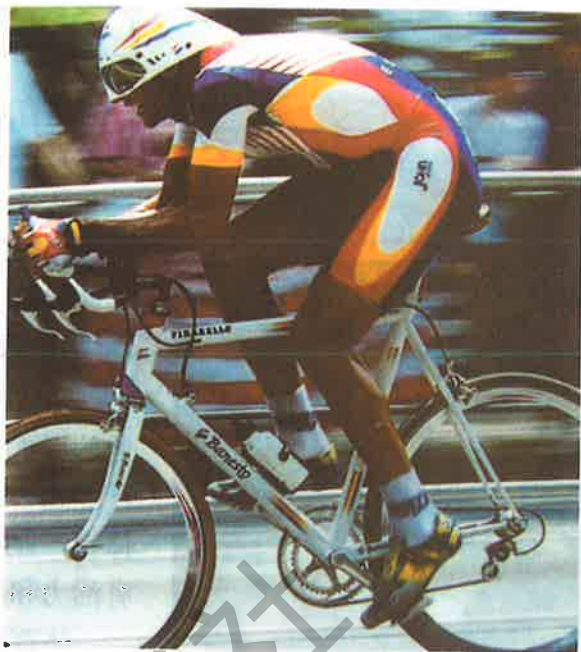
游泳运动员现在穿的特轻的泳衣，其材质是用聚氨酯或是聚酯做的，这有利于水下滑行。

日本美津浓公司为刘易斯等人生产的“一次性”钉鞋，重量仅为普通跑鞋的1/2，刘易斯正是穿着这种鞋在东京世界田径锦标赛上跑出了9.86秒的世界纪录。而耐克公司为跑、跳运动员设计的气囊吸震鞋，更使运动员如虎添翼。

4. 赛场“丑闻”与科技负面

现代科技是一把双刃剑，它的负面也会危害体育运动本身。

1988年汉城奥运会，加拿大短跑名将本·约翰逊以令世界震惊的9.79秒的成绩，打破了尘封多年的100米世界纪录，一举成为20世纪体育史上“最伟大的运动员”和加拿大的民族英雄。但是，约翰逊的辉煌如昙花一现，72小时后，萨马兰奇主席严肃地宣布，约翰逊药检为阳性，被证实使用违禁药物，世界纪录被取消，金牌易主。这位曾一度使世界振奋、被誉为“代表人类运动极限的人”瞬间一落千丈，从“英雄”沦为“败类”和“骗子”，从“奇迹的创造者”成为“当代最大的兴奋剂丑闻的主角”。兴奋剂正在侵蚀着自行车、田径、游泳等许多项目的比赛。无情的事实表明，成长性激素和合成类固醇的大量服用会对本人和下一代的健康带来可怕的后果。



●高科技运动服装有助于提高运动成绩



●约翰逊在1988年汉城奥运会上被查出服用违禁药物后痛苦的表情

【思考探究】

兴奋剂对体育比赛，对运动员有什么危害？

四、体育与经济

体育运动的发展，也为社会创造了巨大的经济效益。世界体育产业每年产值以数千亿美元计。与足球有关的营业额每年高达 2500 亿美元，其中包括运动员的工资、门票、广告、电视转播、运动器材销售、机票、住宿费用、旅游以及相关工业的收入等。

1. 体育蕴藏着巨大商机

体育能够带来巨额利润，让更多的人认识到了这个新产业的巨大魅力。在美国，体育产业已成为第三产业中的主要产业之一，年产值两千多亿美元。一家战略咨询机构评论说，体育产业将同旅游业、影视业和网络业一起，成为 21 世纪最有活力和广阔前景的“朝阳产业”。

体育产业在推动城建和创造就业机会等方面的作用日益突显。从国际经验看，举办一次奥运会或者世界杯足球赛之类的大型赛会，可提供数以万计的就业机会。在筹办奥运会的六七年过程中，各种体育、交通、通讯、服务等设施的营建，需要投入大量劳动力。因此，奥运会在一定程度上缓解了举办国，特别是举办城市失业人口的压力。如洛杉矶奥运会创造就业机会共计 2.5 万个。汉城奥运会给韩国创造了 3.4 万个就业岗位，从申办成功到赛事正式开始，共增加了 76 万个就业机会。到 1999 年，悉尼奥运会已给当地提供了 15 万个就业机会。国际足联一份调研报告说，估计足球运动直接和间接雇佣的人数高达 4.5 亿人。

体育经济的迅速崛起，吸引了企业家们的目光。在当今世界产值超 10 亿美元的体育用品排行榜上，前 10 名中美国占 5 个，日本占 2 个，德国、英国、瑞典各占一个。其中，名列世界最有价值品牌前茅的耐克公司，1995 年销售额为 54.48 亿美



●新闻媒体的加入推动了体育的发展

Do you know

奥运会上的中国故事

奥运会是世界上影响力巨大的体育盛会，是各个国家体育技能切磋与文化交流的绚丽舞台。2008 年北京奥运会的无与伦比至今仍被全世界体育爱好者津津乐道；中国竞技体育 30 多年的强势发展，已经坐实了在奥运奖牌榜上与美国两强相争的强国地位；在里约奥运会上，“中国元素”比比皆是，从飞机降落里约机场，就看见巨幅的中国企业广告，而每天在奥林匹克区采访、生活中，到处可见“中国制造”，在世界赛场上织就一幅流动的东方画卷，向世界讲述着最生动的中国故事。



●体育消费推动体育产业的发展。图为 2002 ~ 2003 年 CBA 全明星赛火爆场面

元, 1997年增至80亿美元, 1999年达到近百亿美元。1998年, 我国体育消费总额达1400亿元, 其中城市消费总额为1040亿元。

奥运会对市政建设有重要的促进作用。如汉城为举办第24届奥运会, 扩建了国际机场, 整修了公路, 治理了汉江, 改善了城市环境、下水道和水质管理, 并开展了防治公害等工作。巴塞罗那奥运会组委会计划中最重要的一项举措就是改善城市环境和设施, 共约耗资362亿比塞塔, 建成了5千米长的海滨沙滩, 改造了港口, 修建了两条环形公路、两条隧道, 改建了飞机场和城市的排水系统, 建成了提供水、电、气和电话服务的网络。1989~1992年, 巴塞罗那的道路设施增加了15%, 绿化带和海滨旅游区面积增加了78%, 人工湖和喷泉的数量增加了268%。大型综合性运动会可促使城市设施现代化水平大大提高。



2. 明星效应促进了商业的发展

现代商业竞争激烈, 各行各业都十分重视产品的声誉, 纷纷利用“明星”效应为自己的产品创造价值。著名的篮球运动员迈克尔·乔丹、高尔夫球运动员泰格·伍兹、网球明星阿加西等都曾为世界运动用品做广告, 企业为他们支付巨额广告酬金, 企业又从明星效应中获得巨大的财富。

3. 奥运会从亏损走向盈利

在第22届奥运会之前, 举办奥运会的城市都要为运动会贴上一笔巨大的资金。第22届奥运会在加拿大的蒙特利尔举行, 亏损十多亿美元, 使该市纳税人至20世纪末还无法还清这笔债务。第23届洛杉矶奥运会开辟了奥林匹克运动会盈利的创举。这届奥运会是奥运会创办以来首次由民间承办的, 既无政府补贴, 又不能增加纳税人的负担, 加之美国法律还禁止发行彩票, 一切资金都要自己筹措。该届运动会的筹委会主席是金融界人士彼得·尤伯罗斯, 他充分利用自己的聪明才智, 白手起家, 广开财路。筹委会采取了有力措施: 与企业集团签订资助协议; 出售电视广播权和门票; 压缩各项开支, 充分利用已有设施, 尽量不修建体育场馆; 不盖新的运动员村, 利用大学的学生宿舍; 招募志愿人员。结果如愿以偿, 第23届奥运会盈利2.5亿美元。尤伯罗斯的成功使许多经济不发达的国家从中得到鼓舞和启迪, 对今后奥运会在更多的国家举行, 提供了范例。

● 泰格·伍兹在比赛中

泰格·伍兹(1975—), 美国人。世界最优秀的高尔夫球运动员之一。1996年和2000年度最佳运动员; 1997年、1999年和2001年当选职业高尔夫球协会最佳运动员。



【思考探究】

探索中国女排精神产生的历史背景, 这种精神对我们今天的学习和未来的生活具有什么价值?



专题 4

奥林匹克

——和平与进步的象征

特别关注

奥林匹克运动。
北京 2008 年奥运会。



● 皮埃尔·德·顾拜旦

皮埃尔·德·顾拜旦，法国人，社会活动家、教育家。国际奥委会第二任主席。在任期间，他努力维护用奥林匹克精神开展体育竞赛这一宗旨，使奥林匹克运动得到进一步开展，对奥林匹克运动作出了不朽贡献，被誉为“奥林匹克之父”。

奥运会举办期间，全球数以十万计不同肤色、不同语种的人前往观看，通过电视等媒体收看、收听的人数更达到几十亿人次。奥林匹克运动成为世界上最具有号召力、参与人数最多的一项社会活动，因为它象征着人类的和平与进步。



一、奥林匹克——和平理想的体现

现代奥林匹克运动的创始人顾拜旦及其后继者都主张通过体育和文化及教育的结合，使人们获得身心的和谐发展，从而建立一个和平的、维护人的尊严的社会服务体系。一百多年来，奥林匹克运动的理想曾经遭遇过多次的冲击和“危机”，两次世界大战、政治干扰、过度商业化问题、兴奋剂问题、规模过大和贿赂事件等，曾经或正在威胁着奥林匹克运



● 奥林匹克倡导思想文化传播和教育，让更多人了解奥林匹克运动。图为观众在奥林匹亚博物馆参观

动的发展，但却没有能够阻止其前进的步伐。这是因为奥林匹克运动表达了人类对美好世界的追求。

1. 奥林匹克的“神圣休战”

古希腊人认为四年一届的奥林匹克竞技会是神圣的，凡有幸参加奥林匹亚祭典及其竞技会的人，都将会受到宙斯神的保护。所以，大多数城邦都很重视和乐于参加竞技会，为了使竞技会能连续不断地进行，各城邦经协商后达成共识：无论战争进行得多么激烈，在竞技会前夕，交战双方都应自动停止战事，实行“神圣休战”。

公元前420年第90届竞技会之前，斯巴达人把他们的一支部队派到埃利斯去进攻费尔库斯要塞，结果被剥夺了参加竞技会的资格。神圣休战期定为1个月，后来由于地中海沿岸的殖民城邦也参加竞技会，休战期便延长到3个月。神圣休战使竞技会成为一个独立于战争之外的和平与友谊的盛会，体现了古希腊人渴望和平的意愿，并对现代奥运会产生了深远的影响。

国际奥委会根据古希腊奥林匹克竞技会神圣休战的做法，设计了一项国际和平活动。1992年巴塞罗那奥运会举行前夕，国际奥委会与联合国达成一项协议，允许南斯拉夫运动员以个人身份参赛，并临时承认波黑国家奥委会，邀请其参加这届奥运会。根据国际奥委会与联合国联合提出的倡议，巴塞罗那奥运会期间波黑交战双方得以停战。这件事给国际奥委会以很大启示，奥林匹克精神有可能抑制战争行为，可以使处于战乱的国家的运动员参加奥运会，并利用奥运会对战乱进行和平干预。1993年，由184个国家和地区奥委会联合签署，国际奥委会向联合国提交了奥林匹克休战议案。在当时的联合国秘书长加利的支持下，1993年10月25日出席联合国第48次大会的121个国家一致通过了该提案，要求联合国各成员国在每届奥运会闭幕前后各一周期间，遵守奥林匹克休战的承诺。

2. 为了人类和平的美好愿望

奥林匹克运动旨在促进世界和平，为建立更加美好的世界服务。如果出于仇恨，人类最大的聚会是战争；那么为了和平，人类最大的聚会就是奥运会。人们为着和平的目的而来，怀着友谊的深情而去。在最近的几届奥运会举行期间，联合国都呼吁沿袭古代奥运会传统，进行神圣休战。奥林匹克运动的宗旨与人类社会正义事业所要达到的目标是一致的，在一定程度上满足了现代国际社会的需要，使它成为世界和平力量的重要组成部分。



象征奥林匹克大家庭的五环旗



第二届奥运会妇女参加比赛的宣传画



●北京奥运会宣传画

Do you know

现代夏季奥运会

1896年在希腊举行首届奥运会，为区别于古代奥运会，故又称“现代奥运会”，简称“奥运会”。奥运会每4年举办一次，如因故不能举行，届数仍按顺序计算。自1896年至2002年已累计举办了27届，其中因两次世界大战中断3届（1916、1940、1944年），实际只举办了24届。奥运会由一个国家的城市而不是由这个国家承办。



●由于萨马兰奇的努力，才使这些NBA球员有缘于奥运会赛场

二、奥林匹克——进步的象征

1. 实现男女平等

一个多世纪以来，妇女参与奥林匹克运动的历史，从一个侧面反映了全世界妇女争取平等权利的历程。现代奥运会使占人口一半的妇女走上了奥运赛场。19世纪末，奥林匹克运动初创时期，妇女仍被视为虚弱的、在任何方面都需要男性保护的群体。因此，第一届奥运会将妇女排除在外，女子第一次出现在奥运会上，是第二届奥运会，19名女运动员占当届奥运会运动员总数的1.8%。第二次世界大战后，社会政治、经济的变化，使妇女的地位发生了变化，女运动员参赛的人数越来越多，1948年奥运会女运动员占运动员总数的比例上升至9.5%。到1996年奥运会女运动员占运动员总数的比例已增至35.1%。参赛人数的性别平等已初步实现。社会的进步和妇女在政治、经济上的解放是实现这种变革的根本原因。

2. 关注环境保护

在第25届巴塞罗那奥运会举办前，由世界卫生组织、西班牙卫生部、1992年奥运会组委会和巴塞罗那市政府联合组成的“国际无烟奥林匹克”工作组，发表一份联合公报，其内容用一句话概括就是“1992年奥运会将实行全面禁烟”，巴塞罗那奥运会组委会在处理奥运会与环境的问题上，提出了“无烟运动会”的口号。

悉尼奥运会组委会也在1999年8月决定，2000年奥运会和残奥会期间，禁止在看台上吸烟。组委会还响应世界环境保护组织宣言，制定了“绿色奥运会计划”。如濒临悉尼西部霍姆布什海湾的奥林匹克体育中心，1994年落成，其建筑设计处处体现环保意识，如顶篷可充分利用自然光并利于空气流通，各种几何形状的巨大的钢化厚玻璃，采光极好；加热水源的设备，也为取暖提供能源；为减少空气污染，用每个座位下安装的小空调取代大型中央空调；为保持水质清洁，采用臭氧过滤系统，避免使用漂白剂等。

2002年的盐湖城冬奥会也将环保视为首要任务，其中为了保护一个重要的生态地区将滑雪项目的赛场移至他地。

2008年北京奥运会，将办成“绿色奥运、科技奥运、人文奥运”，不仅秉承了奥运会关注环保的基本精神，也体现了奥林匹克运动与社会的和谐发展。

3. 体现人文关怀

奥林匹克以促进人的发展为前提，在世界奥林匹克运动中，自身的一系列改革突出反映了这一进步。废除参赛者业余身份的限制对奥林匹克运动的发展起到积极作用。这不仅

使世界最高水平的运动员能够有缘参与到奥林匹克大家庭中，也为人们观赏到最高水平的精彩比赛提供了机会。国际奥委会有意识地在发展中国家吸收委员，支持发展中国家参与奥林匹克运动，也促进了发展中国家能够充分地融入到奥林匹克大家庭中来；在1981年开始加入妇女委员，使国际奥委会的人员结构得到改善，妇女在奥林匹克事务管理决策层的地位得到认可。同时，国际奥委会积极主动地支持大众体育，使更多的人参与体育活动。对残疾人奥运会也予以了特别的关注，由国际奥委会主办的专为残疾人举行的世界大型综合性运动会，迄今已举办过11届。这使这些为社会忽视的弱势群体也同样有机会参与体育竞争，实现个人与社会价值。

三、奥运会——多元文化的展场

奥林匹克运动是在国际化的进程中产生和发展起来的，分现代夏季奥运会和冬季奥运会。它是一个开放的世界性文化体系。奥林匹克运动提倡的多元文化精神，集中地体现在奥林匹克旗帜和奥林匹克标志中，同时也体现在历届奥运会的会徽、主体育场的风格之中。

1. 奥林匹克标志

奥林匹克的标志是五个连环，五环的颜色规定为蓝、黄、黑、绿、红。奥林匹克标志象征五大洲的团结和全世界的运动员在奥林匹克运动会上相会。《奥林匹克宪章》规定：奥林匹克标志是奥林匹克运动的象征，是国际奥委会的专用标志，未经国际奥委会许可，任何团体或个人不得将其用于广告或其他商业性活动。

2. 奥林匹克旗

奥林匹克旗是白底，无边，中间为奥林匹克标志，是1913年根据顾拜旦的构思而设计制作的。1914年在巴黎奥林匹克代表大会上首次升起。会旗和五环的含义是象征五大洲的团结，以及全世界的运动员以公正、坦诚的比赛和友好精神在奥运会上相聚一堂。

3. 奥运会会徽

奥运会会徽是每一届奥运会的标志，会徽的意义超越奖牌、吉祥物、主体育场造型等一切奥运元素，具有跨越国界的力量，它向全世界展示了主办国家及城市对于奥林匹克精



Do you know

奥林匹克的口号

更快、更高、更强。



● 罗格接过了萨马兰奇的接力棒

雅克·罗格(1942—)，比利时人。年轻时，罗格曾是一名出色的帆船运动员，并获得过帆船比赛世界冠军。1989年任欧洲奥委会主席，1991年以来担任国际奥委会成员，国际奥委会医学委员会成员，2000年与2004年奥运会总协调。2001年7月当选为国际奥委会主席。

Do you know

冬季奥林匹克运动会

简称“冬季奥运会”。奥林匹克运动会的冬季运动项目的竞赛会。比赛项目有滑雪、滑冰、雪橇、冰球、现代冬季两项(滑雪、射击)等。1924年起开始举办,届数按实际举行次数计算。原与夏季奥运会同年举行,但季节不同。从1994年起与夏季奥运会相间举行。



2001年7月13日萨马兰奇庄严宣布2008年奥运会将在北京举行

胡安·安东尼奥·萨马兰奇(1920—),西班牙人,国际奥委会第七任主席,社会活动家。1966年进入国际奥委会,1980年当选为国际奥委会主席,历任21年。

[尝试评价]

从奥运会的会徽中,你得到了什么启示,尝试为学校、社区或当地举行的运动会设计会徽。



1996年第26届奥运会(亚特兰大)会徽



2000年第27届奥运会(悉尼)会徽



2004年第28届奥运会(雅典)会徽



2008年第29届奥运会(北京)会徽

神的理解。

4. 奥林匹克会歌

奥林匹克会歌是一首希腊古典管弦乐曲,原名为《撒马拉斯颂歌》,由希腊人撒马拉斯作曲,派勒玛斯作词,曾在1896年4月6日的第一届奥运会开幕式典礼上演唱。1958年,在东京召开的国际奥委会第55次全会上,正式确认这首歌为固定的“奥林匹克运动会会歌”。

四、北京成功举办2008年奥运会

2001年7月13日,在莫斯科,经过国际奥委会的两轮投票表决,国际奥委会主席萨马兰奇向全世界庄严宣布:2008年夏季奥运会主办城市——北京!随着他的宣布,整个华人世界为之欢腾了……

幸运之神将2008年奥运会举办权给予了北京,一个期待了近百年的梦想终于得以实现了,世界终于把机会给了中国。北京向全世界庄严承诺:要办一届历史上最好的奥运会;要把2008年奥运会办成“绿色奥运、科技奥运、人文奥运”,为奥运会、为中国也为世界留下一份宝贵的文化遗产。

1. 百年寻梦

为实现在华夏大地举办奥运会的梦想,中国人经历了百年的艰苦奋斗。甲午战争以后,严复等进步思想家曾经以“东方病人”来形容病人膏肓的中国和因贫穷落后而积弱不堪的中国人。从那以后,一些有识之士就致力于发展体育,试图通过发展体育来“强国强种”,并萌发了参加奥运会和举办奥运会的想法。早在1907年10月24日,年仅31岁的南开中学校长张伯苓就在天津第5届学校联合运动会颁奖仪式上,以1906年雅典“庆祝奥林匹克复兴10周年运动会”为题作了演讲,提出“应立即成立一个奥林匹克运动会代表团”。1908年,《天津青年》杂志在一篇题为“竞技运动”的文章里提出了三个问题:

中国何时才能派一位选手参加奥运会?

中国何时才能派一支队伍参加奥运会?

中国何时才能举办奥运会？

直到1932年，中国才第一次派出短跑选手刘长春参加在美国洛杉矶举行的第10届奥运会。1945年抗日战争胜利后，体育界也曾考虑提出申办第15届奥运会，但最终只能付诸东流。在1932年、1936年和1948年，旧中国曾三次参加奥运会，却都是空手而归。中华人民共和国成立以后的第三年，中国体育代表团冲破重重阻拦，在第15届奥运会闭幕前一天赶到了赫尔辛基，五星红旗第一次在奥运赛场升起，但因为只赶上参加了游泳项目的比赛，未能取得好成绩。此后，中国在国际奥委会的合法席位被中断。

2. 奥运赛场上的辉煌

1984年，中国体育健儿重返奥运会赛场。在美国洛杉矶举行的第23届奥运会上，射击选手许海峰在男子自选手枪慢射比赛中夺得该届奥运会首枚金牌，也是中国在奥运会上获得的第一枚金牌，实现了金牌“零”的突破。进入20世纪90年代，世界更为中国人在奥运会上的表现而震惊：在巴塞罗那奥运会上，中国取得16枚金牌；在竞争更为激烈的亚特兰大奥运会上，中国又夺得16枚金牌；在悉尼奥运会上，中国获得28枚金牌，首次位列金牌榜第三位。在2004年雅典奥运会上，中国夺得32枚金牌，位列金牌榜第二。在2008年北京奥运会（第29届）上，中国以51枚金牌的优异成绩位居金牌榜首位。



● 第一个走进奥运赛场的中国人——刘长春

刘长春（1909—1983），辽宁省金县人。1930年参加第9届远东运动会。1932年作为中国体育代表团唯一一名运动员参加第10届奥运会。1934、1936年参加第10届远东运动会和第11届奥运会。



【思考探索】

当我们沉浸在2008年北京奥运会举办成功的喜悦之中时，请思考：中国何以能够获得2008年奥运会主办权？

北京奥运会给我们带来了怎样的影响？

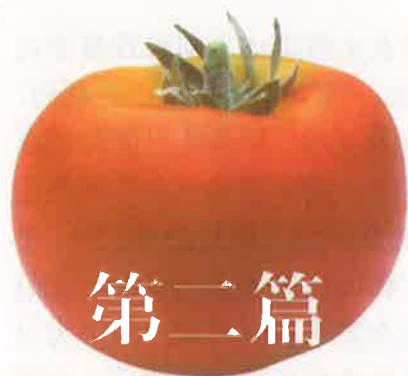


【尝试评价】

请查阅顾拜旦的《体育颂》，写一篇议论文章。



● 国家体育场又被称为鸟巢，位于北京奥林匹克公园内，建筑面积25.8万平方米，能容纳观众约10万人，为第29届奥林匹克运动会的主会场。2008年奥运会期间，承担开幕式、闭幕式和田径比赛、男子足球决赛等赛事活动，奥运会后成为具有地标性的体育建筑和奥运遗产。



第二篇

健康

人类不懈的追求

本篇主要内容

身体健康与体能

体育锻炼助你心理健康

体育锻炼让你融入社会

合理营养 吃出健康

营造健康的生活环境

培养健康的生活方式

SARS 的警告

性的困惑

体育锻炼与安全

祖国传统养生





专题 1

发展体能

——健康身体的需要

特别关注

什么是健康？
如何控制体重？
健身运动处方。

生命属于每个人只有一次，健康的身心是生命质量的可靠保障。具有充沛的生命力，才可以抵抗各种疾病，应付各种境况，迎接人生一个又一个挑战，才能实现你的远大理想。健康是生命的基石。大而言之，祖国的强大、民族的复兴，有赖于国民体质的增强。健康是我们华夏民族强盛之源。

那么，健康是什么？世界卫生组织（WHO）对健康下了明确的定义：健康不仅是没有疾病和不虚弱，而是身体上、心理上和社会适应能力上的完美状态。随后，有人将“道德健康”也纳入了健康的范畴，提出从道德观念出发，每个人不仅对个人健康负有责任，同时也对社会健康承担着义务。因此，一个健康人具备的条件是身体健康、心理健康、社会适应良好以及品德高尚。



●你锻炼没有？



一、身体健康与体能

金秋九月，又一个新学年开始了。高中一年级的新同学迎来了第一门必修课——军训。2003年9月1日《海峡都市报》的一篇有关军训的报道这样写道：近千名新入学的中学生一起军训，一开始大家操练得兴致勃勃，可没想到两天时间就有近五十人呕吐、头昏、腹痛。校医认为，出现这种情况的重要原因是学生平时缺乏必要的户外锻炼，一下子接受不了强度较大的训练，产生了各种的身体不适。类似这样的报道近年并不少见，提示中学生的体能水平并不乐观。

身体健康是指各个器官的功能，各项生理活动指标正常，能适应自然环境的变化，能有效抵制各种疾病的侵袭。身体及各器官系统的功能在身体活动中表现出来的能力称为体能，又称体适能。例如，需要的时候是否能跑得快，跳得远；上课时，是否能做到注意力集中，思维活跃，反应灵



Do you know

世界卫生组织提出健康的十种表现

1. 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到过分紧张。
2. 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小不挑剔。
3. 善于休息，睡眠良好。
4. 应变能力强，能适应外界环境的各种变化。
5. 能够抵抗一般性感冒和传染病。
6. 体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臂位置协调。
7. 反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎。
8. 牙齿清洁，无龋齿，无痛感，无出血现象，牙龈颜色正常。
9. 头发有光泽，无头屑。
10. 肌肉和皮肤富有弹性，走路轻松有力。



杠铃挺举



握力的测量



杠铃深蹲



肋木悬垂



引体向上



二、如何发展体能

1. 铸造身体的健美

我们生活中以及运动时的每一个动作均是由肌肉的收缩与舒张来实现的。全身肌肉的重量约为体重的40%。肌肉力量的大小与肌肉的生理横断面有关。肌肉的生理横断面越大，肌力越大。体育锻炼可以使肌纤维增粗，生理横断面增大。因此，经常进行体育锻炼的人，肌肉重量可以达到体重的45%~50%，肌力也比不常锻炼的人大。肌肉力量是其他各项体能要素的基础。

测测你的肌肉力量 身体不同部位的肌肉力量，测试的方法与评价的指标不同。我国《学生体质健康标准》中的力量指标是：握力、仰卧起坐、立定跳远。

握力 可以判断前臂和手部肌肉的力量。用握力体重指数（每千克体重的握力）进行评价。握力与我们的日常生活有密切关系，如搬、抬、提重物等。此外爬绳、爬竿、攀岩等都需要良好的握力。引体向上是发展上臂屈肌力量的有效方法。

仰卧起坐 反映腰腹肌的力量耐力，以1分钟完成的次数进行评价。腰腹肌的力量和耐力与女性的某些生理功能有密切的联系，所以女同学尤应加强腰腹肌力量的练习。经常进行仰卧起坐、仰卧举腿、悬垂举腿等练习，可有效发展腰腹肌的力量。



仰卧起坐的测量



实心球练习

立定跳远 反映腿部的爆发力。平时，我们骑自行车、登山或远足等需要良好的腿部力量。杠铃深蹲、多级跳、纵跳以及跑台阶是发展腿部力量的有效方法。

2. 维护好我们的心脏

当我们还是妈妈肚子里的胎儿时，心脏就开始跳动了，它一缩一舒，周而复始不停地跳动，伴随我们每一个人走完生命的旅程。

心脏节律的收缩与舒张，推动血液循环，给组织细胞送去氧气和营养物质，同时带走细胞代谢的产物。心脏功能越强，对氧的运输越有利。人体在氧气充足的情况下学习、工作或运动都会表现出更高的效率，也能坚持更长的时间而不易疲劳。这种能力称为心肺耐力，又叫有氧耐力。有氧耐力无论对身体健康还是运动能力，均是重要的体能要素。

生理学家做过这样的实验：一只 1.5 千克重野兔的心脏比一只 2.5 千克重家兔的心脏重 1 倍。野兔的心脏丰满，收缩有力；家兔心肌松弛，收缩力差。说明在大自然里奔跑的野兔心脏具有更强的活力，野兔平均能活 15 年，家兔只能活 4~5 年。可见，运动能增强心脏的功能，而心脏强弱与寿命密切相关。因此，要保护我们的心脏，就应该多参加体育锻炼。增强心肺功能，发展有氧耐力的练习有很多，如快步走、健身跑、有氧健身操、篮球、登山、骑自行车等。

测测你的有氧耐力 中学生有氧耐力的水平，多用 800 米跑（女）、1000 米跑（男）的成绩进行评定，也可以用台阶



● 循环系统中的血管遍布全身各处，心脏收缩推动血液流到各个器官组织，送去氧气和营养物质，带走细胞的代谢产物



● 杨利伟在进行力量训练

杨利伟（1965—），辽宁绥中人。1988年1月正式成为我国首批航天员。2003年10月15日上午9时杨利伟乘坐“神舟五号”载人飞船在酒泉卫星发射中心成功升空，按预定计划绕地球14圈后于10月16日早晨6时零5分返回地面，完成了中国首次载人航天飞行任务。



[思考探究]

人在太空中处于失重状态。为什么太空人的体能训练要包括肌力训练？



[尝试评价]

1. 检测自己的各项力量指标。
2. 试着为自己选择发展力量的练习方法，坚持一段时间练习后，检测锻炼的效果并记录下来。



Do you know

有氧耐力练习注意事项

1. 锻炼时要控制好运动强度。强度过大，机体因缺氧则成为无氧耐力练习；强度太小，因对心肺功能刺激小，锻炼效果就不理想。
2. 一次锻炼时间至少 5 分钟，可以根据体能水平在 5~30 分钟内选择。锻炼时间过短，心肺器官的生理惰性还未克服就停止运动，达不到锻炼的目的。

[思考探究]

根据2000年我国学生体质监测结果报告：我国学生身高、体重等形态指标有良好改善。但身体柔韧性、肌肉力量及耐力等体能指标以及肺活量却持续下降。请你上网或到图书馆查找有关资料，分析出现这种情况的原因，提出解决的对策。

[尝试评价]

根据学校或居住的环境，选择安全的健身跑路线，为你自己、同学或父母设计适宜的锻炼距离（或时间），并坚持锻炼。

[安全提示]

1. 为了预防韧带和肌肉拉伤，柔韧性练习前必须做5~10分钟准备活动。
2. 柔韧性练习不能急于求成，注意循序渐进。

Do you know

影响柔韧性的因素

1. 柔韧性随年龄的增长而降低。少年儿童时期是发展柔韧性的最佳时期。
2. 系统的、持之以恒的柔韧性锻炼，是减缓柔韧性自然消退的重要因素。

试验与肺活量体重指数评价心肺功能。这些指标的评价标准可以在《学生体质健康标准》中查到。

3. 加快青春的步伐

100米赛跑的冠军往往被誉为“飞人”，跑得快让人感受到青春的活力，有一种朝气蓬勃的感觉。跑得快是重要的运动能力。



●100米比赛的起跑

要想跑得快，步幅要大，步频要快！前者决定于腿部爆发力以及下肢的长度和柔韧性，后者与神经系统的灵活性有关。发展神经灵活性常用的练习有：下坡跑、顺风跑以及各种听信号改变方向的练习等；发展腿部力量的练习有很多，如立定跳远、多级跳、负重蹲起、跑台阶等。

测测你的速度 一般以50米跑的成绩评价速度，评价标准可查《学生体质健康标准》。

4. 舒展的肢体更优美

身体关节活动的幅度称为柔韧性。它主要决定于关节的结构以及跨过关节的韧带、肌腱、肌肉、皮肤和其他组织的弹性和伸展能力。柔韧性好，关节运动幅度大，动作完成质量高。这对日常学习、工作、生活都有重要意义。

发展柔韧性的练习可以分为两大类。一类是缓慢牵拉练习，如正压腿、侧压腿、体前屈等；另一类是快速牵拉练习，如踢腿、摆腿、臂绕环等。



●压肩



●体前屈



●正压腿



●侧压腿

●体侧屈

测测你的柔韧性 不同部位关节的柔韧性,有不同的测量方法,在《学生体质健康标准》中用坐位体前屈评价身体的柔韧性。

5. 练就敏捷的身手

网球场上运动员一记漂亮的击球,往往会引起观众席上热烈的掌声,这是观众对运动员准确的判断、快速灵活的跑位、敏捷的击球动作的赞赏。这一气呵成的动作集中体现了运动员良好的反应、灵敏、协调等综合能力。

人体对刺激产生反应的快慢,用反应时来表示。它取决于感受器接受刺激到效应器作出反应的时间,如运动员听到发令枪声蹬离起跑器的时间。

灵敏是一种综合能力。表现为根据需要人体迅速地改变体位、转换动作和随机应变。这种综合能力与中枢神经系统的功能以及身体的各项素质都有关系。通过球类运动的锻炼能很好地发展人体的灵敏素质。

协调性在工作、日常生活以及运动中都非常重要,越是复杂的动作,对协调性的要求越高。例如,健美操、街舞、田径跨栏等需要很好的协调性。

6. 科学地控制体重

为什么每次体检都要称量体重,难道体重与健康也密切相关?

体重是组成人体的骨骼、关节、肌肉、韧带、脂肪以及内脏器官等各种成分的总重量。体重可以反映人体骨骼、肌肉、体内脂肪等发育程度,是评价人体营养与健康状况的重要指标。身体成分是指人体脂肪的重量与其他组织重量的比例关系。在《学生体质健康标准》中,采用身高标准体重来间接反映身体成分。

体重过轻或过重都影响健康。体重过轻,体力相对差,身体容易疲倦,往往有“力不从心”的感觉,学习和工作的效率不高。同时,机体抵抗力也较差,对环境变化的适应能力不强,容易患病。体重过重,往往是体内的脂肪含量过多。这一方面会增加心脏的负担,对身体健康不利;另一方面还容易诱发冠心病、高血压、糖尿病以及某些肿瘤等疾病。

测测你的体重 不同身高应有不同的体重。《学生体质健康标准》列出了不同年龄、不同身高男女学生的标准体重,通过查表,你可以间接地了解自己的身体状况。

如何控制体重

体重太轻想增重怎么办 第一,通过一定的体育锻炼刺激机体新陈代谢,增强消化和吸收功能。第二,增加营养,一天三餐营养要合理搭配,其中糖(米饭、面条等)占55%~



●坐位体前屈的测量



●网球运动对提高人体的反应、灵敏、协调以及力量等素质有很好的作用



【思考探究】

上网搜索不同运动项目会对人体的反应能力产生什么影响?你认为司机是否需要良好的协调反应能力,为什么?



【尝试评价】

与同学们一起进行以下练习,讲讲各种练习的主要作用。

1. 各种方式的急跑急停。
2. 看信号变换动作的游戏。
3. 交叉步跑。
4. 跳起后各种方式的转身(向左或右转90°、180°、360°等)。
5. 躲闪和追逐游戏。



● 称体重



● 量身高



● 多锻炼

60%，蛋白质 20%，脂肪 20%~30%。第三，保证睡眠时间。充足的高质量睡眠是青少年生长发育的重要保证。

体重过重想减重怎么办 最佳的降低体重的方法是体育锻炼与节制饮食相结合。每天坚持低强度、较长时间（30 分钟以上）的体育运动（如健身跑、快步走、游泳、骑自行车等）可以更多地消耗体内的脂肪；另一方面，注意节制饮食，减少热量的摄入。只要严格按照计划进行锻炼和控制饮食，就一定可以使体重减轻，控制在标准范围。

有一点要注意，无论是增体重还是减体重，都是一个长期的过程，必须要有恒心坚持才会达到锻炼目标。

三、学会制定健身运动处方

1. 什么是健身运动处方

健身运动处方是指针对个人的身体情况，采用处方的形式规定健身锻炼的内容和运动量的锻炼计划。由于这个锻炼计划“因人而异”，对症下药，所以体现了很强的科学性，也具有很好的安全性和实效性。

2. 健身运动处方的内容

健身运动处方主要包括五方面的内容：

运动目的 锻炼所要达到的目的，如要提高肌力、增强心肺功能、发展柔韧性等。

运动项目 锻炼时所选择的运动项目。这要根据锻炼目的以及锻炼者的身体状况来确定。如要发展心肺耐力，可选择健身快走、健身跑、走跑交替运动、跳绳、有氧健身操、登山等时间较长、运动强度较低的运动项目。

运动强度 锻炼时的运动负荷。在健身锻炼中一般以有氧运动为主，这时运动强度可以控制在本人最高心率的 60%~85% 范围，这也称为靶心率。用这样的强度进行健身锻炼既有效又安全。

靶心率 = 本人最高心率 × (60%~85%)

最高心率 = 220 - 本人的年龄

如一名 16 岁的高中生，有氧锻炼的靶心率为：

$$\begin{aligned} \text{靶心率} &= (220-16) \times (60\% \sim 85\%) \\ &\approx (122 \sim 173) \text{ 次/分} \end{aligned}$$

运动强度的测定应该在运动停止后即刻测10秒脉搏，并换算成1分钟心率。

运动时间 一次锻炼持续时间，一般在30~45分钟左右。

运动频率 每周锻炼的次数至少3次。

3. 制定健身运动处方的原则

个性化原则 在制定运动处方时必须根据我们每一位同学的性别、年龄、身体条件等特点来确定运动强度、运动量、运动频率及选择运动项目。

适时调整原则 在锻炼的过程中要注意监测身体的反应，经常检测锻炼的效果。如果锻炼后，身体反应过大，疲劳感强烈，则要降低运动强度；如果锻炼后，身体虽有疲劳感，但恢复好，逐步适应了，这时就要增加运动强度或运动量，只有适时做这样的调整才能不断取得更好的锻炼效果。

专门性原则 不同的运动项目、练习内容、锻炼方法对身体有不同的效应。应该根据每一个人的锻炼目的来选择运动的项目、练习的内容和锻炼的手段及方法。

4. 制订健身运动处方的程序

身体检查 了解锻炼者的健康状况，以确定是否适宜运动以及可以选择的运动项目和方法。

运动测试 对锻炼者做运动测试，确定锻炼时的运动强度。

制订健身运动处方 根据锻炼者身体以及运动测试等实际，制订健身运动处方。

健身效果检查 对前一段时间锻炼的效果进行检查，并根据实际情况作出调整。



● 身体检查



● 运动测试以确定运动强度



● 制订健身运动处方



● 检测锻炼效果

健身运动处方实例

姓名：李光	性别：男	年龄：16岁	班级：高一（2）班
身体及运动测试的基本情况			
指标	测试结果	分值	评价等级
身高（厘米）	172		
体重（千克）	62.2		
身高标准体重		15	正常
台阶试验	42	12	及格
1000米（秒）	318	10	不及格
肺活量体重指数	38	9	及格
50米（秒）	7.6	23	良好
立定跳远（厘米）	225	23	良好
坐位体前屈（厘米）	13.6	16	良好
握力体重指数	58	15	良好

注：本表的评价标准依据《学生体质健康标准》。



●有氧健身操



[思考探究]

你是如何理解体能是健康的基础，讲讲你的体验。



[尝试评价]

1. 根据一节体育课的要求，为准备活动中的柔韧性内容设计3~4个练习。课后收集同学们的意见，对设计的练习作出评价和修改。
2. 根据每次体能测试的结果，为自己或同学制定健身运动处方。
3. 与同学们一起检测体能，并将你的测试结果登记在“高中三年体质健康测试记录表”中。

李光经身体检查，心肺功能正常。

评价：李光同学身高体重正常，身体柔韧性与上肢力量较好，与下肢力量有关的50米跑和立定跳远也较好，但台阶试验、肺活量体重指数刚刚及格，1000米跑不及格，提示该同学心肺耐力较弱，建议首先进行有氧耐力锻炼，增强心肺功能。

根据以上评价分析，为李光同学制定健身运动处方。

锻炼目的：增强心肺功能，提高有氧耐力。

运动项目：健身跑。

运动强度：本人靶心率下限（第1~4周）

$$(220-16) \times 60\% = 122 \text{ 次/分}$$

运动时间：25~35分钟（准备活动5~10分钟，广播体操，活动各关节。健身跑10~25分钟。整理活动5分钟，慢走或放松上下肢。）

运动频率：3次/周。

注意事项：

1. 刚开始锻炼如不能连续跑10分钟，在明显感到呼吸困难时，可由跑变为走，待呼吸变顺畅再坚持跑完。但一定不能因呼吸难受而放弃或终止运动。

2. 跑时要注意与呼吸配合，做到两步一呼两步一吸或三步一呼三步一吸。

3. 随着身体对锻炼的适应，要及时增加运动强度和运动量，延长运动时间。

高中三年体质健康测试记录表

姓名： 性别： 年龄：

测试结果 时间 项目	高一			高二			高三												
	1			2			3			4			5			6			
	结果	分值	评价	结果	分值	评价	结果	分值	评价	结果	分值	评价	结果	分值	评价	结果	分值	评价	
身高（厘米）																			
体重（千克）																			
身高标准体重																			
肺活量体重指数																			
50米（秒）																			
800米（秒）																			
1000米（秒）																			
立定跳远（厘米）																			
仰卧起坐（次/分）																			
坐位体前屈（厘米）																			
握力体重指数																			



专题 2

健全心理

——健康不可或缺的内容

特别关注

在体育运动中培养自尊自信，学会调控情绪，增进心理健康。



一、体验成功——成就健康心理的动力

1. 你在体育运动中感受过成功的喜悦吗

学校的运动会上，你的速度是如此的快捷，步伐是如此的矫健，周围的掌声、欢呼声、助威声一次又一次地响起。当你快要向终点冲刺的时候，运动场上所有人的目光都注视着你，冲向终点成为冠军的那一刻，你有什么样的体验呢？

参加体育运动，你可以通过自身的参与体会到用辛勤的汗水换来成功的喜悦和自豪。这种成功并不一定要获得某场比赛的冠军，即使是运动中的每一点小小的进步都体现着成功。比如当你的投篮命中率从10投2中提高到10投5中，就意味着你在不断地获得成功。

著名科学家巴斯德有一句名言：“立志、工作、成功，是人类活动的三大要素。”每一个人想要获得成功，首先要学会为自己设定一个合适的目标。然后，将自己的注意力和全部精力投入到这个目标上，通过奋斗，去获得成功。体育运动是成就健康心理的积极动力，如果你能有选择地进行身体锻炼，合理安排运动计划，你在掌握体育知识、技术和技能、增强体质的同时，也将获得良好的心理素质。因为运动的成功感可以带给你积极的情感体验，给你愉快、轻松、乐观、和谐的心理感受，你的身心健康水平会显著高于常人。

参加体育运动时，你可以根据实际来设置奋斗目标。一个目标的实现，可能要经过许多挫折或者失败。在你的一生中会有顺境也会有逆境，在体育运动中同样有胜利也会有失败。伟大的发明家爱迪生说：“失败也是我所需要的，它和成功对我一样有价值。”我们应该学会享受成功的喜悦，



运动员的脸上洋溢着成功的喜悦



【思考探究】

高中阶段的青少年在环境适应、人际关系选择、日常学习等方面面临众多压力，容易产生焦虑、抑郁、恐惧等心理问题。分组讨论，当遇到挫折与压力时，青少年该如何通过体育锻炼进行情绪调控，以健康的心态面对未来生活。



●展示运动能力获得成功，在成功中铸造自信和自尊

Do you know

高峰体验

高峰体验是指在日常生活、学习、工作、文艺欣赏或投身于大自然时，感受到一种奇妙、着迷、忘我并与外部世界融为一体的美好感觉。每当你办成一件成功有益的事情之后，心情愉悦了，更有自信心，抑郁、烦恼等消极情绪就会更少一点，因而你的心理会更健康。

【思考探究】

你是否会讲类似这样的话：“我不行”、“我不可能做好”。其实，这些评语与结论都是你自己附加给自己的，心理学家称之为“自我标签”。由于你无形中给自己身上贴满了这种消极的标签而束缚了自己。撕开消极标签是自信的开始，你会用哪些积极的词汇来描述自己呢？

【尝试评价】

参加各项体育运动，在运动中努力获得成功感，培养自己的自信和自尊。

也经得起失败的考验。有这样一个让人激动的场面，那是在1996年巴塞罗那奥运会上，当最后一名马拉松运动员拖着一条缠满绷带的腿一瘸一拐地跑进体育场，冲向终点时，全场掌声雷动。所有的观众都向这位最后的英雄致以崇高的敬意。在这一刻，没有人认为他是失败者，因为他的勇气，他的斗志，他那坚忍不拔、执著追求的精神让在场的几万名观众折服。没有永恒的胜利者，只有永

恒的进取者。失败并不可怕，可怕的是缺乏承受失败、摆脱失败的勇气。任何失败对于你来说都是一笔宝贵的财富，你将逐步学会从失败中站起来走向成功。即使你在运动竞赛中是一个失败者，但只要你战胜了自我，充分发挥出自己的潜力，满足了自己参与竞争的愿望，体验到生命力的快乐，从这个意义上来说，你仍然是一个成功者。

2. 展示运动能力，培养自尊和自信

曾经有人问一名世界级运动员在某场重要比赛中预计会取得第几名时，他回答第五名。比赛的结果果然如此。事实上，当时前两名选手表现很糟，他可以很容易地成为第三名，甚至第二名。可是他不敢相信自己能取得更好的成绩，给自己定下第五名的目标就满足了，由于他缺乏自信，以致使他失去了获得更好成绩的机会。

阿基米德说：给我一个支点，我可以撬动地球。自信就是人生的这一支点。有人曾经问居里夫人，你成功的诀窍是什么。她肯定地回答：“恒心和自信心，尤其是自信心。”在参加体育运动不断体验成功的过程中，我们的自尊和自信心会得到培养和强化，不断地认识自我，获得自信。著名的心理学家马斯洛对一些最成功，也最健康的科学家、人类学家、心理学家进行了研究，发现这些成功者能从成功中获得“高峰体验”。你可以尝试从体育场上的成功中获得“高峰体验”。在你享受“高峰体验”的时候，你就会产生一种情绪饱满、难名其状的振奋心情。你还可以把在体育运动的成功感中寻找到的自信心迁移到日常的学习生活中，最终达到自己的目标，成为出色的人。



二、呵护心灵——构建快乐人生的基石

1. 情绪对健康的影响

在“神舟五号”飞船腾空而起的瞬间，北京航天指挥中心的医学监督岗屏幕上，一个跳动的蓝点显示出航天员杨利伟的心率：每分钟 76 次。杨利伟乘飞船太空飞行 21 小时，绕地球 14 圈，心率基本保持在每分钟 75 ~ 85 次。面对风云莫测的飞天之旅，面对超常的生理和心理压力，中国首飞航天员杨利伟自始至终保持了令人难以置信的从容和镇定。良好稳定的情绪对个人的健康状况起到一种维持和促进的作用。

不良情绪对你的精神和躯体的健康状况都有损害作用。我国自古就有“喜伤心”“怒伤肝”“思伤脾”“忧伤肺”“恐伤肾”之说，可见祖国医学非常重视情绪与健康的关系。历史上一些著名的文学作品中都有不少有关的描述。其中，《红楼梦》中的林黛玉，不愿向别人倾诉自己的心事，结果积郁成疾，年纪轻轻就香消玉殒了；《三国演义》中周瑜怒不可遏，吐血而亡；《岳飞传》中牛皋高兴而死，都是情绪反应过度的表现。

中学阶段是人一生中最具青春活力，充满着幻想、期待和追求，情绪变动较大的时期。进入青春期以后，或许你已经注意到自己开始变得多愁善感。当情绪处于低潮时，你会感到事事都不顺心，生活变得暗淡无光；当遇到高兴的事，你会欣喜若狂，生活中处处阳光灿烂。这种情绪的大起大落或长时间失落、沮丧的情绪都会影响到你的睡眠、食欲、注意力、体力等，会伤害身体健康。随之而来的是你的学习和生活都会受到影响。

2. 调控情绪的方法

每个人的情绪都会有波动。但不良的情绪是可以预防和控制的，你要学会主动摆脱不良情绪，不让烦恼、悲伤等消极情绪长期地左右自己。美国学者威利·卡瑞尔提出一个消除烦恼的通用公式：“问你自己，可能出现的最坏情况是什么；接受这个最坏的情况，镇定地想办法改善最坏的情况。”这就是心理学上消除烦恼的威利公式。哈佛大学心理学博士戈尔曼认为人生的成功公式是：20% 的 IQ（智商）+80% 的 EQ（情商）=100% 的成功。情绪的表达要控制在一定的程度和范围内，喜不能得意忘形；怒不可暴跳如雷；哀不能悲痛欲绝；惧不能惊慌失措，避免自己的身心健康受到不良情绪的影响。

一般来说，下面的方法均有助情绪的调控：

运动放松法 体育锻炼是调节情绪的好方法。在体育锻炼过程中，你一定要控制好运动时间和运动负荷，不要参加大运动量的和对抗性强的体育项目。你可以选择游泳、跑步、快

名人名言

里约奥运会期间，全国人民时刻牵挂着你们，世界也关注着你们，为你们取得的每一个成绩感到高兴。你们敢于挑战和超越自我，表现出了高昂的斗志、顽强的作风、精湛的技能。你们同各国运动员、国际组织开展了广泛交流，成为中国人民的友好使者。在赛场上，你们遵守规则、尊重对手、尊重裁判、尊重观众，表现出了良好体育道德和文明素养。你们在赛场上的英姿、在赛场外的风范，展现了当代中国人特别是当代中国青年人的风采。

——习近平会见里约奥运健儿时的讲话



●在运动中放松自我，调控情绪

Do you know 情商(EQ)

情商首见于美国哈佛大学著名心理学家戈尔曼撰写的《EQ》一书，它是指：自我激励、百折不挠；控制冲动、延迟享受；调适情绪、不易烦恼；善解人意、充满希望。



【思考探究】

为什么篮球运动员在投篮前可能会做一次深呼吸呢？



【尝试评价】

分组讨论你们身边曾经出现过的影响心理健康的事例，尝试有针对性地制订一个提高心理健康水平的计划。同时尝试运用所学的方法帮助同伴选择调控情绪和消除不良情绪的方法。

走、跳绳等有氧运动。在运动时要运用心率的自我检测方法使自己的运动心率控制在每分钟 120 ~ 140 次之间。每天进行 20 ~ 30 分钟的锻炼，不仅可以消除你的紧张情绪，还可增强身体抵抗力。

意识调节法 你可以尝试集中注意力，把意念专注于某一对象或有意识地注意放松整个身体，而达到一种清静的状态。你在意识中尽可能想象一些美好的事情。只要达到忘我的境界，就能够达到调节身心平衡的效果。当你不能达到自己的追求时，你可以为自己的失败找一个冠冕堂皇的理由，从积极的方面来安慰自己，就像《伊索寓言》里的狐狸吃不到葡萄就说葡萄酸的故事一样，这被称作“酸葡萄心理”。与此相反的是“甜柠檬心理”，即用各种理由强调自己所拥有的是好的，以此冲淡内心的不安与痛苦。这种自我安慰对于帮助你在极大的挫折面前接受现实，接受自己，避免精神崩溃有很大的益处。

音乐放松法 美妙动听的音乐，不仅可以使人心情舒畅，从中得到美的享受，还可以培养集中注意力的能力，松弛情绪。当你感到烦躁不安、紧张过度时，可以听柔和的音乐；当你感到忧愁、提不起精神时，听一听雄壮的乐曲或节奏感强烈的现代音乐，可以促使你兴奋。

呼吸调节法 你可以运用特殊的呼吸方法来控制自己的呼吸频率和深度。进行深呼吸，能增加血液中的氧，有助于放松心情。你可以按照下面的步骤尝试：

- ① 站直或坐直，微闭双眼，排除杂念，尽力用鼻子吸气；
- ② 轻轻屏住呼吸，慢数一、二、三；
- ③ 缓慢地用口呼气，同时数一、二、三，把气吐尽为止；
- ④ 再重复三次以上。

自我暗示法 当你参加一些紧张的活动，如重要的考试或竞赛前，要在心里暗暗地提醒自己，尽量回忆和憧憬一些美好的事情，设法使大脑皮层兴奋中枢产生一种积极的情绪。你可以暗示自己“今天精神很好”“考出好成绩是有把握的”“我已经全面和系统地复习了”“考试就像平时测验，无非在这里多做几道题而已”等。自我暗示语要简短、具体和肯定，也可以用一些名人名言或警句等。

心理咨询 如果通过上述自我调控的方法都不能消除你的不良情绪，这些不良情绪已经严重影响了你的整个生活和学习，你渴望走出来却无法自拔。那么，你就应该考虑向心理咨询专家寻求帮助。心理咨询是帮助你走出各种各样心理困扰的有效途径。



● 悠扬的琴声，和谐的心弦



●参加适量的户外活动有利于身心健康

三、磨炼意志——成就自己人生的事业

高一女生小邓总是害怕上体育课，她自认为是一个没有体育细胞的“困难户”，体育考试经常不及格。因此，她总是想方设法请假，逃避参加体育锻炼。后来，在老师的指导下她为自己设立目标，每次体育课她都认真练习。经过一个学期的努力，她不仅喜欢参加体育课的锻炼，而且深深体会到坚强的意志是磨炼出来的，成功是靠自己的努力获得的。

性格主要由态度、意志、情绪、理智四方面的内容构成，它们形成一个统一的整体。在性格的形成中，意志起着特别重要的作用，既能调控态度，又能调控情绪，并且促进和保证理智的充分发挥。我们的意志品质不是天生的，它是在后天克服困难的过程中磨炼出来的，同时又是在克服困难的过程中培养起来的。美国心理学家曾对1500名智力超常儿童进行了30年的追踪研究，发现他们当中有的成了社会名流、专家学者，有的却变得穷困潦倒，流落街头。对这两类人的智力和人格特点进行分析的结果表明，他们结局不同的主要原因不在于智力，而在于人格特点的差异，尤其在于意志品质方面的差异。

在体育锻炼中，我们会碰到许多主观、客观上的困难，例如气候条件的变化、动作的难度或意外的障碍、胆怯和畏惧心理等。这时候，如果你能够积极面对，努力克服这些困难，就能锻炼和培养良好的意志品质。运动心理学研究证明，各项体育活动都需要较高的自我控制能力、坚定的信心、勇敢果断和坚忍刚毅的意志等心理品质。因此，有针对性地进行体育锻炼，对培养你的健全性格有特殊功效。你可以从下页表中对照选择适合自己的运动以培养良好的性格。

四、心理免疫——防止病从“心”生

病从口入，人人皆知，但病由心生，却一直被人们所忽视。记得成语“杯弓蛇影”的典故吗？《晋书·乐广传》记载：“尝有亲客，久阔不复来，广问其故，答曰：‘前在坐，蒙

名人名言

生活就像海洋，只有意志坚强的人，才能到达彼岸。

——马克思(德国)



【思考探究】

1997年，一位美国海军军官首创了一项由长距离游泳、自行车比赛和马拉松跑组成的耐力比赛。这项运动很快在世界各地开展，并被称为“铁人三项”。这项运动为何能激发挑战精神和考验参赛者的意志品质？



【尝试评价】

请分析自己的性格特点，从培养自己坚强的意志品质这一目的出发，勇于参与具有挑战性的体育活动，并制订切实可行的自我锻炼计划。

不同运动对性格形成的作用

性格	供选择的运动	作用
假如你觉得自己不大合群，不习惯与同伴交往	足球、篮球、排球以及接力跑、拔河等	可帮助你逐步改变孤僻的性格，适应与同伴的交往
假如你胆子小，做事怕风险，容易脸红，怕难为情	游泳、溜冰、滑雪、拳击、摔跤、单双杠、跳马、跳箱、平衡木等	这些运动要求不断克服害羞、怕摔跤等各种胆怯心理，这样，你的胆子就会变大，处事也会老练起来
如果你有办事犹豫不决、不够果断的毛病	乒乓球、网球、羽毛球、拳击、摩托、跨栏、跳高、跳远、击剑等	这些项目的活动，任何犹豫、徘徊都会延误时机，遭到失败，长期锻炼能帮助你增强果断的个性
倘若你发现自己遇事容易急躁、冲动	下棋、打太极拳、慢跑、长距离步行及游泳、骑自行车、射击等	这些运动能调节神经活动，增强自我控制能力，稳定情绪，使急躁、冲动的弱点得到改进
若你遇到重要的事情容易紧张、失常	足球、篮球、排球等运动	经常参加公开激烈的体育比赛，遇事就不会过分紧张，更不会惊慌失措
假如你发觉自己有好逞强、易自负的问题	选择难度较大、动作较复杂的技巧、跳水、体操、马拉松、艺术体操等	可以不断提醒自己不能自负、骄傲
如果你做事总是担心完成不了任务	跳绳、俯卧撑、广播操、跑步等	这些运动能使信心逐步得到增强



●提高心理素质，实现不断超越自我

Do you know

焦虑症的表现与产生原因

焦虑症的表现：持续性精神紧张（紧张、担忧、不安全感）或经常处于发作性惊恐状态（运动性不安、小动作增多、坐卧不宁或激动哭泣），常伴有自主神经功能失调，表现如口干、胸闷、心悸、出冷汗、双手震颤、厌食、便秘等。

焦虑症的产生原因：（1）生物学因素，如遗传影响与生理因素；（2）心理因素，如认知、情绪等；（3）社会因素，如学习压力大、居住空间拥挤、环境污染、紧张等。

赐酒，方欲饮，见杯中有蛇，意甚恶之，既饮而疾。’于时河南听事壁上有角，漆画作蛇，广意杯中蛇即角影也。复置酒于前处，谓客曰：‘酒中复有所见不？’答曰：‘所见如初。’广乃告其所以，客豁然意解，沈疴顿愈。”后遂以“杯弓蛇影”喻疑神疑鬼，自相惊扰。

在现代社会中，你将会面临很多挑战。当来自各方面过重的压力时，你可能会出现各种心理障碍倾向。

1. 焦虑心理障碍倾向

某女同学，17岁，某省重点高中三年级学生。因临近高考，出现紧张、不安，注意力不集中，学习效率差。看书复习效率每况愈下，模拟考试成绩一次不如一次，表现出严重的考试焦虑。

尽管从小学到中学，对于考试你已经是身经百战了。但考试对你来说可能还是令人畏惧的，尤其是在期终、毕业、升学一类较重要的考试之前，你更容易产生焦虑的情绪。考试焦虑的表现各种各样，每次考试后，常常可听到学生如下的议论：“这次考试没准备好，一上考场我就懵了！”“考试时我怎么也集中不了精力，总胡思乱想。”“考试时我总在想：万一不及格怎么办，结果还真不及格了。”“我对考试越来越感到厌倦，没完没了的题真烦人。”诸如此类，五花八门。这些想法都是不适当的，只会给自己增加更大的压力。本来适度的紧张是正常的，但如果你过度紧张，考试结果便可想而知了。你有过这样的经历吗？考试过后再看试卷，便觉得试卷

内容并不如自己在考试过程中认为的那么难，许多做错的地方考后全会做了，这是为什么呢？这就是由考试焦虑所引起的一种副作用，紧张导致对知识的暂时性遗忘，影响了能力水平的正常发挥。

焦虑不是天生就有的，你可以通过体育锻炼增强自己的心理坚忍性，降低焦虑反应。长期的和一次性的有氧练习都可以有效地降低焦虑程度。



心理障碍影响正常的学习

中学生考试焦虑测试量表

请根据自己的实际情况，在题目后面圈出相应的字母，每题只能选择一个答案，其相应字母的意义是：A=很符合自己的情况；B=比较符合自己的情况；C=较不符合自己的情况；D=很不符合自己的情况。

(1) 在重要考试的前几天，我就坐立不安了	A B C D
(2) 临近考试时，我就泻肚子了	A B C D
(3) 一想到考试即将来临，身体就会发僵	A B C D
(4) 在考试前，我总感到苦恼	A B C D
(5) 在考试前，我感到烦躁，脾气变坏	A B C D
(6) 在紧张的复习期间，常会想到：“这次考试要是得到个坏分数怎么办？”	A B C D
(7) 越临近考试，我的注意力越难集中	A B C D
(8) 一想到马上就要考试了，参加任何文娱活动都感到没劲	A B C D
(9) 在考试前，我总感到这次考试将要考坏	A B C D
(10) 在考试前，我常做关于考试的梦	A B C D
(11) 到了考试那天，我就不安起来	A B C D
(12) 当听到考试的铃声响了，我的心马上紧张地急跳起来	A B C D
(13) 遇到重要的考试，我的脑子就变得比平时迟钝	A B C D
(14) 看到考试题目越多、越难，我越感到不安	A B C D
(15) 在考试中，我的手会变得冰凉	A B C D
(16) 在考试时，我感到十分紧张	A B C D
(17) 一遇到很难的考试，我就会担心自己考不及格	A B C D
(18) 在紧张的考试中，我却会想些与考试无关的事情，注意力集中不起来	A B C D
(19) 在考试时，我会紧张得连平时记得滚瓜烂熟的知识也回忆不起来	A B C D
(20) 在考试时，我会沉浸在空想之中，一时忘了自己是在考试	A B C D
(21) 在考试时，我想上厕所的次数比平时多些	A B C D
(22) 在考试时，即使不热，我也会浑身出汗	A B C D
(23) 考试时，我紧张得手发僵，写字不流畅	A B C D
(24) 在考试时，我经常看错题目	A B C D
(25) 在进行重要的考试时，我的头就会痛起来	A B C D
(26) 发现剩下的时间来不及做全部考题，我就急得手足无措，浑身大汗	A B C D
(27) 如果我考了个坏分数，父母或老师会严厉地指责我	A B C D
(28) 在考试后，发现自己懂得的题没有答对时，就十分生自己的气	A B C D
(29) 有几次在重要的考试之后，我腹泻了	A B C D
(30) 我对考试十分厌烦	A B C D
(31) 只要考试不计成绩，我就会喜欢考试	A B C D
(32) 考试不应当在现在这样的紧张状态下进行	A B C D
(33) 不考试，我能学到更多的知识	A B C D

(评价方法见第41页)

2. 抑郁心理障碍倾向

某女生，18岁，某重点中学高中三年级学生。她性格内向，唯一爱好就是读书，成绩一直较好。从高一下学期起出现人际关系敏感，很在乎同学对自己的看法，经常担心自己做事会影响别人，与人发生误解总是将错误归咎于自己。高三下学期面临高考压力，症状加重，睡眠差，总是想一些琐



●增强信心，缓解考试焦虑

碎且不开心的事，并出现心情郁闷、学习兴趣减退、孤僻、做任何事情都无精打采等现象。

这些都是抑郁心理障碍的表现。当你的消极心理使情绪极度低落时，越是不愿意参加活动，情绪就越低落。而情绪越低落，又越不愿意参加活动。这样就形成了恶性循环，使不良情绪加重。如果你能参加一些适当有益的活动，如跑步、打球、干体力活、唱歌、跳舞等，就可以使原本十分低落的情绪得到改善。

3. 强迫心理障碍倾向

某同学，上初中时学习成绩优异，但是上高中后，他感觉到学习逐渐吃力起来，上课听不懂，下课拼命努力也很难奏效。他开始怀疑自己的能力，感到对不起老师、同学和家长的殷切希望。慢慢地，他总是注意教师和同学的手、脚，无法控制；他越是想强迫自己看黑板，集中精神听老师讲课，就越做不到，越是要盯着老师和同学的手和脚看。这是有强迫心理障碍倾向的表现。

当你对自己抱有过高的期望，比如总希望自己能考第一，一旦达不到愿望就会出现焦急、烦恼。当你不能找到适当的解决问题的方法时就往往会导致强迫症的产生。有强迫心理障碍倾向的人常常是由于过分不接纳自己，苛求自己，或对自己的要求过于严格。出现这些情况，只要对自己精神上的不快感采取顺其自然的态度，就能减轻。这就像一个蹦得很高的皮球，越拍它，它蹦得越高，只有不拍它，它才会慢慢地停下来。

名人名言

忧愁、顾虑和悲观，可以使人得病；积极、愉快和坚强的意志和乐观的情绪，可以战胜疾病，更可以使人强壮和长寿。

——巴甫洛夫(俄国)

抑郁心理障碍自我测试量表

	偶有	少有	常有	持续
1. 我觉得闷闷不乐、情绪低沉	1	2	3	4
2. 我觉得一天之中早晨最好	4	3	2	1
3. 我一阵阵哭出来或者觉得想哭	1	2	3	4
4. 我晚上睡眠不好	1	2	3	4
5. 我吃的跟平常一样多	4	3	2	1
6. 我与异性接触时和以往一样感到愉快	4	3	2	1
7. 我发觉我的体重在下降	1	2	3	4
8. 我有无名的苦恼	1	2	3	4
9. 我心跳比平时快	1	2	3	4
10. 我无缘无故地感到疲乏	1	2	3	4
11. 我的头脑跟平常一样清醒	1	2	3	4
12. 我觉得经常做的事情并没有困难	4	3	2	1
13. 我觉得不安而平静不下来	4	3	2	1
14. 我对将来抱有希望	1	2	3	4
15. 我比平常容易生气激动	4	3	2	1
16. 我觉得作决定是容易的	1	2	3	4
17. 我觉得自己是个有用的人，有人需要我	4	3	2	1
18. 我的生活过得很有意思	4	3	2	1
19. 我认为如果我死了，别人会生活得好些	1	2	3	4
20. 平常感兴趣的事我仍然感兴趣	1	2	3	4

(评价方法见第41页)

4. 恐怖心理障碍倾向

某女同学，曾是高二的数学科代表，因为她好学、上进，得到数学老师的器重。有一天上数学课，老师在课堂上批评了她，她听了以后非常反感，就把脸别了过去。第二天，当她再一次看到这位数学老师时，就觉得老师的目光在盯着她，用她的话说，是老师看穿了自己的心思。从那以后，她就非常怕见到这位老师。上课时，只用耳朵听课，不敢用眼睛看黑板，怕碰到老师的目光。及至后来，她就害怕所有的人，尤其是对别人的目光非常敏感。最后发展到对父母的目光都敏感和害怕起来。这位同学有恐惧心理倾向，具体来说是社交恐惧。

你在与他人交往中可能会很担心被自己社交圈中的人“拒之门外”，容易把“丢脸”、“失体面”、“难堪”这类的问题夸大。如果出现这些情况，你可以暗示自己：我只不过是集体中的一分子，谁也不会专门盯住我，注意我一个人的，摆脱那种过多考虑别人评价的思维方式。你还要多参加体育、文艺等集体活动，尝试主动与同伴或陌生人交往，在交往的实际过程中，逐渐去掉羞怯、恐惧感，使自己成为开朗、乐观、豁达的人。

严重的心理障碍需要进行心理治疗。长期进行体育锻炼是预防和治疗心理障碍倾向的有效措施，但如果能与心理治疗相结合，比单纯进行体育锻炼更有效。

量表评价方法

1.《中学生考试焦虑测试量表》

记分规则与结果解释：

统计你所圈各个字母的次数，每圈一个A得3分，B得2分，C得1分，D得0分。用下列公式可以算出你的总得分：总得分=3×圈A的次数+2×圈B的次数+圈C的次数。根据你的总得分即可推断你的考试焦虑程度。

若总分为：0~24，可认为是对考试镇定自若，沉着冷静；

25~49，可认为是轻度焦虑；

50~74，可认为是中度焦虑；

75~99，可认为是重度焦虑。

2.《抑郁心理障碍自我测试量表》

抑郁严重度指数=各条目累计分/80

0.5以下者为无抑郁；

0.5~0.59为轻微至轻度抑郁；

0.6~0.69为中度抑郁；

0.7以上为重度抑郁。



Do you know

心理健康的标准

了解自我，悦纳自我；
接受他人，善与人处；
正视现实，接受现实；
热爱生活，乐于工作；
协调与控制情绪，心情良好；
人格完整、和谐；
智力正常，智商在80以上；
心理行为符合年龄特征。



●举办以心理健康为主题的班会



【思考探究】

通过上网查找不同心理障碍倾向（焦虑、恐惧、强迫、抑郁）的人适合参加的运动，分小组讨论，为什么参加体育运动可以克服心理障碍？



【尝试评价】

在活动中分成若干小组，每组大约4~6人。要求各组设计以“放松助你成功”为主题的活动课，例如根据中学生网络交友引发的诸多问题设计的“‘E网’情深”，创设各种心理情景，包括各种可能发生心理障碍的情景，在老师的组织下以小品形式表演。在活动中我们自己去发现、体验某些心理状态，寻找解决心理障碍的方法，以此达到提高调节心理健康技能，促进心理健康教育的目的。



专题 3

社会适应

——组成健康的重要方面

特别关注

在体育运动中学会与人合作，培养良好的体育道德，增强社会责任感。



中学生橄榄球活动

时光荏苒，你从一个稚嫩的儿童变成了一位翩翩少年，到了高三，就是很棒的青年了。那么，你准备好了吗？在高中三年，你会遇到很多以前没有经历过的事情，都需要自己拿主意。学校是社会的“缩影”，社会上的很多事情会在学校里发生，社会上发生的事情也会影响到我们的态度和行为。因此，提高你的社会适应能力，是正式进入社会前的“必修课”。

社会适应能力是通过多种手段获得和发展的，而体育运动的特点决定了它在提高社会适应能力上，有着不可替代的优势。这是因为大多数体育活动项目只能在“社会”环境，即与他人发生关系的条件下才能进行，在体育运动环境中以更直接、生动的方式接触、体验近似于社会上所能遇到的各种情景，例如竞争、冲突、分享、合作、共处、避让、包容、突变、角色的转变、赞扬、批评、成功、失败、规范、处罚……应付各种不同的情景，能使我们不断增强自我调控的意识和能力，以适应多姿多彩的社会。

Do you know

高中生应具备的社会适应能力
有较强的人际交往技能，能和谐地与他人相处，人际关系良好；关心和尊重他人，在遇到矛盾和冲突时能够克制自己，宽容和理解对方，恰当地处理矛盾和冲突；正确处理合作与竞争的关系，在竞争中合作，在合作中竞争；具有高度的社会责任感等。



一、体育助你与人交往

高二（3）班新来一位同学小范，他不但学习好，而且人际交往能力也令同学们羡慕，班里大大小小的事情只要交给他，总是做得十分出色。诸如：同学之间闹矛盾；班级调课；出外郊游时的各种事情等，他都处理得有条不紊。平时与班主任、其他任课老师，甚至与社区里的一些相关人员的关系都十分融洽。同学们开始感到百思不得其解，经过一段时间的相处发现：原来小范酷爱体育运动，学校里和社区的体育活动从来都少不了他。他还经常参加区里和市里的体育比赛，认识了很多外校的同学、老师和教练，在参加体育活动的过程中，逐渐锻炼了自己的组织能力和与人交往的能力。

我国女子乒乓球国际级运动健将邓亚萍，由于她身上散发着一股拼搏进取不服输的气质和掌握了出类拔萃的乒乓球技术，不但得到国人的爱戴，也使她与原国际奥委会主席萨马兰奇建立了良好的人际关系，他们成了忘年之交。1989年的世界乒乓球锦标赛上萨马兰奇就亲自为邓亚萍颁发金奖并对她说：“希望你在巴塞罗那奥运会上赢得金牌，我将亲自为你颁奖。”果然，萨马兰奇不负诺言，在巴塞罗那和亚特兰大奥运会上，他亲临观看了邓亚萍的女单决赛，并为邓亚萍颁发了奥运会金牌。

以上两件事告诉我们：体育促进人际交往，建立良好的人际关系，为我们适应社会提供了有利条件。体育有改善人际关系，达到与人成功交往的功能与特点。从小范围看，体育可以促进同学之间或者师生之间的交往，从大范围来看，可以实现国与国之间的交往。例如，誉满全球的“乒乓外交”就是通过体育手段促进国与国改善关系的范例。

在学校里，你会看到有些同学性格孤僻，他们不能与别人很融洽地相处，经常有离群索居的心态和举止。这对身心健康十分不利。通过主动地参加体育活动，可以与同学、老师、朋友一起尽情地在体育活动中体验与人交往的乐趣。体育活动和比赛要求与同伴合作，并有对手竞争才能进行，这无疑给我们提供了与他人交往的机会。当你和同伴与对手进行同场较量时，需要与对手统一竞技的规则；当你和同伴组成一个竞技的团队与其他团队进行比赛时，希望同伴能喜欢自己、接纳自己，同时你也要接纳和喜欢别人，这样就必须依靠相互的交往，才能达到彼此的信任。



●萨马兰奇在第25届奥运会上亲自为邓亚萍颁发乒乓球女单冠军金牌

【思考探究】

有人说：“一个中学生只要学习好，无须关心其他事情。”也有人说：“一个中学生不但要学习好，还应具备良好的交往能力。”你认为呢？

【尝试评价】

看看你周围的同伴，他们的人际关系怎样？试着给他们一个评价。



二、体育中的竞争、合作与团队精神

1. 竞争、合作与团队精神是体育活动的内在要求

刘国梁和孔令辉是好朋友，在国家队，两人同住一室。在第43届世界乒乓球锦标赛中双双登上团体冠军领奖台，在男子单打比赛中携手闯进决赛。两位亲密伙伴的友情面临着一次严峻的考验：冠军只有一个。结果比赛打得非常精彩，孔令辉以3:2赢了刘国梁。两人握手时，孔令辉说“你后面没打好”，刘国梁说“你前面没打好”，随后两人同时说道：“太残酷了。”回到同住的房间，大家都来向孔令辉祝贺，当时刘国梁就在旁边，他哭了，孔令辉也哭了。经历了这次考验，两人的友谊更加深厚了。王涛、马文革退役后，刘国梁、孔令辉一道挑起了中国队的大梁，他们都没有计较谁排名在前、谁排名在后，两人的目标非常一致：拿了冠军，荣誉是属于国家、属于集体的。在以后的比赛中两人又通力合作，登上



●孔令辉、刘国梁获第26届奥运会乒乓球男子双打冠军

Do you know

克拉克现象

克拉克曾是澳大利亚田径运动员。由于她在重大比赛中屡次不能正常发挥自己的水平而失败。因此人们就把优秀运动员在重大国际比赛中，不能正常表现出所具有的竞技能力，造成比赛失败的这一类现象，称作“克拉克现象”。

【思考探究】

一支篮球队，要想赢得胜利，在平时的训练和比赛中应如何显示出团队精神？球队需要和哪些人或部门合作才能使训练和比赛顺利进行，进而取得佳绩？

【尝试评价】

到现场观看一场集体项目的体育比赛（如篮球、足球等），选一支球队评价一下，他们的团队合作精神和表现怎样？无论是赢球还是输球都是有原因的，你能为他们“诊断”一下吗？



“铁榔头”郎平在大力扣球

郎平（1960—），天津人，20世纪80年代初世界女子排球三大著名攻击手之一，被誉为“铁榔头”，是中国女排“四连冠”队员。1980~1985年连续6次被评为全国最佳运动员，4次获体育运动荣誉奖章。

了第26届奥运会乒乓球男子双打冠军的领奖台。

体育中的竞争是一个人或一群人为了达到某种体育目的，克服各种内在或外在障碍，去战胜对手的心理状态和行为表现。竞争的意识一旦产生就会表现在我们的体育行为中，我们在竞争中尝试成功的喜悦，同时也承担挫折和失败的痛苦，也就是在这种尝试承受痛苦失落，学会享受成功喜悦时，就学会了竞争。

体育中的合作或者团队精神是团队中成员为了达到一种目标，同心协力互相配合和协作，共同实现这一目标所拥有的心理状态和行为表现。团队精神实际上是竞争的一种特殊的表现形式。体育中的竞争意识与团队精神的形成和巩固，对我们在学习中形成良好的学习动机，以及培养健全的人格等方面都有良好的影响。

2. 在体育运动中体验竞争与合作的魅力

在学校，我们全身心地投入各种各样的体育游戏；争先恐后地参加学校或社会的各种体育比赛；在体育课上积极主动地学习各种体育技术技能；各小组之间的比赛等，都将体育竞争表现到极致。我们在不知不觉中被竞争意识和欲望所激励着，笼罩在这种气氛中，让你欲罢不能。同时，在学校的体育活动中更能被合作、团队精神所鼓舞，如参加足球、篮球、排球等集体项目的活动；或者在学校运动会为你的班级争得了荣誉；或者队与队、小组与小组的较量时，沉浸在与团队成员之间的配合、合作和协调的环境之中，为了自己团队的胜利，每个人都奉献着自己的一份力量和智慧。由于这种团队之间的竞争氛围激励着你，让你忘记过去大大小小的“恩怨”，携起手来为了一个共同的目标：那就是胜利。当为了集体的胜利感到激动不已、热血沸腾的时候，你就在竞争气氛与团队合作精神的鼓舞下成长起来，人格得到了升华。



三、在体育运动中培养良好的道德品质

1. 弘扬拼搏奋斗和自立自强的体育精神

自立自强是民族的灵魂。鲁迅先生曾经说过：“我有‘不耻最后’的民族，无论什么事情总不会一下子就‘土崩瓦解’的，我每看到运动会时，常常这样想：优胜者固然可敬，但那虽然落后而非跑到终点不止的竞技者，和见了这样竞技者肃然一笑的看客，乃是中国将来的脊梁。”体育运动不断激励人们拼搏进取，争先夺冠。中国女排姑娘们自1981年第3届女排世界杯赛上夺得第一个世界冠军起，靠着自立自

强的拼搏精神创造了五连冠的赛场佳话，被誉为“女排精神”，在全社会广为弘扬。千千万万运动员在赛场上为祖国的荣誉奋勇拼搏的体育精神，深深震撼着人们的心灵，从而使人们树立起“世上无难事，只要肯登攀”的坚定信念和艰苦创业、自立自强的意志品质。此外，体育运动在带给我们一次又一次的兴奋和激动之余，使我们心中油然而生的强烈的民族自豪感、爱国主义激情必将转化为以热爱人民、报效祖国为荣，以损害祖国利益和民族尊严为耻的崇高道德风范。

2. 在体育运动中遵守规则和严于律己

容志行是我国著名的足球运动员，他深得队友和球迷的爱戴，固然是因为他有一身高超的球技，但更可贵的是他“宁失一球，不伤一心”“输球不输人，赢球还赢心”的高尚球风。他文明踢球 18 年，从不故意伤人，即使受到对手有意暗算，也不去报复。他说：“我们是在进行体育比赛，如果大家都不守规则，你踢我，我踢你，踢来踢去，体育场岂不成了斗殴场？”他在队内注意协同作战，关心、团结队友，用自己娴熟的技术把球传给场上最适合射门的队员，所以有“绿茵场上的输血管”的美誉。

著名作家秦牧在一篇文章中深情地写道：“一个人能够在运动场上建立殊勋，创造纪录，固然是值得赞美的；而能够在体育竞技场上树立一种高尚风格，到处传为佳话，为人们所景仰和赞扬，并且势将传之久远，蔚然成风，这就更值得赞美了。时间的流水会盖住许多纪录，可冲刷不掉这种风格。因此，‘志行风格’比志行技术，生命力还要强大得多。”

“无规矩不成方圆”，在体育中没有规则比赛就无法进行，规则是体育的法规。在日常各种工作和活动中，只有体育竞赛要专门设置裁判这一职务来监督竞赛规则的实施，所以体育运动对参与者“遵纪守法”的要求是很严格的。尊重裁判、服从裁决，不得任意破坏竞赛规则；必须严格自律。我们在体育比赛中严格遵守纪律和竞赛规则，不仅能够获取应得的荣誉，而且能够得到观众的赞扬；反之，则会受到舆论的谴责。参加体育运动，在各种各样的体育竞赛中时时处处用特定的纪律和规则约束自己的行为，从而有助于不断增强我们的法律意识，逐步养成依法规范自己行为的习惯。

3. 弘扬诚信的体育精神

1988 年 9 月 24 日 13 时，汉城奥运会上加拿大运动员本·约翰逊用他那令世人倾倒的大脚创造了 9 秒 79 这一被认为超越人类体能极限的百米跑世界纪录。然而，也正是这双大脚欺骗了

Do you know

中国女排五连冠

中国女排在以下比赛中连续获得的五次世界冠军：

1981 年，第 3 届世界杯女子排球赛；1982 年，第 9 届世界女子排球锦标赛；1984 年，第 23 届奥运会女子排球赛；1985 年，第 4 届世界杯女子排球赛；1986 年，第 10 届世界女子排球锦标赛。



●容志行在比赛中

容志行（1948—），足球运动员。广东省台山市人。连续 3 次被评为全国最佳运动员，是中国足球运动员中唯一获此荣誉者。由于球风好，被誉为“志行风格”。

名人名言

我在场上比赛时，所有的注意力都在球上，从来不会去报复踢人。我永远记得这么一句话：对对手最好的“报复”就是把球踢进他们的球门。

——容志行（中国）



【思考探究】

为了比赛的胜利可以不择手段。这种说法对吗？为什么？

世界。国际奥委会召开了执委会紧急会议，会上，主席萨马兰奇难过地说：“约翰逊是有罪的，他周围的人也是有罪的，服用兴奋剂是地地道道的欺骗行为，是不能容忍的……”9月27日10时，国际奥委会宣布：本·约翰逊因服用兴奋剂类固醇，取消纪录，金牌收回。

这个例子告诉我们体育运动要求人们诚实、讲信誉。除了使用兴奋剂外，体育比赛中虚报年龄、冒名顶替等现象，都是违背诚信精神的。靠不正当手段窃得的荣誉，既不光彩也违背体育道德。所以，运动员得金牌、破纪录只能凭自己的真功夫。同时，运动员在场上是对手，在场下则是朋友，彼此坦诚相待、相互切磋，才能共同提高。我们通过参与体育运动能够强化讲究社会公德意识，提高明礼诚信的道德素质。

4. 在观看体育比赛中做一个文明观众

2002年3月24日，在一场甲A足球比赛结束后，发生球迷骚乱事件，其中一名球迷袭击裁判，个别球迷焚烧警车。袭击裁判者是某中学的高二学生。这种极不文明的行为，发生在高中生身上实在令人惋惜。这是一个典型的中学生参与体育比赛暴力，表现出不文明行为的案例。

观众，是体育比赛中不可缺少的有机组成部分，如果一场体育比赛没有了观众，比赛就不完整。观众的表现是一个民族、一个地区精神文明的标志。观众的体育道德是社会精神文明的重要组成部分。

观众的道德规范从属于社会公德，是观看比赛中所应遵循的行为规范和准则，并以此来调整和正确处理观众内部之间，观众和运动员、裁判员、教练员等各方面之间的关系，促进精神文明的提高，有利于体育比赛顺利地进行。

观看比赛时应遵守社会公德，讲文明、讲礼貌、讲卫生，爱护公物，不应与对方球迷打骂，挑起事端，不应故意破坏体育场馆的建筑和设施。此外，一个文明的观众还应做到：尊重双方运动员、裁判员、教练员；主客队一视同仁。



四、体育与健康——公民的权利和义务

1. 参与体育是国际公认的公民权利

1966年，第21届联合国大会通过的《国际人权公约》中，明确提出人人享有能达到最高的体质和心智健康标准、受教育、参加文化生活等权利内容。在此基础上，1978年，联合国教科文组织大会第20次会议颁发了《体育运动宪章》。该宪章在序言中提出“有效地行使人权的基本条件之一是每一个人应能自由地发展和保持他或她的身体、心理与道德的



●文明啦啦队



Do you know

比赛的主客队

主队、客队是参加比赛的各个运动队以地域划分的。它是体育职业化对比赛的要求，也是国际体育比赛流行的基本形式。属于本单位、本地区、本国或邀请赛中邀请的一方称为主队。属于外单位、外地区、外国或被邀请的运动队称为客队。



【尝试评价】

查阅资料，看看“球王”贝利的赛场体育道德怎样？

力量，因而任何人参加体育运动的机会均应得到保证和保障”，并强调“要使参加体育运动的权利对所有人来说成为现实”。其中第一章的标题就是“参加体育运动是所有人的一项基本权利”。

2. 参与体育的权利受法律保护

某校高中三年级取消了体育课。高三（1）班的同学们都十分向往欢乐的体育课，就推选班长小周去找体育老师，要求恢复上体育课，老师回答：“高三不上体育课是我校一贯的做法，有意见，你们可找校长谈。”于是，小周又找到校长，提出同样的要求，校长说：“高三是高考前的最后冲刺阶段，时间宝贵，体育课对高考作用不大，你们就安心读书吧。”

上述现象在我国中学的高三年级中十分常见。上了高三就失去了上体育课，甚至参加体育活动的权利吗？让我们看看有关法律是如何说的。

《中华人民共和国宪法》直接或间接地多方面规定了公民的体育权利，例如其中有“发展体育运动，增强人民体质”的规定。在此基础上，国务院以及地方政府对公民体育权利的具体规定中引申出许多具体的体育法规以保障公民的体育权利，如受体育教育权、体育活动权、体育创作权、体育与社会保障权等。

1995年，第八届全国人民代表大会常务委员会第十五次会议通过了《中华人民共和国体育法》，该法在总则的第五条中提出“国家对青年、少年、儿童的体育活动给予特别的保障，增进青年、少年、儿童的身心健康”。在第三章学校体育中提出：“教育行政部门和学校应当将体育作为学校教育的组成部分，培养德、智、体等各方面全面发展的人才”；“学校必须开设体育课，将体育课列为考核学生学业成绩的科目；学校必须实施国家体育锻炼标准，对学生在校期间每天用于体育活动的时间给予保证”；“学校应组织多种形式的体育活动，开展课外体育训练和体育竞赛，并根据条件每年举办一次全校性体育运动会”。

同时对学校体育运动场地、设备以及对学生的监测等都做出了相应的规定。

3. 尊重他人的体育权利

作为国家公民，我们不但享有体育权利，还有尊重他人参与学校和社区体育与健康活动权利的义务，特别是要尊重特殊人群参与体育的权利。我们应该知道，无论是谁，只要有公民权，就有从事体育运动的权利。



● 上体育课是学生的权利

Do you know

公民的体育权利

公民为追求和维护与体育相关的各种利益，因社会承认为正当而受法律确认和保护的行为选择的自由和资格。



● 享受胜利的快乐

尊重妇女的体育权利 一个世纪以来，妇女参与体育的历史，从一个侧面反映了全世界妇女解放运动的历程，而女性在奥林匹克运动中的努力和奋斗，是全人类“平等、发展、和平”事业的重要组成部分。

古代奥运会是古希腊最盛大的全国性节日，明确规定：妇女不得参加竞赛，已婚妇女不许观看比赛，当时一条非常严厉的法律条文是：凡是私自观看奥运盛典的妇女均处死刑。妇女既没有参与体育的权利，也没有观看体育比赛的权利。



●女子花样游泳

古代奥运会历史上第一个妇女优胜者是斯巴达国王的妹妹契亚斯卡，她的战车在比赛中跑在最前面，大会破例为她立了塑像，塑像的台基上，刻上了她的豪言壮语：“我，契亚斯卡，曾驾驶狂暴的骏马在战车赛中获得了冠军，人们在此为我塑像，这塑像证明我是全希腊唯一夺得荣冠的妇女，我无愧于人们的赞扬。”

1896年在雅典举办的第一届现代奥运会，仍然将妇女排斥在赛场之外，但一名叫波尔波梅妮的妇女在请求参加比赛被拒绝后，仍以4个半小时跑完了马拉松全程，她的行动是对妇女无权参加体育比赛的勇敢挑战。

在我国，几千年封建社会历史的长河中，由于传统文化的影响，政治和经济发展水平的低下，以及封建社会畸形的审美观，使妇女丧失了参加任何体育活动的能力和权利。中国女运动员出现在奥运赛场是1936年的第11届奥运会上，在69名中国参赛选手中有两名女运动员。由于多种因素的限制，直到20世纪中期以前，参加体育大赛的中国女运动员仍是寥寥无几。

经过几代人的奋力抗争，妇女赢得了体育的权利。她们在国际大赛中取得的成绩更令人振奋，而妇女的健身热潮也空前高涨。随着世界各国对妇女参与体育的立法，妇女体育争得了与男子平等的合法地位。1995年5月，在英国的布赖顿举行了首届妇女与体育国际大会，会后发表的《布赖顿妇女与体育宣言》明确提出：“体育运动是平等公正开展的文化运动，是每个国家文化不可分割的组成部分。”“女性的经验、



【思考探索】

我国的封建社会，对妇女的审美有哪些是畸形的？为什么说这些畸形的审美观剥夺了妇女的体育权利和能力？

价值和态度能丰富和促进体育的发展……”“体育运动中如果没有女性领导者、决策者和决定性人物，妇女的平等机会就不可能取得。”

1949年中华人民共和国成立后，我国妇女在政治、经济、文化、社会和家庭生活方面均享有与男子平等的权利，开创了妇女解放的新时代。妇女体育得到了空前的发展，越来越多的妇女投身到各种各样的体育活动中。我国女运动员在世界大赛中不断取得辉煌战绩，而休闲健身活动，已成为她们生活中不可缺少的一部分。

随着1992年《中华人民共和国妇女权益保护法》的颁布和1995年《中华人民共和国体育法》的颁发，我国妇女体育受到法律的保护，她们享有与男子平等的体育权利。

尊重残疾人的体育权利 单脚独臂英雄李成钢，是我国著名的残疾人运动员，从小因故致残，只剩下一只胳膊一条腿，但他顽强拼搏，1982年11月参加了在香港举办的亚洲和南太平洋地区残疾人体育运动会，在乒乓球比赛中为中国队赢得了第一块金牌。随后他又参加了跳远、仰泳、蛙泳、自由泳的比赛，均获得了金牌，为祖国争得了荣誉。残疾人是一个特殊的群体，但他们享有与其他公民同等的体育权利。

1990年，我国制定了《中华人民共和国残疾人保障法》，在总则中提出：“残疾人在政治、经济、文化、社会和家庭生活等方面享有同其他公民平等的权利。残疾人的公民权利和人格尊严受到法律保护。”在第五章也提出：“国家和社会鼓励、帮助残疾人参加各种文化、体育、娱乐生活，努力满足残疾人精神文化生活的需要。残疾人文化、体育、娱乐活动应当面向基层，融于社会公共文化生活中，适应各类残疾人的不同特点和需要，使残疾人广泛参与。”因此，尊重残疾人体育权利，为他们创造从事多种多样体育活动的机会，是我们的义务。

国际上对残疾人体育也十分重视，1960年国际奥委会为残疾人举办了第一届世界大型综合性运动会，之后每4年举办一次。我国运动员在历届残疾人奥运会上均取得较好

名人名言

人的健全，不单靠饮食，
尤靠运动。

——蔡元培(中国)

【思考探究】

老年人的体育权利也应得到法律的保护，为什么？



● 残疾人参加体育比赛

Do you know

运动员与智商

运动员的智商与其运动能力有着直接的关系。有学者认为，篮球运动员智商不得低于90。我国的心理学专家通过对几十名运动健将进行智力测定后认为，高水平的运动员，其智商下限应限定在95左右。



● 中学生在集体锻炼

成绩，特别是1996年的第10届残奥会上，获得了16枚金牌、13枚银牌、10枚铜牌的佳绩，列金牌榜第9位，在亚洲国家中名列榜首。我国残疾人健身热潮空前高涨。

五、健康不是个人的事

1. 健康关系到社会发展

我们风华正茂，处在人生的黄金时代，任凭理想的翅膀飞翔，有的想当科学家、工程师；有的想当政治家、艺术家……可是我们应该知道，要把理想变为现实，没有强健的体格是不行的。毛泽东在《体育之研究》第二部分“体育在吾人之位置”中写道：“体育一道，配德育与智育，而德智皆寄于体，无体是无德智也……”“体者，为知识之载而为道德之寓者也，其载知识也如车，其寓道德也如舍，体者，载知识之车而寓道德之舍也。”在这里，毛泽东将体育与智育、德育的关系描述得深刻而形象。居里夫人说过：“科学的基础是健康的身体。”要成为一个有用之才，就不能仅仅致力于知识的积累，还要致力于身体的锻炼。因为一个人的健康不仅仅是个人的事，它还关系到一个国家的未来发展。

2. 健康的体魄是立足社会为祖国服务的基本前提

30岁的陈女士是深圳某企业的部门经理，工作十分繁忙，经常加班到深夜，一些比她年纪小的人，常说顶不住，而陈女士却精力充沛，在工作中表现出活力和热情。原来她在中学和大学时期，均是学校排球队的队员，在大学期间还获得过全国高校女子排球比赛第五名的成绩。大学毕业后，到企业工作，打排球的机会少了，可她养成的体育活动习惯一直保持着，工作再忙也要挤出时间到健身俱乐部健身。她认为，身体好精力旺盛，才能有为社会服务的本钱。

健康的体魄是我们为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。随着现代经济和科学文化的发展，如宇宙航行，深海探测、原子能开发等，对人的体质提出了更高的要求。人们对体育的需求程度越来越高。在增强体质的同时，我们要树立提高中华民族整体素质的强烈责任感。只有这样才能立足于社会，将我们的聪明才智奉献给社会。

六、关心社会体育与健康问题

1. 关心社区体育与健康活动

美国一所中学的体育老师布置了一个课后作业，请每位同学在自己所生活的社区进行一项调查：你生活的社区内有多

【思考探究】

讨论一下个人健康、群体健康和社会发展的关系。说出你的观点和理由。



●关心社区健康活动

少体育健身设施，距离有多远，你认为这个社区体育设施配备是否合理，是否需要添加。同学们积极投入到调查中，结果很快就出来了。一位学生经过数次的实地考察和反复试验，得出结论认为：本小区应在不同的位置增加两套体育设施，论证得到老师和同学的支持，并向市政管理部门提出了建议报告。不久，这个社区按其建议的位置安装了两套新的体育设施。

我们生活在不同的社区里，身为国家的公民，应履行我们的职责。社区体育是群众体育的一种表现形式，我们有义务和责任积极了解、参与和支持社区的体育运动。我们可以通过观察了解来评价学校和社区体育与健康的环境差异，并可以在老师的指导下进行有关影响学校和社区的体育与健康活动的社会因素的调查，有意识地、自觉主动地关心自己所在社区的体育与健康问题。

2. 为社区体育服务

小高是某校高中二年级的学生，是体育委员，他身体素质好、体育技术全面、体育组织能力也强。他生活的小区每逢大大小小的体育、娱乐活动，小区的负责人总是找到他，不是让他教大家技术动作，就是请他帮助策划、编排体育比赛的赛程。只要有时间，小高都乐此不疲地为大家服务，能把在学校学到的知识、技术传授给别人，发挥自己的特长。小高获得的心理满足是别人无法体验到的。

学校是实施教育的园地，也是宣传体育的窗口，我们应该是体育的参与者，也是体育与健康的宣传员。在学校接受的关于社区的教育，使我们渴望关注社区体育，促使更多的群众投身社区体育活动中，形成一种宣传科学锻炼身体的气氛，以我们的知识为社会体育服务，其影响作用将是广泛而巨大的。



Do you know

社区体育

指社区成员以社区感情为契机，以自发性为原则，以一定的地域空间为依托，利用人工(设施)或自然环境，在行政的支持下，以推进全民健身计划为目的，有计划进行的体育活动。



【思考探究】

据国家体育总局1998年《中国群众体育现状调查与研究》显示：我国体育人口16~21岁的比例最高；61~65岁次之；而到26岁后骤然下降，下降幅度近10个百分点；41~54岁降至最低(4.82%)；51岁后开始反弹。你认为中年人体育人口比例少的原因是什么？



【尝试评价】

到你所生活的小区做一个调查：哪些因素影响了小区群众体育活动的开展？试写一份报告给有关部门。



●参与社区体育活动



专题 4

合理营养

——健康“大厦”的“构件”

特别关注

懂得营养素的
价值，平衡膳食，养成
良好的饮食习惯。



合理饮食有利健康



Do you know

营养与营养素

机体摄取、消化、吸收和利用食物中的养料以维持生命活动的整个过程称为营养。

食物中对机体有生理功效，机体正常代谢所必需的成分称营养素。

“你的身躯很庞大，但你生命需要的仅仅是一颗心脏。”这句话至今还刻在英国的汤普森急救中心的外墙上。由于营养过剩导致肥胖，美国好莱坞著名影星罗斯顿于1936年出现心肌衰竭住进这家医院，最后抢救无效死亡。他在临终前绝望地喃喃地说出了这句话。

营养不良也把年仅22岁的美国世界顶尖女子体操运动员Christy Henrich送上了绝路。她身高152厘米，体重42千克却被认为太胖而不能参加奥运会代表团。她盲目减体重产生厌食症，最终因严重营养不良导致身体器官功能衰竭而死。

生命不仅在于运动，还在于营养。合理营养可以为你构建健康“大厦”；不合理营养却在体内埋下了“定时炸弹”，引起的各种疾病如小偷般不停地“偷”去你的健康，不知不觉中你用嘴为自己营造了“坟墓”。



一、七大营养素，一样都不能少

蛋白质 构成组织、酶、激素和抗体；物质运输工具；提供能量；调节体液酸碱度。



脂肪 提供能量；保温、保护内脏；生物膜组成成分；维持神经功能。



水 运输和反应媒介；调节体温；润滑作用；参加体内反应。



糖 提供能量；构成生命物质；减少用蛋白质供能；有助排除毒素保护肝脏。



无机盐 构成组织；维持生理功能；调节代谢活动。



维生素 构成辅酶；调节能量代谢；维持组织功能；抗氧化。



纤维素 通便防癌；降低血清胆固醇。

七大营养素及其作用

人不管男女老少、高矮胖瘦，所需要的主要营养素都是下列七种：糖、脂肪、蛋白质、维生素、无机盐、纤维素和水。每一种营养素都有自己独特的使命，共同维护着身体的健康，哪一样都不能缺少。七大营养素中糖、脂肪和蛋白质三足鼎立，是人体内的三大供能物质。你的各种活动消耗的能量都是由这三种物质提供的。

各种食物含的营养素种类和数量不同，要满足身体对营养素的需求，你需要合理地搭配各种食物，即要平衡膳食。

1. 糖——最佳的“燃料”

糖是我们对碳水化合物的通俗叫法。糖在体内一般以葡萄糖、肌糖原和肝糖原的形式存在。

2. 脂肪——健康之宝

脂肪分饱和脂肪和不饱和脂肪两种。不饱和脂肪在室温下一般是液态，你平时吃的大多数植物油都含有不饱和脂肪。



你的膳食总能量有60%~70%是由糖提供的。葡萄糖是大脑、血细胞、皮肤、睾丸等组织的唯一能源。

在进行400米、800米跑等大强度和中等强度运动时肌糖原和肝糖原是你首选的优质供能物质。



肝糖原可增强肝功能，加强肝脏解毒作用。体内有充足的糖可使蛋白质不至于过多用于供能，而更多地用于构成你的身体结构，保证你的正常发育。



● 血糖充足可提高学习效率

Do you know

减肥离不开糖

有些人为了减肥连主食都不吃了，怕食物含的糖转化成脂肪。但实际上减肥是离不开糖的。因为“脂肪在糖的火焰中燃烧”，脂肪的消耗需要糖提供能量来完成。



肪；饱和脂肪在室温下一般是固态，你平时吃的动物性脂肪中饱和脂肪含量较高。营养专家建议多吃不饱和脂肪，因为它可以减少发生冠心病的危险。

在营养过剩造成肥胖的人越来越多，同时“瘦身、骨感”观念盛行的情况下，不少人视脂肪为健康的敌人，谈“脂”色变，体重正常却认为自己肥胖。一些女同学发现自己身体比以前胖了，就以为已经跨进肥胖行列。其实在发育期脂肪增加是正常的生理现象，是在为你身体的成熟打基础。记住：适量的脂肪对健康是个宝。

3. 蛋白质——生命的载体

“哎哟！”你不小心摔倒了，膝盖上的皮都蹭破了，鲜血

Do you know

脂肪对女性的独特作用

体内脂肪对女性有独特的作用。少女体脂含量高于17%才能正常地出现月经初潮。体脂过高或过低都有可能患不孕症。

你的膳食总能量有20%~25%来自脂肪。在长时间有氧运动中，脂肪是供能的主要燃料。



线粒体膜、细胞膜具有流动性，这与膜结构中的脂肪密切相关。



●脂肪的作用

脑和神经内信号的正常传导与它们含有磷脂有很大关系。

皮下脂肪如保温瓶一样保持体温；它们和附在内脏上的脂肪共同组成如汽车防撞击的气囊一样的保护结构。

直流。你到医务室稍作处理后就放心了，不会担心好不了。就算是动手术的人也肯定不会怕开刀的地方会永远留下一个裂口。因为体内的蛋白质会很快地把身体组织的损伤修补好。

人身体能够不断地生长，是因为我们不断地吸收蛋白质，体内的组织因此一直在生长。蛋白质是所有组织的主要成分。在你拿起这本书来看的时候，你的肌肉会产生收缩，这个过程就至少涉及到三种蛋白质；看书时没有蛋白质你将不能维持大脑的正常功能，也就无法思考了。此外，蛋白质还是体内化学反应的“催化剂”，氧和二氧化碳的运载工具以及抗体的组成成分。

作为三大供能物质之一，蛋白质提供的能量占你每天膳食总能量摄入的11%~14%。

可以说，没有蛋白质就没有生命。

4. 维生素——健康的使者

1740年英国海军上将G.A. Anson带领1955名水手作环球航行，1744年返航时有1051名水手已经死亡，其中一半以上死于坏血病。后来接受了苏格兰医生James Lind的建议为水手增加了柑橘，远航的水手再也不患坏血病了。原来坏血病是维生素C缺乏造成的，通过吃柑橘补充了维生素C，坏血病就不再出现了。

维生素是体内各种化学反应的“助手”，有二十多种，但可根据它们的溶解性分成脂溶性和水溶性两大类。溶于脂肪的有维生素A、D、K、E，水溶性维生素包括B族维生素和维生素C等。如果你想保持皮肤滋润光滑、头发柔顺，维持正常视力，不妨多吃点富含维生素A的食物；维生素A缺乏就容易患夜盲症，皮肤变得干燥、角质化。人的牙齿和骨的形成需要维生素C参加；缺乏维生素C会和坏血病、牙龈肿胀、皮下出血不期而遇。有时候你在刷牙时发现口腔内出血了，那么你应该注意多补充点维生素C了。维生素D可以促进钙和磷的吸收，维持牙齿和骨的健康。维生素E对维持心肌和骨骼肌的健康起很大的作用。

Do you know

维生素的食物来源

维生素A的主要食物来源有动物的肝、奶类、鱼肝油、鱼卵、蛋黄、菠菜、胡萝卜、白菜、油菜等。维生素D主要存在于动物性食品中，以海鱼的肝脏含量最丰富，其次是奶油、蛋黄。维生素C的主要食物来源有大枣、山楂、橙、草莓、柚、菠萝、桂圆、荔枝、柿子、芒果等。



●蔬菜富含维生素

5. 无机盐——神奇的物质

人体内的无机盐虽然数量少，作用却极大。就拿你在篮球场上打球来说吧：你能够站在篮球场上，你的支撑结构——骨骼起了很大作用，它的主要成分是钙和磷等无机盐；打球过程中你需要钠、钙、镁、钾等无机盐维持肌肉、神经的正常功能，否则你无法做任何正常动作；在场上的激烈跑动中，钙、镁、钾等无机盐可使心跳维持一定的规律；如果你体内的铁含量不足，出现缺铁性贫血，你的运动能力就会显著下降了。

6. 水——生命的源泉

四周是一望无边的沙漠，头上骄阳似火，你一个人拖着沉重的脚步蹒跚行走。如果你正身处这样的环境下，最需要的是水。因为不吃饭我们还可以维持生命十四天左右，而完全不喝水只能维持七天左右。

水大约占人体重的65%，是非常重要的营养素。体内的各种反应没有水作为媒介就无法正常进行；营养物质在体内的运输要通过血液，当血液中的水分过少时，会变得黏稠，甚至不能在血管里流动，物质运输也就无从谈起；在剧烈运动时人体会通过大量出汗排出体内产生的热量，如果不及时补充水分，就会出现体温过高，产生热病；人的各个关节处都有润滑剂——水，它就像机器内的润滑油一样，可以减少关节面软骨的摩擦。

人每天需要约2500毫升的水，直接喝的约1200毫升。热天和参加了剧烈运动后身体需要的水更多。你每天的水摄入量够了吗？

7. 纤维素——“无用”的宝物

你吃过竹笋吗？要是吃竹笋的时候你正好吃到一块比较老的笋片，会发现很难嚼烂，那是因为竹笋的主要成分是不能被人体吸收的“没有用”的纤维素。

纤维素其实是多糖的一种，它之所以能独立出来和其他六大营养素平起平坐，是因为人们发现纤维素对健康有很大的作用。虽然它自身不能被消化吸收利用，但可以通过其他方式促进健康。

膳食中增加一些富含纤维素的食物可以促进肠胃的蠕动，及时排大便，把有害物质清除到体外，防止癌症的发生。如果你的亲人或朋友有患冠心病和糖尿病的，你可以给他提个建议：多吃点膳食纤维。因为膳食纤维可以使胆固醇消耗增加，进餐后血糖不至过高。现在流行的一些减肥食品如魔芋就是富含纤维素的食物，它可以减少其他营养素的吸收，同时增加饱腹感，达到减肥的目的。每日吃400~500克蔬菜、



● 队员在篮球场上的精彩表现离不开无机盐的作用



● 剧烈运动时人体需要大量的水

Do you know

缺铁性贫血

体内用来合成血红蛋白的贮备铁缺乏，使血红素合成量减少的一种小细胞低色素性贫血。



● 富含纤维素的竹笋

100 ~ 200 克水果、300 ~ 500 克粗粮就可以满足 20 ~ 30 克膳食纤维的需要了。

[思考探究]



你了解七大营养素及它们的作用吗？试和同学们交流对七大营养素的认知。



● 厌食有害健康



二、平衡膳食的奥秘

1. 平衡膳食宝塔

美国于 1992 年秋公布了“食物指南金字塔”用于指导饮食。我国也根据平衡膳食原则在 1997 年推出了适合中国国情的“中国居民平衡膳食宝塔”。

吃东西是获得营养，同时满足口味享受的过程。如果每天吃同样的东西，难免会日久生厌，因此你不一定完全按宝塔的推荐每天吃同样的食物。你可以把宝塔中的同类食品互相交换，轮流搭配成品种多样，色、香、味俱全的饮食；在没有条件同类互换时，可以考虑暂时用营养成分类似的不同类食品代替缺少的食品。不过平衡膳食宝塔应该永远是你走向健康的路标，遵循它的指引可以让你养成终身受益的良好饮食习惯。

2. 一日三餐怎么吃

要做到平衡膳食，首先要从每天饮食开始，要知道一日三餐怎么吃。上午消耗的能量占全天总能量消耗的 35% ~ 45%。不吃或少吃早餐，要靠前一天的晚餐为身体提供能量，很难满足需求。因此早餐要吃好。理想的早餐应该由肉奶蛋类、谷类、蔬菜类等三部分组成，有条件最好是在餐后加一份水果。

午餐既要补充上午的能量消耗，又要为下午的消耗做准备，因此午餐要摄入丰富的蛋白质和适量脂肪。午餐食谱中应该有一份荤菜，两样蔬菜，足够的谷类主食。

晚上人的活动大大减少，消耗的能量比白天少得多。因此晚餐的量不能太多，但根据高中生生长发育的需要，也要摄入足够的营养素。晚餐多吃五谷类食品和清淡蔬菜较合适。

蛋、鱼、虾、肉 优质蛋白质的来源，含维生素和无机盐。建议每天吃肉 50 ~ 100 克，鱼虾 50 克，蛋 25 ~ 50 克。

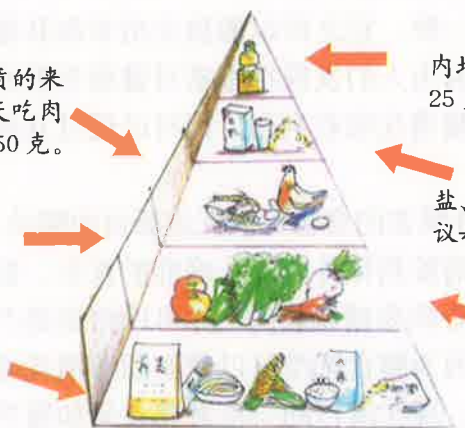
水果 糖、膳食纤维、维生素和水含量丰富。建议每天摄入 100 ~ 200 克。

米饭、面条、谷类食品 富含多糖，是能量的主要来源，可提供蛋白质、膳食纤维、维生素和无机盐。要多吃，建议每天吃 300 ~ 500 克。

油、脂肪 过多摄入易在体内堆积，应少吃。建议每天不超过 25 克。

奶和奶制品 蛋白质、无机盐、维生素较多，热量较大。建议每天摄入 100 克。

蔬菜 富含维生素、糖、纤维素和无机盐。建议每天吃 400 ~ 500 克。多吃深颜色的蔬菜。



● 平衡膳食宝塔及每天食物推荐量

合理的三餐分配是早餐与晚餐各占一天消耗食物的30%，午餐占40%，饭量以肚子七八分饱为度。

早餐

好

马虎

午餐

饱

凑合

晚餐

少

全家福



三、不同需要的营养摄取

膳食金字塔是普遍性的指导。处于青春特定时期决定了你有独特的营养需求。考试期间、劳动和运动时对营养的要求也不一样。

1. 健康发育特别需要营养

“这么长时间不见，又长高了！”这有可能是你的亲戚见到你时最常说的一句话。高中阶段是身体和智力发展的关键时期，合理补充发育需要的营养，就可以为拥有强健的体魄打下营养基础，为将来的学习和工作赢得最佳的“革命本钱”；营养不合理，你将来就可能身体虚弱，经常与疾病为伍，终身为其所累。长个头的营养需求是全面的，但最关键的是要有充足的蛋白质和钙、磷。

肌肉生长需要源源不断的蛋白质供应。你的体内每天有约3%的蛋白质要更新。如果蛋白质供应不足，你就可能变成“豆芽菜”了。

钙和磷是骨的主要成分，X型腿、O型腿、佝偻病的出现就是因为严重缺钙引起的。经常吃些含钙量高的食物，再多吃点富含维生素D的食物，长期坚持做一些跳跃性运动，如跑步、打球、跳健美操等促进钙的吸收，你就不用担心你的骨长不好了。

在长身体的同时，你的智力也在发展。发展智力最需要补充的营养素是锌、铁和维生素A。

锌是大脑发育必需的元素，缺乏锌可导致大脑发育不良，智力低下。大脑的营养供应要靠血液运输，铁是血液中对运输至关重要的血红蛋白的重要成分，缺乏铁可引起脑供血不足，智力发育受损害，认知能力下降。另外铁还与神经介质功能有关。维生素A与视神经元能量代谢有很大的关系，缺乏维生素A将会影响脑细胞的正常工作，视力也受影响。

2. 用脑用眼别忘养

“马上要考试了，老感觉头晕脑胀的，书都快看不下去了。怎么办才好呢？”在学习紧张和临近考试时，你是否经常出现这样的情况？合理安排饮食、科学安排看书时间是解除这种烦恼的好方法。



运动可促进骨的生长



[尝试评价]

1. 记录你一周中每天的饮食，根据你的记录与平衡膳食宝塔食物推荐进行比较，看看你的饮食是不是平衡膳食。向你的家人提供评价结果，用于改进你家的食谱，尽量使它向膳食金字塔推荐靠拢。

2. 有人说“洋快餐”是营养价值很高的食物，要不不会有那么多人喜欢吃；也有人说“洋快餐”是“垃圾食品”。试到你家附近的“洋快餐”店做一下调查，根据调查结果写一份“洋快餐”营养价值评价报告。



身体生长需要足够的营养

Do you know

经期饮食

女孩如月经出血过多易引起青春性贫血。可通过常食用红枣小米粥、枸杞大米粥、菠菜粥、芝麻粥，多吃动物肝脏和富含维生素C的水果来协助改善。



●学习繁忙时要特别注意补充营养



●想拥有一双明亮的眼睛就要注意营养供应

【思考探究】



你班上近视的人多吗？你认为他们患近视的原因是什么？要避免或缓解近视，他们应该注意哪些方面的问题？

【尝试评价】



尝试用你所学的知识为自己编制一份考试营养食谱。

用脑时脑细胞消耗的能量和氧显著增加。用脑过度会造成血糖浓度下降、氧气供应不足，导致大脑工作效率下降，使你无法集中精神，影响学习效果。多吃些富含糖分的食物可增加对脑细胞的能量供应。补充糖最好以吃谷类、豆类、根茎类食物、水果和蔬菜为主。

蛋白质是决定记忆力的信息记录物质。谷氨酸对平衡大脑的兴奋、抑制过程起重要作用，是活跃脑细胞不可缺少的氨基酸之一。赖氨酸有增强记忆的作用。补充足量的蛋白质可以使你的记忆力得到提高，精神更容易集中，学习效率也会相应提高。要改善脑部营养，多喝些奶，多吃蛋、鱼、瘦肉、豆类食物是个不错的方法。

维生素 B₁、烟酸和维生素 B₂、维生素 C 是维持神经组织健康的重要物质。多吃富含脂溶性维生素的食物如蔬菜、水果、蛋、豆类和动物性食品对消除神经系统疲劳效果明显。

“唉，最近我的视力已经不行了，而且下降速度越来越快了。再这样下去，过不了多久我就要在‘心灵的窗户’上安上玻璃了！”

要预防近视，除了注意用眼卫生外，你还需要加强眼睛的营养供应。

眼睛巩膜弹性的维持离不开钙，钙缺乏使眼球拉长后不能正常地复位，容易形成近视。蛋白质是眼睛的重要成分，要想保持视力，就要补充充足的蛋白质。如果你感觉眼睛干涩，最好多吃点富含维生素 A 的食物，它可以消除干眼病，还可以预防近视眼和夜盲症。同时别忘了补充锌，缺锌会影响维生素 A 的吸收，影响与视力有关物质的合成，另外锌还能够增强神经敏感度。高空中的猫头鹰在夜间都能看到地面的小老鼠，与它眼睛中硒含量丰富有很大的关系。你要想视力好，可以多吃些富含硒的食物，如动物肝脏、蛋、鱼，海产品中的贝类，植物中的大蒜、洋葱、大豆、蘑菇、芦笋、芥菜、胡萝卜等都是很好的选择。

3. 运动需要合理营养

1996 年亚特兰大奥运会女子 5000 米跑比赛中，中国选手率先以 14 分 59 秒 88 的成绩冲过终点！在后来的 10 000 米比赛中她又获得了银牌。她能取得那么好的成绩，与她在在大运动量训练时强有力的营养保障分不开。

合理的营养能消除运动的疲劳和恢复体力，增强体质，促进健康。

不同运动的共同特征是能量消耗一般都比较大大。有些营养素是不管进行什么项目的运动都要注意补充的。例如剧烈

运动1小时就会丢失1000~2000毫升的水,因此在运动前和运动中都要注意适量喝点水;钾、锌、钙等无机盐会随汗丢失,多吃一些富含这些元素的食物可满足你运动和生长的需要;运动中大量消耗能量,同时产生一些有害物质,补充维生素B₂、维生素E可以满足能量消耗对维生素B₂的需要,并减轻或消除有害物质的毒害作用。

如果你经常参加运动,可以多喝些奶,多吃肉、蛋、鱼、绿叶蔬菜、橘子、核桃、蘑菇,水也要适当地增加。

不同运动项目对营养需求不完全一样。如经常进行力量性练习或训练要供给足量的高蛋白质食品;速度性练习或训练应注意营养素的全面与平衡;耐力性训练应供给充裕的热能、水和无机盐。

在炎热的夏天,游泳是一件很惬意的事。当你在水中运动时,较大阻力和较低温度双重刺激使你的能量消耗比在岸上运动时多得多。人在陆地上1小时散发的热量在12℃水中只要4分钟就消耗完。所以在准备游泳前你体内一定要有充足的糖储备,膳食热量要高。

4. 体力劳动的营养需要

从事体力劳动时每天消耗的热能通常要比进行脑力劳动时高1000~1500千卡,因此饮食的热量也相对要高一些。摄入充足的主食可获得丰富的糖来供能。长时间劳动时,适当增加脂肪摄入,可以维持劳动耐力。

劳动对身体的刺激较大,身体组织的更新和修复也相对加强。每天摄入70~80克左右的蛋白质对提高劳动耐力、维持组织成分的相对恒定以及提高身体抵抗力等都十分有益。在膳食中增加蛋类、鱼类、肉类和豆类的摄入量可满足劳动对蛋白质的需要。

体力劳动消耗的营养素数量较大。特别是在高温环境下,机体出汗和分解代谢加强,会增加水、钠、钾、钙等无机盐及维生素B₁、B₂、B₆、C等水溶性维生素的消耗,容易造成营养素的比例失衡。因此要适当多吃富含维生素和无机盐的蔬菜、水果等食物,以抵抗疲劳;少量多次地增加水的摄入,防止出现中暑等热病和劳动效率下降。在烈日下劳动会消耗大量维生素A,如果不及时补充,有可能会引发夜盲症。这时候富含维生素A的食物是你不可缺少的。

劳动时还要注意饮食卫生,按时就餐。在天气炎热时注意不要吃变馊的食物,在天气寒冷时不要吃凉饭菜,以防止肠胃疾病的发生。



在游泳池游泳



[思考探究]

参加运动时对什么营养素要求比较高?平时的一般饮食能不能满足大强度运动时的营养需要?



[尝试评价]

根据学习的知识,查阅你喜欢的运动的能量消耗和营养需要情况,用平衡膳食指引制定一份适合你运动需要的营养食谱。



专题 5

自然环境

——孕育健康的外界条件

特别关注

懂得环境因素对健康的影响，避开在不良自然环境中锻炼。



○优美的运动环境



一、自然环境与健康

悉尼在 1993 年竞争 2000 年奥运会承办权时，打出“分享精神、绿色奥运”口号。在获得奥运会承办权之后，悉尼也成功地营造出绿色奥运会的环境，向世界展示了“绿色奥运”的魅力，赋予了奥运精神新的内涵——顺应全球生态环境变化的客观要求，通过奥林匹克运动促进人与自然和谐平衡的发展，被时任国际奥委会主席萨马兰奇誉为最成功的奥运会。

进行体育健身运动时，周围的环境无时无刻都在影响着你的锻炼效果，如空气、水、场地和运动建筑设备等。其中有的对你是有利的，有的对你是有害的。在环境中，除了自然存在的一些不良因素（如恶劣的气候、不洁的水质或土壤、大气污染等）外，还经常有人为的不良因素，如生产产生的废气、废水、废物等有害物，常造成空气、水和土壤的污染，这些都是现代社会影响人体健康的重要因素之一。在运动时，你体内物质的代谢会增强，身体受环境的影响就更大。所以，除了要科学地进行身体锻炼外，还要注意选择适宜的运动环境。

1. 阳光

阳光是你生长发育、健康成长必不可少的重要条件。太阳内部反应过程中放出大量的能量，到了太阳的表面，这些能量就变成可见光、红外线和紫外线。在户外运动时，红外线有助于提高你的体温调节中枢的灵活性，增加对不同气温的适应能力。紫外线能刺激身体的造血机能，使你血液中的红细胞数增多、皮肤里的胆固醇转变成维生素D，可以促进钙、磷的吸收；紫外线还具有免疫作用，可以杀伤细菌，增强机体的免疫力。适度地在阳光下进行体育锻炼



Do you know

环保与奥运

澳大利亚的悉尼在申办 2000 年奥运会时首次提出环保口号，是第一个成功承办环保型奥运会的城市；挪威的利勒哈默尔在承办冬奥会时是第一个打出“绿色奥运会”旗帜的城市；北京是第一个将环保列入申办奥运纲领的申办城市。

对你的身体非常有好处。

但是，当你的头部长时间接受强烈日光照射时，红外线可使你的脑组织温度过高而引起全身机能失调。因此，在强烈阳光下长时间运动时，你要很小心地保护头部，可以用防晒用具遮挡，例如戴太阳帽等。如果运动时长时间曝晒在强烈的太阳光线下，会在皮肤表面生成更多的黑色素，皮肤变得粗糙产生皱纹，甚至被灼伤。若过度暴露在太阳光下还会破坏皮肤细胞，并使它们发生癌变，即皮肤癌。所以，在户外运动时，你可以采取多种方法来保护皮肤免受阳光的伤害。尽量减少过度曝晒，是预防皮肤癌的最佳方法。参加户外活动时，你可以采取戴帽子、涂抹防晒霜等方法防晒。



流行的日光浴

2. 水

在你的心目中，水是怎样的一个概念呢？人类的生活和生产离不开水，水是大自然赋予人类最宝贵的财富之一。其实，利用水进行锻炼也是对身体健康有显著效果的方法。

水有压力，水的密度比空气大 800 倍左右，当你站在齐胸深的水中，水对你的身体产生的压力可达 15 千克。为了克服水的压力，你会加深呼吸，这是对呼吸肌很好的锻炼，可以增加肺组织的弹性和胸廓的活动能力。游泳的人肺活量从一般人的 3500 毫升增至 4000 ~ 5000 毫升，就是肺组织弹性良好、胸廓活动能力增强的表现。在水里还可以使心肌得到锻炼，改进心血管系统的功能。游泳是夏天十分受欢迎的一项体育活动，但若对天然水域不加选择，游泳后可因水的不洁而诱发疾病。不适宜游泳的地方包括被工业和生活污水污染的水域，传染病流行的地区或洪水暴发后的江河湖泊，及当地有流行性结膜炎（红眼病）流行时的公共泳池。

在冷水刺激下，身体为了适应环境，保护自身，对寒冷刺激会产生一系列反应。因此，你不妨试试进行擦浴、冲浴、淋浴和冬泳等。利用水的温度、压力和水中化学物质的作用，可以达到增强体质、防治疾病的目的。

3. 空气

你生活在空气的海洋里，每时每刻都离不开空气，而空气的温度、湿度、流速、压力以及空气里的化学成分，经常会发生变化。为了适应这些变化，你的身体就会产生生理性适应变化。利用空气进行锻炼是一种最简单、灵活的方式，不受地区、季节以及物质条件的限制。所以，如果你在日常生活中能有意识地进行空气浴锻炼，可以增进你对外界的适应能力，提高健康水平。

当你在空气中进行体育锻炼时，你的皮肤温度和气温之

Do you know

我们易被晒伤的场所

海滩、游泳池和山坡都是我们很容易被严重晒伤的场所。在水边，人身体受到的紫外线照射是双倍的，不但有阳光的直接照射，还要接受水面反射的紫外线；在海拔高的地方，阳光的射线更集中更危险；在运动场上有些射线被深色物体表面吸收，被晒伤的可能性相对小一些。

[安全提示]

运动后你的身体吸收了大量的热量，肌肤的毛孔都处于“张开”的状态，如果此时用冷水直冲而下实现“快速降温”，会使全身毛孔迅速闭合，造成热量不能散发而滞留体内，从而易引起各种疾病。正确的做法是运动后选择温水浴，温水浴后你会感觉通体清爽。

Do you know

不要在雾天运动

雾天空气不好，雾气中除含有酸、碱、盐、胺、苯、酚等多种有害物质外，还带有大量灰尘、病原微生物和寄生虫卵等。雾天锻炼不利于健康和安



●不宜在尘土飞扬的运动场上锻炼



【思考探究】

把你平时经常参加的运动项目列成一张清单，并且与同学一起在这些运动项目旁边注明一些适用的防晒用品（像防晒霜、衣服、防护眼罩和另外一些用品），同时注明使用这些物品对运动的重要性。



【尝试评价】

利用网络资源，查找不同季节运动锻炼的注意事项，结合实际条件，为自己选择不同季节的运动项目并制订锻炼计划。

间的差异能刺激神经系统，提高体温调节的能力，即保持产热、散热平衡的能力。坚持长期锻炼，即使你遇到气温骤然下降的恶劣气候，你的身体也能适应，不致生病。新鲜的空气中富含负离子，能够调节中枢神经系统的兴奋和抑制，改善大脑皮质的功能，刺激造血系统加速制造血液，促进机体的新陈代谢，加速组织的氧化还原过程和提高机体的免疫能力，从而增强机体的抵抗力，预防呼吸系统的各种疾病。空气温度的高低变化，对身体的影响较大。气温过高，易引起中暑和热痉挛；气温过低，则容易冻伤和感冒。所以，在夏天运动，你可以选择阴凉、空气比较流通的地方进行，并注意运动时的呼吸方法，防止中暑。

一年四季，空气污染以冬季最高，夏季最低，春、秋季介于两者之间。在城市中，清晨和傍晚的空气污染最为严重，而中午和下午的空气则相对较清洁。平时不运动时，你平均每分钟吸入的空气约有9升，而在剧烈运动时，你每分钟吸入的空气可以增加10多倍，达到100升。若此时空气中含有有害成分，你在运动时吸入的有害物质就会比平时多得多。随着运动强度的增大和运动时间的延长，这种危害的程度也会加剧。因此，锻炼时，要选择适宜的锻炼环境，不要在受空气污染的环境中锻炼，也尽可能不要安排在城市交通高峰时间进行锻炼。这样才有利于你的身体吸入新鲜空气，促进新陈代谢，增进内脏器官的机能。运动时环境对人体的影响比平时大，因此，为了保护你的身体健康和保证运动能发挥增进健康的效果，你要注意选择进行体育锻炼的环境。在选择体育锻炼的项目时，要遵循“因人而异、因地制宜”的原则，尽量在条件良好的环境中进行运动。



二、学习、锻炼环境与健康

北京2008年奥运会的申办工作是围绕着“绿色、科技、人文”这三大主题而进行的。而所有奥运比赛场馆都将按国际单项体育组织的要求进行改造和兴建，其选址、设计、施工及赛后利用等都将充分体现“绿色奥运、科技奥运和人文奥运”的理念，弘扬奥运会关爱自然界、关爱人类生存环境的绿色奥运精神。

1. 光线

2001年8月7日，美国一家研究机构公布了一个令世人为之哗然的数据：夜晚的华灯造成的光污染已使全世界1/5的人对银河系视而不见。现在世界上约有2/3的人生活在光污染里。光污染对人眼的角膜和虹膜会造成伤害，引起视疲

劳和视力下降。我国高中生近视率达 60% 以上，视觉环境受到污染也是主要原因。

日常生活中的建筑和室内装修采用镜面、瓷砖和白粉墙面日益增多，几乎使你置身于一个“强光弱色”的“人造视觉环境”中。如果你长期在这种反光条件下运动，视网膜会受到不同程度的损害，视力急剧下降。这种污染还会使你在运动中出现头昏心烦、情绪低落、身体乏力等类似精神衰弱的症状。光的强弱是相对的，如果长时间在过强的光线下用眼，眼睛在通过自身调节以适应强光的同时，也会降低对感受光线的敏感反应，这时即便是原本强度适宜的光，感觉起来也像弱光。因而，长时间的强光环境也可能间接造成眼睛近视。如果光线的强度超过一定限度，同样会使我们对物体明暗的分辨能力降低、视力下降，甚至还会造成眼内组织细胞损伤，诱发白内障、青光眼等。

选择运动地点和环境时，你不妨考虑在明亮的地方进行。运动场所最好采用广泛的和均匀的照明，每一部分的照明度都要一致；保持稳定的照明。光源不要时暗时明或闪烁；保持充足的照明，不要让光线直射眼睛。暗淡的光线容易使人的精神萎靡不振，正如古诗所说的“天昏昏兮人郁郁”。适宜的光线还有防止忧郁的作用。光线愈弱，人的情绪愈低落；光线亮一点，有助于心情愉快。充足的光线，宽敞的空间与新鲜的空气，能使你的健身效果加倍。

2. 噪声

当长时间处在无声环境中，人们会感觉到心情郁闷、烦躁不安，有的人还会在心理上产生莫名的恐惧感，出现情绪烦躁、思维混乱等症状，身心健康受到严重损害。当你置身于噪音环境中，你可能会觉得紧张、烦恼和焦虑，这是因为



● 明亮的羽毛球赛场

名人名言

善养生者，使之能逸能劳。
——苏轼（中国）



● 被噪声污染的环境

Do you know 声音与健康

声音在 50 分贝以下，感到是宁静的；声音达到 80 分贝，就感到吵闹；90 分贝，就像乘火车或身处闹市区；120 分贝，就会感到不适或难受。

此时噪音已经对你的身体产生了作用。控制噪声污染已受到国际和一些国家的注意。国际标准化组织已接受分贝(dB)为评价噪声的标准,并规定90dB为保护人体健康和听力的最高限,这个标准已为世界各国普遍接受。

声音与人体健康有密切关系,也会影响锻炼效果。有的声音给生活创造出丰富的色彩、优美的旋律,使人轻松愉快;但有的声音却令人心烦意乱,危害健康。所以,在进行身体锻炼时,也要考虑到声音的环境。当你进行健美锻炼、花样滑冰、滑雪、艺术体操等项目活动时,融入舞蹈动作,配以优美动听的音乐,就会感觉仿佛沉浸在艺术的环境中。这样的运动将大大提高你的兴奋性,激发出一种愉快的情绪,使你获得一种身心满足的运动快感,从而增强生理活动的效果。但是,噪声却会给人体带来相反的效果。噪声会损害听觉,对你的神经系统造成一种不良的刺激,引起心跳加快、心律不齐、血压升高等。因此既要尽量减轻噪声对健康的危害,同时也要注意创造一个和谐而又适度的声响环境。当你情绪忧郁的时候,最好选听欢快、兴奋、旋律流畅的乐曲配合运动;当你情绪不安、焦虑烦闷的时候,选听曲调优美、风格典雅的古曲。这对你的身体健康非常有益。

Do you know

颜色的魔力

过去英国伦敦的菲里埃大桥的桥身是黑色的,常常有人从桥上跳河自杀,每年从桥上跳河自尽的人数非常惊人。英国政府试着将黑色的桥身改为蓝色,奇迹发生了:跳河自杀人数当年减少了56.4%。你要消除烦躁和愤怒,应避免红色;情绪低落时,应远离黑色;为了减轻焦虑与紧张,请多接近浅蓝色。

3. 颜色

巴塞罗那奥运会给人留下了深刻的印象。它的体育场馆

颜色对情绪的影响

颜色	作用
红色	给人以大胆、强烈的感觉,使人产生热烈、活泼的情绪。但长时间凝视大红色,会影响视力,易产生头晕目眩之感
黄色	象征温情、华贵、欢乐、热烈、跃动和活泼。它能促进健康者的情绪稳定,但对情绪压抑、悲观失望者,则会加重这种不良情绪
绿色	这是一种令人感到稳重和舒适的色彩,是视觉调节和休息最为理想的颜色。但长时间在绿色的环境中,易使人感到冷清,导致食欲减退
蓝色	具有调节神经、镇静安神、缓解紧张情绪的作用。蓝色的灯光在治疗失眠、降低血压中有明显作用。抑郁症患者过多接触蓝色,会加重病情
白色	白色能促使高血压病患者的血压下降,对易动怒的人可起调节作用,有助于保持血压正常。孤独症、抑郁症患者不宜在白色环境中久住
粉红色	粉红色在平息雷霆之怒中有着奇妙的功效。因为粉红色会影响人的丘脑,使肾上腺激素分泌减少,从而使情绪趋于稳定、肌肉趋于放松
紫色	可使孕妇的情绪得到安慰
赭石色	有助于低血压病人血压升高
琥珀色	精神病患者居住环境选择的理想颜色
奶油色	使人觉得可爱、天真、朴实
橄榄色	能产生稳重、沉着的感觉
淡紫色	让人觉得充满雅致、神秘、优美的情调

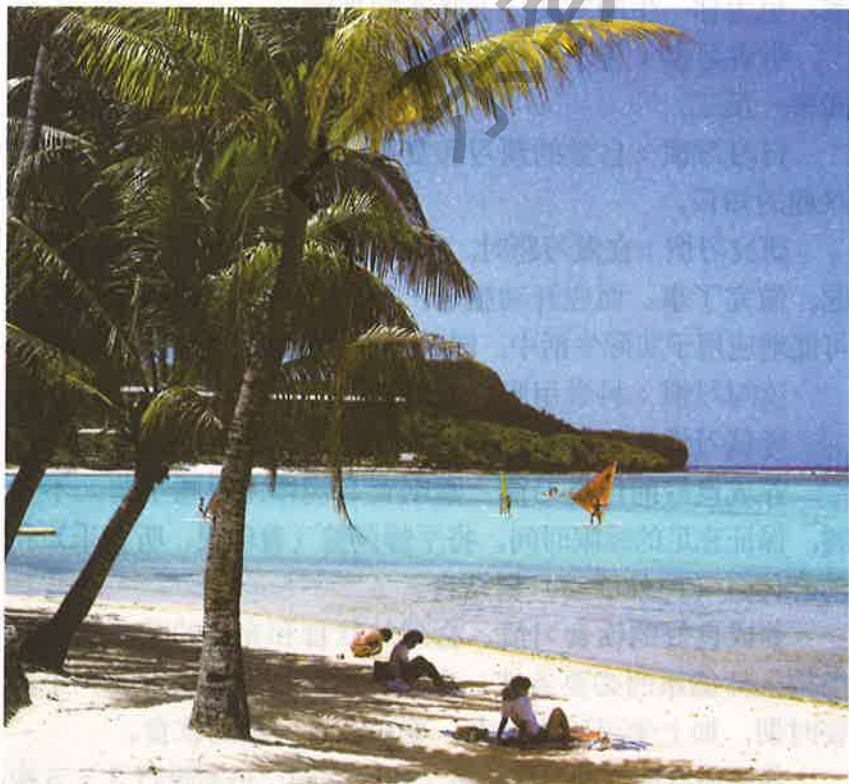
的设计十分注意自然采光，让阳光透过玻璃墙进入室内。整座奥运体育场的场馆建筑多数以米色、黄色为主，配以蔚蓝的天空、翠绿的草地、广场的浅色红砖、奔流的水景及高耸白色的地标，活泼的景观设计，让人有沉浸于热情的阳光城市的感觉。

色彩几乎充满了从微观到宏观的全部物质世界。赤、橙、黄、绿、青、蓝、紫，七色交相辉映，光彩夺目，它们不仅美化了你的生活，同时也对你的心理产生影响，与你的健康存在着密切关系。颜色心理学家认为，人们完全可以用颜色环境来增进身心健康。运动时，你不妨选择在自然环境优美或色调宜人的场所中进行。

合理布置运动场所周围的色彩，可以激发你运动时的情绪，提高运动效果。不同色彩通过人的视觉反映到大脑，冷色调的颜色可以镇静情绪；明亮度高的色彩，伴有明快、爽朗的情感；高纯度的色彩常伴以新鲜、华丽的情感等。你除了会产生阴暗、冷暖、轻重、远近等感觉外，还可能产生兴奋、忧郁、紧张、轻松、烦躁、安定等心理作用，会直接或间接地影响你的行为与健康。如果想要充分发挥色彩对运动效果的促进作用，最好在以绿色为基调的环境中进行运动。你可以在布置运动场所时采用明亮的红或橙等色，它会让你感到轻松爽朗，同时周围还可以布置一些色调较明、亮度相对较高的物品。



●北京2008年奥运会场馆之一(设计图)



●阳光明媚的自然环境最宜锻炼



【思考探究】

北京2008年奥运会三大理念之一“绿色奥运”的内容非常广泛。除了种树、种草、绿化城市、改善生态环境以外，节能、节水、太阳能的利用、河湖的整治、大气污染的治理，甚至包括无公害的建材制品的应用、场馆建设都属于“绿色奥运”的范畴。说说为运动员提供一个适宜于比赛的环境有什么好处。



【尝试评价】

尝试为一个学习或运动场所写一份设计说明书，包括选择场地、环境的情况以及室内布置的要求。



专题 6

良好习惯

——人类健康的护卫

特别关注

建立良好的生活方式，远离烟酒，拒绝毒品与兴奋剂。



一、建立良好的生活方式

生活方式是指我们平时的衣食住行、行为嗜好、社会交往和思想观念。世界卫生组织指出：一个人的生活方式，包括饮食、烟草、酒精和药物的消费及运动是决定一个人健康的主要因素。建立良好的生活方式主要包括：平衡膳食、积极锻炼、远离烟酒和保持良好的心态。

1. 高中生如何建立良好的生活方式

对于高中生来说，要养成良好的生活方式应该注意以下几方面：

养成良好的学习习惯 学习是高中生生活中一个非常重要的组成部分。良好学习习惯的养成不但有助你提高学习效率，也为你一生的发展打下坚实的基础。

听讲习惯：善于抓住知识点之间的联系，在实际应用中能举一反三。

自习习惯：自觉的预习和复习，并能收集和学习自己感兴趣的知识。

研究习惯：在做习题时，不要照猫画虎，按老师讲过的例题，做完了事。而应开动脑筋，寻求一题多解或新解，并尽可能地应用于实际生活中，同时善于从实际生活中发现问题。

读写习惯：科学用眼，养成良好的坐姿和书写姿势。

考试习惯：正确对待考试，注意休息和营养。

养成良好的休息习惯 睡眠要有规律，早睡早起，不贪睡，保证充足的睡眠时间。将平静调整（看电视、听音乐）和动态休息（户外活动）相结合。

养成良好的饮食习惯 合理的饮食和充足的营养摄入是维持人体健康的必要条件。高中阶段正是身体发育的一个重要时期，加上学习压力增大，更应注意合理的饮食。

养成体育锻炼的习惯 科学研究表明，每周进行3~5次



●良好的学习习惯让人终身受益

名人名言

人的健全，不单靠饮食，
尤靠运动。

——蔡元培（中国）

持续时间为 15 ~ 30 分钟的体育锻炼, 可以提高学习和工作效率, 同时提高抵御疾病的能力。由于高中阶段学习任务比较紧, 难以安排较长时间的体育锻炼, 因此更需要利用间隙时间运动。

养成良好的交往习惯 许多成功人士都表示, 良好的交往能力是获得成功的重要素质。培养良好的交往习惯, 可以让你和老师、同学建立良好的师生关系和同学关系, 使自己在一个轻松愉快的氛围中学习和生活。

养成积极健康的个人爱好 积极健康的个人爱好不仅可以让我们减轻学习的压力, 而且可以从中获得成功和自信。例如, 有的同学喜爱航模, 在设计和比赛的过程中他们不仅学到了许多知识, 而且放松了心情, 提高了学习的效率。同时, 我们应远离一些不良的爱好, 如吸烟、喝酒等。

2. 考试期间如何合理安排学习、休息和锻炼

王强就要参加高考了, 他想考一所重点大学。所以除了上课认真听讲外, 他还充分利用课后的时间学习。近一段时间以来, 为了确保高考成功他经常熬夜, 争分夺秒地复习各门功课。王强的成绩提高很快, 老师和家长都喜上眉梢。可是最近, 他却频频感冒, 影响了正常的学习。

每一次考试, 特别是高考, 是对你的学习效果、心理素质和身体素质的综合考验。要想取得好的复习效果并在考试中正常发挥, 关键的是考试期间心态的调整。此外, 必须安排好学习、休息与锻炼三者之间的关系。因此, 建议你阅读下图“考试期间需要注意的五个问题”, 努力去实践, 相信你一定能学会调整自己, 以最好的心理和身体状态去迎接考试, 发挥自己的水平, 实现心中的理想。

考试期间需要注意的五个问题

合理饮食 特别注意蛋白质的补充, 因为蛋白质可为大脑提供能量。此外, 如有条件, 可适当补充一些特殊的营养品。

保证充足的睡眠时间 对于大多数人来说, 每天 8 小时的睡眠就足够了。睡眠可以让我们的身体和大脑得到充分的休息, 提高学习的效率, 因此在复习期间应尽量少“开夜车”。



心理调整 适当的外出活动和体育锻炼, 与同学或家人进行交谈都可以缓解压力, 调整我们的心理状态。

科学用脑 每个人都有自己的“生物钟”, 就是说在一段时间, 每个人精力最充沛的时间都不尽相同。我们要将学习时间尽可能地安排在这些时间段, 因为这样学习效率最高。

适当的身体锻炼 每周至少进行三次 15 ~ 30 分钟多样化的体育锻炼可以增强体质, 缓解压力, 保持充足精力, 提高睡眠质量, 提高记忆力和学习效率。慢跑、踢毽子、球类运动和游泳等都是很好的锻炼方法。



良好的同学关系可以让我们在愉快的氛围中学习

Do you know

《“健康中国 2030”规划纲要》指出, 要加强体医融合和非医疗健康干预, 实施青少年体育活动促进计划, 培育青少年体育爱好, 基本实现青少年熟练掌握 1 项以上体育运动技能, 确保学生校内每天体育活动时间不少于 1 小时。青少年学生每周参与体育活动达到中等强度 3 次以上。



二、远离烟草与酒精

1. 远离烟草

也许，你身边的“朋友”曾怂恿你吸烟；电视中那些所谓“时髦”的吸烟者对你产生了诱惑力，让你觉得吸烟是长大成熟的标志。

1991年世界卫生组织向全世界提出6种最不健康的生活方式，吸烟被列为首位。调查发现：在吸烟比较流行的国家，90%的肺癌、75%的慢性气管炎和25%的冠心病的患者死亡是由吸烟引起的。长期吸烟对身体是一种慢性的损害过程，犹如慢性自杀。因为香烟中含有43种致癌物质，例如尼古丁、焦油等。焦油中含有强致癌物质，一天吸一包烟的人，一年吸入的焦油就有一小杯。尼古丁是烟雾中一种有毒物质，同时也具有兴奋神经系统的作用，导致上瘾。所以，你必须牢牢记住，你一旦吸烟就很难戒了！流行病学研究告诉我们，吸烟的人与不吸烟的人相比，患肺癌的危险性高出8~12倍。此外，吸烟易引发另一种严重的疾病——肺气肿。而由肺气肿造成的损害是永久性的，即使吸烟者在患上肺气肿后停止吸烟，也无济于事。吸烟对青少年身体的伤害比成年人更大，因为吸烟影响肺的正常发育，可能使他们不能拥有像常人一样健康的肺。

吸烟不但害己还会害人，因为不吸烟的人只要在吸烟的环境中逗留一小时，就等于自己吸了4支烟。所以，为了自己和别人的健康，我们要拒绝吸烟。如果有人请你抽一支烟，请你礼貌地拒绝他。

2. 远离酒精

千百年来，酒与人们的生活结下了不解之缘。在节假日及喜庆的日子，在亲朋好友相聚的时刻，人们都会举起酒杯，喝上几盅，互表祝福，共叙衷肠。应该说，酒在我们的生活中还是不可少的。适量饮低度酒或优质的酒对身体有增进食欲、提神、助消化、暖胃肠、御风寒和疏通经络的作用。但如果酗酒，则是一种不良的饮食习惯。

酒的主要成分是酒精，如果过量饮烈性酒，会导致酒精中毒，伤害身体。长期过量饮酒，会对大脑、肝脏产生严重损伤，诱发肝硬化、肝癌，危及生命。高中生的生长发育并未停止，酒精会影响身体发育，也会影响学习。



【思考探究】

以下是某个高考生答《北京青年报》记者问。

记者：请问你如何安排自己在高考期间的学习？

考生：凌晨4时起床开始复习至上午10时，中午12时至次日凌晨2时连续复习，总休息时间4个小时。我一模考530分，二模考560分，想把分数拼到600分以上。

记者：你每天睡4个小时，复习效果好吗？

考生：经常昏昏沉沉，困了用凉水洗把脸，有时候一道题要看五六遍才记住。但我相信一分汗水一分收获，比别人用的时间长，分数总会高点。

你认为这种学习安排合理吗？说明你的理由。



●“远离烟草”的海报，形象地指出吸烟不仅花费我们大量的金钱，而且通过十字架构图表现出吸烟是健康的坟墓。



【尝试评价】

为你自己在考试期间（或高考期间）的作息制定一个全面的计划，应包括学习、饮食、心理调整、身体锻炼等方面的安排。



[尝试评价]
组织班里的同学，开展一个“无烟宣传日”活动，制作一些远离烟草和戒烟的广告或海报，在学校展出。

三、拒绝毒品与兴奋剂

1. 拒绝毒品

毒品的泛滥直接危害人们的身心健康，毒品进入人体后作用于人的神经系统，使吸毒者出现一种渴求用药的强烈欲望。一旦染上毒品就必定毁灭自己、祸及家庭、危害社会。吸毒已经成为全球性的灾难。吸毒诱发的盗窃、抢劫、诈骗、卖淫和各种恶性暴力犯罪严重危害着许多国家和地区的社会秩序。加强国际合作，可以更有效地加大打击力度，尽早实现世界各国人民根除毒患的宏愿。

毒品是指鸦片、海洛因、甲基苯丙胺（冰毒）、吗啡、大麻、可卡因以及国家规定管制的其他能够使人形成瘾癖的麻醉药品和精神药品。青少年涉世未深，识别能力不强，如果对毒品的危害缺乏足够的认识，再加上好奇心强、寻求刺激、心理承受能力差和容易受他人影响等因素，极易成为毒品的受害者。相当一部分吸毒者是因为交友不慎走上吸毒歧途的，几乎所有吸毒者第一次吸食毒品，都是接受了“朋友”免费提供的毒品，等你一上钩，就摆脱不了。高中阶段是人生成长的黄金时期，你对生活充满热情和憧憬，渴望拥有五彩斑斓的生活和精彩人生。但这个时期也是危险期，因为这一时期你的生理和心理都不成熟，遇到挫折可能去寻找各种刺激，很容易被诱骗走上吸毒的歧途。如果青少年在学习、生活中遇到考试成绩不尽如人意等困难，你可以试着和父母、老师、

Do you know 肺气肿

肺气肿是一种非常严重的呼吸系统疾病，它会破坏肺组织，从而引起呼吸困难。患有肺气肿的人经常呼吸急促，因为他们得不到足够的氧气，也不能及时排出二氧化碳。有些肺气肿病人甚至不能吹灭一根燃烧的火柴。当这种病发展到后期，病人将无法呼吸，如果不及治疗，会危及生命。



服用摇头丸会严重危害身心健康

思考探究

查阅资料，了解中国与世界禁毒史，就毒品对人类、国家、家庭及个人的危害这一问题，写一篇议论文。



●我国高度重视禁毒法制建设，坚持依法禁毒。全国人民代表大会常务委员会通过了《关于禁毒的决定》

Do you know

技术兴奋剂——血液回输

指在比赛前的一段较长时间，将运动员的血液抽出一部分，加以冷冻储存，然后在临近比赛的一定时间内将它们输回运动员体内，以此增加体内的红细胞数量和血液的容量，从而提高运动员的有氧耐力。这种不正当的技术，后来被视为滥用兴奋剂，严加禁止。



●滥用兴奋剂将会导致肌肉变形

同伴沟通，或者听听自己喜欢的音乐，参加自己喜欢的体育活动等，分散你的注意力，排解烦恼，绝对不要用毒品来麻醉自己，以逃避现实，回避困难。当别人用毒品引诱你时，一定要意志坚定，千万不要心存侥幸，以好奇为由去尝试，要自觉抑制不良诱惑，千万不要吸食。如果你的身边也有人试图说服你接触毒品，请你礼貌而又坚决地拒绝他。“吸毒一口，掉入虎口”。一旦染上毒品你将会付出沉重的代价，甚至生命。请记住，不尊重你感受的人绝不是你的朋友。

为了你的健康和未来，请你拒绝毒品!

2. 拒绝兴奋剂

运动兴奋剂——五环旗下的幽灵

某市某中学一位连续三年获该市中学生跳远、三级跳前三名的青少年体育尖子张某，高考考了700分，某大学拟以体育特长生录取。但没想到张某高考后在一次班级足球告别赛时猝死于运动场。死因调查表明：在高考前两个月，张某开始服食两种进口的肌肉生长素，到体育加试前停药。停药不到一个月就出事了。这个血一般的教训告诉我们，兴奋剂离我们并不遥远，这个游荡在五环旗下的幽灵正将魔爪伸向青少年。据有关部门的调查，有不少的青少年运动员和学生，在不知情的情况下服用过兴奋剂。虽然服用兴奋剂在短期内可能提高他们的运动成绩，但在以后的很长时间甚至一生中都会留下永久的伤害。因此，我们有必要了解一些关于兴奋剂的基本知识。

非洲、中美洲的土著人，很早以前就经常服用一种叫做“可拉果”的野生植物来增强勇气。而这种植物含有明显的兴奋剂成分。

中国古代，每当将士出征之前，都要饮酒以壮军威。酒的主要成分是乙醇，如今在体育比赛中已被限制饮用。

兴奋剂入侵现代体育是在1865年，当时在荷兰阿姆斯特丹运河举行了一次游泳比赛，后来发现其中有数名运动员服用了兴奋剂。从此，体育界就开始了一场旷日持久的反兴奋剂斗争。

一切运动训练和正常的营养方法以外的，旨在改变身体功能和心理状态，提高运动能力的药物、人工合成物质与特殊的生理学或药理学的手段，统称为兴奋剂。因此，兴奋剂不仅指某些药物，同时包括一些用于提高运动员成绩的非法技术和手段。例如，在20世纪初出现的一种血液回输技术。



专题 7

疫影病魔

——人类健康的杀手

特别关注

不良生活方式病；
从 SARS 谈起；
不要“谈癌色变”。



一、不良生活方式病

现代文明和科学技术的发展为现代人创造了优越的生活环境，餐桌上的食物越来越丰富精细，出门和上楼有汽车和电梯代步，工作学习之余只需按动一下电视机或电脑的开关便可以舒适地关注各种各样的信息，欣赏五花八门的娱乐节目……于是，现代人的身体活动明显地少了。逐渐地，一些人发现原来的衣服穿不下了，上几步楼梯就气喘吁吁了，甚至有的人不知不觉地患上各种慢性疾病，如高血压、冠心病、肥胖症、糖尿病等。这些疾病不是由细菌和病毒引起的，也不是经济落后所造成的，而是由一些不健康的生活方式，如营养不平衡（过量食用高脂、高蛋白食物）、运动不足、烟酒过度、长期心情抑郁、作息无规律等造成的。因此将这类病称为“不良生活方式病”。

1. 肥胖症

肥胖与身心健康 目前，吸烟、肥胖症和艾滋病是人类健康的三大威胁。肥胖症是高血脂、糖尿病、心脏病、中风、胆囊炎、胆结石、痛风、妇科疾病如月经不调等疾病的诱因。

现在，学校里体型较胖的同学也逐渐多了起来，多余的脂肪让这些同学倍感生活、学习和社会交往上的种种不便，甚至影响到身体发育和学习成绩。

青少年发生肥胖的原因

父母的遗传 据大量的科学研究发现，父母之中有一个肥胖者，那么其子女发生肥胖的概率要比父母不肥



●肥胖的同学经常参加身体锻炼，可以减轻体重和愉悦心情



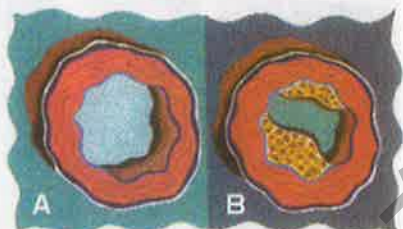
●篮球比赛中，保持充沛的体力需要健康的心血管系统



●科学研究表明，“体育锻炼+节制饮食”是降低体重的最佳方法。慢跑、游泳和跳绳等是最为常用的锻炼手段



●心脏和为它提供营养的冠状动脉



●健康的动脉A和动脉粥样硬化的血管B的管径差别

胖的子女高2~3倍。

不良的饮食结构 经常吃高脂肪、高蛋白食物（如西式快餐中的一些食品）的同学，更容易发胖。

缺乏经常的体育锻炼 经常参加体育锻炼可以消耗多余的热量，减少肥胖的发生。不运动容易使体内积聚脂肪。

如何避免肥胖 避免肥胖，要做到体内能量平衡，也就是能量摄入（吃进去）和能量支出（维持基础代谢加上活动）相等。能量吃进去的多支出的少，就长胖；吃进去的少支出的多，就减重。因此，在日常生活中我们一方面要注意摄入合理的膳食，尽量少食高蛋白高胆固醇食品，如西式快餐中的炸薯条、炸鸡腿和汉堡包，以及鸡蛋、红烧肉和奶酪、巧克力等。另一方面，我们要养成经常锻炼身体的习惯，这样不仅能帮助我们消耗多余的脂肪，而且能愉悦心情，促进身心健康。

2. 冠心病

朝鲜战争时期，美国对本国战死的士兵进行尸检，发现一个令人震惊的现象：这批人普遍有不同程度的冠状动脉病变，而他们的平均年龄才22岁。在我国，许多的临床调查表明，高血压、冠心病、脑卒中（脑中风）等慢性病的发病年龄提前了10~15年。冠心病有年轻化的趋势。

冠心病是冠状动脉粥样硬化的简称。冠状动脉是专门为心脏提供营养的，如果发生冠状动脉硬化，心脏便会由于自身得不到充足的营养而受到损害。冠心病的起因与遗传有关，但高血压、高血脂症与吸烟是重要的危险因素。另外，超重、肥胖和运动不足等均会导致冠心病。

除了先天遗传外，青少年很少得冠心病，但是动脉硬化却可能在这个时期过早启动。因此，从现在开始，我们就应该养成良好的生活习惯和开朗的性情，这样可以降低冠心病和动脉硬化等心血管疾病的发病率。

3. 高血压

每当学校体检时，医生通常要给你测量血压。正常情况下，人体的血压稳定在一定的范围以使血液流经身体各处，保证生命活动正常进行。处于青春期的青少年，由于内分泌激素的影响，血压可能会在一段时间内偏高，医学上称为“青春期高血压”。青春期高血压的特点是收缩压可达20.0千帕，但舒张压正常。

高血压使心脏工作困难，甚至可能破坏血管壁。长期如此，心脏和动脉都会由于高血压而遭到严重的损害。然而，不幸的是，患有高血压的人通常不会有明显的发病征兆，因此，

Do you know

动脉粥样硬化症

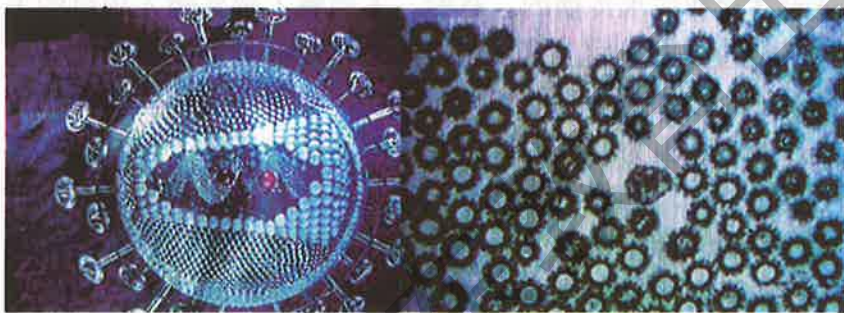
这是一种由于脂类物质如胆固醇的堆积而引起的血管壁增厚的疾病。动脉粥样硬化限制了血液在动脉中的流动空间。如上图所示的两根人体内动脉示意图中，A是健康的动脉，血管中央的空间较大，血液流动顺畅；相比之下，B的血管壁较厚，中央只有一点空间供血液流动，这就是典型的动脉粥样硬化症患者的动脉。

高血压又称为“无声的杀手”。虽然青少年中高血压的发病率较低，但是高血压是一个长期积累的过程。因此在日常生活中必须注意“减肥、戒烟、限盐、运动、放松”，做到以预防为主。

4. 糖尿病

糖尿病是指以血糖升高为主要表现的内分泌代谢疾病。糖尿病患者尿液中会出现葡萄糖。糖尿病的典型症状是多饮、多尿、多食和体重减轻，即所谓的“三多一少”。糖尿病的危险性在于它能引起很多并发症，包括心脏病、失明和肾功能衰竭等。

随着生活水平的不断提高，在一些发达国家儿童青少年糖尿病的发病率逐年上升。日本的研究者发现，1974年以来，日本国儿童Ⅱ型糖尿病发病率与动物脂肪和蛋白质的摄入增加有关。肥胖是儿童Ⅱ型糖尿病发病的重要因素。在我国，青少年患糖尿病的人数也呈现逐年上升的趋势，为了预防糖尿病，应该做好以下几点：合理饮食，特别是注意控制高脂、高蛋白食物的摄入量；保持良好的心态；经常进行身体锻炼。



● 恶名昭著的 SARS 病毒

二、由 SARS 说起

2003年春天，肆虐的SARS波及二十多个国家和地区，数千人受感染，七百多人死亡，使人们承受着很大的心理压力。SARS是由病毒引起的。SARS病毒侵入人的体内，并在肺部安营扎寨、大量繁殖，引起肺部的感染。其实，SARS病毒像其他传染病一样，只要我们了解它是怎样产生的，就可以避免被感染。

1. 传染病是怎样传播的

病原体的种类很多，主要包括细菌、病毒、真菌和寄生虫。病原体就像一个个“游牧民族”，它们日夜寻找适合生存的土地进行生息繁衍。而人体恰恰是一个适合它们生存的环境。这些“游牧民族”会通过一些感染源进入我们的体内。感染源包括人、动物、污染物和外界环境。



【思考探究】

在正常情况下，成人的心跳每分钟约为75次，每次跳动约输出75毫升血液。

由此推出：心脏每分钟泵出的血液量约为5.625升；一年约为2956500升。

试计算：一个70岁的人，一生中心脏泵出的血液总量为多少？

心脏泵出的这些血液可以浮起一艘万吨巨轮！

试想一下：如此重要的心脏，如果得不到足够的营养，将会出现什么情况呢？



● 2003年春天，在中国等国家流行的SARS，让许多人感到不安，但中国政府通过不懈的努力，最终控制了疫情的发展

Do you know

高血压的标准

血压是血液对血管壁的侧压力。正常人血压值为：收缩压12.0~16.0千帕；舒张压8.0~12.0千帕，表示为12.0~16.0/8.0~12.0千帕（1毫米汞柱=0.133千帕）。

1999年世界卫生组织和国际高血压学会制定的标准，将高血压定义为：收缩压 ≥ 18.6 千帕和（或）舒张压 ≥ 12.0 千帕。



●会引起炭疽热的棒状杆菌

Do you know

禽流感

禽流感是由甲型流感病毒所导致的禽类传染病，传染性很强，可由鸡直接传染给人，严重时会使人死亡。

预防禽流感传染要远离家禽的分泌物，尽量避免触摸活的家禽和鸟类，注意室内空气的流通，保持居住环境的清洁，吃禽肉要煮熟煮透。



●抹布中的细菌（图中球状物质）

Do you know

流行性感冒的危害

1918年一场号称瘟疫的流感大流行袭击了人类。全世界有1/5的人口受到感染，死亡人数估计在2000万到1亿之间。流感病毒在这么短的时间内杀死的人数，超过了人类历史上任何一种疾病。

人与人之间的传染 许多病菌可以在人与人之间进行传播。有时这种传播并不需要直接的身体接触。如果你和一个患有感冒的人面对面地聊天，感冒病毒就有可能进入你的体内，使你患上感冒。

病菌有时会直接感染人，而不需要第三者。比如，一个患有肺炎或感冒的人在房间里打了个喷嚏，病菌就会被喷入空气中，漂浮在整间屋子里。房间里的其他人一旦吸入了这些病菌，就可能得上肺炎或感冒。

动物与人之间的传染 许多的研究和事实表明，传染病也可通过动物进行传播。例如，如果某人被跳蚤、蚊子或狗等动物叮咬，而这些动物又曾被病菌感染过，那么，病毒就会间接地传染到这个人身上。如果感染了狂犬病的动物（如狗、猫、蝙蝠和浣熊等）咬伤了某人，就会使这个人得上狂犬病，这种病会严重影响人的神经系统，甚至有生命危险。

污染物与人之间的传染 有一些病菌能在动物体外存活一段时间。当人吃了被病菌污染后的食物或喝了被病菌污染后的生水，就有可能生病。例如，痢疾就是通过被病菌污染过的食物和生水传播的。有时，人接触了感冒病人用过的毛巾和餐具等物品后，就可能得上感冒。在日常生活中，一旦你不小心被生锈的铁器如钉子扎伤，必须马上到医院对伤口进行处理。因为，破伤风杆菌很可能已经感染了伤口，如果不及时处理，你很可能会患上破伤风。

环境中的病原体 一些自然环境中，也存在许多的病原体。如引起严重食物中毒的肉毒杆菌生活在泥土中，它们会在腐烂的食物中产生一种毒性很强的毒素。所以，我们应养成饭前洗手和不吃变质食物等良好的生活习惯。

2. 如何预防生活中常见的传染病

自然界中“游荡”着许多传染病病原体，伺机入侵我们的身体，使我们得病。只要我们了解常见传染病的基本知识，就可以预防它们的发生。例如，许多传染病的流行具有明显的季节性，因为某些致病病原体适应在特定的气候环境下生存，如引起感冒的病毒最喜欢在冬春季节进行活动。

流行性感冒 流感是由病毒感染而引起的流行性感冒，主要是通过空气飞沫和直接接触传播的。预防流感应该坚持适当身体锻炼，提高抵御疾病的能力；保证室内的空气流通；注意保暖，以防受寒感冒；坚持多饮水，每次进餐时吃适量的食醋和大蒜；注意劳逸结合，避免过度疲劳；养成良好的卫生习惯，做到不随地吐痰，擤鼻涕。

病毒性肝炎 通常所说的“肝炎”一般是指有传染性的病毒性肝炎，是由肝炎病毒引起的疾病。主要包括：甲型肝炎、乙型肝炎、丙型肝炎、丁型肝炎和戊型肝炎。其中，乙型肝炎对我们的身体健康威胁最大。乙型肝炎简称乙肝，是由乙型肝炎病毒引起的病毒性肝炎，容易发展成慢性肝炎和肝硬化，甚至形成肝癌。

通常，乙肝病毒不会通过吃饭、握手、交谈或一起学习传播，它主要是通过血液和母婴传播的。乙肝的预防可以通过注射乙肝疫苗，还要养成良好的卫生习惯，如不要和别人共用碗筷和牙刷，饭前洗手等。

细菌性痢疾 如果你突然出现发热、腹痛、脓血便和里急后重为特征的腹泻症状，并伴有恶心、呕吐、食欲不振，那么有可能是得了细菌性痢疾。

细菌性痢疾是由痢疾杆菌引起的肠道传染病。夏秋两季苍蝇多，气温条件适合痢疾细菌生长繁殖，人们喜吃冷饮及生食瓜果蔬菜，使胃肠道防御功能降低，容易感染痢疾。因此，预防痢疾的关键是注意饮食卫生，把住病从口入关。



在我国南方一些城市和乡村易流行的疟疾就是由蚊虫叮咬传播的。因此，我们应时刻保持室内卫生整洁，消灭蚊虫

流行季节	冬春季节	夏秋季节	无明显季节性
常见传染病	流行性感冒	急性眼结膜炎（红眼病）	结核病
	流行性出血热	流行性乙型脑炎	艾滋病
	麻疹	登革热	病毒性肝炎
	流行性腮腺炎	细菌性痢疾、疟疾
	流行性脑脊髓膜炎	霍乱	
	狂犬病	
		



三、不要“谈癌色变”

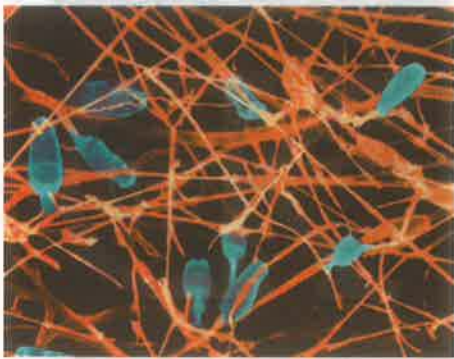
癌症的英文拼写为Cancer，在拉丁文中的原意为“螃蟹”。因为癌细胞的生长和发展就像螃蟹一样“横行霸道”，侵袭周围的健康组织。每年，我国大约有130万人死于癌症，其死亡率仅次于心脑血管疾病，居各种疾病死亡率的第二位。2003年，WHO与国际癌症研究中心（IARC）联合发表的世界癌症报告估计，到2020年癌症患病率将增加50%，从而使新患者达到1500万人。

癌症是由于细胞繁殖失控，在繁殖过程中不断地破坏健康组织而引起的一种疾病。

癌细胞侵入人体，不断分裂后形成的异常组织团叫做肿瘤。如果不及时进行治疗，肿瘤中的癌细胞会随着血液或淋巴液到达身体的其他部位筑起“新巢穴”。这就是“癌细胞扩散”。



右下为癌细胞，左上为正常细胞



●会引起脚癣的真菌



●巨噬细胞(圆球状)正在吞噬病菌(棒槌状)

[尝试评价]

了解经常吃烧烤食物的同学在学校中所占的比例,宣传经常吃烧烤食物的害处,让这些同学知道这种不良的习惯对身体的危害性。

活动取得成功的要点:

学习本节内容,以及查阅与饮食健康相关的书籍或网站。

制作一份调查问卷,可向老师请教。

取得校领导或班主任的帮助,以便在各个班级或你所在的班级发放问卷,提高调查的可信度。

每天检查调查活动的进展。

结果分析:将调查结果以图表等形式表现出来,加以分析,并提出自己的看法。

总结:找出本次活动的成功之处和不足之处,培养自己进行调查研究的能力;如有可能的话,进行进一步的后续调查,如“这些同学改正这种不良习惯的情况和存在的问题”等。



●多吃新鲜水果和蔬菜可以补充人体所需要的多种维生素

1. 诱发癌症的因素

遗传 引起人体细胞癌变的因素有很多,其中一个遗传因素。

环境 癌症的发生与环境也有很大的关系。环境中某些引发癌症的物质和因素叫做致癌物,如香烟中的焦油、太阳光中过强的紫外线、制造天花板和绝缘体的石棉。

不良的饮食和生活习惯 据世界癌症报告(2003年),食用高热量膳食,缺乏体力劳动和体育锻炼、吸烟都是导致许多癌症发生的主要因素,如乳腺癌、直肠(结肠)癌、子宫癌、胆囊癌、肾脏癌和食道癌等。同时,据专家调查发现,人类癌症中约30%~35%与饮食不当有关。

例如,缺乏维生素A和维生素C就容易引发食道癌;肉类食物在烧烤时,尤其是烤焦时,易产生致癌物质。

心理因素 心理状态也与癌症的发生有关。科学家将容易引发癌症的性格称为“癌症性格”。具有“癌症性格”的人,一般具有下面这些表现:惯于克制,谨小慎微,忧虑重重,情感压抑,常有心理冲突和不安全感,遇事敏感,情绪易波动,事事有一种无能为力的感觉。



●肉类在烧烤时,特别是在烤焦时会产生一种致癌物质——苯并芘

2. 癌症重在预防

只要我们采取有效措施,就可以降低癌症的发病率。世界癌症报告(2003年)表明,开展有关控制吸烟、提倡合理膳食和避免感染方面的活动将可减少1/3癌症患者的发生。食用低脂食品、新鲜水果和蔬菜;少食烧烤、烧焦和霉变的食物,能帮助

我们避免诱发某些消化系统的癌症；使用护肤品或避免皮肤在太阳光下直接暴晒，可以预防皮肤癌的发生；远离烟草可降低许多癌症的发病率。

此外，常规的体检对预防癌症也是很重要的。医生在检查的过程中可以发现一些癌症的先兆。癌症发现得越早，治愈的可能性就越大。



●石棉

四、常见的遗传性疾病和地方病

1. 常见遗传性疾病

遗传性疾病有多种，下面为你介绍白化病、血友病和色盲三种。

白化病 白化病是一种皮肤及其附属物色素缺乏的遗传病，可分全身性白化病和局部性白化病两种，是体内黑色素代谢障碍造成的。得病后人的皮肤呈白色，毛发为银白或淡黄色；眼睛怕光，眼球震颤，视力下降；病人对阳光很敏感，强烈日晒可使皮肤增厚，甚至发生鳞状上皮癌。

白化病还没有有效的治疗方法，因此应以预防为主。禁止近亲结婚是重要的预防措施之一。得病后要避免强烈的日光照射，并注意保护眼睛。

血友病 血友病是一组遗传性凝血功能障碍的出血性疾病。患者轻微创伤就容易出血，有时还是自发出血，而且出血后不容易凝血。有的严重血友病患者关节腔会反复出血，造成关节畸形致残。

血友病主要是由于遗传所致，只有进行基因治疗才能根治。产前诊断，优生优育是控制血友病的重要手段。有血友病家族史者，不可互相通婚。

色盲 1875年，在瑞典拉格伦曾发生过一起惨重的火车相撞事故——因为司机是位色盲患者，看错了信号。色盲有先天性色盲和后天性色盲，色盲患者不能辨别颜色，即辨色能力丧失，生活和工作会受到影响。常见色盲是红绿色盲，红色盲者不能分辨红色，绿色盲者不能感受绿色。

色盲患者在生活中要注意，不要从事对辨色能力要求较高的行业，以免引起事故。色盲没有很好的治疗方法，可以针对性地戴红或绿色软接触眼镜来矫正。

先天性色盲可遗传给后代，因此要避免近亲结婚，婚前应调查对方家族遗传病史，同时采取其他措施，以降低色盲后代的出生率。

Do you know

石棉

一种矿物，外形呈纤维状。石棉很坚硬且不能燃烧，因此被广泛用于制造天花板等建筑材料和绝缘体。吸入过量的石棉纤维会导致肺癌。



●在知道石棉会致癌之前，人们常用石棉制作天花板。为了保护人类的健康，一位环保工人正在拆除石棉制作的天花板

[思考探究]


上网搜索我国还有哪些典型的地方病。目前，我国政府采取了哪些保健和医疗措施？


Do you know
糖尿病的常见并发症

不及时诊治糖尿病，长期血糖增高会危及血管、心、脑、肾、周围神经、眼睛、足等。糖尿病的常见并发症有：糖尿病肾病（肾功能衰竭、尿毒症）、糖尿病足（足部坏疽、截肢）、糖尿病眼病（模糊不清、失明）等。一旦产生糖尿病并发症很难通过药物治疗根治，应尽早预防糖尿病并发症。

2. 常见地方病

地方病包括血吸虫病、碘缺乏病、克山病、甲亢、大骨节病、地方性氟中毒和慢性砷中毒等疾病。下面介绍常见的克山病和甲亢两种。

克山病 克山病是一种地区流行的原发性心肌病，1935年首次在黑龙江省克山县出现，因此而得名。克山病病人心脏增大，有急性或慢性心功能不全和心律失常，急重病人可发生猝死。

克山病在一些地区流行，与当地食物、水等硒含量低有很大的关系。因此补充硒是最好的预防方法。补充维生素B₆和维生素C对此也有帮助。

改善环境卫生及个人卫生，注意饮水和食物卫生，避免过分激动、过度疲劳及暴饮暴食，加强戒烟、防暑、防寒等都有助于消除克山病的诱因。

甲亢 甲亢即甲状腺功能亢进症，俗称“大粗脖子病”，得此病的多为20~40岁的中青年。甲亢患者有颈部粗大、心跳过速、怕热、多汗、食欲亢进、体重下降等症状。甲亢可引起甲亢并发糖尿病，并发重症肌无力、甲亢性心脏病。

碘缺乏是导致甲亢的主要原因；长期的精神创伤或强烈的精神刺激也是一个诱因；少数病人的发病与过度疲劳、外伤、妊娠有关；摄入碘过多，阻碍了甲状腺的正常功能也可能导致甲亢。

做到饮食有节、起居有常，保持心情舒畅、精神饱满，参加适当的体育锻炼，增强体质等对预防甲亢都有积极意义。



●经常户外运动可以增强体质，抵抗疾病



专题 8

性的困惑

——花季之谜

特别关注

正确认识性、性心理。

预防性罪错。

关爱艾滋病病人。

在我们成长的道路上，性心理的健康发育是一个不容忽视而又相对难以捉摸的问题。

同学们是不是经常有些性心理上的问题自己无法解决，因此而苦恼？



一、对面的女（男）孩看过来——谁在控制我

某同学是高二的学生，学习成绩一直在班级前10名，是公认的好学生。但最近他老是精神恍惚，不爱和同学交往，变得有点怪怪的。原来他最近一段时间总是想一些男女之间的事情，看到漂亮女生有想去拥抱的冲动；在梦中会强迫别人满足他的性需求。他认为有这些想法很不好，但又控制不了自己，更怕被老师和同学发现自己内心的秘密说自己是“坏学生”，为此他精神萎靡，成绩也一落千丈。

其实，他有这种想法是正常的，如果他掌握一些青春期性心理变化的知识，就不会感到那么苦恼了。

1. 性意识的发展

“嗨，对面的女孩看过来，看过来，看过来，寂寞男孩情窦初开……”一首《对面的女孩看过来》唱出了广大少男的心声。其实少女又何尝不一样？随着年龄的增长，不管是男是女，都不再是懵懂小孩，性意识开始向成熟发展，开始产生了解异性的欲望。

性意识的发展分疏远期、爱慕期和恋爱期三个阶段。

疏远期的少男少女产生了朦胧和矛盾的性意识，有些事情会故意对着干、互相攻击；男女“三八”界线分明，互不干涉，大有“老死不相往来”的势头。

爱慕期的少男少女性意识已经比较清晰，男女“冷战”结束，开始相互吸引、相互交往，借助各种“光明正大”的理由与异性交流。在异性面前男生易表现出“护花使者”的绅

名人名言

世界是你们的，也是我们的，但是归根结底是你们的。你们青年人朝气蓬勃，正在兴旺时期，好像早晨八九点的太阳。希望寄托在你们身上。

——毛泽东（中国）

士风度，女生则易显示淑女风范，对自己仰慕的同龄异性有好感，出现想接近和追求的心理。

随着恋爱期的到来，“青蛙”变“王子”，“丑小鸭”变“天鹅”，对异性的向往逐渐明朗，爱慕逐渐聚集于一个人身上。男生虽然还有点惶恐，但会主动出击，给意中人写情书；女生则不知道什么时候会突然收到一封情书，内心欣喜却又难免有点心慌意乱。



【思考探究】

你认为自己能够很好地调整性心理活动吗？你最常用的调整方法是什么？请你和同学互相探讨，交流心得。



●性梦是正常的心理现象

2. 性心理活动

在生理和性意识发展的作用下，你将出现各种性心理反应。而这些体验可能会让你苦恼不已，怀疑自己是否走在正常发育的道路上。如果你了解了你现在正处于性心理活动的活跃期，你的疑问也许就会减少很多。下面一些性心理活动是每个青春期的少男少女都会经历的。

性兴趣 “性的世界很神秘，我知道的很少，性的世界很广阔，我什么都想知道……”发育年龄的你自然而然地对性产生浓厚的兴趣。在探究性知识驱动力的作用下，你对与性相关的图片、文字、电视、电影等的关注程度提高了；对身边异性举动的关注也增加了，女生看到英俊的男性免不了会多行“注目礼”；男生遇见漂亮女性时“猛回头”的几率也会增加不少。

性冲动 性激素产生的生理驱动力在体内积累到了一定程度后，受到外界的刺激就很容易引起性冲动。如果你是男生，视觉上的诱因最容易激发你性冲动的本能。性图片、镜头常会引起你的兴奋和激动；女性性感的穿着也会使你心跳急速加快。如果你是女生，你更多体验到的是由心理活动和身体接触引起的性冲动。性内容的描写能使你躁动不安，不经意间与异性身体上的亲密接触可能会在你内心掀起情感的波涛。

性幻想 花季的年龄正是富于幻想的时期。性幻想就是一种普遍存在的现象，不管男女都会有。在睡觉前和睡醒后卧在床上时，甚至有时在上课、走路时你都可能天马行空地想象一番，随意编造你与异性交往的情景。因此性幻想又称为“白日梦”。性幻想可能时间、地点、人物、情节一应俱全，每个故事就像一篇短篇爱情小说，有时还是“连续剧”。

性梦 “日有所思，夜有所梦”，性的潜意识在睡梦中可能会演变成性梦。性梦的内容多种多样，稀奇古怪，甚至有“乱伦”关系发生。如果你是男生，你梦中的性对象更多的是你不认识的人或者是只见过几次面的人。性梦的内容也比较

【尝试评价】

如果你的同学在性梦中出现了“不该出现的现象”，并且为此自责不已，认为自己道德败坏，心理不正常，试想办法帮他解除苦恼。

直露，常在梦中出现射精。女生在排卵后和月经前一周性欲较强的时候做性梦比较多，梦的内容比较含蓄，多停留在与异性接吻和爱抚上，梦见发生性关系的机会要比男性少得多。

形形色色的性心理活动是人内心深处一种渴望的表现，是很正常的心理活动，是性发育健康的标志。随着身体发育，性生理和心理得到发展，人就产生了性欲和性冲动。在现实生活中满足性欲暂时还无法实现，但是又要缓解过大的性压力，于是通过对别人无危害的性幻想和性梦来实现。性幻想与性梦并不等同于现实，只是自然的性欲发泄途径。性梦中不管涉及到什么内容，都与你的道德观念没有直接的联系，因为梦并不受人意识的控制，在梦中出现的事情不会在现实中发生，不用为此而自责、内疚、恐慌。但是也不能整天生活在幻想中，那样就对你的健康和学习造成影响了。你要学会调整自己的性心理活动，让它在适度的范围内出现。可以通过下列方法来调整你的性心理活动：

打破性的神秘感，光明正大地学习性知识。

正常地与你的异性同学和朋友交往，创造有利于身心发展的环境。

不看黄色书刊、影视，避免不良的性刺激。

多参加文体活动，与朋友多交流，转移注意力。



●不要为性所困



●文体活动可增进友谊，锻炼意志

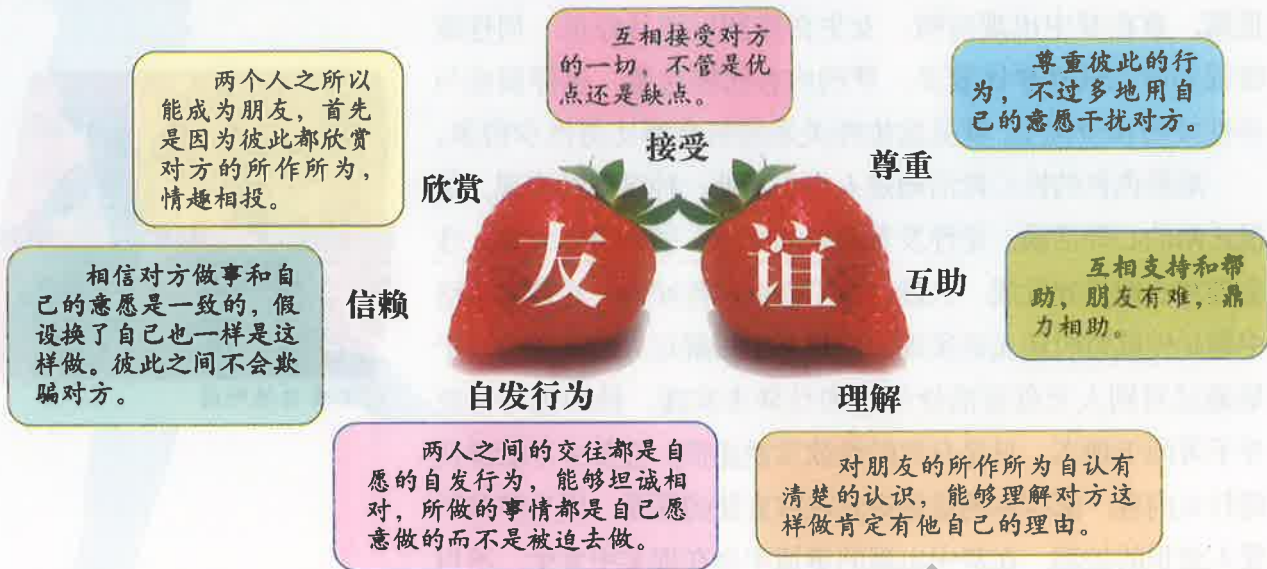
二、控制感情的野马

青春期的情感世界充满了期待，也充满了不确定因素。如果能够培养良好的两性情感，你将能获得终生受益的纯洁友谊。如果不能很好地用理智控制感情的波澜，感情就有可能变成脱缰野马，把你引向无尽的困惑和痛苦。友谊与爱情是青春期情感的两大主题，在合适的时候选择恰当的情感发展方向，可以让你在情感的道路上健康迈进。

1. 友谊离爱情有多远

“嘻嘻，他们两个好上了……”当有些男女同学因兴趣爱好相同或者在学习中互相帮助，接触稍微多点，就有可能被人说三道四，有时候还会被老师和家长追查和盘问。两人从此再也不敢正常交往。

的确，异性之间的感情到底是友谊还是爱情不是那么容易分得清楚，以至于有些人认为两性之间只有爱情，没有友



谊。但实际上友谊和爱情还是有明显的界限的。

爱情构成里包含了所有友谊的组成部分。除此以外，爱情还有自己独特的组成部分。爱情的感情比友谊的感情强烈得多，男女双方在此基础上进一步发展，最终可能组成家庭。友谊可以在不同的人之间产生，爱情则只能在两性之间产生。朋友可以同时拥有很多，但是配偶只能有一个。恋人之间的责任感要比朋友之间的强得多。

虽然界限分明，但是友谊再进一步发展有可能就变成爱情。高中阶段发展恋情的时机还没成熟，拥有一份纯洁的友谊比发展成爱情更有助于你的成才和成长。

2. 异性正常交往的好处

随着年龄的增长，你将逐渐地从父母的庇荫下脱离出来，到外面去开创属于自己的一方天地。在父母的长期保护下独立出来，难免一时没有感情寄托，这时候把情感转移向朋友是最好的选择，他们可以在你需要时给予支持和鼓励，尤其是异性朋友更会给你一种稳定感和安全感。正常的异性交往可以在智力、情感、个性三方面对你产生有利的影响。

男女生智力类型不同，各有优缺点。男生在视觉空间能力、数学能力、实验观察、逻辑推理和历史知识方面优于女生，而女生在语言能力、辨别色彩能力、机械记忆、形象思维、对细节的知觉和观察、对快速刺激变化的反应能力方面比男生强。男女生经常在一起学习，可以取长补短，相得益彰，共同进步，提高学习效率。

在女生面前男生会变得富有绅士风度，而女生在男生面前也更多地表现出自己可爱的一面，相互之间闹矛盾的时候较少。这是因为在两性之间获得的感情交流和感受与同性之



【思考探究】

你和你最要好的异性朋友之间的感情是友谊还是已经超越了友谊的界限？你谈恋爱或者想谈恋爱的原因是什么？这一原因是否是合理的恋爱理由？



【尝试评价】

在老师主持下进行一次集体探讨活动，主题是“友谊与爱情的联系与区别”。总结活动的情况，找出自己应该注意的问题。

间的是不同的。女生感情内敛、细腻、富有同情心，往往能在男生受到挫折时给予莫大的安慰；男生感情外露、热烈，通常可以给女生安全感。感情上的互补使各自的感情世界更加稳定，在遇到不顺心的事情时能更加理智地对待。

异性交往在培养你的完整人格中起着重要作用。男生的粗犷豪迈可以给女生信赖和力量，使她在温柔的性格中加入坚强的成分，而不至于变得软弱；女生的温柔同样可以激发出男生柔和的一面，不因过于刚强而变得粗暴。在良好的异性交往环境中成长将使你性格更加活泼开朗，意志变得更加坚强，情感上的体验也更为丰富。

3. 当友谊可能演变成爱情时

爱情的神圣和美好使每个人都对它充满了憧憬和向往，能够拥有一份美好的爱情可以说是所有人梦寐以求的。但是在高中阶段，当你想让友谊向爱情靠拢的时候，你有没有考虑过最终会是什么样的结果呢？

你们之间只是精神上的相互依赖，能够比较理智地控制自己的冲动，身体上的接触仅局限于拥抱、接吻，那么会有几种结果：

你们之间感情上的满足可能成为你们学习的新动力，促使你们更加努力地学习，学习成绩提高。但要做到这一点是非常不容易的。

由于爱情的迷恋性，在不能见面时，你将心烦意乱，无法静下心来看书，最终的结果是成绩一落千丈。

或许你们见面时能安心看书，但由于家长、老师是反对你们谈恋爱的，你们心理上要承受怕被人发现的巨大压力，要取得很好的学习成绩是不可能的。如果你们的恋情被发现了，压力更大，结果会更糟糕。

即使你们在来自各方面的压力下仍镇定自如，但是在爱情排他性规律的作用下，你们和同学之间的交流将逐渐减少，



中学生切莫过早涉入爱河

名人名言

爱情的持久、力量和美是与
人的一般道德水平分不开的。

——邓颖超（中国）



可能慢慢走向自我封闭。为了拥有一片树叶，失去了整片森林，在这样的环境下学习很难取得好成绩。

由于无法控制自己的性冲动，你们偷吃了禁果，那么也有几种情况：

你们懂得避孕知识，并且在第一次后就控制住了。在不能确定女方是否会怀孕前，你们承受的心理压力将是超出你的想象的。就算确证没怀孕，你仍会担心事情被发现，同样要承受巨大的压力。

由于生理和心理上的需要，你们可能会持续地把性行为进行下去。那么除了怕被人发现外，还有可能使女方怀孕（没有避孕知识将更快出现）。那样要把孩子打掉对女方尚未完全成熟的身体是不小的伤害。如果把孩子生下来，在你们自己都不具备独立生活能力的情况下，怎么承担抚养孩子的责任呢？

即使不考虑以上问题，试问一下你们的感情基础真的有那么牢固，能在各方面巨大压力下一直维持到你们谈婚论嫁的年龄吗？如果维持不下去，对两个人都是巨大的伤害。你未来的生活也会为此蒙上阴影。

当发现你们之间的感情可能超越友谊的时候，及时把感情“冷冻”，等到时机成熟再进一步发展。那么你们仍可以保持着一份美好的期待、一份关心和鼓励。为了将来的幸福，你们会更加珍惜目前的学习机会，有了相互的鼓励，学习也更刻苦努力，成功的机会就大多了。

所以，当友谊有向爱情推进的“危险”时，最佳方案是最后一种。过早地偷吃青苹果只会更多地体验到苦涩，而不是甜蜜。

4. 异性交往的“感情温度”

人的体温过低，身体机能不能正常进行，体温过高会发烧，对身体会产生伤害。为了维持体温的正常，人体的功能调节系统要不断地对体温进行调节。

Do you know

未成年人怀孕伤害大

未成年女子身体发育还不完全成熟，怀孕后生的孩子易体重不足；怀孕后容易小产，得妊娠毒血症，母子死亡率比成年人高。



[思考探究]

在快开学的时候，某城市一些中小医院悄悄出现“暑假BB”现象：一些在暑假期间偷吃禁果的学生怀孕了，要偷偷到医院堕胎。你认为应该怎样从根本上防止这一现象的出现？

名人名言

诗人常说爱情是盲目的，但不盲目的爱情毕竟更健全更可靠。
——傅雷（中国）

[尝试评价]

如果你有一位同学收到了情书，请你为他（她）想想解决的办法。



●正常异性交往有助于感情的完善

异性之间的交往也是一样，感情的“温度”过低，很难形成真正的友谊；感情的“温度”过高，就超越了友谊的界限，一不小心就可能使你的理智“发烧”。为了获得纯洁的友谊而又不使友谊向爱情推进，你要把握好与异性交往的“度”。

切忌冷漠 友谊的建立要求彼此心灵的沟通。如果你总是把自己的内心世界封闭起来，对别人持冷淡的态度，那就很难让别人与你交往，你的心田就缺乏友谊的滋润。高高在上、自命清高或者妄自尊大都是异性交往的大忌。那样既伤了别人的自尊心，又伤了自己的自信心。结果就是损害了彼此之间的友谊，难以建立起融洽的同学关系。

顺其自然 友谊就像流水一样，你顺其自然地对待，往往能获得珍贵的友谊；故意的压制则有可能导致情感发展的不平衡。高中阶段是发展友谊的最佳时期。青春的心灵不应该设防，而应该坦诚相待。能够同窗三年，这是缘分，因此要珍惜男女同学之间真诚的友谊。

防止冲动 有些男女同学在校园里勾肩搭背，甚至接吻拥抱。也许在他们的心目中这是感情深厚的表现，但实际上这已经超越了友谊。这种表现是与校园文明相违背的，也违反了《中学生守则》。那既是对别人的不尊重，更是不自尊的表现。

过分亲昵的行为也容易引起遐想和性冲动，使你失去控制。防止发生这样的行为最好是“预防为主”，在与异性交往中注意自己的言行举止，防止“说者无心，听者有意”，产生误会。

5. 谨防“魔由心生”

据报道，未满16周岁的高一学生小昭对异性的好奇使他充满了性幻想。刚上高一的他在一天凌晨走到女生宿舍跟踪上厕所的同年级一位女生，在校园的僻静处将其掐死并奸尸，然后弃尸荒野。警方三日后破获此案。小昭因此身陷监牢。

上初三时，小昭经常听到班里一些男同学谈论在黄色录像和书籍中看到的男女之间的性行为。这使小昭有了想体验的想法，他又控制不住自己的欲望，不能用法律意识约束自己的行为，于是就出现了上面令人痛心的新闻——小昭犯了性罪错。

用其他兴趣和活动淡化性需求 青春期的性需求只能用“导”的方式而不能“堵”来解决。当你发现性吸引了你太多的注意力时，你要想办法转移注意力。培养多种兴趣，广泛参加各种文化娱乐活动是不错的方法。参加一些体育活动，



●异性交往不宜过于亲密

名人名言

得不到友谊的人，将是终身可怜的孤独者；没有友情的社会，则是一片繁华的沙漠。

——培根（英国）



Do you know

性罪错

性罪错主要有以下三种情况：

1. 破坏两性生活和谐，违反社会道德规范的性行为。如学校中出现的男、女同学过早的性行为，婚前性行为，这是错误的、不良的性行为，虽没触犯法律，不算犯法，但应受到舆论的谴责。

2. 属于违法的性行为。如卖淫、嫖娼等，这种行为已经超出了舆论谴责、道德谴责的范围，违反了法律法规。

3. 不仅违法，而且触犯刑律，属于犯罪行为。例如：强奸、轮奸等采用非法的、不正当的、甚至是强迫的手段同异性或同性发生的性行为，这种行为要追究刑事责任。



●学习科学的性知识有助于预防性罪错



【思考探究】

你认为怎样才能很好地控制自己的性冲动，避免犯性罪错？



【尝试评价】

试对小昭的行为进行讨论，找出他犯性罪错的原因。根据讨论结果写一篇预防性罪错的文章。



Do you know

鸡尾酒疗法

西方人喜欢将几种不同风格的酒调在一起，称鸡尾酒。由华裔科学家何大一教授提出的鸡尾酒疗法，就是同时使用3~4种药物，每一种药物针对艾滋病病毒繁殖周期中的不同环节，从而达到抑制或杀灭艾滋病病毒，治愈艾滋病的目的。这种方法虽然还不能完全杀灭艾滋病病毒，但给患者带来了新的希望。

既能消耗你过剩的精力，又能转移注意力、缓解性压力。

用意志力约束你的心理和行为 如果你意志力强，就能控制你的欲望和行为。要培养良好的意志力，除了用科学文化知识武装思想外，在生活中对意志力进行锻炼也是不可缺少的。一些体育运动比如长跑就是锻炼意志的好方法。

学习科学的性知识，进行正常的两性交往 在学习了科学的性知识后，你就会感到性并不神秘，在性问题上培养高尚情操，掌握解决性困惑的方法。这样的话你就能拥有正常的异性交往，培养正常、稳定的情感了。

抵制色情文化 一些色情影像和书籍对性不负责任、过度夸张的描述能激发人异常强烈的性冲动。为了避免受到不良刺激，你要对色情文化说“不”！

增强道德、法制观念 你能用道德和法律约束自己的行为，相信你就不会犯性罪错了。



三、与性相伴的“怪胎”——艾滋病、性病

1. 艾滋病，离我们并不遥远

“艾滋病？我知道在非洲有很多人患了这种病。不过没事，他们离我们远着呢。”曾几何时，我们都以为艾滋病只在外国出现，离我们很遥远。但是残酷的现实告诉我们，艾滋病并不只存在于遥远的大洋彼岸，在中国某省的一个村内就有艾滋病感染者241人。中国已有32个省、市、自治区发现了艾滋病感染者，其中65.6%是16~29岁的年青人！

2003年全世界新感染艾滋病病毒人数已达500万，同时有300万人死于艾滋病，总感染人数已达4000万左右。2003年世界平均每天有14000人感染艾滋病病毒，超过8000人死于艾滋病！截至2003年，我国有艾滋病病毒感染者约84万人，其中艾滋病病人约8万例。

掀开“超级癌症”的面纱 艾滋病全称为获得性免疫缺陷综合征，是由艾滋病病毒(HIV)引起的。艾滋病病毒能“釜底抽薪”——把人的免疫系统破坏掉，造成人抵抗力极度低下，只能任由病毒宰割，最终全身衰竭死亡。到2003年为止，即使最有效的“鸡尾酒疗法”也无法根治艾滋病，因此人们把艾滋病叫“超级癌症”。艾滋病的潜伏期为1~12年，不同的人从感染到死亡的时间也不同，有的几年，有的可长达二十多年。

艾滋病的传播途径

疯狂的代价——性传播 这是世界上艾滋病最主要的传播途径，它可以通过性交在同性和异性之间传播。卖淫、嫖

娼、性自由生活方式、婚前和婚外性行为以及同性恋是艾滋病得以迅速传播的温床。

是谁犯的错——血液传播 这是到2003年为止中国主要的艾滋病传播方式。上面提到某村中的艾滋病患者都是因为多次到卫生条件不符合要求的血站有偿献血时而感染的。输含艾滋病病毒的血液、共用注射器吸毒、刮脸、文身、美容、打架斗殴产生伤口等都使艾滋病病毒有机会感染人体。

城门失火，殃及池鱼——母婴传播 感染了艾滋病病毒的母亲怀孕后，血液中的艾滋病毒可通过胎盘直接进入婴儿体内；分娩过程中婴儿也可能受母亲产道处艾滋病病毒的感染；婴儿吸取母亲的乳汁时，也可能受乳汁含的艾滋病病毒感染。

不会感染艾滋病的行为 一位小孩因患了艾滋病，从此他遭到了令人心痛的遭遇。到小店买东西，店主连钱都不敢收，扔出两块糖就让他走了……

实际上并不是一接触艾滋病病人就会感染艾滋病的。如果你没有伤口，一般生活上的接触都不会感染艾滋病。与艾滋病病人握手、共用电话、一起用餐不会感染；一起游泳、到公共浴池洗澡、病人打喷嚏时你是不会被感染的。不少人担心蚊子叮咬会通过血液传播艾滋病，但是蚊子的吸血器官的独特结构和艾滋病病毒在血液中存活需要的条件决定了这种途径不能传播艾滋病。

对艾滋病要防患于未然 看到了艾滋病的危害性，也许你现在最关心的就是怎样预防艾滋病了吧？只要你做到以下几方面，你就可以很好地预防艾滋病了。

洁身自好，遵守性道德是预防艾滋病通过性传播的根本措施。卖淫、嫖娼以及性乱行为是艾滋病得以迅猛通过性传播的罪魁祸首。拒绝毒品，因为吸毒者常共用注射器把毒品注射到静脉中，容易造成血液传染。如果你要打针、拔牙、做手术或美容，可别到不符合医疗卫生规定的医疗机构去。需要输血时你有权利让医院给你输经过艾滋病抗体检验的血液，以消除隐患。在日常生活中做到自己的生活用具自己专用，如牙刷、刮须刀等是不应该共用的。

理解、关心艾滋病病人 如果你生病了，身边又没有亲人的照顾和关心，甚至连一个朋友都没有，一个人孤零零地与病魔作斗争，这时候你最大的感受可能是深深的孤独和无助，甚至是绝望，最需要的是关心和鼓励吧！

由于很多人错误地认为患艾滋病是因为生活不检点、道德堕落造成的，是“丢人现眼”的事，艾滋病患者往往难以得到别人的理解，更不要说关心了。一位艾滋病病人用心酸与泪水



Do you know

红丝带的由来

20世纪80年代末，红丝带被美国一些艺术家用来悼念身边死于艾滋病的同伴们。在一次世界艾滋病大会上，艾滋病病毒感染者和艾滋病病人呼吁人们的理解，他们把一条长长的红丝带抛到会场的上空。支持者们将红丝带剪成小段，折叠成红丝带标志，用别针别在胸前。

后来，许多关注艾滋病的爱心组织、医疗机构、咨询电话纷纷以“红丝带”命名。红丝带逐渐成为国际性标志，用于呼唤全社会共同关注艾滋病的防治，理解、关爱艾滋病感染者及艾滋病病人。



● 艾滋病患者最需要理解和关爱

写下了一首诗：“我站在现代化的城市里/却感觉不到阳光/也看不到希望/我站在人前销蚀得只剩下一团悲伤……”对艾滋病病人来说，比得病更令他们难以忍受的是别人的歧视和冷落。为此有些艾滋病患者会隐瞒自己的病情，有些人会产生报复社会的心理。意大利就曾发生艾滋病病人为了报复而抢银行事件。

你现在学习了艾滋病的相关知识，应该对艾滋病有

了科学的认识了。如果你的身边有患艾滋病的人，在注意预防的前提下，你应该关注、理解他们，为他们提供帮助，那正是他们最需要的。这既是在帮助病人，也是在帮助自己。

为了交流更多的信息，共同对抗艾滋病，人们从1988年开始把每年的12月1日定为世界艾滋病日，1997年开始改为世界艾滋病运动。

2. 性病

某中学一位高中男生到泳池游泳，两天后发现小便有些浑浊，生殖器上有些不明显的小红点，有时有点痒。他感觉自己的症状与贴在电线杆上的“包治性病”的小广告说的性病类似，不知道自己是不是得了性病，又不好意思到医院去检查，只好在夜深人静的时候打电话向某电台的主持人求助。

性病是性传播疾病的简称，指通过性行为或类似性行为传染的疾病。在20世纪60年代我国内地已经消灭了性病，但在改革开放后受西方“性自由、性解放”的负面影响，卖淫嫖娼现象重新抬头，性病也死灰复燃。淋病和梅毒就是两种常见的性病。

淋病 淋病是最常见的性病，由淋病双球菌引起。男性淋病几乎都是通过性接触传染，女性除通过性接触感染外，还可通过被污染的浴盆、毛巾、衣裤等传染。

如果你向医生了解淋病的话，他会告诉你男性和女性感染后症状是有所不同的：一位男性感染淋病，经过3~5天的潜伏期，他开始出现尿急、尿痛、尿频、排尿困难，尿道口发痒、红肿，甚至有脓液流出。随之而来的是低热、食欲不振、乏力和头痛。如果不及时治疗，病情由急性转为慢性，这时病人会出

Do you know

相互关爱，共享生命

2003年艾滋病运动的主题与2002年的一样，都是“相互关爱，共享生命(Live and Let Live)”。这打破了以往每年主题不一样的规矩，旨在鼓励艾滋病病人和感染者鼓起生活的勇气，鼓励全社会积极行动，为艾滋病病毒感染者和病人创造更为宽松和谐的生活环境。

现尿道灼热、发痒、有蚂蚁在爬动的感觉，开始有慢性腰痛，可并发前列腺炎。他自己不注意，淋病反复发作，他的尿道就有可能因此变窄和梗阻，失去生育能力。但是也有一些男性患病后没什么明显的症状出现。一位女性感染淋病后，她很有可能不出现任何症状。如果有症状，那将是外阴刺痒，尿道口红肿、疼痛、溢脓，伴有尿频、尿急、尿痛等。如果不及时治疗转为慢性，会出现小腹坠胀、腰痛、白带增多。由此引起其他并发症的话，这位女士可能就不能怀孕了。

梅毒 梅毒是由梅毒螺旋体感染引起的，也是主要由性接触传染。有的由母婴传播、输血传播和其他接触传播。

一个梅毒感染者的发病历程是：感染后2~4周在性接触处出现一粒无痛性丘疹，产生一个浸润性硬结，叫硬下疳。随后它会破溃、糜烂，形成圆形溃疡，但经过4~6周后自动愈合了。这时候患者是在梅毒一期。

别以为此后就没事了。硬下疳愈合后6~8周，麻烦事又来了。此时病毒已经遍布全身，患者的皮肤黏膜受到损害，出现斑疹，即“梅毒疹”。它们形态多样，不疼不痒，愈后也不留痕迹。除此以外，还可出现骨膜炎、关节炎、脑膜炎、发烧、体重下降等症状。在4~6周后，这些症状又会悄悄隐去。此时梅毒已经发展到第二期了。

当病毒发动最后总攻即第三期梅毒出现的时候，患者就不能像前面两期那样全身而退了。他们的皮肤可能会出现树胶样肿胀；神经可能受到侵害，出现偏瘫、偏盲；心血管系统可能也不能幸免，出现大动脉瘤和心脏病；关节也是病毒的活动范围。此时不及时治疗的话，最坏的后果将是组织遭破坏，器官功能衰竭，最后导致死亡！

性病的预防 性病主要是通过性接触传播的，要使性病绝迹，首先就要铲除卖淫嫖娼和各种乱性行为。作为中学生，除了洁身自好外，还应该通过宣传性知识提高人们对性病的认识，帮助他们远离传染源。当你到外地旅游时，要注意卫生，特别是毛巾、被子等不能与别人共用，在不能确定是否安全的情况下最好不要用浴盆洗澡。如果你有亲人、朋友患了性病，要让他们及时治疗，他们用的东西也要注意消毒。养成良好的生活习惯，遵守性道德是预防性病最好的方法。



●尽量使用淋浴



[思考探究]

你认为要预防艾滋病和性病应该注意哪些方面的问题？



[尝试评价]

组织一个学习小组，根据所学的知识，再查阅相关书籍，为你所在的社区出一版预防艾滋病和性病的墙报。



专题 9

运动安全

——健身不可忽视的环节

特别关注

警惕运动损伤，学会自我保护，懂得简易处理。



一、体育锻炼与运动损伤

1. 警惕运动损伤的发生

在清新的空气、和煦的阳光下，你和同学们在运动中既有竞争，又有合作。正当你尽情地享受心旷神怡、其乐无穷的愉快感觉时，突然，“啊”的一声，你们当中有同学重重地摔倒在地上，手抱着小腿，脸上露出了痛苦的表情……体育运动被迫中止了。

你正处在青少年时期，骨骼的发育尚未成熟，因此对外力的抵抗防御能力较弱。因此，当你身体所有的重量都压在几根骨头上时，可能会引起骨折或骨裂。如果你被绊倒，脚踝扭了一下，你就会感到一阵剧烈的疼痛。这种疼痛可能是由你脚踝外侧的韧带拉得太长或撕裂而引起的。脚踝处的扭伤是最普遍的关节损伤。在运动场上摔倒时，当你的姿势不能平衡你的身体重量，而且各关节处在非稳定状态下，都有可能致下肢软组织扭伤、拉伤，有时还相当严重。尤其膝关节——人体活动最大的承重关节之一，两端的股骨和胫骨杠杆长，膝关节周围肌肉少，是一个典型的“皮包骨”部位。膝关节本身结构又较其他关节复杂得多，而任何运动都要求膝关节灵活、有力、反应快，所以它活动最多，负重最多，创伤也多。扭伤和骨折的部位都会引起受伤部位的肿胀。运动中可能会形成特殊的运动技术病，如网球肘、足球踝等。急伤最常见的是膝内侧韧带、交叉韧带断裂及半月板撕裂。踝韧带断裂也较常见。篮球运动是较激烈的对抗性项目，相互冲撞时非常容易受伤。

你有过这些经历吗？当你学习紧张时，一旦有时间参加运动，舒展筋骨，你就会想乘机补足平常缺乏的运动量。常见的做法就是在短时间内做较剧烈的运动。其实，你这样



●运动过程中可能伴随着多种危险因素

【尝试评价】

在生活中，意外总是突如其来。掌握基本的急救技能，在关键时刻能最大限度地降低伤病致残率，减少死亡率，为医院抢救打好基础，挽救自己或他人的生命。在体育老师或校医指导下，分组练习以下基本急救技能：扭伤、肌肉拉伤的处置方法；止血、包扎、骨折固定的处置方法；心肺复苏术、溺水救护的处置方法。

做不但不能达到健身效果,反而容易受损伤。许多在锻炼中受过伤的人,不知道应了解受伤的原因,而只是简单地医治一下,结果容易在以后的锻炼中因同样的原因而重复受伤。

2. 运动损伤的预防

在计划通过运动提高健康水平之前,你需要认识一些与运动安全有关的知识。运动对健康既有积极的作用又有消极的作用,如果预防措施得当,就可以有效地发挥运动的健身作用而避免其负面影响。

运动损伤是指在体育运动中发生的损伤,不同的运动项目有专项的损伤特点,可以分为急性损伤和慢性损伤。在体育课中,急性损伤相对较多,慢性损伤相对较少。损伤的组织涉及神经、肌肉、肌腱、韧带、关节囊、皮肤、骨、软骨,还可以伤及内脏器官。此外,在锻炼时,损伤发生率较高的是关节扭伤,尤其以掌指关节和踝关节扭伤最为常见。

上海师范大学对 70 所中学学生运动损伤原因的调查情况

损伤原因	发生人次	比例(%)
技术动作不准确	133	32.3
准备运动不充分	38	9.2
不遵守运动规则	9	16.7
教材搭配不当	1	1.7
保护帮助不够	33	8.0
场地设备不好	78	18.9
注意力不集中	19	4.6
身体状况不良	8	4.4
其他	17	4.1

二、体育锻炼别忘记自我保护

在进行体育锻炼时,如果方法不得当,可能会出现运动损伤。为此,我们应该高度重视对运动损伤的预防,做好各种自我保护,将运动损伤的发生降到最低的程度。简单的预防措施有:

做准备运动,充分热身;

循序渐进,切忌锻炼过度;

锻炼项目要平衡性和多样性;

以增加锻炼量的 10% 为原则;

避免空腹锻炼,注意及时补液;

注意运动场地设施的安全。

在进行运动和比赛的时候,使用必要的运动护具,可以

Do you know

网球肘

是指肱骨外上髁部桡侧伸肌腱附着处的慢性损伤,会造成肘部疼痛,腕和前臂旋转功能障碍。它多数由于长期反复的主动收缩运动而引起。骨与关节无明显变化。多见于羽毛球、网球运动员,运动时会感觉到肘部外侧疼痛,尤以握拳、伸腕或旋转动作时明显,严重时影响整个上肢。



☺ 网球运动要防止造成网球肘

【思考探究】

调查你们平时经常进行的运动中有哪些最常见的急性和慢性损伤。

【尝试评价】

运动损伤的主要原因有很多,请你对照运动安全要求,说说以后参加运动时应采取哪些防护措施避免运动损伤。

[安全提示]

做伸展运动的顺序:

躯干及下半身: 1.背部; 2.臀部; 3.腿后肌; 4.腹肌沟; 5.股四头肌; 6.小腿、脚踝及足部。上半身: 1.肩关节; 2.手臂、手腕及手部; 3.颈部。运动后5~10分钟的整理运动同样也是做背部、腿后肌、股四头肌等其他主要肌群的伸展运动。

保护关节或身体的重要部位。但运动护具不是在每一项运动中都得戴全,你要针对不同的运动项目选择合适的护具,对容易受伤的部位进行有效的保护。如打篮球,你只要戴上护腕、护膝、护踝这几样就可以了;如去踢足球,除了护膝、护踝以外,你最好戴上护腿板,因为在足球运动中,小腿骨是最容易受伤的部位。



三、常见运动损伤及处理

你可能认为技术性损伤只有专业运动员才会发生,其实,如果经常参加体育运动的人和不常参加体育运动的人突然进行一次长时间的大运动量的练习,也可能出现技术性损伤。由于你没有进行过专门的训练,再加上自我保护意识不够,运动损伤对你的伤害是很大的。对此,我们要引起足够的重视,而且还有必要学会简易处理运动损伤的方法。



[思考探究]

在业余的体育锻炼和比赛中,做长时间的准备活动,然后自己再多注意一些,受伤的几率也就小了。那么这种说法到底对不对呢?




[尝试评价]

运动前熟悉运动项目的技术要求,了解易发生损伤的技术动作与部位,事先做好准备,采取相应的措施:背部、腹部用腰带;手腕用护腕或强力绷带;大腿肌肉用强力绷带;膝关节用护膝;跟腱和踝关节在护踝外加弹性纱布;预防骨折用有缓冲结构的鞋子;预防头部受伤用头盔。这些运动防护用品你能叫出它们的名称吗?如果你进行以下的运动,你认为根据其项目特点应该使用哪些防护用品?

长跑: _____; 健美操: _____; 羽毛球: _____;
 篮球: _____; 跳远: _____; 举重: _____;
 双杠: _____; 轮滑: _____; 滑旱冰: _____。



 常用的运动防护用品

1. 扭伤

在各式各样的运动伤害中，脚踝扭伤是相当常见的。通常是由于关节部位突然过猛扭转，拧、扭了附着在关节外面的韧带及肌腱所致。踝关节扭伤多是在平时缺少运动或刚开始运动而没有充分的准备活动时出现。为了预防踝关节扭伤，你可以在剧烈运动前进行充分的准备活动，训练和比赛时使用粘胶带、弹力绷带和各类护踝支具等。这些措施均可显著减少踝关节损伤的发生率。踝关节扭伤时，将扭伤部位垫高，先冷敷，切忌马上热敷，必须在24小时后才热敷，每天2~3次，每次10分钟。

2. 擦伤

当你运动时，某一方向的外力直接作用于身体某部位，使组织连续性受到破坏，就会造成擦伤。如果擦伤部位较浅，只需涂红药水即可；如擦伤创面较脏或有渗血时，应用生理盐水清创，再涂上红药水。广泛的、严重的挤压伤可损伤肌肉、神经、血管，甚至因外伤而出现肾功能衰竭、休克等，这种情况应及早送医院诊疗。

3. 挫伤

由于身体局部受到钝器打击而引起的组织损伤就会造成挫伤。轻度损伤不需特殊处理，经冷敷处理24小时后可用伤湿止痛膏贴上，在伤后第一天予以冷敷，第二天热敷，约一周后可吸收消失。较重的挫伤可用药品敷患处并包扎，隔日换药，每日2~3次，加理疗。

4. 肌肉拉伤

由于运动过度或热身不足，骨骼肌也会受伤。当肌肉过于疲劳或拉伸过度就会引起肌肉紧张和拉伤，肌腱也会被拉伸过度或局部撕裂。长时间锻炼后，骨骼肌会痉挛，这时，整块肌肉会强烈收缩并一直处于拉伸状态。如果你的肌肉或肌腱受伤，一旦出现痛感应立即停止运动，并在痛点敷上冰块或冷毛巾，保持30分钟，以使小血管收缩，减少局部充血、水肿。切忌马上搓、揉及热敷。

5. 脱臼

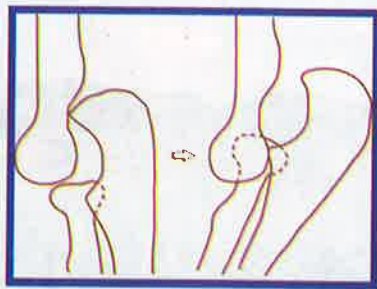
当你猛然跌落、撞击都可能引起被撞击的关节脱臼，即关节脱位。脱臼时受伤部位明显畸形，皮肤下面常能明显感觉到脱臼骨的一端。由于受伤关节局部肌肉、韧带和关节囊软组织破损，会引起较剧烈的疼痛。一旦发生脱臼，你要保持安静，不要活动，更不可揉搓脱臼部位，妥善固定脱臼部位后送医院治疗。

Do you know 拉伸运动的作用

在运动过程中，身体会产生大量乳酸，引起运动后肌肉酸痛。运动后适当的拉伸运动，可以加速代谢和排出乳酸，尽快消除运动后的疲劳感，加快身体恢复，快速缓解肌肉、韧带、关节过于僵硬和紧缩的状态，锻炼肌肉和肌腱的伸展能力，增加肌肉弹性和关节灵活性，达到塑形的效果，让身体更具线条美感。



●肌肉拉伤处理方法



●脱臼示意图

闭合性骨折 开放性骨折



●两种骨折示意图

6. 骨折

常见骨折分为两种，一种是皮肤不破，没有伤口，断骨不与外界相通，称为闭合性骨折；另一种是骨头的尖端穿过皮肤，有伤口与外界相通，称为开放性骨折。对开放性骨折，为免引起骨髓炎，用消毒纱布对伤口作初步包扎、止血后，再进行骨折肢体固定。发生骨折后应立即找木板、塑料板等将肢体骨折部位的上下两个关节固定起来。怀疑脊柱有骨折者，需要平卧在门板或担架上，躯干四周用衣服、被单等垫好避免移动，不能够抬起伤者的头部，这样会引起伤者脊髓损伤或发生截瘫。怀疑颈椎骨折时，需在头颈两侧放置一个枕头或扶持伤者头颈部避免在运送途中发生晃动，再用平木板固定送医院处理。



四、溺水及其预防

1. 溺水的预防

人淹没于水中，由于呼吸道被水、污泥、杂草等杂质阻塞，喉头、气管发生痉挛，引起窒息和缺氧，称为溺水。

会游泳的人发生溺水多是遇到了意外，最常见的是手足抽筋。主要是由于下水前准备活动不充分、水温偏冷或长时间游泳过于疲劳导致。当游泳疲劳时，用脚尖够触水底时会突发抽筋，此时若惊慌失措就会因为吞水、不能呼救而沉溺。所以要保持镇静，采用向身体方向拉长痉挛肌肉的方法。在湖泊中游泳时，由于对水情不熟一旦发生水草缠足的情况，可深吸一口气潜入水下，迅速将缠足的水草解脱。而在江河中游泳，有时会遇到巨大的漩涡，此时应以最快的速度沿其切线方向游离漩涡中心，而千万不能采取直立踩水姿势，以防被强大的漩涡吸入水下。万一被卷入水下，也应在入水前深吸一口气，争取以潜泳在水下奋力一拼，此时顽强的求生意识是你获救的唯一希望。

2. 溺水现场救助

溺水者的自救 落水后立即屏住呼吸，保持放松，等待浮出水面，这时头部要后仰。尽量踢掉脚上的鞋，最先将口鼻浮出水面，但千万不要力图使整个头都浮出水面，要听从救援者的指挥。

对溺水者的救助 不会游泳的救助者不要贸然下水救人，应大声呼救，并尽快寻找漂浮物给落水者，用绳子等向上拉落水者。

Do you know

RICE 处理运动伤害法

当发生运动伤害时，处理的顺序为所谓的“RICE”，实际上是四个代号：R，即 Rest(休息)；I，即 Ice(冰)；C，即 Compression(压迫)；E，即 Elevation(抬高)。各取字头，组成 RICE(米)，有助于记忆。保护是为了不引发再次伤害，休息是为了减少疼痛、出血、肿胀并防止伤势恶化。冰敷有止痛效果。压迫及抬高也都有上述的效果。



●在天然水域中游泳要注意安全

溺水者被救助上岸后，及时有效的现场急救对于挽救其生命至关重要。首先应清除溺水者口中、鼻内的污泥、杂草等异物，以免坠入气管。保持呼吸道通畅。解开紧裹胸壁的内衣、腰带等，使呼吸运动不受外力束缚。这个过程应火速完成。如判断溺水者的呼吸、心跳已停止，在保持呼吸道通畅的条件下，立刻进行口对口人工呼吸和胸外心脏按压，每按压心脏15次，做人工呼吸两次，反复交替。人工呼吸在最初向溺水者肺内吹气时必须用大力，以便使气体加压进入溺水萎缩的肺内，尽早改善窒息状态。在现场抢救的同时应迅速请医务人员到场参与抢救。



●复苏心脏示范

Do you know

人工呼吸

用人为的力量来帮助伤员进行呼吸，最后使其恢复自主呼吸的一种急救方法。

安全提示

体育锻炼中，最容易发生抽筋的肌肉是小腿腓肠肌。肌肉痉挛发生时，一般通过慢慢加力、持续牵拉的方法，就可使痉挛的肌肉得到放松并消除疼痛。



●抽筋自救方法示意图



●RICE 处理运动伤害法

思考探究

在天然的水域和游泳池游泳的注意事项和游泳准备都是不同的，你可以上网查找在不同水域游泳的有关注意事项，并进行比较。

尝试评价

利用人体模型操作并掌握常用的救生方法或自救方法。



专题 10

传统养生

——祖国保健宝库的明珠

特别关注

祖国传统养生的
内涵、理论和方法。

名人名言

善养生者，使之能逸能劳。
——苏轼(中国)



一、祖国传统养生的内涵

中国养生文化有着非常悠久的历史。古代人民在生活、劳动实践中在保健、养生等方面积累了极为丰富的经验。古代的养生家、哲学家、医学家提出的许多养生、保健理论成为中华优秀传统文化的组成部分。

我国文明史的记载大都始于黄帝，《黄帝内经》就是以黄帝与岐伯、雷公等讨论养生（包括医学）为题的著作。其后老、庄、孔、孟等诸子百家都有自己的养生著述，逐渐形成医家、道家、佛家、儒家四大养生学说体系。养生一词最早见于《庄子》内篇。所谓生，就是生命、生存、生长之意；所谓养，即保养、调养、补养之意。养生有广义和狭义之分、古义和今义之别。古人认为“摄养身心，以期保健延年”，为之养生，这是古义的狭义的养生。所谓广义的养生，是指现代养生学，它包括养心、养性、卫生、保健、防病等防病于未

然、养病复康，使人身轻体强、益智明心，并能陶冶性情、身心康乐、延年益寿的方法。养生的目的是“康”、“乐”、“寿”，因此，凡令人健康、快乐、长寿的理论和方法都可以称为养生。中医学在长期实践中形成了一整套行之有效的养生方法，如运动养生法、饮食养生法、起居养生法等。传统养生学与中医理论渊源深远，它认为人是一个统一的整体，由阴阳平衡、五行协调、经络



群众在天安门广场上进行太极拳锻炼

通畅、气血津液的平衡维持正常人体运动。

华佗创立了五禽戏，通过练习五禽戏，能达到延缓衰老和增进身心健康的作用。他的弟子吴普一生都不断地练习“五禽戏”。吴普活到九十余岁仍然像中年人一样耳聪目明、牙齿坚固。而华佗的另一个弟子樊阿则学习了华佗的针灸疗法、饮食疗法等养生方法。他活到一百多岁，头发仍旧是乌黑的。中国古代的养生术极为丰富多彩，如果你能掌握一套适合自己的养生保健方法，对你的一生健康将是十分有益的。

二、祖国传统养生的理论

中国养生文化是一个古老悠久而又博大精深的文化体系，内容十分丰富，许多论述散载于各种古代文献。早在我国殷商时代的甲骨文上，就已有一些关于生理和疾病的记载，还有一些个人卫生与集体卫生的记载，说明当时已有讲卫生与保健防病的思想萌芽。

春秋战国时期，诸子百家学说的兴起对养生学也有很大促进。老子、庄子、管子、荀子等提出要“归真返璞”、“清静无为”、“顺其自然”等以“静”为主的养生理论；孔子谈到动静结合的观点；管子还主张注意饮食卫生及精神调摄以养生。



● 我国古代医学保健经典著作

《黄帝内经》从医学的角度总结先秦诸子的养生思想与实践来讨论养生问题。它对人的生长发育过程，有很精妙的观察与概括；对衰老、变老的机理，有一定的认识；还明确提出“治未病”的观点，对预防病变、保健延年有极其重要的意义。书中的养生理论认为“饮食有节，起居有常，劳动有序”。即要适应自然变化，要适当进行体育锻炼，要讲究饮食营养，要遵守科学作息制度，要有效地注意劳逸适度，特别要乐观开朗，心情舒畅。据《轩辕黄帝传》记载：黄帝积极领导开展了原始的体育锻炼活动：“令作蹴鞠之戏。”《黄帝内经》把“导引”与按摩、灸、针、药等并列为医疗方法，是一种非常好的体操保健运动，它不靠药物、手术或针灸等外在因素，而是充分发挥调动自身的内在因素来防病治病。120岁的寿星黄帝正是实践了中华养生之道寿达极限的最早代表人物。华佗主张积极的体育锻炼是祛病延年的重要途径。

《黄帝内经》从医学的角度总结先秦诸子的养生思想与实践来讨论养生问题。它对人的生长发育过程，有很精妙的观察与概括；对衰老、变老的机理，有一定的认识；还明确提出“治未病”的观点，对预防病变、保健延年有极其重要的意义。书中的养生理论认为“饮食有节，起居有常，劳动有序”。即要适应自然变化，要适当进行体育锻炼，要讲究饮食营养，要遵守科学作息制度，要有效地注意劳逸适度，特别要乐观开朗，心情舒畅。据《轩辕黄帝传》记载：黄帝积极领导开展了原始的体育锻炼活动：“令作蹴鞠之戏。”《黄帝内经》把“导引”与按摩、灸、针、药等并列为医疗方法，是一种非常好的体操保健运动，它不靠药物、手术或针灸等外在因素，而是充分发挥调动自身的内在因素来防病治病。120岁的寿星黄帝正是实践了中华养生之道寿达极限的最早代表人物。华佗主张积极的体育锻炼是祛病延年的重要途径。



【思考探究】

下棋是一种静中有动的体育运动，我国中医讲：静以养神，动以养形，动静结合，形神兼备，易于长寿。因此，善弈（下棋）者多长寿，为什么下棋属于修身养性的体育项目之一呢？



【尝试评价】

通过上网或到图书馆查找古籍，比较各家各派（包括孔子、庄子等古人）的养生理论或名家名言，并且选择最适合自己和家人的养生方法。



● 唐代名医、养生家孙思邈

孙思邈（581—682），唐代医学家，京兆华原（今陕西耀县）人。对预防、养生、史料、针灸、药理学以及临床各科疾病诊疗等有较大贡献。



●马王堆出土的世界上最早的体操图解《导引图》

Do you know

《导引图》

在湖南长沙马王堆三号汉墓出土的《导引图》是现存最早的一卷保健运动的工笔彩色帛画，也是世界上最早的医疗体操保健图解。导引术是一种以呼吸运动与躯体运动相结合的医疗体育方法。图中描绘了不同年岁的男女体操动作四十多个，旁边还附有简单的文字说明。这说明我国人民很早就十分重视体育医疗了。

【思考探究】

不论是现代体育还是祖国的传统养生体育，其运动形式都是通过“调形”、“调息”、“调心”进行的。但是，在运动锻炼时，它们各又有不同的着重点，比较它们之间的异同。

【尝试评价】

学习一种传统养生体育项目，体会传统养生运动项目与现代体育项目的特点。



●养生运动锻炼

我国唐代名医孙思邈享寿 102 岁，他在《千金翼方》中说：“养性之道，常欲小劳。”他既主张静养，又强调运动；提醒人们经常活动筋骨以祛病延年；他既提倡食疗，注意卫生，又主张药治。不但衣、食、住、行都谈到了，而且特别注重道德修养，还专题讨论了老年保健。名医岐伯说：“形与神俱而尽终天年。”就是说只有心理上、身体上都具有极佳状态，才能达到人的自然寿命的极限！

“生命在于运动”，是古希腊为源头的西方体育思想的精髓，也是现代体育运动的灵魂。与现代体育突出竞争、刺激、力量、速度、大运动量不同，中国的养生运动强调缓慢的节奏、安宁和小运动量的锻炼。中国运动养生主张“以动为主，动静结合”。现代体育更注重提高人体的运动能力和外在形体，通过各类训练与比赛，促使人的力量、速度、协调、灵敏、耐力等运动能力提高与形体健美。相比之下，中国传统运动养生是以如何提高人体内部的生理水平和心理水平作为其首要的追求价值。



三、祖国传统养生方法

1. 运动养生

华佗看到一个小孩抓着门闩来回荡着玩耍，便联想起“户枢不朽”的道理，于是想到人的大多疾病都是由于气血不畅和淤塞停滞而造成的，如果人体也像“户枢”那样经常活动，让气血畅通，就会增进健康，不易生病了。孔子弟子三千，身通六艺，六艺中的“射”、“御”是古代盛行的体育运动项目，即射箭和骑马。传统运动养生的方法有很多，如太极拳、太极剑、八段锦、五禽戏等。

行云流水太极拳 太极拳是我国具有浓厚民族特色的保健操，国外称之为“中国传统体操”。太极拳是我国古代的养生精华，它综合了当时各家拳法之长，采用腹式呼吸，能使人在练拳时汗流浹背而不气喘，并加强爆发力量的训练。太极拳采用身心兼修的锻炼方法，通过锻炼心理活动引起生理变化，达到养生健身的效果。它融合了以阴阳为基础的经络学说，成为将意识、呼吸、动作三者结合为一的内功拳法。常用的是 24 式太极拳，它的特点是动作柔韧、稳定、圆活、缓慢，适合各种年龄层次、不同体质状况的人练习。太极拳是拳术，是一种具有深邃文化内涵的武术和健身运动。学太极拳既要学其术，也要学其道，可以选读一些太极拳的古典理论书籍以增加理解。

仿生运动五禽戏 我国后汉时期，名医华佗参照当时古

人锻炼身体的“导引术”，创造了一套模仿动物的拳法，称为“五禽戏”，分为熊戏、虎戏、猿戏、鹿戏、鸟戏。这套拳模仿黑熊慢步行走、模仿猛虎猛扑呼啸、模仿猿猴左右跳跃、模仿小鹿愉快飞奔以及模仿鸟儿展翅飞翔，动作简便易学。通过这一系列的动作练习能增强心肺功能，滑利关节，促进身体素质的增强。距离现在一千七百多年以前的华佗就已经把体育和医疗联系起来，作为保护人们身体健康的重要方法之一，它比瑞典发明的医疗体操要早一千多年。

刚柔相济八段锦 八段锦始于北宋，是一套独立而完整的健身功法。历史悠久，流传广泛，深受人们喜爱。它由八种不同的动作组成，故称“八段”；练习时动作的刚柔相济，有如展示给人们一幅绚丽多彩的锦缎，故称“锦”。大约在明代初年，出现了“坐式八段锦”，于是将“站式八段锦”称为“武八段锦”，而将“坐式八段锦”称为“文八段锦”。八段锦强调静思、集神和行气。这套功法的特点是动作简单易行，运动量适度，每节运动都针对一定的脏腑或病症的保健与治疗的需要，有疏通经络气血、调整脏腑功能的作用。

2. 饮食养生

俗话说：“药补不如食补。”在我国，利用调整饮食作为一种养生手段有着悠久的历史。早在两千多年前，处于奴隶社会时期的周代宫廷里就已经有专门从事饮食调养的“食医”。古往今来人们津津乐道的是孔子的“食不语，寝不言”、“君子食无求饱，居无求安”、“食不厌精，脍不厌细。鱼馁而肉败，不食。色恶不食。臭恶不食。失饪不食。不时不食”。他提出的这些进餐时要集中注意力、有节制、讲究卫生的要求都是减少疾病，增进健康的重要措施。

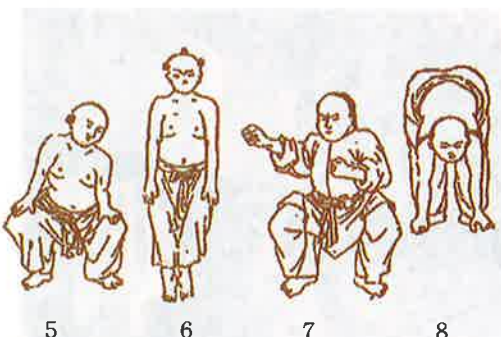
我国很早就有饮食营养法研究，而且也形成了制度。如《周礼》中记载：“以五味五谷五药养其病，以五气五色五声视其死生。”《黄帝内经》提出“凡欲诊病，必问饮食居处”，要求“治病必求其本”、“药以祛之，食以随之”的治疗原则，还强调“人以五谷为本”。书中把多种食物分为五味，以治五



Do you know

八段锦口诀

- 1 两手托天理三焦
- 2 左右开弓似射雕
- 3 调理脾胃须单举
- 4 五劳七伤向后瞧
- 5 摇头摆尾去心火
- 6 背后七颠百病消
- 7 攒拳怒目增气力
- 8 两手攀足固肾腰



●古八段锦图谱

Do you know 古人饮食养生经

饮食勿偏 食宜清淡
饮食有时 适温而食
食要限量 食宜缓细
怒后勿食 进食专心
选食宜慎 餐后保健

食物类别	适宜体质	代表食物
凉性或寒性	适用于热性体质和病症的人(如发热、口渴、烦躁)	西瓜、梨等
温性或热性	适用于寒性体质和病症的人(风寒感冒、发热、头痛等症状)	生姜、葱白、香菜、干姜、红茶、辣椒等
平性	适合于一般体质，寒凉、热性病症的人	米、面、黄豆、山芋、萝卜、苹果、牛奶等



【思考探究】

查找资料,分组讨论比较祖国传统的养生方法与现代养生方法的异同。

名人名言

知者乐水,仁者乐山,知者动,仁者静,知者乐,仁者寿。

——孔子(中国)



●在湖北随州的曾侯乙墓中挖掘的编钟由65件大小不等、音调不同的青铜钟组成,是我国古代的乐器



【尝试评价】

用祖国传统养生理论为你或家人设计一份包括运动、心理和饮食等方面的养生计划。

脏的疾病。历代中医食疗书籍把食物分为寒、凉、温、热等不同的性质。各种性质的食物都具有营养保健功效,但其功效各不相同。其中寒凉性食物有清热、泻火、解毒等功效;温热性食物有散寒、温经、通络等功效。

3. 心理养生

古人曾说:“不如意常八九,如人之意一二分。”人的一生中有顺境,也有逆境。即使是历史上的帝王将相,生活中的富豪、名人等,各人都有各自的烦恼和忧伤。中医学认为,“百病皆生于气”。如果不良情绪过分强烈或持续的时间太长,就可能造成脏腑功能失调,引起疾病。中国古代养生学重视形神兼养,尤其强调养神,调形先调神,养身先养心。孔子提出“仁者寿”、“有大德必得其寿”的观点,是养德养神、修身养性,进行心理保健的基础。在医疗、生活条件很差的春秋时代,孔子却享有73岁高龄,足见他是一个重视饮食、体育、卫生和懂得养生之道的伟人。

你可以通过调节心理平衡,增强心理免疫力,从而达到增进健康的目的。了解祖国传统养生文化中蕴藏着的丰富的心理养生原则和手段,对于维护你的心理健康,增强心理素质是非常必要的。

4. 音乐养生

孔子在齐国听到《韶》乐时,陶醉于优美的乐曲之中,竟然“三月不知肉味”,并说想不到音乐感人之深到了这种程度。孔子进行礼、乐、射、御四门功课的教学,就是为了健人筋骨,和人血气,调人情性。传统音乐典籍具有心理学倾向,音乐典籍代表作《礼记·乐记》就认为音乐的本质是人心的反映。“凡音之起,由人心生也。人心之动,物使之然也。感于物而动,故形于声;声相应,故生变。”三国时的名士嵇康强调以乐言志,以乐抒怀,在音乐中使自己的精神和身体都得到高度的休息。唐代大诗人白居易酷爱音乐,喜好弹琴,我们从他的一些诗句中可以看出诗人对音乐怡情养性的重视。

美妙的音乐促进你的身体分泌出多种有益健康的物质,调节你的身体机能。同时,改善你的情绪和消除外界因素所造成的紧张状态。采用音乐养生方法时,你可以在音乐伴随下进行适度的运动,一边倾听音乐,一边散步、练太极拳、舞剑、体操等等。参加配有音乐的太极拳、八段锦、体操等运动时,愉快和美的享受可以消除你的烦闷、焦虑、忧郁等不良情绪,使你得到更大的健身和陶冶情操效果。



第三篇

田径类运动

人类身体活动的基础

本篇主要内容

田径类运动的价值

多种多样的锻炼方法

科学地进行田径锻炼

学会欣赏田径类运动的比赛

在探究中发展个性和提高能力





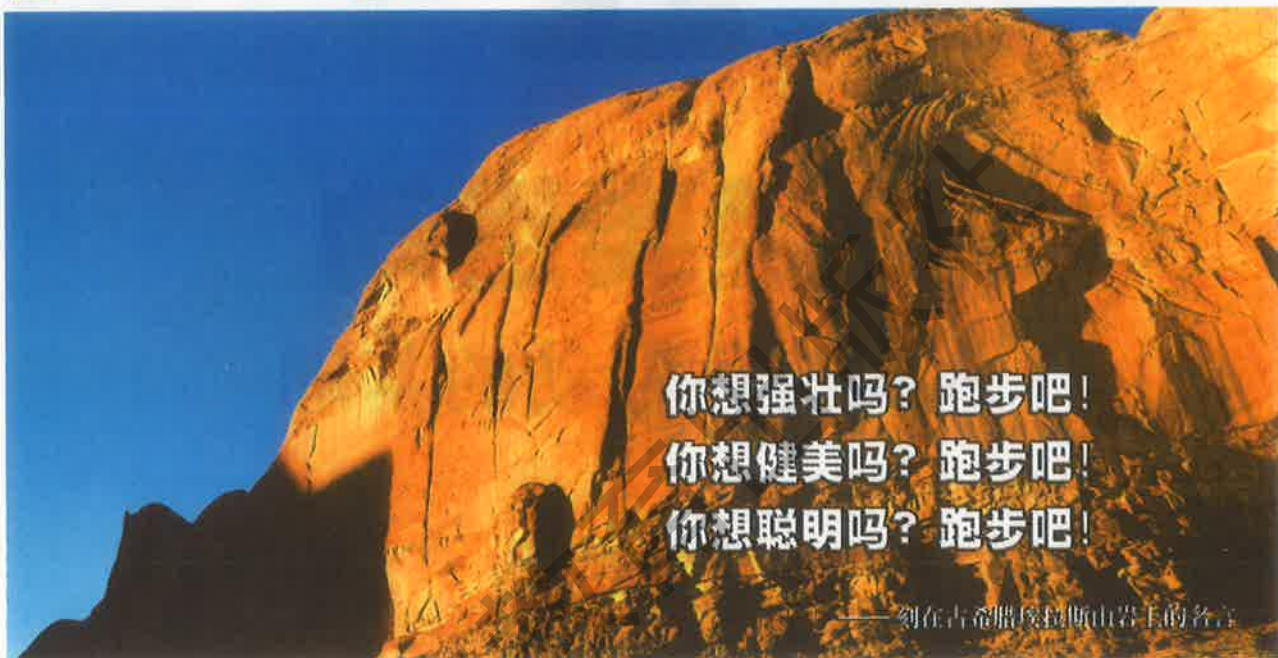
专题 1

健康人生

——田径类运动的价值

特别关注

田径类运动的社会意义和健身价值。



你想强壮吗？跑步吧！
你想健美吗？跑步吧！
你想聪明吗？跑步吧！

——刻在古希腊埃拉波斯山岩上的名言

也许有人觉得田径锻炼的趣味性不如篮球、足球、排球等球类项目，但无论是在我国的学校体育中，还是在一些发达国家的青少年健身活动中，或者在规模盛大的奥运会中，田径都是重要的内容或项目。在我国，田径类运动被列为高中阶段体育与健康课程唯一的必修健身内容；在欧美，田径锻炼是广大青少年广泛喜爱的健身活动之一；在奥运会上，田径比赛是金牌最多的项目。

“生命在于运动”，而运动一定要掌握方法。在田径的学习和锻炼过程中，我们不仅要重视采用科学的方法来增进身心健康，也要关注田径类运动与社会及人生的关系。



Do you know

雅典奥运会火炬传递路线

雅典奥运会火炬传递活动从希腊奥林匹亚城开始，经过五大洲，最后返回希腊。这是奥运会火炬传递史上第一次将火炬传递到非洲和南美洲，以体现雅典奥运会的精神：和平、参与、分享奥林匹克遗产。

火炬传递活动共35天，经过27个城市，包括所有举办过夏季奥运会的城市以及2008年奥运会的主办城市北京。火炬于2004年8月13日在雅典奥林匹克体育场点燃主火炬。



一、田径类运动的社会意义

1. 奥运圣火，传播友谊

当举世瞩目的现代夏季奥运会主火炬在全世界亿万观众的关注下被点燃的时候，你可知道奥林匹克圣火是怎样从奥运会发源地希腊传递到奥运会主会场的？



原来，象征着人类和平、团结、友谊、进步的奥林匹克圣火是通过跑步接力的方式，由世界各国的运动员和名人手持火炬，每人跑1000米，从希腊传递到奥运会主会场的。

那么，奥运会开幕前为什么要举行隆重的圣火点燃和传递仪式呢？

奥林匹克圣火起源于古希腊神话。传说，有一次普罗米修斯捉弄并激怒了天神宙斯，他从此拒绝给人类降火。普罗米修斯为了取火，不顾自身安危，将茴香树枝伸向天空从太阳的火焰里引来火种带给了人类。凶残的宙斯为此将他吊锁在高加索山的悬崖绝壁上，让烈日曝晒、风雨袭击，让神鹰啄食他的肝脏。普罗米修斯受尽了折磨和煎熬。

为了纪念这位神话中的英雄，人们制作火炬来传递，传播火种，并把它作为光明、勇敢和力量的象征。

基于这个传说，古代奥运会开幕前就举行隆重的圣火点燃和传递仪式。根据现代奥运会之父顾拜旦的建议，国际奥委会于1934年雅典会议决定，奥运会期间在主运动场燃烧奥林匹克圣火。这一决定从1936年第11届奥运会开始执行，顾拜旦亲临取火并在现场发表了讲话。此后，圣火点燃和传递便成为历届奥运会的固定仪式。

2. 全运火炬，团结祥和

自1979年第四届全国运动会举行“新长征火炬接力”活动开始，每届全运会开幕前都举行火炬传递活动，象征着全国各族人民紧密团结在中国共产党的周围，为建设文明、富强的社会主义现代化国家而共同奋斗。

2001年为了迎接第九届全国运动会，我国举行了规模空前的火炬传递活动。6月10日，在深圳采集了“文明进步圣火”；6月18日在北京中华世纪坛采集了“新世纪圣火”；9月11日，秋高气爽，在北京天安门广场上，时任国家主席江泽民亲自点燃了由“文明进步圣火”和“新世纪圣火”汇集成的九运会“新时代圣火”主火炬，从此拉开了九运会壮观的火炬传递活动序幕。

九运会火炬接力跑活动历时52天，参与的人数达二千万人次，火炬传递穿越了31个省、市、自治区和香港、澳门特别行政区，象征着我国各族人民紧密团结，象征着我国走进了新的时代。

在九运会火炬传递活动过程中，各地人民群众积极参与“走进新时代”火炬传递的接力跑活动。九运会还举行了史无前例的电子网络火炬传递活动。电子网络火炬传递途经北京、河北、河南、湖北、湖南和广东等六省（市），约有九



●每一届奥运会火种都要在希腊采集，图为采集火种场面

【尝试评价】

与同学合作，尝试设计2008年北京奥运会的圣火传递路线及主火炬点燃仪式方案。在设计前先上网查阅奥运会火炬接力传递的资料，在此基础上进行构思和开展设计工作，并写出设计方案。将设计作品交给体育老师，作为评价体育学习成绩的成果之一。

【思考探究】

为什么大型运动会开幕前都要举行火炬接力跑活动？试分析火炬接力跑的社会意义。



●深圳女学生在太阳能采火器上采集“文明进步圣火”





● (从左至右) 谢震业、苏炳添、张培萌和莫有雪获奖后身披国旗向观众致意。



● 朱建华(1963—), 中国跳高运动员, 前世界纪录保持者。1983年至1984年间, 曾连续三次打破男子跳高世界纪录。

千多万人次参与; 美国、德国、新西兰等十多个国家的网民也参与了此项活动。九运会电子网络火炬传递活动为更多的人提供了关心九运会、参与九运会的机会, 扩大了九运会的影响, 充分体现了“科技九运”的主题。

3. 竞技运动, 为国争光

1949年以来, 田径运动在我国得到迅速普及和提高。从1953年开始, 中国田径运动技术水平飞速发展并缩短了与国际的差距。1983年, 我国跳高运动员朱建华以2.37米、2.38米、2.39米3次打破世界纪录震惊全球; 2004年雅典奥运会刘翔夺得110米栏冠军; 2015年世界田径锦标赛苏炳添和莫有雪、谢震业、张培萌获得男子4×100米接力亚军, 打破亚洲纪录。20世纪80年代以来, 原有的世界纪录几乎全部被刷新, 表明科学系统化的训练使田径竞技运动在探索人类能力的极限上一步步持续发展。

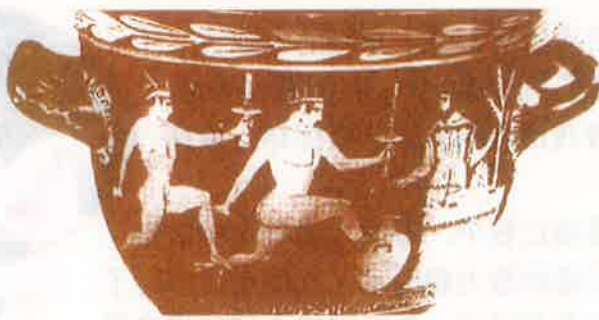
4. 健身竞技, 相互交融

自人类能够直立行走开始, 行走、奔跑、跳跃、投掷、攀登等身体活动就成了人类征服自然、改造自然的基础。在原始社会, 人类为了生存, 在进行渔猎或与猛兽搏斗的时候, 不得不走或跑相当长的距离, 跨越各种障碍, 投掷石块或长矛等。那些行走、奔跑、跳跃、投掷等身体活动能力强的部落, 往往能够在与条件恶劣的大自然的搏斗中生存下来。

随着生产工具的日益改进和生产水平力的不断提高, 行走、奔跑、跳跃、投掷等身体活动, 不再是人类生存的直接手段, 而逐渐演变成为一种健身和娱乐的内容和手段。

在漫长的人类社会发展过程中, 人们越来越清楚地认识到, 行走、奔跑、跳跃、投掷等身体活动能有效地发展人的体能, 改善人的健康状况。由于行走、奔跑、跳跃、投掷等身体活动可以因地制宜、因陋就简、因人而异地开展, 且具有较强的锻炼价值, 因此, 越来越受到人们广泛的喜爱, 日益成为当今世界最普及、最有效而经济的体育锻炼方式。

为了比试谁跑得更快, 跳得更高、更远, 掷得更远, 人们对奔跑、跳跃、投掷的比赛方法进行了规定, 制定并逐步完善了比赛规则, 进而演变成为一项规



● 古代器物上的狩猎图



●“炎黄杯”海峡两岸联谊健身活动

范的运动项目，称之为田径。田径运动的比快、比高、比远，是人类体能和运动技能的典型较量。田径运动员的高超技术是速度、力量与美相结合的艺术表现，已经越来越得到众多观众的欣赏，也吸引越来越多的人参与田径运动。

在世界各地，健身与竞技交融的田径活动越来越普及，形式也越来越多样，如春季长跑活动、冬季长跑活动、迎新年健身跑活动、庆元旦长跑活动、“炎黄杯”路跑赛、残疾人长跑活动等。在健身与竞技交融的田径活动中，人们充分体验到田径活动对身心健康的益处，也享受着田径活动的乐趣。

户外活动作为田径类运动的生力军正呈现出勃勃生机。在远足、野营、徒步行走、登山、定向越野、野外生存等户外活动中，走向大自然，接触大自然，体验大自然的美好，探索大自然的奥秘，既有利于发展体能，增进身体健康，又有助于学习自我保护、互相救助的常识；掌握在户外活动中遇到急难情况时的应对办法，提高生存能力，既有助于与同伴一起分担和解决在户外活动中遇到的困难和问题，又学会与人交往，正确处理竞争与合作的关系，从而提高人际交往技能，培养良好的合作精神。



●兴趣盎然的高中田径课

Do you know

“炎黄杯”路跑赛

由中华全国体育总会、中华台北路跑协会举办的海峡两岸“炎黄杯”路跑赛，每年举行一次。“炎黄杯”路跑赛的主题是：运动情，同胞爱，高山挡不住，海峡隔不开。

[思考探究]

讨论田径竞技运动与田径健身锻炼的区别和联系。

[尝试评价]

与同伴一起组织一次户外活动的比赛，分析应如何处理户外活动中合作与竞争的关系，应怎样与同伴一起分担和处理户外活动中遇到的困难和问题，讨论这次户外活动的收获。

1. 评价各参赛队竞争与合作的表现。

2. 总结在活动中分担同伴困难、共同完成比赛任务的体会。



二、田径锻炼 健康一生

1. 花季年华，打好基础

这是一组令人心动的数字：一般青年人心脏的容积约770毫升，而运动员可达1000毫升以上；一般青年人的肺活量为3500毫升，优秀运动员可达7000毫升。你一定也希望拥有像运动员那样强壮的心肺功能吧！高中阶段，心肺器官系统的发育已趋于稳定。这时采用中低强度、持续时间较长的耐久跑锻炼是发展心肺功能、增强体能的最有效方法之一。如果能持之以恒地参加耐久跑锻炼，你一定能获得良好的心肺功能，提高耐力素质，为高中阶段顺利地完成任务创造条件，为未来的健康人生奠定良好的基础。

耐久跑锻炼对改善心肺功能具有独特的作用，而经常系统地参加其他项目的田径锻炼，不仅能提高人体走、跑、跳、投等基本活动技能的水平，促进人体正常生长发育和各器官系统的发展，还能全面发展速度、力量、耐力、灵敏、柔韧等身体素质。此外，由于田径运动多在户外进行，使人更多地受到阳光、空气等自然条件的挑战和刺激，能提高人体对外界环境变化的适应能力。由此可见，田径类运动是一项健身功能很强的锻炼项目，对处于花季年华的高中学生增进健康、打下良好的身体基础具有不可替代的作用。

2. 坚持锻炼，终身受益

人生道路就像一次耐久跑，有时一路平坦健步如飞，有时遭遇挫折恰似“极点”。在耐久跑中，我们可以依靠坚强的毅力克服“极点”，进而达到“第二次呼吸”的境界。在人生道路上，总会有种种坎坷，我们同样可以依靠坚强的意志和毅力，克服前进道路上的种种困难，去体验努力拼搏后胜利的喜悦。

人生道路又如障碍跑，在前进道路上总有种种障碍。当面对困难和挫折的时候，是退缩不前，犹豫不决，还是满怀信心，勇往直前？两种选择，两种结果。只有满怀信心，勇于克服人生道路上的种种困难，才能实现自我，超越自我。当面对不同障碍的时候，必须根据各种障碍的特点，分别采用不同的方法越过障碍。在人生道路上，既要勇于克服困难，更要善于克服困难。

人生道路还像快速跑，有时像100米赛跑，需要一鼓作气，乘胜追击；有时又像400米赛跑，需要把握好节奏，不能前紧后松，否则就会“强弩之末不能穿鲁缟”，欲速而不达；有时又像接力赛跑，需要与同伴精诚团结，才能在激烈的竞争中取得最后的胜利。人生

Do you know

我国创造世界田径纪录第一人——郑凤荣

1957年11月17日，我国著名田径运动员郑凤荣在北京市田径运动会上，跳过了当时世界上女子从未跳过的高度——1.77米，打破了美国运动员M·麦克丹尼尔在墨尔本第16届奥运会上创造的1.76米的世界纪录。这是我国女运动员打破世界纪录的第一人。她不仅给全国体育工作者和人民以极大的振奋，而且也引起了世界体坛和舆论界的高度重视。路透社评论说：“中国的田径运动员有了惊人的全面提高。”美联社说：“中国人不会永远是落后的选手了。”



●郑凤荣跳过1.77米时过竿的优美姿势



也有节奏,高中阶段是人生节奏的关键一环。

现代社会的发展和人类文明的进步,在不断改善我们物质生活的同时,也减少了我们参加体力活动的机会,随之而来的是人类健康的最大敌人——心血管疾病、肥胖症等不良生活方式病。现在,越来越多的人把田径锻炼,特别是耐久跑锻炼作为预防和治疗不良生活方式病的有效手段之一。人们通过田径锻炼,强健了体魄,磨炼了意志,获得了乐趣,



●中国太空第一人——杨利伟在太空向人们致意

增进了友谊 and 了解,促进了人际交往。

田径锻炼可以消耗体内多余的脂肪,使你的体形更健美,远离肥胖;可以提高你的免疫力,增强身体的适应能力,抵抗疾病;可以提高心肺功能水平,保持你的青春活力,延缓衰老……田径锻炼是不良生活方式病的克星,也是增进友谊、促进社会交往的良好途径。在漫长的人生道路上,持之以恒的田径锻炼,将使你更自信更快乐。积极参加田径锻炼,你将终身受益。

3. 中国太空第一人与田径运动

2003年10月15日,“神舟五号”飞船的发射成功,中国航天员进入太空,充分表现了中华民族自强不息的精神,充分体现了社会主义制度集中力量办大事的优越性,充分证明了中国人民有志气、有能力屹立于世界民族之林。

那么,谁是进入浩瀚太空的第一位中国人?谁将中华民族千年飞天梦想变为现实?谁为祖国完成了这一光荣而又艰巨的历史使命?他就是航天员杨利伟。

杨利伟是从我国多位航天员的精英中脱颖而出的。航天员的选拔是一个严格的过程,要全面了解航天员的个人能力、专业技术、身体状况和心理素质,可谓万里挑一。航天员除了要深谙航天专业基础理论,精通航天专业技能外,还必须具备优秀的身体和心理素质。杨利伟小时候就喜欢体育,喜欢游泳、滑冰等体育项目,尤其是对田径类运动情有独钟,入伍后田径成绩仍名列前茅,这为他光荣成为中国第一位遨游太空的航天员,圆满地完成航天飞行任务,打下了坚实的基础。

Do you know

跑步抗非典

在2003年上半年传染性非典型肺炎流行期间,我国开展了声势浩大的以“跑步抗非典”为主题的全民健身活动。跑步锻炼不仅提高了人们的免疫力,更体现了中华民族众志成城,勇于克服困难的信心和决心。

【思考探究】

参加田径锻炼,对我们的未来人生将会产生哪些积极的意义?

【尝试评价】

选择一次活动作尝试,当身体出现疲劳时,评价自己的表现和心理体验。



专题 2

走跑跳投

特别关注

丰富的锻炼内容，
有趣的健身方法，
健身与竞技的交融。

——田径类运动的锻炼方法



人类社会长期积累的运动经验和现代体育科学的研究都表明，田径健身锻炼无论是在遥远的过去，还是在飞速发展的现在和将来，对人类社会自身生存和发展都具有重要意义。

掌握正确的走跑跳投等锻炼方法，有助于取得良好的锻炼效果；正确运用各种田径锻炼方法，才能获得事半功倍的锻炼功效。



一、走跑跳投 方法多样

1. 健身走

健身走是一种以健身为目的的有氧运动，它不受性别、年龄、体质强弱和场地条件的限制，可以因人、因地、因时而异地开展。

健身走自古以来就是人们强身健体和医疗保健的重要手段之一。最新的运动医学研究表明，运动强度较小而持续时间较长的健身走锻炼，对增进健康具有较好的锻炼效果。坚持健身走锻炼，可以提高腿部骨骼、肌肉的质量，保持良好的心血管、呼吸系统的机能，对高血压、心脏病、糖尿病、肥胖症等慢性病患者有较好的辅助治疗作用。

健身走对运动技能没有特别的要求，保持正常的身体姿



群众健身走活动



势，步长适中，脚落地时脚跟先着地，再过渡到全脚掌，缓冲时间稍长，呼吸要自然而有节奏。在健身走的过程中，可以大幅度地甩动手臂，还可以做一些简单的徒手操，以增强锻炼的效果。健身走也需要做好准备活动和整理活动，同时要穿适合运动的服装，夏天最好穿宽松、轻便、凉爽而又散热快的衣服，冬天宜穿宽松、轻便的棉料运动服装。此外，特别要注意鞋的选用，最好选用软底、轻便而富有弹性的鞋，否则容易导致运动损伤。

步行健身有助于防治现代生活由于缺乏体力活动与锻炼而引起的多种不良生活方式病。古今中外不少有成就的学者、作家、名人都有长期坚持步行的习惯，正是由于他们有规律性地运动，才有了健康的身体，保证了他们取得卓越的成就。



邓小平在上海与小孙子散步

邓小平(1904 - 1997)，四川广安人。伟大的马克思主义者，无产阶级革命家、战略家和理论家，中华人民共和国第二代领导核心。

Do you know 邓小平与健身走

邓小平一直坚持散步，“文化大革命”期间也仍然坚持长期形成的散步习惯。每天清晨，他绕着院子里的两棵槐树转，每次一定要走几十圈，每圈有一定的步数。邓小平把这当作一件严肃的事情，认真去做。

方法一 快步走：惜时健身 快步走步幅适中，步频加快，步速较快，身体适度前倾，挺胸收腹提臀，脉搏130~150次/分。在田径比赛中还有竞走，竞走的步幅大，步频快，速度要比普通走快得多。竞走作为健身方法不受场地、季节的限制，也不需要什么专门的器材设备，无论是在河边、树林，还是在公园里、马路上都可以练习。经常锻炼对促进身体健康十分有益，可以帮助我们适应现代人的生活节奏。

方法二 慢速走：陶冶情操 身体自然正直，抬头挺胸，收腹提臀，保持与脊柱成一直线，两肩放松，手臂自然下垂，头自由转动，步幅因人而异。散步宜从容和缓，步履轻松，促进血液循环，解除疲劳，益智养神。

方法三 矫正走：健美体型 利用地上的直线走“一”字步，经过有计划的锻炼，可以矫正八字脚；通过一段时间有意识的“抬头、挺胸、摆臂”大步走，或两臂肘关节在背后夹竹竿大步走，能够矫正“含胸”、“驼背”等不良习惯和姿势，塑造健美的体型，使你更加自信。



矫正走





●登台阶

方法四 后退走：掌握平衡 上体自然直立，眼平视，早晚各一次，每天500米以上。后退走有利于提高人体的灵活性、协调性，增大大腿肌群和腰背部肌群的力量，可防治腰痛。后退走消耗能量较多，减肥见效较快。后退走时人对空间感知能力明显下降，容易跌倒，所以步速不能太快，要一步一个脚印，注意安全。人本来是向前走的，而一反常态后退走，初走时会感到别扭，有一定的难度，但可逐步适应，最好结伴而行，一人向前，一人后退，交替轮换，相互鼓励，相互帮助。

[尝试评价]

1. 星期天和同学、朋友一起到社区、公园的鹅卵石小路上体验踏石走的感觉，并将感受记录下来。
2. 选择一种适合自己健身走的方法，订出计划，持之以恒，观察锻炼效果。请将自己每周走的情况记录下来。

项目	月次				
	第一月	第二月	第三月	第四月	第五月
走的感觉					
走的强度（每分心率）	次	次	次	次	次
走的时间（分钟）	分	分	分	分	分
走的频率（每周）	次	次	次	次	次
走的距离（米）	米	米	米	米	米
走的方法					



[思考探究]

走楼梯对人的心肺功能和腿部肌肉力量能产生积极的效果。试分析产生这种效果的科学依据。

方法五 登楼梯：不断攀登 根据自己体能的实际情况，每分钟110步左右走楼梯或登台阶，或运动时心率控制在140~150次/分之间走楼梯或登台阶15~25分钟。在走楼梯的过程中，不仅身体得到了锻炼，更重要的是：通过不断向上攀登，能够获得成功的满足感。

2. 跑步

跑步是锻炼身体的有效手段，特别是速度不快、时间较长的耐久跑，属于有氧运动，能有效地提高人体各器官系统，尤其是心肺功能水平，有助于保持和发展人的耐力，具有较高的锻炼价值。耐久跑可在运动场、公园、马路、野外场地进行，简单易行，深受人们的喜爱，已成为风靡全球的一项健身运动。

健身跑能有效地增强呼吸、循环系统的功能。健身跑时肺通气量比安静时增加了约10倍，心搏出量明显增加，大大加强了动脉血管的扩张和收缩能力，从而有效地促进了人体的新陈代谢。此外，健身跑时身体更多地动员体内脂肪参与供能，不但能减少体内脂肪储量，达到减肥健身之目的，而且



Do you know

超越极点，战胜自我

在耐久跑锻炼中，可能会出现程度不同的“极点”现象，如胸闷、呼吸困难、两腿酸软无力，甚至不想继续跑下去等。在这个时候，不要放弃，只要坚持，就一定能够克服“极点”，使自己的意志又得到磨炼，并从中获得战胜自我后的喜悦。



能调整各种血脂蛋白的比例。所以经常进行健身跑，不容易患高血脂、高血压、动脉硬化等疾病，同时还能显著地增强身体的抵抗能力。

方法一 快速跑：争分夺秒 快速跑练习有中等速度的反复跑60~100米，大步幅反复跑60~100米，均匀加速跑60~80米，变换节奏的加速跑80~100米（如加速跑30米→最大速度跑30米→自然放松惯性跑20米），行进间跑，以及各种跑的专门练习，如小步跑、高抬腿跑、后蹬跑、后踢腿跑、车轮跑等。快速跑不仅能使身手更敏捷，反应更灵活，而且通过比赛获得成功，还能使你产生飞一样的感觉，充满自豪感。



障碍跑

方法二 耐久跑：路遥知马力 耐久跑的形式多种多样，主要包括越野跑、匀速跑、变速跑、让距离跑、定时跑、定距跑、间歇跑和“法特莱克”等形式。耐久跑不仅能有效地发展你的心肺功能，而且有助于培养你坚忍不拔、吃苦耐劳的优良品质。

方法三 障碍跑：勇往直前 障碍跑有越过水平障碍、垂直障碍、狭小支撑面、曲线障碍等，在越过障碍时可采用“踏上式”越过障碍、“跨步式”越过障碍、“手脚支撑”越过障碍、钻过障碍等多种形式。经常进行各种各样的障碍跑活动，可以发展灵敏、协调、速度、力量等身体素质，培养超越自我、勇往直前的进取精神，还可以增添锻炼的乐趣。

方法四 合作跑：团结协作 合作跑练习可采用正规形式的接力跑，如4×100米接力跑、往返接力、圆形接力等；也可采用各种各样形式的合作跑，如合作跑10000米，每个人跑的距离可因人而异，如有的同学跑2000米，有的同学跑1200米等；也可以采用各种趣味性更强的游戏形式进行合作跑，如三人两足、抱球接力、行进间跳绳接力、负重接力等。合作跑需要团队精神，多种多样的合作跑练习，能使同伴在紧张激烈的竞争和愉快的欢呼声中，体验团结合作，相互关爱，感受锻炼和交往的乐趣。

方法五 走跑交替：张弛结合 在课内外的体育锻炼中，采用走跑结合的锻炼方法，先跑一定的距离，如果觉得累了，就降低跑步速度，改为慢跑，或改为健身走；当感觉又能跑的时候，再恢复为慢跑或快跑，如此交替进行，往往能取得理想的锻炼效果。

Do you know 什么是法特莱克

“法特莱克”是一种起源于瑞典的变速跑游戏，它主要以变速越野跑游戏的形式，采用快、慢、间歇、变速等不同强度的跑和越野走等相结合的一种锻炼手段。锻炼时，快跑、慢跑、加速跑以及走等相互交替使用，其中慢跑占较大的比例。健身者可根据自己的身体条件和意愿随时调节锻炼的负荷，一般每次锻炼可掌握在40分钟左右。“法特莱克”跑由于在自然环境中进行，空气新鲜，地形、地势变化多端，可以很好地调节锻炼者的心情，有利于排除由于动作单调、环境单一所造成的枯燥和精神疲倦，从而提高锻炼效果。





● 跳远

方法六 持器械跑：其乐无穷 在健身跑的过程中，可以根据锻炼的目的和自己的兴趣选择一些器械。如：跳绳跑可以增加身体的协调和灵敏性；拍球跑可以提高手对球的感觉，达到熟悉球性的目的；跑时利用沙衣、沙袋可以增加腿部力量，还可以通过背人、背重物、抱球等其他形式的跑达到锻炼的目的，增强跑的趣味性。

3. 跳跃

跳跃运动是指通过特定的动作，使身体向前或向上、原地或行进间、单脚或双脚、一次或多次跳起、跳越障碍或不跳越障碍的运动方式。在田径类运动中，跳跃比赛包括跳高、跳远、三级跳远和撑竿跳高四个项目。如果想通过跳跃锻炼来增进身心健康，就没有必要严格按照这些技术去进行练习，可采用多种健身的跳跃练习，去达到健身的目的。经常进行跳跃练习，可以有效地提高神经系统支配肌肉收缩与放松的能力，能改善位觉器官的机能，提高平衡与协调能力，使人身手敏捷。通过练习，可以有效地发展腿部力量，特别是爆发力；提高下肢的柔韧性和运动幅度；连续跳跃则对发展呼吸系统、循环系统等内脏器官的功能具有积极的作用。

在进行各种各样的跳跃锻炼时，随着一个又一个的障碍物被你一一跳过，一个又一个的高度或远度被你一一征服，一个又一个空中动作被你一一展示，你的自信心也在一点一点地增强，你勇敢顽强、坚毅果断的优良品质和积极进取、奋发向上的精神也在渐渐地养成。

【尝试评价】

课外组织合作耐久跑比赛：3~5人一组，跑3000~4000米，各组按体能状况分配每个人跑的距离，以最先到达终点的组为优胜。赛后各自评价自己为小组作出的贡献。

Do you know

赤足跑

赤足沙滩或沙地慢跑，可使脚底肌肉接触沙粒，使穴位受到刺激，把信号传入大脑皮层，进而调整人体全身功能，达到保健强身的功效。

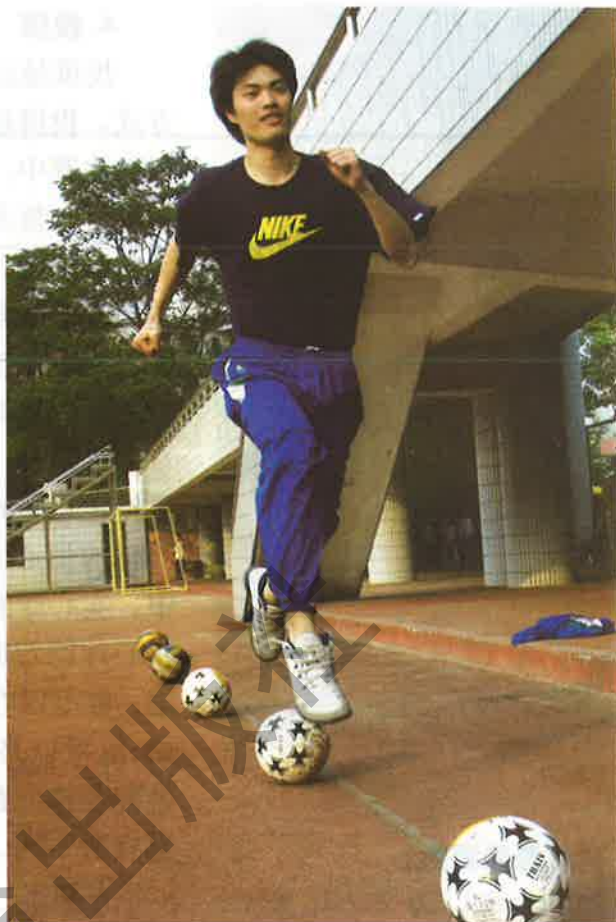


方法一 三级、多级跳：原始蹦极 三级或多级跳由助跑、单脚跳、跨步跳和跳跃组成。多级跳远对下肢力量的要求较高，练习时要量力而行，不要在水泥地等硬地上进行练习，并充分做好准备活动，谨防运动损伤。

在练习时通过伙伴间合作和比赛，增强趣味性，同时也可增进同学之间的了解和友谊。

方法二 跳高：飞越巅峰 用于健身的跳高方式有垂直方向上的跳跃锻炼，有原地摸高、行进间助跑摸高、连续单、双脚向上跳起、跳深、双脚或单脚连续跳台阶练习、双脚或单脚起跳连续越过垂直障碍的练习等。田径比赛中的跳高由助跑、起跳、过竿（跨越式、剪式、滚式、俯卧式、背越式等）和落地四个技术环节组成。在跳高锻炼中，可以将正规的跳高姿势作为健身手段，也可以选择适合自己的健身跳高形式，丰富跳高锻炼内容，增加乐趣。

方法三 跳远：寸土必争 用于健身的跳远方法有双脚连续向前跳或蛙跳，跨越水平障碍（如地上放一块垫子）的接力赛跳，助跑 10~20 步后用起跳脚落在 60 厘米宽的区域内，并稍向上跳起或跳上 50 厘米左右的高物等。田径比赛中的跳远由助跑、起跳、腾空（蹲踞式、挺身式、走步式）和落地四个技术环节组成。在跳远锻炼中，可以将正规的跳远姿势作为健身手段，也可以选择更适合自己的健身跳远方式，在感受腾空飞越快乐的同时，感悟果断对成功飞越的作用。



●连续跳过障碍

[尝试评价]

与同伴一起参加耐久跑活动，按照循序渐进的原则，每次跑都增加一定的距离和增加一定的强度；耐久跑锻炼具备了一定基础后，在老师和同学们的指引、帮助下，进行一次出现“极点”现象的耐久跑，体验“极点”和“第二次呼吸”时的生理和心理变化，评价“极点”出现时自己的意志表现。

[尝试评价]

把锻炼的效果填入下表，评价自己的弹跳力提高的情况。

自测项目		立定跳远	助跑摸高	自我评价
自测日期				
月	日			
月	日			
月	日			
月	日			

请根据自己的实际情况选择自己想提高的项目，制订锻炼计划，然后记录自己奋斗的点点滴滴进步。当你成功的时候看到自己的艰辛历程，你会为自己感动和骄傲的。加油！



●高中学生在进行跳高锻炼



● 投掷



【思考探究】

头上双手投掷实心球，掷远的关键在哪里？试结合物理学的原理进行分析。



【尝试评价】

我们在日常生活中看过或玩过套圈的游戏。约上几个同学，根据自己的理解，创编出一个游戏，定出规则进行比赛，然后对所创编的游戏进行评价。

4. 投掷

投掷是运用自身的力量将投掷物投远或投准的一种运动方式。投掷运动所表现的是力量、灵敏素质和协调能力。在田径比赛中，投掷包括推铅球、掷标枪、掷铁饼和掷链球四个项目，技术不尽相同。用于健身的投掷还有很多，各种球类中的传接球、投球都是练习上肢力量的好方法，并且富有趣味性。投掷锻炼可以全面促进青少年骨骼肌肉的发育和完善，发展肌肉力量和提高肌肉质量，形成健壮的骨骼和肌肉，有助于塑造健美的体型。

方法一 掷实心球：发射炮弹 掷实心球简单实用，如果持之以恒地进行锻炼，不仅能有效锻炼身体，而且可以培养你的恒心。采用各种各样的掷实心球练习方法，乐在其中。实心球的选择既可以是较轻的，也可以是较重的。在掷实心球练习时，既可以用双手，也可以用单手；既可以在原地，也可以在行进间；既可以从体前开始，也可以从体后开始；既可以是规范的投掷动作，也可以是日常生活中常见的各种各样的投掷动作。投掷的方式不同，锻炼的部位和效果也有所不同。

方法二 掷飞镖：百步穿杨 掷飞镖是一项正在风靡全球的室内体育运动，是集趣味性、竞技性于一体的易于开展的休闲运动项目。飞镖运动由于其技术简单，易于掌握，不需要专门的场地和设施，且运动量适宜，不受年龄、性别的限制，经济实惠，正逐渐被世界各国的大众所接受。空闲时间掷掷飞镖，不仅可以舒展筋骨，消除疲劳，增强身体协调能力，还能磨炼你的意志和提高心理素质。

方法三 滚球：百发百中 滚球是借助或不借助地面去撞击目标的动作方法。它更多地运用在地掷球和保龄球的比赛中，也是健身的一种好方法，平时的游戏中经常用到。在地掷球运动中的滚球方法有上手抛击球和下手抛击球两种。滚球有很强的趣味性，可以培养人的果敢、细致、坚毅、顽强的心理品质。在击中球的一刹那极大的成就感从心底涌起，让人更加自信。



● 中学生在掷飞镖



5. 户外活动和野外生存

户外活动和野外生存通常包括远足、定向运动、登山、攀岩和野外生存等。积极参加户外活动,置身于绿色旷野之中,接受阳光、空气和水的沐浴,挑战自我,在大自然中既能开阔心胸、陶冶情操,又能增长知识、强身健体。户外活动不仅能增强肌肉力量,发展耐力、弹跳、灵敏、协调等素质,而且能培养勇敢、果断、积极进取的优良品质;让你体验战胜自我、克服困难的乐趣,获得自尊和自信,促进心理健康的发展;同时



● 中学生在户外活动

还有助于培养团结合作的团队精神和竞争意识。

方法一 远足：风景这边独好 远足又称郊游,就是选择好地点和线路,徒步走向目的地。远足可以提高体能,调节情绪,开阔视野,使精神得到放松,又可以培养团结协作、吃苦耐劳的意志品质,是一种很有价值的健身方法。

我们生活环境的单调,学习的压力使精神上感到疲惫和紧张,在节假日里,通过学校组织或与家人、好友一起,背起背包出发,一路上有说有笑,呼吸着新鲜空气,满目是田野风光,好不惬意。

方法二 攀岩：险中取胜 攀岩是野外生存的重要手段。随着社会生活水平的提高,攀岩逐渐成为一种休闲运动。在校园的墙壁上装上岩点就成为学校中的简易岩石了。在攀

Do you know

踏石走、雨中走

经常赤脚踩在鹅卵石上,通过刺激脚底的穴位,使全身血脉通畅,内环境和谐,肌肉富有弹性,肢体舒展,达到保健的目的;雨中走是天然的凉水浴,可使人精神振奋,皮肤光洁,增强肌体对突遇冷凉的适应力,还可以降压、预防神经衰弱。

Do you know

踏青

春季郊外远足运动,包括散步、爬山和涉水等各种活动,是一种综合性身体锻炼,盛行于全国各个地区。汉代已有“人日”(农历正月初七)“郊外踏青”的习俗。因各地植物露春时节不一,踏青日期也不尽相同。旧俗,南方以农历正月初八,北方以农历三月初三或清明为踏青节。



● 户外活动





●1979年7月，邓小平登临黄山

登岩石之前，应对岩石进行细致地观察，慎重地识别岩石的质量和风化程度，然后确定攀登的方向和通过的路线。攀登岩石最基本的方法是“三点固定”法，要求手和脚很好地配合。两手一脚或两脚一手固定后，再移动其他一点，使身体重心逐渐上升。运用此法时，避免两点同时移动，而且一定要稳、轻、快，根据自己的情况，选择最合适的距离和最稳固的支点，不要跨大步和抓、蹬过远的点。

方法三 定向运动：体力与智力的考验 定向运动是凭借地图、指南针依据组织者预先设计好的路线，在野外徒步、赛跑逐一找到各个标记点的一项运动。定向运动是一项智慧型体育项目，是智力与体力并重的运动。它不仅能强健体魄，而且能培养人独立思考、独立解决所遇到困难的能力及在体力和智力受到压力下作出迅速反应、果断决定的能力，还有助于促进你的社会交往。

定向跑可以在校园内，也可以在公园里或野外进行。同学们可以尝试着自行设计定向跑的路线，然后与同伴一起组织定向跑锻炼，必要时可请体育老师进行指导。

方法四 登山：勇敢者的运动 登山是一项有益于人的身心健康的运动，它不仅可以强身健体，而且可以磨炼人奋发向上的意志品质，越来越成为人们喜爱的一项健身运动。攀登山的高峰，欣赏山的景色，探究山的奥秘，感悟山的灵气，能给人带来心情愉悦的感觉和美的享受，其乐无穷。

登山时，要选择在纵向的山梁、山脊、山腰、河流小溪边缘，以及树高、林稀、空隙大、草丛低疏的地形上前行。不要走深沟峡谷和草丛繁茂、藤竹交织的地方，正所谓走梁不走沟，走纵不走横。



●在同伴帮助下跨过水渠

Do you know 户外活动准备工作

远足：带相机、帽子或雨伞、水壶、食品、手表和应急药品；如果是野营，还要带衣物、帐篷、睡袋、指南针、地图、炊具、多用刀、打火机或火柴、防虫剂等。有条件可带手机等通信工具。



●野外徒步



● 山涧穿行

方法五 野外生存：挑战自我 野外生存，即人在食宿无着的山野丛林中求生。作为一名新时代的中学生，了解野外生存的知识，掌握野外生存的技能，学会迎接各种艰难困苦的环境，无疑有利于我们面对未来人生更大的挑战。

在野外生存活动中，要学会判定方向，常用方法是：利用太阳、北极星以及地貌特征等自然条件判定方向；要掌握复杂地形中的行进方法、采捕食物的方法、获取饮用水的方法；了解野外常见伤病的防治等知识。



二、锻炼方法 适己为佳

田径健身锻炼中常用的方法包括重复锻炼法、间歇锻炼法、变换锻炼法、持续锻炼法和循环锻炼法等。方法不同，锻炼的效果也不同。

Do you know

定向越野的基本技能

在野外能够迅速地辨别方向；能熟练地使用地图和指北针；善于进行长距离的越野跑；既果断又细心，能够迅速地选择最佳的行进路线。在任何情况下，辨别方向和使用地图的能力始终都是最基本的能力。

Do you know

醋在远足中的妙用

远足走路多，脚会感到不舒服，特别是患有脚癣、脚汗过多及脚臭的人，睡前洗脚时在水中放点醋，有助睡得舒适；洗澡时加醋，浴后会全身舒畅；遇蚊虫叮咬，在痒痒处搽点醋，即能止痒止痛；如有晕车晕船的毛病，在出发前先饮一小杯加醋的温开水，会明显减轻症状；住宿因环境改变而失眠，可在临睡前饮一杯加醋的汽水，有助安然入睡。



[思考探究]

户外活动有什么神奇的魅力？你能利用学习资源，结合自己的体会写一份调查报告吗？



[尝试评价]

设计一份户外活动方案交给老师，通过学校组织实施活动计划。



● 团队合作过险滩

[尝试评价]

由团支部或学生会组织一次远足登山活动,评价团队精神在此次活动中的作用和典型表现。



● 弓箭步压腿

1. 重复锻炼法

重复锻炼法是指保持相同的负荷强度,通过多次重复练习来增强机体的总负荷,使机体受到刺激并产生适应性变化,以达到增强体质的目的。重复锻炼法是田径健身锻炼中最为普遍的锻炼方法。例如,一定距离(较短距离)的快速跑、障碍跑、集体跑等若干次;某一个跳跃运动或某一组连续跳跃动作跳若干组;某一个投掷动作投若干次等。

在田径健身锻炼中运用重复锻炼法,通常是以较为简单或已经掌握了走、跑、跳、投动作作为锻炼手段。要根据完成该动作所需要的体能和锻炼者所能承受的负荷来确定重复次数,并且保证练习质量,以提高锻炼效果。

2. 间歇锻炼法

间歇锻炼法与重复锻炼法有一定的相似性,它同样适合于田径走、跑、跳、投各种项目内容的锻炼。两者的区别在于重复锻炼法对间歇时间未作严格控制;而间歇锻炼法要通过严格控制间歇时间,即一次练习结束后在机体尚未完全恢复的状态下进行下一次练习,以形成对机体的刺激,从而使机体产生适应性变化和超量恢复,达到增强体质的目的。间歇时间通常是每次练习后的心率恢复情况来确定的。例如,做完一次200米跑后,心率要上升,待心率下降到110次/分左右时(机体尚未完全恢复),就开始下一次200米跑。心率由上一次练习后的高峰下降到110次/分左右的时间,就可确定为间歇时间。由于锻炼项目和锻炼者年龄、性别、体能和体质健康状况的不同,所以不可能有统一的间歇时间指标。因此,确定间歇时间要因项、因人而异。

3. 持续锻炼法

持续锻炼法是指在相对较长的时间内,用较低的强度,不间断地连续跑完一定距离或一定时间的锻炼方法。持续锻炼法属于有氧锻炼,能有效地增强呼吸系统和心血管系统功能,发展一般耐力,同时还能培养吃苦耐劳的精神和坚忍不拔的顽强意志。在运用持续锻炼法时,通常以心率为130~140次/分,或在集体跑进中同伴

之间能交谈而不觉气急来控制跑步速度。用持续锻炼法来控制体重时，跑的时间必须在20分钟以上，因为20分钟以内的持续运动的能量来自糖类的分解，只有持续运动20分钟的锻炼以后才是脂肪分解供能的时间。

4. 变换锻炼法

变换锻炼法是指变换原有练习条件和要求进行田径健身锻炼的方法。变换的条件主要包括负荷量、负荷强度、动作难度以及锻炼环境等。例如，在跑的锻炼中，增加跑的距离或提高跑的速度，在跳的锻炼中增加高度或远度，或在连续跳跃中增加跳跃的次数，在投的锻炼中增加器械的重量，或由原地投变为上步、助跑投，在场地的变换中，运动场锻炼变为到公园、野外锻炼等等。变换锻炼法由于对锻炼者有新异刺激，因此，除了能获得原来的锻炼效果外，还对锻炼者中枢神经系统的协调性和机体调节的灵活性产生特殊影响。

在使用变换锻炼法时，要注意处理好负荷量和负荷强度的变化关系，通常负荷量增加时，要适当降低负荷强度；负荷强度增加时，要适当降低负荷量。

5. 循环锻炼法

循环锻炼法选择若干个走、跑、跳、投的练习动作，设置若干个锻炼点，锻炼者在一个锻炼点完成预定的锻炼内容后，接着到下一个锻炼点进行锻炼，各锻炼点的练习内容全部做完后，再从开头开始，重复练习。循环锻炼法将走、跑、跳、投的练习和动作合理搭配、组合，不仅能使锻炼者在有限的时间内使身体得到较全面的锻炼，而且变换项目能起到积极性休息的作用。



● 变换锻炼中的加速跑



● 高中学生在投掷锻炼中

【尝试评价】

选择自己喜欢的项目，根据变换锻炼法的原理，试设计一个具有负荷量、负荷强度、动作难度和锻炼环境等因素的锻炼计划，并在锻炼实践中调整计划，对计划的科学性作出评价。





三、健身跑——健身与竞技的交融

1. 健身·大众·生活

健身跑属于有氧运动的项目，能有效提高人体各器官系统特别是心肺系统功能水平，深受世界各国人民的喜爱，日益成为风靡全球的一项体育运动。

在我国，健身跑是实施全民健身计划的主要锻炼项目之一。许多城镇、社区、学校、机关、企业等单位，经常开展群众性健身跑活动；在不少大中城市，还经常举行万人健身跑活动。

为了丰富生活、增添乐趣和提高身体健康水平，人们纷纷走出家门，投入到健身跑锻炼中。健身跑越来越成为人们日常生活的一部分。

2. 健身·竞技·交融

随着健身跑在世界各地成为一种时尚，群众性健身跑和竞技中长跑一起举行的活动也越来越多，健身与竞技的交融已成为耐久跑发展的新动向。例如，纽约、伦敦、波士顿、北京等城市著名的马拉松比赛，参加人数少则上万人，多则数万人，既有优秀运动员的激烈竞争，也有众多的健身跑爱好者的积极参与。

名人名言

攀登科学高峰，就像登山运动员攀登珠穆朗玛峰，要克服无数艰难险阻，懦夫和懒汉是不可能享受到胜利的喜悦和幸福的。

——陈景润(中国)



●群众性的长跑活动





专题 3

科学锻炼

特别关注

远离运动损伤。
运用 FIT 监控。
考虑季节环境。

——健身效果的保证



在田径健身锻炼中，如果目标明确，注意安全，充分考虑季节和环境等因素，合理控制运动负荷，加强自我监测，将有助于取得事半功倍的锻炼效果。



一、明确目标 注意安全

1. 有的放矢，明确锻炼目标

田径类运动项目不同的组合方式、不同的运动负荷，会产生不同的锻炼效果。高中生在身体形态、生理机能、身体素质、身体基本活动能力等方面都存在一定的差异，因此，也需要选用不同的锻炼内容和方法。只有从自己的实际情况出发，明确锻炼目标，合理地选择锻炼内容和锻炼方法，才能更有效地促进自己身心健康的全面发展。

耐久跑锻炼不仅有助于改善我们的心血管系统的功能，提高有氧耐力水平，磨炼意志，而且有助于控制体重；快速跑锻炼有助于提高反应能力和快速奔跑的能力；障碍跑能使我们身手更敏捷，也有助于培养克服困难的勇气和信心；跳



同学们在讨论制订锻炼计划





2003年8月30日,我国年仅20岁的刘翔获得了世界田径锦标赛男子110米栏比赛的第三名,为我国田径男子短跨项目增添了一缕亮色



Do you know

走跑健身的误区

- 闻鸡起舞;
- 晨练走跑于树林中;
- 空腹走跑;
- 雾中走跑;
- 走跑后立即停下休息;
- 跑得越多越好;
- 晨跑后再睡觉;
- 睡前跑步助睡眠;
- 跑后立即用餐。



我国跳高运动员朱建华曾在1983年、1984年分别以2.37米、2.38米、2.39米连续三次打破世界纪录,获得1984年洛杉矶奥运会男子跳高比赛第三名

跃锻炼能改善位觉器官的机能,提高平衡与协调能力;投掷锻炼有助于你塑造健美的体型,表现出力与美的结合。由走、跑、跳、投等组合而成的综合锻炼,能全面发展你的体能,使自己的身心健康更协调地得到发展。因此,在体育锻炼的实践过程中,应结合自己的实际情况,选择适合自己的锻炼内容和手段,有的放矢地进行锻炼。

2. 注意项目特点, 重视安全问题

田径健身锻炼能有效地促进你的身心健康发展,这是不争的事实。但如果忽视安全因素,就可能事与愿违。因此,首先要在思想上引起足够的重视,了解田径健身锻炼中运动损伤事故发生的主要原因,加强田径健身锻炼运动损伤事故的预防工作;其次,要掌握田径健身锻炼中常见运动损伤的简易处理办法,在发生运动损伤时能进行及时的处理;最后,还要了解各种田径健身项目常见运动损伤的特点,在锻炼过程中能有针对性地采取预防措施。

跑步 在跑步锻炼中,有时候由于准备活动不充分或锻炼环境不佳等原因,可能导致运动损伤或运动疾患,如脚磨伤、扭伤、摔伤、肌肉拉伤、骨膜炎,以及肌肉酸痛等。因此,重视安全、卫生、饮食等问题,充分做好准备活动和整理活动,采取积极措施预防运动损伤和运动疾患的发生,就显得尤其重要。此外,空腹跑步不利健康,容易引起身体疲倦、胃部不适、头痛头晕,甚至心率不齐等现象。

跳跃 在跳跃锻炼中,摔伤、肌肉拉伤、挫伤、骨膜炎,以及软组织损伤等运动损伤的发生,原因是由于准备活动不充分或锻炼场地不符合要求。因此,要重视跳跃锻炼中的安全隐患,充分做好准备活动,采取积极措施预防运动损伤和运动疾患的发生,掌握一些简单的运动损伤处理方法。此外,还应重视跳跃锻炼中的运动卫生和饮食卫生。

投掷 投掷练习比较容易发生伤害事故,因此要特别重视安全问题。第一,要树立牢固的安全意识,高度重视安全问题;第二,要注意在场地开阔且能见度好的地方练习,严禁相向投掷练习且确保投掷区没有人;第三,要严格遵守纪律,在进行投掷练习时不要随意走动,有专人负责警戒;第四,要掌握投掷技术,以免因技术动作不正确而导致运动损伤。

户外活动与野外生存 户外活动与野外生存具有较强的锻炼价值,但也具有较大的危险性。做好野外活动的计划,计划越详细缜密,越容易成功。户外活动与野外生存活动中安全第一。

进行户外活动与野外生存活动时,要注意路面的情况,不



要被障碍物绊倒或碰伤身体;要注意地形变化,防止扭伤和摔伤;要注意季节和环境的变化,采取相应的安全措施;定向运动中找到目标后,不宜立即坐下或站着不动,最好继续慢跑;要掌握户外活动与野外生存活动常见运动损伤的预防和简易处理方法,提高及时自救能力。

学会常用的信号种类,对救人和自救都十分必要。如果野外意外遇险,在不能使用通讯设备的情况下可以发出求救信号。一般情况下,重复三次的信号表示寻求援助。以下是国际上通用的求救信号:

①烟火信号:燃放三堆火焰是国际通行的求救信号,将火焰摆成等边三角形最为理想。白天,烟雾是良好的定位器,因为火堆产生的浓烟容易引起人们的注意。

②地对空信号:“HELP”是国际通用的紧急求救信号。想办法在地面显示,尽可能让空中的人发现。

③体示信号:当搜索飞机较近时,可用体示信号表达遇险者的意思。

④旗语信号:将一面旗子或色泽亮艳的布料系在木棒上,持棒作“8”字运动。当双方距离较近时,做一些简单的划行动作即可。

⑤声音信号:如隔得较近,可大声呼喊,三声短,三声长,再三声短;间隔1分钟后再重复。

⑥反光信号:利用阳光和明亮的反光材料(最好是反光镜)可射出信号光。持续的反射将规律性地产生一条长线和一个圆点,这是莫尔斯代码。SOS就是国际莫尔斯电码救难信号。

3. 养成良好的锻炼习惯

“ $8-1 > 8$ ”说的是如果每天从8小时用于学习的时间中拿出1小时用于锻炼,其效果要好于8小时全部用于学习。这一道理已越来越为人们所认同,并不断得到证实。因此,我们要认识到体育锻炼的意义,形成坚持锻炼的习惯。

良好的锻炼习惯,指要根据自己的实际情况有的放矢地进行锻炼外,还要充分注意锻炼的安全和卫生因素,充分做好准备活动和整理活动,注意饮食卫生,锻炼前后半小时内不要进餐,锻炼过程中不要大量饮水,要穿便于运动的服装等。



骑自行车郊游

安全提示

投掷练习的安全常规:
自觉遵守组织纪律;
不要相向投掷;
不要在投掷区域内行走;
不要面向阳光投掷;
要量力而行。

Do you know 户外活动的安全问题

要在老师或有经验的大人带领下参加活动,活动时不要独自一人;穿合适的运动鞋;脚若起泡,可用消毒过的针头把泡挑破,涂上消毒药水,防止感染;活动时走过的路要作好标志,原路去原路回;遇到蛇时不要怕,不要慌张,尽量避开;遇到雷雨天气,不要往高处跑或在树下避雨。



二、合理控制负荷 加强自我监测

1. 合理控制锻炼负荷

锻炼负荷是影响锻炼效果的重要因素。合理的锻炼负荷,不仅能提高锻炼的效果,而且也是预防发生运动损伤的重要措施。

锻炼负荷通常包括负荷量和负荷强度两个方面。负荷量是指练习的次数、时间、距离、组数、高度或远度、重量等,如走或跑的距离和时间,跳的次数和高度或远度,投掷的次数或投掷器械的重量等;负荷强度则是指练习时用力的程度。

在控制锻炼负荷时,应遵循循序渐进和量力而行的原则。在走或跑的锻炼时,使自己的心率达到120~140次/分为宜,并维持一定的时间;跳跃和投掷锻炼的次数、高度、远度、重量等要量力而行,不要盲目加大运动量。

2. 健身锻炼的科学评价

要了解锻炼的内容、方法和负荷对锻炼身体的效果如何,从而决定是否按原锻炼计划进行锻炼,还是对锻炼内容、方法和负荷进行适当的调整,确保锻炼的有效性,就应当及时地对参加田径锻炼的效果予以测量、分析和判定。

随着自我锻炼能力的日益提高,主观评价将成为高中学生的主要评价方法。如果锻炼后精力充沛、精神振奋,食欲和睡眠良好,身心愉快,这就说明锻炼取得了良好的效果,应按计划继续锻炼。相反,如果锻炼后身心无明显反应,或深感疲劳,食欲不振,甚至失眠,说明锻炼没有效果或运动负荷太大,应及时对锻炼情况进行分析,并对锻炼的内容、方法和负荷进行必要的调整。

除自我评价外,还可以请体育教师进行指导性评价,纠正锻炼中存在的缺点和错误,也可以对照《学生体质健康标准》的测试内容和标准进行客观的评价。

健身跑锻炼对提高人体的健康水平,改善人的健康状况的作用最为重要,因此,健身跑锻炼已成为一项风靡全球的健身运动。我们掌握健身跑锻炼的FIT监控原则和脉搏测量等方法 and 知识,将有助自身或帮助他人更好地进行健身跑锻炼。

Do you know

耐久跑锻炼与脉搏

评定耐久跑锻炼的负荷,可测定第二天早晨的脉搏(基础脉搏),晨脉稳定或变化不大,说明运动量很合适。如果不是其他原因(如睡眠不好或生病等),晨脉比平时每分钟增加5~7次时,说明运动量可能大了。

名人名言

在我们的创造中,我们生活在我们的自我之中,世界越来越变成我们自己选择的世界,它随着我们的运动而运动,依据我们的转向提供给我们道路。

——泰戈尔(印度)



●中学生跑步比赛

FIT 监控原则 耐久跑锻炼的 FIT 监控原则：FIT 是次数 (Frequency)、强度 (Intensity) 和时间 (Time) 这三个英文单词的缩写，它是从事以健康为目的的运动必须采用的基本监控原则。要想在安全的锻炼过程中取得良好的锻炼效果，就必须在耐久跑锻炼中科学地控制每周的锻炼次数、每次的运动强度和运动时间。

次数：每周进行 3~5 次锻炼。

强度：心率控制在自己最大心率的 60%~80% 之间为宜。

时间：持续 20~30 分钟。

可以增加每周的练习次数、每次练习的持续时间和练习强度来发展耐力水平。

脉搏测量 心率是评价运动强度的常用指标，往往用每分钟脉搏跳动的次数来表示。触压桡动脉或颈动脉都可以测量心率。触压脉搏时不能太用力，以保证血液正常流动。

耐久跑可用靶心率来调节运动负荷。靶心率为：最大心率 $(220 - \text{年龄}) \times 60\%$ 和最大心率 $\times 80\%$ 之间的范围。成年人靶心率的上限为最大心率 $\times 80\%$ 。青少年靶心率的上限为最大心率 $\times 85\%$ 。

耐久跑运动时的心率在运动结束后 5 秒钟内进行测量，测量 10 秒钟脉搏跳动次数再乘以 6，作为运动 1 分钟的心率。

台阶指数与肺活量体重指数 心肺功能的强弱，直接影响着健康。在耐久跑锻炼中，监测心肺功能的变化，将会使你跑出信心，跑出兴趣。

台阶指数是评价心脏功能的一个常用的有效指标，指数越高，反映心脏功能越强。

肺活量受身高、体重、胸围等因素的影响，采用肺活量体重指数 $(\text{肺活量} / \text{体重})$ 可以更准确地评价呼吸系统功能水平。

Do you know 空腹跑步不利健康

有些人习惯于早晨起床后不吃早餐就出去跑步，其实空腹跑步不利健康。因为跑步时，血液相对集中流向四肢，易引起身体疲倦、胃部不适、头痛，甚至心率不齐等现象。正确的做法是，在进餐半小时至一小時后再进行跑步锻炼。



同学们在测定心率



三、季节变换 场所选择

在不同季节、不同环境、不同场所、不同时间等条件下进行田径健身锻炼，更能增添锻炼的乐趣，获得更好的锻炼效果。如果忽视季节和场所等因素，也可能事与愿违。

1. 季节

春天 草长莺飞、万物复苏的春天是进行田径健身锻炼的好季节。在享受春天田径健身锻炼乐趣的时候，可别忘了及时洗澡更衣，预防感冒。春天雨水比较多，要防止因地面湿滑而摔倒。下雨天可采用跳绳、登楼梯等形式进行锻炼。春天也是开展远足活动的好时节。





[尝试评价] 在400米间歇跑中心率监控提高心肺功能的方法

项目 次数	跑后即时心率标准 (测10秒钟)	跑后即时心率 (测10秒钟)	休息2分钟心率 (测10秒钟)	如何调整速度
第一次(400米)	23~27次			加快 降低
第二次(400米)	23~27次			加快 降低
第三次(400米)	23~27次			加快 降低
第四次(400米)	23~27次			加快 降低



下雨天也可以在室内进行锻炼

夏天 夏日炎炎,气温通常比较高,但只要选择恰当的锻炼时间,同样可以体验田径健身锻炼的乐趣。在夏天进行田径健身锻炼,应避免中午,可选择在树阴下、空气比较通畅的地方锻炼。酷暑天室外气温较高,田径健身锻炼过程中体内产生的热量不能及时地散发出去,身体机能就可能发生障碍,因此要预防中暑。

秋天 秋高气爽,云淡风轻,也是田径健身锻炼的好季节。

由于天气比较干燥,空气中灰尘会多一些。在感受秋天田径健身锻炼的好处时,也要适当注意天气的影响,采用适当的呼吸方法。登山、攀岩、野营等活动在秋天开展非常适宜。

冬天 冬天是适宜田径健身锻炼的季节。冬天开展田径健身锻炼,不仅能更有效地增进身体健康,而且能培养勇于克服困难的意志品质。冬天进行田径健身锻炼,要注意采取口呼鼻吸的呼吸方法,呼气时短促有力,吸气时缓慢均匀,以免吸入的冷空气或含有灰尘的空气直接刺激咽喉而引起咳嗽、腹痛等现象。此外,下雪或结冰的天气还要防止因地面湿滑而摔倒。由于冬天天气寒冷,要特别重视做好准备活动,以防肌肉拉伤和关节扭伤。

2. 场所

田径健身锻炼除了可以在田径场进行外,还可以在公园、树林、河边、丘陵等地方进行。这些地方空气通常比较清新,是进行田径健身锻炼的理想场所。在自然环境中进行田径健身锻炼时,要充分做好准备活动,仔细观察地形情况,避免发生踝关节扭伤、摔伤、肌肉拉伤等运动损伤。

Do you know

中暑了怎么办?

一旦有人出现中暑,首先将他转到阴凉通风的地方,如树阴下,并解开他的衣扣、裤带,然后用冷水或冰块等冷敷,帮助降温;还可以补充凉水或清凉的含盐饮料。



充分利用自然条件进行锻炼





●在空气清新的场所中锻炼

3. 时间

田径健身锻炼要合理地选择锻炼时间，避开一天中空气污染的高峰期。早晨六点钟左右，是一天中空气污染的第一个高峰期，而且早晨进行运动负荷较大的田径锻炼会影响上午的学习。此外，因为早晨起床后人的神经系统和运动系统的兴奋性不高，容易发生运动损伤。因此，早晨一般不宜进行大负荷的田径锻炼。

太阳出来后，植物光合作用旺盛，空气中的氧气含量较高，人的兴奋性也逐渐提高，比较适宜进行田径锻炼。傍晚七点钟左右，是一天中的另一个空气污染高峰期。因此，理想的课外田径锻炼时间是下午四点钟至六点钟。

4. 环境

田径锻炼多为室外锻炼，因此要密切关注空气质量状况、紫外线强度和空气清新程度等环境指数。

空气质量指数 空气中各种污染物的浓度及污染指数，是取二氧化硫、二氧化氮、可吸入颗粒物三种污染物污染指数最大者为API指数。空气质量状况优良时适宜进行田径锻炼，轻微污染时要采取适当的措施才能进行锻炼，中度污染和重度污染时不宜进行田径锻炼。

API 指数	空气质量状况
0 ~ 50	优
51 ~ 100	良
101 ~ 200	轻微污染
201 ~ 300	中度污染
>300	严重污染

●大雾天不宜锻炼

Do you know

健身跑锻炼要预防骨膜炎

在健身跑锻炼中，如果长时间在较硬的场地上跑步，或运动量过大，可能会出现跑步中甚至跑步后小腿前面疼痛的现象，导致疲劳性骨膜炎。预防骨膜炎的关键是要循序渐进地加大健身跑锻炼的运动量，选择在较软的场地上进行锻炼，在较硬的场地上跑步时要注意用前脚掌缓冲着地。如果出现了骨膜炎的一些症状，就应适当减少运动量，骨膜炎的症状就会自然消失。如果出现了持久性的疼痛，就应暂停锻炼，采取按摩、热敷等措施，以促进小腿局部血液循环和渗出液的吸收。

Do you know

耐久跑增加负荷的10%原则

10%原则是指导锻炼者运用增加负荷锻炼，又要避免因过度运动而损伤的一种监控原则。如果你要增加负荷，一周内不要超过原来负荷的10%。



紫外线指数 紫外线指数是衡量到达地面的太阳光线中紫外线辐射对人体的皮肤、眼睛等组织器官可能损伤程度的指标，一般分为5个等级。紫外线强度为一级、二级和三级时适宜进行田径锻炼，四级时可在树阴下或阴凉地方进行室外田径锻炼，五级时不宜进行室外田径锻炼。

[思考探究]



查阅资料了解负离子对人体健康的影响，探索体育活动在哪些方面可以利用负离子来增进健康。

[尝试评价]



利用一个假日清晨，约同学一起去公园，尝试与晨练的群众讨论环境对身体锻炼的影响，评价群众对这个问题的认识。

级别	指数	强度
一级	0, 1, 2	最弱
二级	3, 4	弱
三级	5, 6	中等
四级	7, 8, 9	强
五级	> 10	很强

负离子浓度 空气主要是由氧气和氮气组成的，其中氧气约占21%，氮气约占78%。除此之外，还有其他少数成分存在。在这些少数成分中，有被称为“空气维生素”的负离子，它对人体健康是有一定益处的。负离子含量多少，是衡量空气是否清新的重要标准之一。负离子浓度为一级、二级和三级时适宜进行田径锻炼，四级时锻炼时间不宜太长，五级时不宜进行田径锻炼。

负离子浓度表

负离子浓度(个/立方厘米)	等级	空气清新程度
>2000	一级	非常清新
1500~2000	二级	清新
1000~1500	三级	较清新
500~1000	四级	一般
≤ 500	五级	不清新

Do you know



马克思与健身走

马克思认为，最有效也最适宜的锻炼和休息方式是散步。1837年，由于过度用功使他的身体垮了下来，他仍每天从住处步行到柏林大学，步行使他心情舒畅，不久便恢复了健康。从那时起，他把散步作为健康和休息的最重要的手段，并长期坚持下来。



下午是进行跑步健身的好时候





专题 4

欣赏比赛

特别关注

田径比赛的欣赏。
马拉松运动。

——愉悦身心的田径类运动



熟悉和了解田径比赛规则，有助于更好地感受参与田径活动的乐趣。观看竞争激烈的高水平田径比赛，我们可以欣赏到运动员的风采。从运动员的奋斗历程中，我们可以感悟到一些人生的哲理。

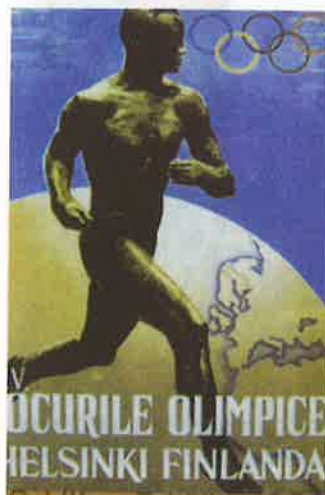


一、公平公正——日益完善的田径竞赛规则

田径比赛包括男女竞走、跑、跳跃、投掷的各个项目以及由跑、跳跃、投掷的部分项目组成的全能运动。以时间计算成绩的竞走和跑的项目称为“径赛”，以高度和远度计算成绩的跳跃和投掷项目称为“田赛”。

1. 百分之一秒的争夺——径赛项目简要规则

起跑 400 米以下的比赛均应采用蹲踞式起跑，起跑口令为：“各就位 (On your marks)”、“预备 (Set)”，当运动



● 第 15 届奥运会会徽





●接力比赛

Do you know

成绩相等时，如何判定名次
在跳高比赛中，当运动员的成绩相等时：

- (1) 在出现成绩相等的高度上，试跳次数较少者名次列前。
- (2) 如成绩仍相等，则在包括最后跳过的高度在内的全赛中，试跳失败次数较少者名次列前。
- (3) 如成绩仍相等，不涉及第一名时，则比赛名次并列，如涉及第一名，则在某一高度继续试跳（每个高度上只试跳一次），直到决出名次为止。



●三级跳远比赛

员全部“预备”就绪后，即可鸣枪。400米以上的各个项目，起跑时只使用“各就位”口令，待所有运动员稳定后，即可鸣枪。对于第一次起跑犯规的运动员，必须给予警告。在第二次起跑时，无论哪一位运动员犯规，都要取消其比赛资格。

分道跑 跑进的方向应为左手靠内场，分道编号应以左手最内侧分道为第一分道。运动员挤撞或阻挡别人从而妨碍其他运动员跑进时，应取消其该项目的比赛资格。

在规定分道跑比赛中，运动员应自始至终在自己的分道内跑进。800米跑应在第一个弯道末端的抢道线后方可切入内道。

终点 径赛项目中，判定运动员到达终点的名次顺序，是以运动员躯干（不包括头、颈、臂、手、腿和脚）的任何部位触及终点线后沿垂直平面的先后为准。在国际比赛中，径赛通常采用百分之一秒作为最小的计时单位，竞争激烈的短跑也因此被人称为百分之一秒的争夺。

名次判定 径赛项目中，以决赛成绩作为该项目最后名次成绩，而不是以预赛和复赛的成绩判定最后的名次。

此外，径赛规则还对跨栏跑、障碍赛跑、接力赛跑等作了十分明确具体的规定，如果想进一步了解比赛规则，请到第150页所附的网站查询。

2. 胜负只在毫厘之间——田赛项目简要规则

试跳和试掷 除跳高和撑竿跳高外，在其他田赛项目中，如参赛运动员多于8人，每名运动员均有3次试跳或试掷机会，有效成绩最好的前8名运动员可再进行试跳或试掷3次。无论参赛运动员人数多少，在前3次试跳或试掷结束后，应对运动员的成绩排序，后3次试跳或试掷顺序应与前3次试跳或试掷后的成绩排名相反。

成绩丈量 所有田赛项目均以厘米为丈量单位，因此有人把田赛誉为“毫厘之争”。丈量成绩时，跳远、三级跳远须从运动员身体任何部分着地最近点（距起跳板）至起跳线或起跳线的延长线成直角丈量。投掷项目须从器材落地痕迹的最近点取直线量至投掷圈（起掷弧）内沿，测量线应通过投掷圈圆心。

名次判定 远度项目的名次判定，以比赛的6次试跳（掷）（预赛3次、决赛3次）中的最好一次成绩作为个人的最好成绩，以各运动员的最好成绩排列名次，如最好成绩相等，则以次优成绩判定名次。

此外，田赛规则还对高度跳跃项目、远度跳跃项目和各种投掷项目的比赛规则作了十分明确具体的规定，如果想进

一步了解比赛规则，请查阅相关资料。

3. 体力与智慧的考验——定向越野比赛简要规则

名次判定 在定向越野比赛中，参赛者依据标有若干检查点和方向线的地图并借助指北针，自己选择行进路线，依次寻找各个检查点，用最短时间完成比赛者为优胜。团队定向越野比赛一般以团队中最后一名队员到达终点的时间作为该团队的比赛成绩。

犯规 有下列行为之一者即为犯规，取消其比赛资格：有意妨碍他人比赛；蓄意损坏点标、点签和其他比赛设施者；比赛中搭乘交通工具行进；未通过全部检查点，而又伪造点签图案者。

违例 有下列行为之一者被视为违例，给予警告，并根据违例的性质和程度，采取从降低成绩直至取消比赛资格的处罚：在出发区提前取图和抢先出发；接受别人的帮助，或为别人提供帮助，如指路、寻找点标、使用点签等；为从对手的技术中获利，故意在比赛中与对手同路或跟进；故意不按比赛规定顺序行进。

成绩无效 有下列情况之一者，比赛成绩将被判为无效：在比赛前勘察过路线；未通过全部检查点；点签图案模糊不清，确实无法辨认；在比赛结束前没有交回检查卡片。



二、战术与智慧·体能与技能

田径比赛中的战术应用，尽管不如球类比赛那样复杂多变，但在中长跑比赛中战术的安排与运用对能否充分发挥自己的优势，取得最佳的比赛成绩至关重要。虽然田径比赛的体能不如拳击和举重比赛那样突出，技能不如体操和跳水那样复杂，但田径比赛历来被视为力与美的较量。

1. 斗智斗勇的中长跑比赛

在中长跑比赛中，如果不从自己的实际情况出发，盲目地跟随领跑者，或盲目地快速领先跑，可能会先快后慢，跑速相差悬殊。其结果是体力消耗过大，不能充分发挥自己的水平。因此，在中长跑比赛中，要想取得理想的比赛成绩，就要认真分析比赛对手和自己的情况，合理地运用战术，充分发挥自己的优势。

“争创最佳成绩”的匀速跑战术 我国优秀中长跑运动员曾在全国运动会上运用匀速跑战术创造了1500米世界纪录，引起了大家的关注。在比赛中以较快的速度起跑，抢在所有对手的前面，占据了有利位置，取得领先机会。途中跑严格按照事先安排好的计划，以定时跑完每一圈的方

Do you know

定向运动的分类

定向运动按运动工具的不同可分为徒步定向和工具定向。徒步定向包括传统的定向越野跑（标准距离、长距离或短距离）、公园定向、接力定向及夜间定向等；工具定向包括滑雪定向、山地自行车定向及摩托车定向等。



●高中生参与中长跑比赛



●学生利用弹力带进行力量练习





●塞巴斯蒂安·科获1984年奥运会1500米金牌

塞巴斯蒂安·科是英国著名的中长跑运动员。1979~1981年，他先后11次打破男子中跑世界纪录，并集男子三项中跑世界纪录于一身，被誉为所向无敌的“中跑之王”。1979年，科在42天内连创三项世界纪录，创造了历史奇迹——7月5日在挪威奥斯陆以1分42秒33打破800米世界纪录；7月17日，以3分48秒95刷新1英里世界纪录；8月15日在苏黎世以3分32秒03的好成绩刷新1500米世界纪录。



【思考探究】

在1952年第15届赫尔辛基（芬兰）奥运会的5000米决赛中，法国选手沙泽在预赛时以14分15秒04创奥运纪录，他的战术是一开始就甩掉对手。决赛时沙泽定下决心：就是快，快，快！不要让札托倍克缠住自己。沙泽按既定方案行事，跑出600米后就已领先了，后面的札托倍克心中暗喜。沙泽一直领先，上届冠军雷夫第一个跟不上，剩下沙泽、札托倍克、米蒙和查大卫，四个人几乎同时跑进最后一圈。在短兵相接中，四个人多次交替领先。距终点还有250米时，查大卫出乎意料地冲在最前头，可是进入最后一个弯道时，似乎已经失败了札托倍克突然超过了对手，一鼓作气冲到终点，夺得金牌。米蒙从沙泽身边冲过去，获得第二，沙泽只好屈居第三名。

在这个案例中，沙泽为什么会败在札托倍克手下？请你就他们两人决赛的心理状态进行比较分析，进一步探讨他们在战术上的区别。

法跑进。

运用匀速跑战术的目的是提高运动成绩和打破纪录。采用这一战术时，运动员在比赛前要制订严格的速度分配计划，在比赛中严格按计划完成预定方案，切不可因比赛场上的情况变化而随意改变原定方案。

“先慢后快”的持续加速跑战术 在1993年第七届全国运动会比赛中，10000米女子选手运用“先慢后快”的持续加速冲刺跑战术，跑出了29分21秒18的优异成绩，比克里斯蒂安森保持的原世界纪录提高了41秒96，震惊世界体坛。

运用持续加速跑战术，往往可以破坏对手的节奏，并以强有力的冲刺摆脱对手。然而，这种战术的难度非常大，必须在平时进行有针对性的专门训练。

“甩掉尾巴”的领先跑战术 前苏联运动员库茨在1956年第16届墨尔本奥运会5000米决赛中，运用全程领先跑战术，甩掉了英国名将皮里、伊博森和查大卫，以13分39秒06的成绩打破奥运会纪录，获得金牌。运用这种战术的运动员往往是绝对速度相对差的运动员，他们只能在比赛中不让对手跟踪，将对手甩开得越早越远越好，免得在关键时刻被速度较好的运动员超越自己而前功尽弃。

运用领先跑战术时，要求运动员保持十分清醒的头脑，注意观察场上的情况，了解对手的位置和战术运用，防止对手出其不意地赶上或超过自己。要设法让对手随着自己的节奏



④札托倍克（捷）的运动生涯持续了14年之久，34岁时仍保持8个长跑项目的世界纪录，在世界体育史上建立了丰功伟绩，1980年光荣地入选为“本世纪最佳运动员”

跑，跑速由自己来支配，直到对手丧失信心、节奏紊乱为止。

“扰乱对手节奏”的破坏性战术 辽宁中长跑选手姜波、董艳梅等在1997年第八届全运会上运用这种战术在女子5000米的比赛中双双打破世界纪录。她们在起跑后就以较快的速度抢占领先的位置，匀速跑一段距离后，用忽快忽慢的跑法，以不断变换跑速的形式，扰乱对手跑的节奏，以达到逐步甩开对手的目的。

运用破坏性战术的目的主要是夺取好的名次，而不是提高成绩，也有人称之为“夺冠军的战术”。使用这种战术的运动员，一定要有很高的变速跑能力，要在平时训练中反复实践。变速能力差，只善于匀速跑的运动员，是不能采用这种战术的。否则，不但达不到拖垮对手的目的，反而会使自己乱了章法。

“紧跟领跑者”的跟随战术 澳大利亚运动员拉·杜贝尔在1968年第19届墨西哥城奥运会男子800米比赛中，采用跟随跑战术获得金牌。他在比赛开始阶段就紧跟领跑者，在最后的100米以惊人的速度超越对手，全力冲刺，最后获得冠军。采用跟随战术，要保持清醒的头脑，注意观察其他运动员的情况，防止上他人采用破坏性战术的当。一旦发现领跑者的跑速不正常，自己必须打破正常跑的节奏，就要及时放弃跟随跑的战术，改用匀速跑的战术，积蓄力量，再寻找机会，最后阶段以绝对速度快的优势，超越对手。

最后冲刺战术 运用最后冲刺战术，必须充分考虑不同距离项目最后冲刺的距离，选择最佳的冲刺时机。进行冲刺时，加速要突然，给对手造成一种措手不及的袭击。超越对手后，不要回头左顾右盼，要将所获得的优势一直保持到终点。

2. 力与美的展示——跳跃和投掷比赛

为了体现人类征服垂直高度的能力和决心，人们发明了跳高和撑竿跳高；在古希腊的奥林匹克运动会上，掷铁饼比赛被认为是最能显示男子汉力量和健壮的运动，受到人们的广泛喜爱。从铅球的英语单词“SHOT PUT”人们就会想到推铅球的起源：在中世纪的欧洲，为了增强士兵的肌肉力量，训练士兵在作战时能迅速地装填炮弹，人们创造了推铁弹的练习手段。

3. 勇敢者的运动——攀岩

攀岩运动是从登山运动中派生出来的运动项目。20世纪50年代起源于苏联，是军队中作为一项军事训练项目而存在



●姜波（左二），大连选手，1997年参加北京国际马拉松接力赛，与队友合作获第二名。1997年以14分28秒09的成绩打破5000米世界纪录

Do you know

谁笑在最后谁笑得最好

1968年墨西哥城奥运会三级跳远比赛中，詹蒂勒在资格赛中就以17.10米打破了世界纪录。在三级跳远的决赛中，詹蒂勒在第一次试跳中就跳出了17.22米，苏联的萨涅耶夫在第三次试跳中跳出17.23米；随后，巴西的普鲁登西奥又跳出了17.27米的新世界纪录；在第六次试跳中，萨涅耶夫又以17.39米再次打破世界纪录。这次三级跳远比赛很好地诠释了一句名言——“谁笑在最后谁笑得最好”。



●在1995年瑞典哥德堡世界田径锦标赛上，英国运动员爱德华兹连续刷新三级跳的世界纪录，其最后一次跳出的18.29米，至今仍无人企及



● 攀岩被誉为“勇敢者的运动”

Do you know

第一届现代奥运会的田径比赛
第一届现代奥运会是世界田径实力的大交锋。美国人一路势如破竹，夺得了全部12个项目中的9枚金牌。美国夺得金牌的项目是：100米、400米、110米栏、跳高、跳远、撑竿跳高、三级跳远、铅球、铁饼。其余三项金牌为：800米（澳大利亚）、1500米（澳大利亚）、马拉松（希腊）。需要说明的是，第一届奥运会的田径比赛只设男子项目。



【思考探究】

关注一项国内外的定向越野比赛（如我国一年一度的七星越野挑战赛），讨论团队精神在这项比赛中的作用。

的。1974年成为国际比赛项目。攀岩运动是一项深受人们喜爱的运动，它集健身、娱乐和竞技于一体。攀岩也是一项勇敢者的运动，它能全面锻炼人的体格，培养人的机智、勇敢、刻苦耐劳和集体主义精神，还可以使人们扩大视野，增长知识，丰富人们的生活内容。征服一座山岩，对攀岩者来说是向自我的挑战，是向人类生理极限的挑战，是向大自然的挑战，突出体现了体育运动的拼搏向上、勇于探索的精神。攀岩运动要求参与者身体素质全面，具备勇敢、顽强和坚忍不拔的精神，能够在各种不同的高度及角度的岩壁上轻松舒展，准确地完成腾挪、转身、跳跃、引体等惊险动作，故称攀岩为“勇敢者的运动”。



三、悠久而激烈的世界田径类运动

1. 世纪回眸，征途艰难

现代田径类运动从萌芽到发展，从不正规到规范化，是逐渐发展和完善的。它成为当今世界上最重要的体育赛事之一，经历了漫长而艰难的岁月。

1896年第一届奥运会，是现代田径发展史上首次世界性大赛。当时的田径类运动，还不能称之为“运动之王”，因为那时人们感兴趣的还是体操、射击和摔跤等项目。当时的田径比赛很不正规，如100米跑的起跑姿势五花八门，比赛场地的设计也极不合理；如果谁在运动会期间莅临雅典，而且又有兴趣一试身手，就可以参加奥运会的田径比赛。

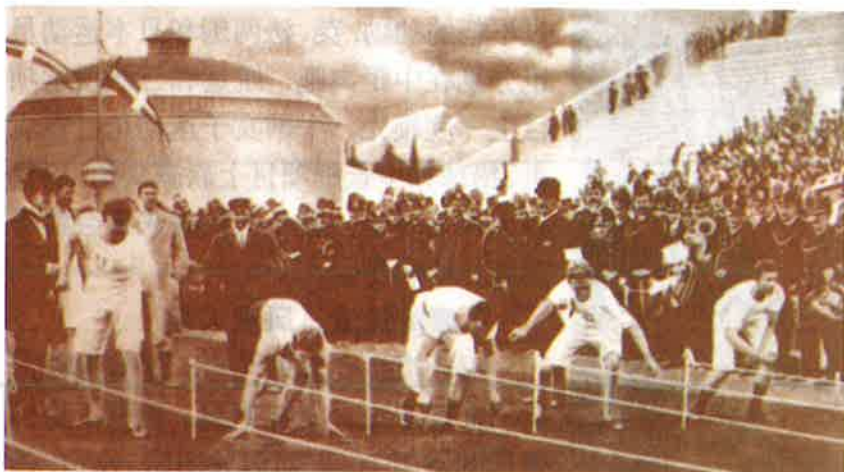
现代奥林匹克运动从产生之日起，历经了一个多世纪，田径类运动在坎坷不平的道路上，逐渐得到了发展，它由第一届奥运会的12个正式比赛项目，增加到2000年悉尼奥运会的46个项目，参加比赛的运动员也增加了几十倍。此外，田径世界锦标赛和世界杯比赛的创建和发展，有力地推动了世界田径运动的发展。

2. 女子登台，历尽沧桑

从公元前776年开始的古代奥运会，参赛者仅限于男子，女子是绝对禁止的，连观看也不准许，违者处以极刑。这是因为在古希腊时期，一般妇女的社会地位非常低下。古代奥运会之所以禁止妇女参加，主要基于两个方面的原因：一是古希腊的体育竞技属于宗教庆典仪式，当时的希腊人认为妇女出席，有渎神灵；二是古希腊崇尚赤身运动，古奥运会大部分项目的比赛，在相当长的时间内要求选手赤身进行比赛，妇女观看，有伤风化。

1928年第九届奥运会，国际奥委会决定增设女子田径项





● 第一届现代奥运会100米比赛五花八门的起跑姿势

目，妇女终于获得了在田径赛场上一展身手的机会。但是，教皇的反对，保守封建势力的推波助澜，几乎使还未开始的女子田径比赛夭折。经过国际奥委会的多方周旋和不懈努力，终于妥善地解决了这个问题，妇女终于挣脱了樊笼，赢得了与男子一道参加田径比赛的权利。

随着时间的推移和人类社会的进步，当今女子田径运动的发展更使世人惊叹，她们不仅突破了一个又一个禁区，而且正在完成男子都觉得困难的任务。近二十年来，由于对女子体能的进一步认识，加之女子体育在许多国家得到日益广泛的开展，女子田径运动有了历史性的进步。有人甚至预言，在比耐力的一些项目上，女子很快会赶上甚至超过男子。

3. 世界田坛，谁主沉浮

自1896年奥运会设立田径比赛以来，一百余年过去了，世界纪录日新月异，各国实力风云变幻，有消失和衰退，有成长和崛起，也有个别国家始终保持优势地位。明日世界田径，谁主沉浮？

自第一届奥运会至第一次世界大战前，美国几乎独霸田坛，赢得了“田径王国”的美称。20世纪20年代起，有“长跑之乡”和“标枪之国”美称的芬兰显露世界田坛，冲击了美国在世界田坛的霸主地位。20世纪50年代苏联步入国际体坛，逐渐形成了美国在男子、苏联在女子项目中各领风骚的局面。20世纪70年代起，德国田径运动员在不少项目上超过了美国和苏联，取得了一系列优异成绩，打破了美苏争霸的局面，并逐渐形成了三足鼎立之势。自1968年以来，非洲的中长跑项目基本上处于长盛不衰的态势。

近一个世纪以来，在田径运动的发展史上，一些国家在某些项目上曾起过重要的作用，如美国人在短跑、跳跃、部分投掷项目上垄断过很长一段时间，芬兰人在长跑、标枪方面建立

Do you know

古代奥运会的田径比赛

跑步是古代奥运会最早设置的比赛项目，也是当时最普及的运动项目之一，而且在古代奥运会上，赛跑从来都是最为重要的比赛项目。从公元前776年第一届到第13届，古代奥运会正式比赛项目只有短跑一项，其距离为192.27米。从公元前724年的第14届古代奥运会开始，增加了中距离跑和长跑。从第18届古代奥运会开始，跳远、掷铁饼、投标枪等项目被正式列为比赛项目。



● 中国运动员高淑英夺得第14届亚运会女子撑竿跳高金牌





●中国运动员孙英杰夺得第14届亚运会女子万米跑金牌

过不朽的功勋,英、法两国和日本运动员也分别在中距离跑、跳远和三级跳远项目上一度领先,中国女子运动员已在竞走、铅球和中长跑项目上崭露头角。田径场上风云变幻,在不久的将来定会群雄逐鹿,精彩纷呈。

4. 赛场风云, 风流人物

田径类运动发展至今,尽管道路曲折,征途艰难,但在更高、更快、更强信念的指引下,人们倡导团结、友谊,追求高尚的精神和品格。在激烈的竞争中,许多运动员都忠于奥林匹克理想。不同肤色、不同地区和国家的运动员,

为了共同的理想走到了一起。

既是对手又是朋友 法国长跑老将米蒙 1956 年获第 16 届奥运会马拉松跑金牌时,差一个月就 36 岁了。在奥运史上,米蒙的名字总是和札托倍克联系在一起。札托倍克曾回忆道:“当年米蒙就像我的影子一样,在 1948 年和 1952 年奥运会上,或是 1950 年欧洲田径锦标赛上,总是我得冠军,他得亚军,人们也许以为米蒙会恨我,可事情并不是这样。1956 年墨尔本奥运会上,米蒙终于领到了马拉松金牌。当我跑到终点时,米蒙朝我大喊:‘埃米尔,我有孩子了,我在法国当爸爸了。’米蒙在终点等着我,原来是为了把这个好消息告诉我。”

奥运冠军的情操 第九届夏季奥运会于 1928 年 5 月 17 日至 8 月 12 日在荷兰名城阿姆斯特丹举行。德国选手欧·佩尔策是男子 800 米跑名将,曾先后两次打破世界纪录,后来在柏林又以 3 分 51 秒打破 1500 米世界纪录,战胜上届 5000 米铜牌和 10 000 米银牌获得者瑞典选手 E. 韦德以及大名鼎鼎的努尔米。可惜,佩尔策偏偏在这届奥运前打手球时受了伤。在 800 米预赛中获第一名,而在复赛中只得了小组第五名,因而没有资格参加决赛。决赛中,道格拉斯·洛以 1 分 51 秒 08 刷新奥运会纪录。赛后,道格拉斯·洛给欧·佩尔策写了一封热情洋溢的信,信中写道:

亲爱的佩尔策博士:

……英国田径队所有同您比赛过的运动员,深感有必要向您表示慰问,您由于受伤而未能在奥运会上表现出最佳竞技状态……这对您来说是多么的遗憾,请您相信,不仅您的同胞,而且英国运动员也对此感到痛惜。

您忠诚的道格拉斯·洛



●米蒙在比赛中

米蒙,法国优秀长跑运动员,第16届奥运会获马拉松金牌。



【思考探究】

1. 在“既是对手也是朋友”这个故事中,米蒙和札托倍克体现了什么精神?

2. 道格拉斯·洛在写给欧·佩尔策的信中,体现了一种什么情操?

空中飞人——谢尔盖·布勃卡 谢尔盖·布勃卡是乌克兰著名撑竿跳高运动员，20世纪最伟大的田径巨星之一，被誉为“破纪录大王”、“世纪飞人”、“撑竿跳高沙皇”。布勃卡自从1984年首创世界纪录后，他就一厘米又一厘米，一英寸又一英寸地改写着撑竿跳高世界纪录。他先后34次打破世界纪录（其中室内18次，室外16次）。他保持的室内和室外世界纪录分别为6.15米和6.14米。十几年来，布勃卡独揽了绝大多数重要赛事的冠军，其中包括六届世界田径锦标赛金牌。他就像一擎天柱，无人能撼动他的撑竿跳高神话。布勃卡所取得的巨大成就应归功于他出众的身体素质和出色的专项技术。他的100米成绩为10秒03，跳远成绩在8米以上。20年来，他天天坚持4个小时的体操训练，这使他具备了高度的协调性和灵活性。布勃卡的持竿助跑速度快，握竿高度达到了5.20米，比其他运动员高出一大截。他起跳动作快而有力，空中动作连贯、流畅、舒展。有人这样描述他的技术：他助跑起跳时像一名跳远运动员，空中动作像一名体操运动员。布勃卡多次被评为“世界最佳运动员”，1987年国际田联庆祝成立75周年时，将其1985年飞越“6米大关”的场面，评选为世界田坛75年来“100个金色时刻”之一。



●空中飞人——谢尔盖·布勃卡（乌克兰）

银枪飞越100米 1984年7月20日，德国运动员霍恩以104.80米的成绩成为世界上首次突破100米大关的标枪运动员。霍恩的这一超世界水平的一掷，将标枪几乎投到了田赛场地的外边，这使得国际田联不得不考虑比赛的安全性和加大掷标枪的难度等问题。为此，国际田联决定将标枪的重心向前移40毫米，而尾部的直径变细了。

采用新型标枪后的第一个世界纪录是由德国运动员塔菲尔迈尔创造了，成绩为85.74米。1996年5月25日，捷克运动员泽列兹尼又将自己保持的世界纪录提高到98.48米，再次逼近100米大关。

谁将成为世界上突破男子标枪“100米大关”的第二位运动员呢？人们翘首以待。



●泽列兹尼（捷）获得1996年亚特兰大奥运会男子标枪冠军



【思考探究】

为什么标枪重心前移会影响投掷成绩？





Do you know

芬兰飞人帕沃·鲁米在比赛中
帕沃·鲁米是芬兰长跑传奇英雄，20世纪最伟大的长跑家之一。在1921~1931年期间，鲁米共创造29次世界纪录，是男子运动员创造世界纪录次数最多的。他3次参加奥运会，获9枚金牌、3枚银牌，成为奥运史上获金牌最多的运动员之一，被誉为“飞行的芬兰人”。



[思考探究]

请你收集资料，探讨马拉松这项运动为何长盛不衰，而且越来越为广大群众所喜爱，日益成为竞技与健身交融的一项体育运动。试分析其社会和人生意义，撰写一篇文章，供老师了解你的进步，对你的学习作出评价。



四、马拉松赛跑——田径类运动中的明珠

在体育发达国家，马拉松(Marathon)比赛是一项群众性的体育运动，一个城市举办马拉松比赛，参与者成千上万。有百年历史的波士顿马拉松比赛每年都有数万人参加。人们把跑马拉松当作荣耀，参与体育运动已成为一种时尚。

1. 马拉松赛跑的起源

公元前490年，波斯帝国的统治者为了吞并希腊，派出使臣分赴希腊各城邦，要他们献出“水”和“土”，以示臣服。许多城邦屈服于波斯帝国的淫威，先后投降，只有斯巴达和雅典两个城邦决心抗争到底，他们将波斯帝国的使臣投下井中、抛入大海。波斯王大流士恼羞成怒，亲率千艘战舰，十万大军，浩浩荡荡地杀奔雅典。

战争在马拉松镇展开，雅典军队众志成城，巧妙作战，获得了战争的胜利。为了将这个胜利的消息迅速报告雅典，传令兵菲迪皮茨不顾疲劳，从马拉松镇跑到雅典城。到达雅典城时，他已经精疲力竭，只喊了一句“欢呼吧！我们胜利了！”便倒在广场上英勇地牺牲了。为了纪念这位英雄，现代奥运会专门设立了马拉松赛跑。

第一届奥运会马拉松比赛的路线就是当年菲迪皮茨跑的路线，从马拉松镇跑到雅典，全程40千米。获得冠军的斯皮里东·鲁伊斯被视为希腊的民族英雄。从此，这项运动在世界各国迅速推广开来，马拉松比赛成为奥运会上最受欢迎的项目之一。



●希腊运动员鲁伊斯在1896年奥运会马拉松比赛中的情景

2. 马拉松赛跑的发展

马拉松赛跑经过一百多年的发展,参加人数越来越多,规模越来越大,几乎所有国际大都市每年都举行马拉松比赛。其中,在波士顿、纽约、芝加哥、鹿特丹、柏林、伦敦、福冈、东京、北京、巴黎等城市举办的马拉松赛,被认为是世界上最有影响的十大马拉松比赛。

波士顿马拉松赛跑历史最悠久,创办于1897年,从没间断过,至今已举办了107届。近二十年来,每年参赛者都超过万人。创办于1970年的纽约马拉松赛跑,参赛者最多时超过10万人,声势浩大,场面非常壮观。

20世纪80年代以来,马拉松赛跑的最好成绩不断被刷新,现代运动医学和体育科学的发展与完善,也帮助运动员在马拉松比赛中越跑越快。

马拉松比赛主要在公路上举行,由于距离长,容易产生测量上的误差,加之每次比赛的路况不一样,很难做到比赛条件的统一,因此,国际田径联合会规定马拉松比赛只设最好成绩,而不设世界纪录。不过,国际田联正计划准备从2004年开始创立马拉松比赛的世界纪录。



●美国运动员贝诺伊特在比赛中

3. 马拉松赛跑在我国的发展

我国从1959年起将男子马拉松比赛列为全运会正式比赛项目,1983年第五届全运会增设女子马拉松赛跑项目。



Do you know

奥运会第一位女子马拉松比赛冠军

贝诺伊特是一位女子马拉松选手。1983年获波士顿国际马拉松赛女子组冠军;1984年第23届洛杉矶奥运会首次增设女子马拉松赛,她以2小时24分52秒的成绩获得金牌,这也是奥运会第一个女子马拉松赛的最好成绩。美国妇女体育基金会评选她为1984年最佳女运动员。



●我国选手王丽萍获得悉尼奥运会女子20千米竞走金牌



【尝试评价】

1. 在班级、学校或社区的田径跑比赛中尝试做裁判工作。
2. 观看一场高水平中长跑比赛,尝试对不同运动员所运用的战术进行比较、分析与评价。
3. 试就我国田径运动的发展对策或当今世界田径的发展趋势发表你的看法。



Do you know

42.195 千米的来历

无论是公元前 490 年雅典军士菲迪皮茨从马拉松镇跑到雅典城的距离，还是 1896 年首届现代奥运会希腊人斯皮里东·鲁伊斯成为第一个奥运会马拉松冠军所跑的距离，都不是 42.195 千米。

第一次跑这一距离是在 1908 年第四届伦敦奥运会上。这次马拉松赛跑的出发点设在伦敦郊外的温莎宫。这是英国国王的寝宫。女王为了让王子和公主们也能一饱眼福，要求马拉松赛跑从温莎宫的东平台前出发，终点设在运动场内的国王包厢前。这一距离恰好是 42.195 千米。后国际田联决定从 1924 年第八届奥运会起，马拉松赛跑的标准距离为 42.195 千米。



●公元前 500 年酒罐上的跑步图

创办于 1981 年的北京马拉松比赛是世界十大马拉松比赛之一，成为我国的一项传统赛事，可与世界上著名的波士顿、东京、鹿特丹、伦敦等马拉松比赛媲美。

北京马拉松比赛一般在每年 10 月举行，不仅邀请国内外高水平的运动员参赛，而且面向大众开放，不限报名年龄，体现为全民健身和竞技体育服务的宗旨，使这一传统赛事真正发展成为首都一年一度的体育节日。

北京马拉松比赛的参赛人数逐年增多，赛事规模日益扩大，2002 年的参赛人数已超过两万人。北京马拉松比赛已经成为展示我国改革开放后社会和经济建设成就的窗口，是一项丰富首都文化生活，促进全民健身运动开展，提高马拉松竞技水平的重要赛事。



●场面壮观的马拉松比赛





专题 5

探究提高

特别关注
培养探究能力；
提高专项技能。

——在活动中发展能力



进入高中学习阶段,呈现在你面前的田径类运动知识和活动内容比初中更为丰富多彩了。将你已学过的知识运用到探究田径类运动的技战术,田径类运动与社会、人生的关系中。

采用调查、访问、查阅文献资料、统计、测量等方法,对田径类运动的各种活动进行探究,学习科学研究的知识和方法,培养观察、分析、综合和解决问题的能力,形成勇于探究、勤于动手的学习习惯,学会交流、合作和分享,在研究活动中增强社会责任感。



一、探究·活动

活动之一：耐久跑与心肺功能

活动目标

1. 了解中学生耐力素质和我国国民心肺功能现状。
2. 认识不良生活方式病的危害和耐久跑对预防心肺疾病的作用。



高中生耐久跑活动



3. 积极锻炼身体, 增强高中学生对自己、对社会的责任感。

活动情景

1. 某校高中学生集训, 开营第一天就累倒十几位同学; 某校高一男生 1000 米、女生 800 米测试成绩, 2001 年与 1998 年对比下降了 8 秒; 另一所中学高一男生 1000 米、女生 800 米测试成绩, 分别下降了 9.50 秒和 10.17 秒。高中学生耐力素质下降是普遍现象。

2. 国民体质测试结果表明, 成年人的心肺功能处于中下水平。

3. 超重和肥胖的学生比例增高。

4. 每天在公园里或体育活动场所参加有氧运动(包括耐久跑、健身走等)锻炼的人数逐渐增加。

活动建议

1. 自己或与同伴 3~5 人组成小组, 从活动情景中发现问题, 收集资料, 提出自己的意见。

2. 通过报刊、文献、互联网收集中学生体质特别是耐力素质的资料; 收集我国国民体质尤其是心肺功能状况、超重和肥胖状况资料; 收集发达国家学生、成年人的体质, 尤其是心肺功能、肥胖状况资料。

3. 到公园或体育活动场所了解参加有氧运动的人群的情况, 最好自己参与, 在参与中更好地接触、了解不同人群对耐久跑的态度。

4. 请老师或家长指导。

5. 整理、分析资料。

6. 撰写论文。对中学生和我国成年人的心肺功能的现状和问题进行讨论分析; 论述耐久跑对预防不良生活方式病的作用, 并提出你自己的看法和建议。

活动之二: 田径类运动与人类自身的发展

活动目标

1. 了解为什么说田径类运动是人类身体活动的基础。

2. 进一步探索田径类运动的健身内容和方法。

活动情景

1. 许多同学认为田径活动



高中生田径活动



中学生跨栏比赛

单调枯燥,兴趣不高,缺乏参加田径活动的积极性。

2.现代社会的发展给人们的工作和生活带来了很大的方便,提高了人们的生活水平。与此同时,由于体力活动的日益减少,特别是作为人们身体活动基础的跑步、跳跃、投掷运动的减少,人们的健康水平,特别是体能呈现出下降的趋势。

活动建议

1.自己或与同伴3~5人组成小组,从活动情景中发现问题,收集资料,制订探究活动的计划。

2.通过报刊、文献、互联网收集田径类运动与人类社会发展的资料:跑步、跳跃、投掷等活动的简要发展史料;人类社会发展的简要史料。

3.整理、分析资料。

4.撰写学习心得。为什么说田径类运动是人类身体活动的基础?阐述适合自己的田径类运动的健身内容和方法。

活动之三:学会欣赏田径比赛

活动目标

1.进一步了解田径类某一两个项目的技术和战术特点。

2.学会欣赏田径比赛中运动员的高超技艺。

3.学习运动员在田径比赛中所表现出来的优良心理品质和体育道德。

活动情景

1.学校每年一度的田径运动会在10月中旬举行,设置了跑、跳、投等各类项目的比赛,比赛在学校田径场举行。田径场新铺设了塑胶跑道和修建了各类项目的比赛设施。各班报名参赛的个人和团队十分踊跃。赛前几个月,各班的队伍就进行了技战术训练的积极准备,这届田径运动会的各项比赛预计将出现热烈紧张的角逐。

2.举世瞩目的奥运会和两年一届的世界田径锦标赛上,世界各国的田径运动员在比赛中你争我夺,展示着人类体能与技能的完美结合,表现出优良的心理品质和体育道德。



●标枪比赛

Do you know

定向运动中的速度与目标

在定向运动中速度与目标相一致,这是必须注意的问题。当方向有误时,速度失去了意义。但定向真的很困难时,我们不妨放慢速度,仔细阅读地图,不必太快。在准确判定方向的情况下,才可加速前进。





●无限风光在顶峰

活动建议

1. 自己或与同伴3~5人组成小组,从活动情景中选择探究课题,制订探究活动的计划。
2. 通过现场观摩或观看电视转播的田径比赛,也可通过报刊、文献、互联网收集有关资料。
3. 整理、分析资料。
4. 分析所选择的探究项目的技战术特点,讨论比赛中运动员表现出了哪些优良心理品质和体育道德,对同一项目不同运动员的技战术运用进行比较,请老师指导。
5. 撰写学习心得。

活动之四:尝试组织定向越野活动

活动目标

1. 与同伴一起分担和解决活动中遇到的困难和问题,培养良好的团队精神。
2. 正确处理竞争与合作的关系,提高人际交往技能。
3. 尝试组织定向越野活动,培养对定向越野的兴趣。

活动情景

1. 为了丰富课余文化生活,提高我们的人际交往技能,培养良好的合作精神,学校决定于近期举行定向越野比赛。
2. 这次定向越野比赛将在校园内(或学校附近的公园、丘陵等)进行,要求同学们根据实际地形自行设计比赛路线,提供给学校选择,并参与组织比赛。

活动建议

1. 与同伴3~5人组成小组,制订探究活动的计划。
2. 通过互联网、报刊、文献等收集定向越野的资料。
3. 整理、分析资料。
4. 与同伴合作组织一次定向越野活动。
5. 撰写探究心得,与同伴交流组织定向越野活动的体会。

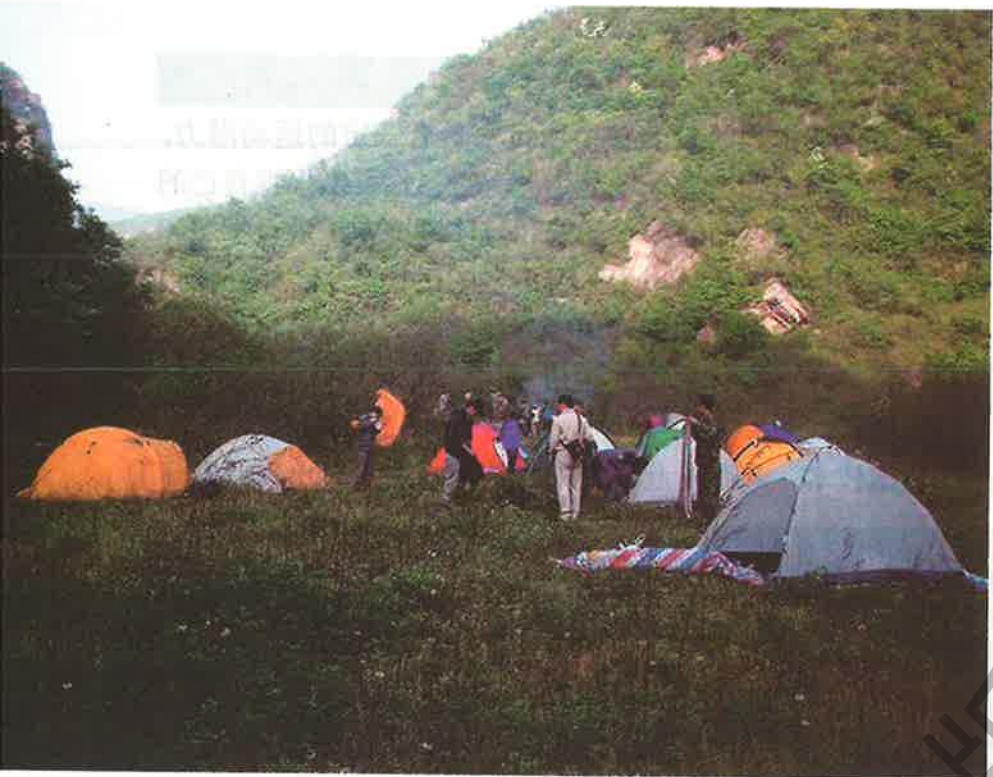
Do you know

定向越野比赛路线的设计

1. 要使定向因素与奔跑因素保持平衡,不能使定向运动仅仅成为越野比赛。
2. 要具备体育比赛的公正性和公平性。
3. 要注意避开危险地段,预防伤害事故发生。
4. 要体现定向运动的趣味性、娱乐性和锻炼性。



●中学生在定向越野比赛中研究地图



● 回归大自然的野外生存

活动之五：提高野外生存的技能

活动目标

1. 认识开展野外生存活动对当代中学生的意义。
2. 尝试开展野外生存活动，在实践中提高野外生存技能。

活动情景

1. 时代的发展和社会的进步为我们的学习和生活提供了越来越舒适的条件，同时也大大减少了我们体力劳动的机会，我国中学生体质状况令人担忧，野外生存能力更是令人心存疑虑。

2. 班级或社区计划组织一次野外生存活动，如露营、远足等，要求同学们了解野外生存的有关知识，作好开展野外生存活动的准备工作，提高野外生存的能力。

活动建议

1. 自己或与同伴3~5人组成小组，制订探究活动的计划。
2. 通过互联网、报刊、文献等收集野外生存的资料。
3. 整理、分析资料。
4. 与同伴开展一次野外生存活动。
5. 撰写探究心得，并与同伴交流开展野外生存活动的体会。



【思考探究】

通过自己和同伴在田径类运动中观察、体验、思考，在集体活动中学会真诚合作，在社会实践中学会与人沟通，在交流过程中学会分享与欣赏。根据你的个人能力和兴趣，选择以下的内容或自己另选内容进行研究。

1. 分析我国田径运动员刻苦训练和为国争光的拼搏精神，对社会、对自己的学习和人生有哪些影响。
2. 田径类运动对全面发展体能的影响。
3. 环境对田径类运动的影响。
4. 田径类运动中要注意的安全因素。
5. 田径类运动对培养良好的心理品质的积极作用。
6. 技战术在田径比赛中的地位和作用。
7. 田径类运动与人际交往的关系。
8. 田径类运动与现代科技。
9. 学校田径运动会的改革与创新。





二、发展·提高

如果你在走跑跳投的某个项目中具有一定的运动潜力，而且对提高这个项目的运动能力感兴趣，你可以根据自己的实际情况，选择下面的技术图解和身体锻炼方法进行学习和练习。当然，如果你想成为一名出色的田径选手，则还需借助其他途径和手段，如阅读田径专业文献资料，请田径教练员指导，利用多媒体手段，运用现代化训练方法等。

1. 短跑

短跑技术 起跑→起跑后的加速跑→途中跑→终点跑



短跑动作口诀

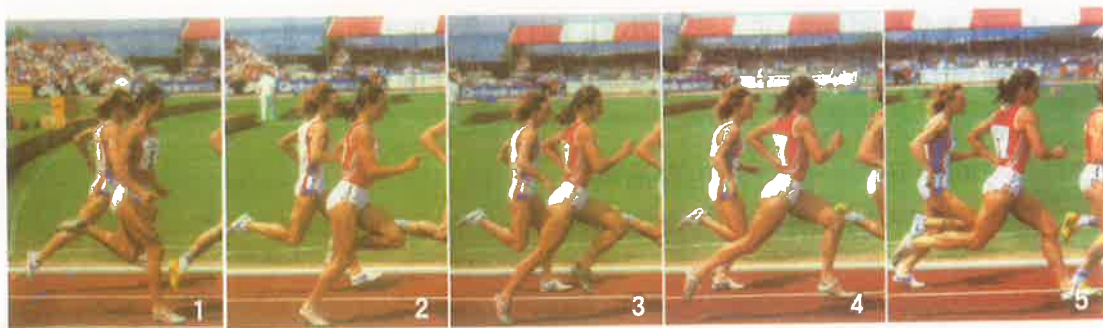
起跑用力向后蹬，
摆臂快速体前倾；
前趴后蹬稍塌腰，
动作紧凑有节奏；
干脆利落幅度大，
肩胸撞线向前冲。

短跑锻炼 短跑运动强度大，对身体素质要求全面，特别是对速度素质要求高。因此，要在全面发展身体素质的基础上着重加强速度素质的锻炼。

短跑的速度锻炼包括动作速度锻炼、位移速度锻炼与反应速度锻炼。位移速度是提高短跑成绩的关键，又可分为加速位移速度锻炼，如后蹬跑20米+加速跑30米；最高位移速度锻炼，如下坡跑30~60米；保持最高位移速度锻炼，如反复跑100米或200米。

2. 中长跑

中长跑技术 起跑和起跑后的加速跑→途中跑→终点跑





中长跑锻炼 中长跑锻炼的重点是发展一般耐力、专项耐力、速度和力量耐力。一般耐力练习通常采用强度较小的越野跑、爬山、长时间的持续跑或球类活动。专项耐力的锻炼方法包括“法特莱克”、间歇跑、重复跑、较长时间的快跑、一定距离的跑、专项距离或接近专项距离的比赛等。

中长跑动作口诀

头正体倾，摆臂轻松；
蹬地抬腿，支撑缓冲；
动作协调，呼吸自然；
攻破难度，坚持至终。

3. 跨栏跑

跨栏跑技术 起跑至第一栏→跨栏步→栏间跑→终点跑



跨栏跑锻炼 青少年跨栏跑的锻炼，应以一般身体锻炼为主，全面发展各种身体素质和基本技能，促进身体的生长发育。随着年龄的增长和锻炼水平的提高，逐渐增加专项身体锻炼的比重，发展专项身体素质和专项能力，为提高专项技术水平和创造优异运动成绩奠定良好的基础。根据跨栏跑的技术特点，发展专项身体素质应重点抓好速度、力量、耐力和柔韧性等素质。

跨栏跑动作口诀

起跨攻栏步幅大，
提膝摆腿向前跨；
屈膝外展侧平拉，
身体腾空胸前压；
手臂协调前后划，
短步着地向后迈。



4. 跳高

背越式跳高技术 助跑→起跳→过竿→落地



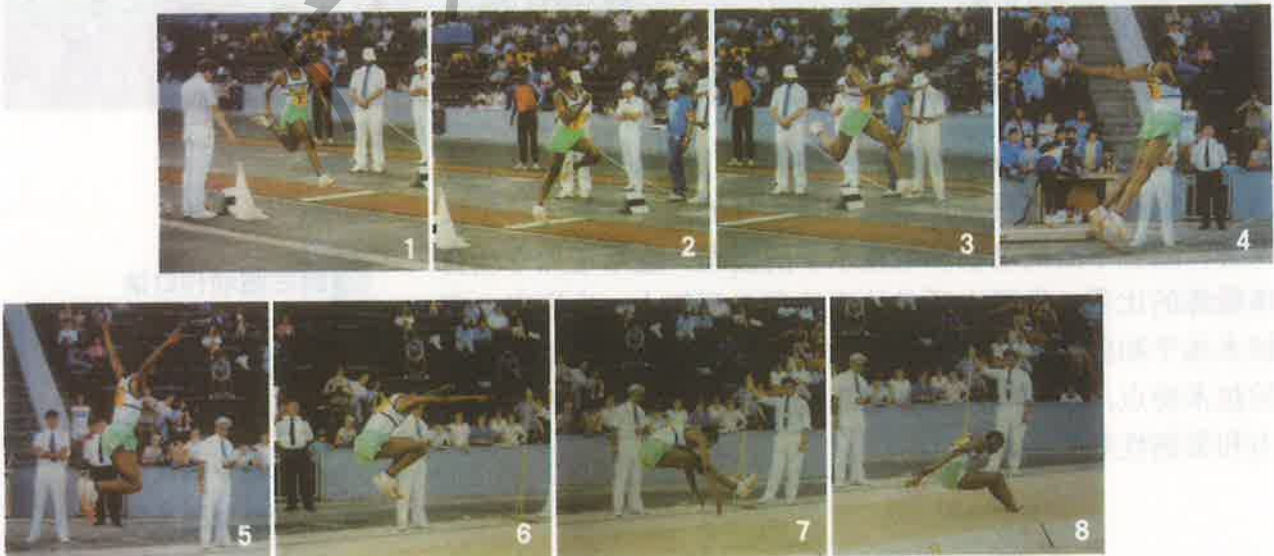
背越式跳高动作口诀

弧线助跑后起跳，
屈膝摆腿速度高；
背对横竿臂后甩，
挺髋双肩向下倒；
收腹收腿过横竿，
肩背着地要记牢。

跳高锻炼 背越式跳高具有“快速”的技术特点，根据青少年发育的特点，身体锻炼应重点抓好发展速度、弹跳力和灵敏素质。发展速度常用的方法有徒手或负轻重量的快速跑、跳跃、投掷等各种动作练习，发展反应速度应与发展灵敏和协调素质很好地结合起来；发展弹跳力时常采用徒手或负轻重量的各种跳跃练习，如立定跳远、立定三级跳远、单足跳、纵跳、跳深等，也可以适当采用肩负轻杠铃练习，如半蹲、半蹲跳等。

5. 跳远

挺身式跳远技术 助跑→起跳→腾空→落地



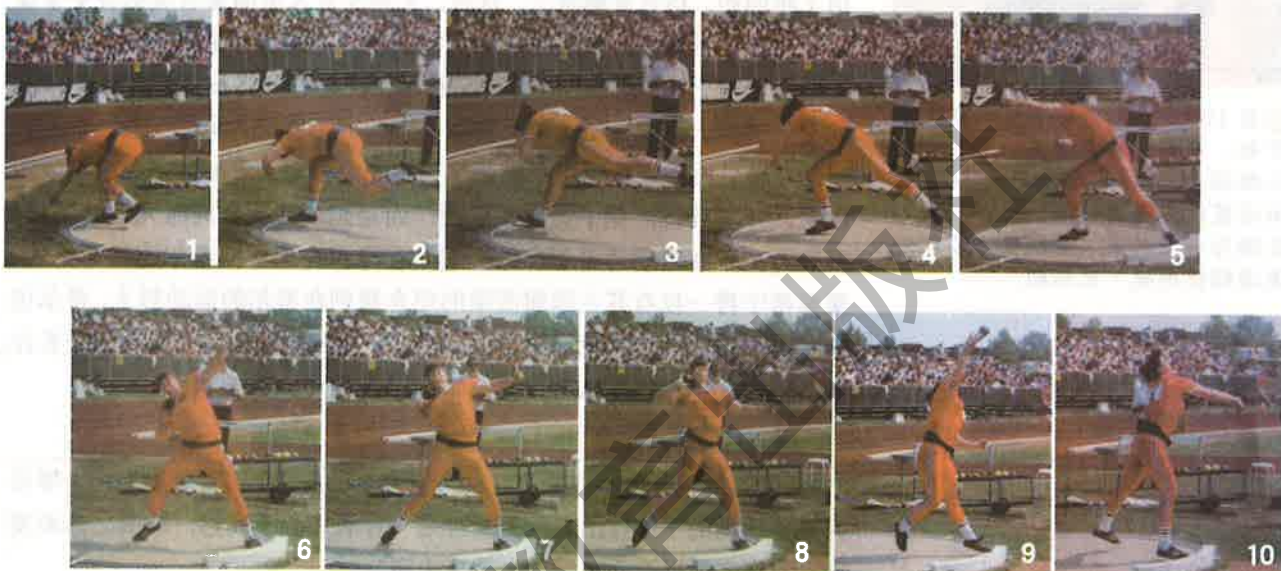
跳远锻炼 跳远锻炼的重点是发展速度、弹跳力、灵敏和协调能力。发展动作速度可采用快速重复进行的各种练习，



如快速原地高抬腿、短程快速起跳等。在发展跑的速度的锻炼中，应以提高步频为主，并与掌握正确的跑的技术紧密结合。发展弹跳力的专项练习可采用连续上步起跳、三步起跳、6~8步助跑起跳等。

6. 推铅球

背向滑步推铅球技术 握球和持球→预备姿势→滑步→最后用力



铅球锻炼 铅球锻炼的重点是发展力量、速度、灵敏性、协调性和柔韧性。力量，尤其是爆发力是推铅球所需的重要素质。力量锻炼的主要手段有：杠铃练习、壶铃或哑铃练习、肩负杠铃做各种动作，仰推举杠铃，以及跳跃练习等。



●中学生铅球比赛

挺身式跳远动作口诀

腾空下放摆动腿，
两臂有力作绕环；
上体后仰作挺身，
空中挺身要展髻；
收腹举腿往前送，
屈膝落地作缓冲。

背向滑步推铅球动作口诀

前俯预摆后蹬伸，
滑步内收至圆心；
摆腿内侧着地快，
蹬腿转髋要挺胸；
屈腕拨指猛推出，
右脚换上作缓冲。





自1932年第十届洛杉矶奥运会开始，颁奖仪式都是在一个特别的三级梯台上举行。图为女子100米自由泳获胜者美国的海·麦迪逊(中)，左侧为荷兰的威·登欧登，右侧为美国的佳那堤·色维勒。

【尝试评价】

在田径的学习和锻炼中，你在知识、技能、方法、思考探究以及情感、能力、体能等方面取得了哪些进步，请写一份心得体会。



合作是成功登顶的保证



三、阅读·评论

阅读下面两篇短文，写一篇评论文章。

1. 友谊长存

在1932年第十届洛杉矶奥运会5000米跑比赛中，参赛的芬兰选手劳·莱赫蒂宁的夺冠呼声最高，他曾以14分17秒的成绩创世界纪录。这次他碰上的主要对手是美国的拉尔·希尔。发令枪响后，两人开始了激烈的争夺。在比赛的最后阶段，希尔稍稍落后，他想从内侧超越对手，后来又想从外侧超过去，但每次都受到了莱赫蒂宁的阻挡。看台上的观众发出了吼叫声，指责莱赫蒂宁。这时，大会发言人美国著名奥运会史学家比尔·享利不得不大声疾呼：请大家记住，外国选手是我们的贵宾。观众终于平静下来。最后，莱赫蒂宁和希尔同时跑到终点，成绩都是14分30秒。美国人抗议，要求取消莱赫蒂宁的冠军资格。发奖仪式拖了很长时间，最后由裁判长判定莱赫蒂宁为冠军。事后，莱赫蒂宁向希尔表示歉意，并解释说，他不是有意阻挡，而是跑动变换方向时无意的巧合。发奖时，莱赫蒂宁请希尔和他一起站在冠军台上，但希尔婉言谢绝了。莱赫蒂宁将一枚有芬兰国旗图案的纪念章别在希尔的运动衫上，希尔也把美国田径队的纪念章回赠给莱赫蒂宁。胜利是暂时的，而友谊是长存的。他们这种良好的体育风尚，得到了人们普遍的赞赏。

2. 山鹰的精神

北京大学山鹰社成立于1989年4月1日，是全国首家以登山、攀岩为主要活动的学生社团。社团精神是“存鹰之心于高远，取鹰之志而凌云，习鹰之性以涉险，融鹰之神在山巅”。

山鹰社自成立以来，在以走向自然、征服自我、发扬青年人不畏艰难、勇于进取、追求卓越精神的宗旨下，开展了包括登山、远足、攀岩、探洞等各种形式的活动。山鹰社的活动内容以登山、郊游、攀岩、科考为主。暑假组织社会实践考察团，深入祖国边远地区了解国情，服务于当地人民。山鹰社的各项活动培养出一大批青年登山爱好者和国家运动员，为我国的民间登山运动和高山科考事业作出了他们的贡献，产生了广泛的社会影响。

辉煌的背后，山鹰社也品尝过失败的滋味，1991年攀登慕士塔格，由于种种原因，他们未竟而归。然而，在哪里失败就在哪里爬起来。1993年他们重返慕士塔格，11名队员成功登顶而被授予国家一级运动员。

北京大学登山队自其成立以来，已经攀登了多座6000米以上的雪峰，体现了当代年轻人不断追求、永远向上的精神风貌。

参考主要报刊：《中国体育报》、《田径》、《新体育》。



项目选修指南

同学们：

高中的学习生活开始了，在新的旅程中，高中体育与健康课程将陪伴你度过三年的学习、生活。高中体育与健康课程“是一门以身体练习为主要手段，以体育与健康知识、技能和方法为主要学习内容，以增进高中学生健康为主要目的的必修课程”。

根据国家普通高级中学《体育与健康》课程标准（实验）规定，高中《体育与健康》课程必修学分 11 学分，198 学时。其中体育 10 学分，180 学时，健康教育 1 学分，18 学时。高中《体育与健康》课程设田径、球类、体操、水上运动、民族民间体育、新兴运动和健康教育 7 个系列。其中各系列又可分出若干模块（项目），如球类有篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球，等等。每个模块 18 个学时，1 个学分，由学生入学时选择。田径类运动和健康教育专题为必修的内容，其他项目由学校根据学校设施、教师的条件公布若干项目，由学生根据自己的兴趣爱好来选择。

在本书中，我们介绍了体育的基础知识田径类运动和健康教育专题的内容。为了满足大家学习和锻炼的需要，我们拟编写学生选修用书，包括篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、体操、健美操、水上运动、太极拳、南拳、散打、跆拳道、网球、轮滑等项目的知识技能，以便同学们根据自己的条件和爱好在学校确定的范围内选择运动项目作为学习内容。

在各选修模块介绍项目的基础知识技能、健身方法时，我们将选用丰富多彩的知识内容，采用图文并茂的编排形式，开设形式多样的实践栏目。通过开拓思维的“思考探究”，自我发展的“尝试评价”，拓展知识的“Do You Know”，著名球星的“经典之作”，发展能力的“探究提高”等栏目，使同学们在体验和享受体育运动乐趣的同时，掌握自我锻炼身体的方法，提高合作学习、探究学习的能力，培养自尊和自信心。愿同学们的球星之梦和健康之路从这里开始！





篮球

和谐、友好的篮球运动，使你感受集体的温馨；激烈的对抗、竞争，使你增强自尊，积极进取；体验投篮的成功，使你信心百倍；充满韵律的运球与突破，使你机智灵敏；桥梁加纽带的传接球，使你合作又愉快；准确的抢断球、灵巧的摆脱和跑动，使你思维敏捷、体能更胜人一筹；无穷的趣味性，愉悦你的身心。

人生道路亦如球场，机遇稍纵即逝，唯有强壮自己，方能应对变幻，一直以来，人们都在追求完美的健康——身体·精神·情感的和谐发展。和谐的健康，让你在人生的征途上，拼搏奋进，力挽狂澜，谱写人生亮丽的篇章。来吧！篮球是一个充满着梦想和激情的快乐世界！

参与篮球活动，在于体验其乐趣，感悟篮球运动的哲理和价值。唯有亲身体验，才能感受到篮球运动的神奇和魅力，才知道胜利和荣誉来自技巧、智慧和刻苦的努力，它不仅可以锻炼身体，更可以磨炼意志。



足球

足球运动是世界上最受人们喜爱、开展最广泛、影响最大的体育运动项目，被誉为“世界第一运动”、“运动之王”。足球是一门瑰丽的艺术，魅力四射，令人陶醉。足球运动是一个充满神奇、惊险和欢乐、催人奋进的激情世界。欢乐与振奋，喜悦与叹惜，让你体验情感的高峰。足球技术多姿多彩，战术变幻莫测，胜负难以捉摸，双方斗智斗勇，攻守交错，演绎着精彩纷呈的比赛。进球、射门、神奇的扑救、惊险的射偏；妙不可言的边路传中，精彩绝伦的运球突破，巧夺天工的精确长传，行云流水般的默契配合，百步穿杨的任意球绝技，舞蹈般的盘带技巧，气壮山河的凌空怒射，使你激动和振奋；比赛高潮迭起、盛衰交织；扣人心弦的拼争，惊天动地的对垒，创造比赛的激情，使你感受足球的趣味性和欣赏性。

参与足球运动，使你体魄强健，激情四射，意志坚强，助你超越自我，发展个性，积极进取，培养合作、竞争、团队精神。唯有亲身体验，才能感悟足球、社会、人生的哲理与价值。



排球



排球运动不但是一项世界性的竞技体育项目，而且已成为人们追求健康的一项活动，是我国最为普及的球类运动项目之一。排球运动动作易学易练，比赛隔网对抗，没有双方的身体冲撞，运动量可大可小，具有较强的娱乐性、健身性和观赏性，能发展体能，增强自信，培养勇敢、顽强、机智、果断的意志品质。排球运动需要有个人和集体配合运动，能激发人体潜能，张扬个性，培养和谐的人际关系和团队精神。

随着休闲体育的发展，排球活动增加了软式排球、沙滩排球、迷你排球（小排球）、4人制排球、气排球等多种形式，很适合我们锻炼，调节紧张的学习生活，丰富生活情趣。



乒乓球



乒乓之花在体育百花园中是最为绚丽灿烂的奇葩。乒乓球是一项将体能、技能与智能融为一体的速度快、变化多的运动项目，是我国群众参与最广泛的健身项目之一。乒乓球动作易学易练，它具有较强的娱乐性、健身性和观赏性。参与乒乓球运动能够增强你的自信，让你学会健体，学会与人合作交流，学会创新，让你感受到与同伴共同拼搏和成功的乐趣。

乒乓球运动在19世纪末始创于英国。1953年，我国第一次参加了世界乒乓球锦标赛，从1959年第25届世乒赛容国团夺得第一个世界冠军开始，在之后的40多年里我国乒乓球选手共获得各类世界冠军120多个，培养了80多个世界冠军，堪称世界体育运动史上的奇迹。辉煌的成绩使乒乓球当之无愧地成为我国的“国球”。

同学们，积极参与到乒乓球运动中来吧，用你的智慧、谋略和精湛的技艺展示你的意志和气魄，让乒乓之光更加光辉灿烂！



羽毛球

羽毛球运动以快速、灵活多变而著称。经常参加羽毛球活动,通过前、后场的快速移动,中场的扣杀,跨步救球,网前轻吊,双打的配合换位等,可以锻炼大脑的反应能力,提高身体速度、灵敏、协调、柔韧和爆发力;通过控制球的落点,球的方向和力度,可以表现自我,增加自信。羽毛球运动是一项体力消耗大的运动,双方势均力敌的激烈竞争过程,又是培养和锻炼意志品质的过程。羽毛球可以单打也可以双打,单打主要是个人技战术的发挥,而双打能增强合作,增进人际关系。

羽毛球活动的场地要求不高,是一项大众性的体育活动,又是一项极具观赏价值的体育运动。



体操运动能全面地锻炼身体,特别是有助提高神经系统反应的敏捷性,增强肌肉力量和协调、灵敏能力。体操是健身健美的有效手段,它使你的体型健美,仪态端庄,体格健壮,培养勇敢、顽强、吃苦耐劳、坚忍不拔等意志品质和勇于进取、不断创新的精神,磨炼承受竞争压力的意志和提高经受挫折的心理能力。

体操的动作优美,富有艺术性,给人以美的享受。体操包括男子自由体操、跳马、单杠、双杠、吊环、鞍马;女子高低杠、平衡木、跳马、自由体操。

体操



健美操运动不但是一项世界性的竞技体育项目,而且已成为人们追求健康的一项休闲活动,是我国最为普及的体操类运动项目之一。健美操是在音乐伴奏下,以身体练习为基本手段,以有氧运动为基础,达到增进健康、塑造形体和

健美操



娱乐目的。健美操内容丰富,形式多样,不仅突出动作的“健”和“力”的特点,而且更强调“美”,具有高度的艺术性、强烈的节奏性、广泛的适应性等特点,能发展体能,尤其是对控制体重、减肥、改善体型体态、提高协调性和韵律感有着明显的效果。健美操运动需要敢于探索的精神和不断创新的思想,能培养创造性能力。在音乐帮助下进行健美操的锻炼有助于缓解精神压力,娱乐身心。健美操竞技项目有:单人、双人、混合三人、混合六人等;健美操健身项目有:有氧操、踏板操、搏击操、拉丁操、轻器械操等。

随着休闲体育的发展,艺术体操、形体舞、街舞、啦啦队等体操类锻炼项目日渐时尚起来,也很适合我们的选择,用来调节紧张的学习生活,丰富生活情趣。



水上运动

水上运动包括很多项目,其中游泳是主要项目之一。游泳自古以来就是一项既能锻炼身体又极富趣味的健身活动。人在水中游泳受到水的压力,对增强心肺功能有特殊作用;游泳能使你的肌肉丰满而富有弹性,令你显得更加健壮。同时,在水中活动,由于水温较低,还有助于提高人体体温调节功能。当你熟练地掌握了游泳本领后,就会体验到驾驭水的无穷乐趣。

学会游泳,是参加各项水上运动的基础。潜水、跳水、水球、水上韵律操、划船、冲浪等水上各项运动,都需要以学会游泳为前提。学会了游泳,才可以使你自信而安全地参加水上活动。



太极拳



太极拳运动能全面发展体能，增强身体各器官系统特别是心血管的机能，能有效预防和辅助治疗心血管疾病等“不良生活方式病”。对于中学生来说，练习太极拳，可以从小养成吃苦耐劳、自强自主、坚持不懈、不断创新等优良作风，顺境中不自满、不骄傲、不盛气凌人，逆境中不自卑、不气馁，奋发图强，培养恒心和信心，磨炼意志。太极拳强调身心合修，注重精神和体魄的平衡发展，可以调节身心，有效地控制情绪，在挫折面前保持清醒冷静；能够培养和谐的人际关系和良好武德，能不断地调整自我与社会环境之间的关系，表现出积极的社会责任感；通过太极推手、攻防格斗练习，能够防身自卫。太极拳具有优美的人体拳术造型，给人以美的享受，很有观赏价值。

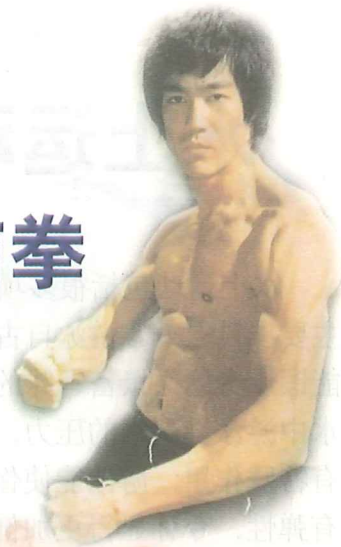


南拳是流传我国南方各地地方拳术的总称，其拳种种类很多，多以地域而得名，海外流传的中国武术多属于南拳拳系，它是中国武术大家庭中影响巨大的三大拳种之一。若论传播中国武术的贡献，南拳自然功不可没。中学生是练武的黄金时期，几千年所沉淀的中国武术文化，将鼓舞他们不畏艰难、勇攀高峰。

南拳技法十分丰富，有冲、劈、抛、盖、鞭、撞等拳法，劈、标、切、插等掌法，撞、压、担等肘法，截、穿、劈、架、滚等桥法。蹬、端、钉、挂、铲、踩等腿法，以及各种跳跃动作。南拳运动，手法多变，动作紧凑，刚健有力，攻防兼具，发声吐气以助拳势、以助发力。

南拳以刚为主，刚柔兼备，风格别致。高中生练习南拳，使你身体素质显著提高，外强筋骨，内修意志，使你全神贯注、精力充沛地去完成学习任务。

南拳





散打



自卫、防身是人们踏入社会，应付在复杂多变环境中的一种基本技能。人的生存能力是多方面的，唯有亲身遭遇或曾经体验，才能感受到散打给你自己、家人和朋友带来的魅力，才知道此类项目除了具有锻炼身体的功能之外，它的防身自卫功能却是其他任何体育项目所无法取代的。

散打反映了武术的本质属性——技击性，然而它又明显区别于使人伤残的野蛮打斗。它具有教育性、对抗性和民族性的特点。其技术体系主要由最基本的三种拳法、三种腿法和三种摔法构成。练功时，在全面掌握技术的基础上，应根据自己的特点（如善长拳法还是腿法等），突出自己的特长技术，并制订具体的学习目标，具有鲜明的时代性，是多变和发展的。

跆拳道



跆拳道运动能有效地提高速度、灵巧、敏捷、柔韧、爆发力和有氧代谢能力；能学习掌握攻防格斗技术以防身自卫，提高战术应用与应变能力，发挥攻防战术的实效性，使练习者临危不惧，克敌制胜；能提高顽强的斗志，培养吃苦耐劳、奋力拼搏、持之以恒、永不自满的意志品质。跆拳道运动倡导“以礼始，以礼终”的尚武精神，培养胜不骄、败不馁的优良品德。谦逊的语言，忍让和友好的态度，虚心和好学的作风，是跆拳道练习者应遵循的重要礼仪。跆拳道的内容丰富多彩，无论是品势、实战，其动作结构、技术要求、风格、运动量等都有着不同的特点，可使不同年龄、体质、性别、职业的跆拳道爱好者根据实际加以选择，跆拳道不受时间、季节的限制，场地器材也可以因陋就简，练习极为方便。

跆拳道的内容丰富多彩，无论是品势、实战，其动作结构、技术要求、风格、运动量等都有着不同的特点，可使不同年龄、体质、性别、职业的跆拳道爱好者根据实际加以选择，跆拳道不受时间、季节的限制，场地器材也可以因陋就简，练习极为方便。



网球



网球运动既古老又时尚，已有七百多年的历史，如今风靡世界；网球运动既高贵又平凡，即使现代网球已从贵族运动走向大众化，但从其运动的环境和运动的要求里仍透出高雅运动的芬芳。网球运动之所以深受大众的钟爱，是因为它有显著的健身功能、娱乐功能、教育功能和社交功能。网球是一项户外运动，其运动的强度和密度是可以控制的，它适合于各个年龄段的人参与，优雅的运动环境、得体的着装、清脆的击球声以及平和的较量，足以使参与者和观赏者愉悦身心；有史以来网球场上那不成文的“规矩”：诚实的态度、文明的举止、礼貌的用语，能教人友善、促人进步。网球活动还是交际的形式，以球会友，传递情谊。网球运动是一项趣味性很强的运动，积极参与，其乐无穷。



轮滑



轮滑，无论国外或国内发展最快的时尚体育运动项目之一，不分性别和年龄都可参与，该项目以鲜明的时代特点特别为广大的年轻人所喜爱。

在我国，轮滑运动包括使用各种滚轴类鞋、板等器材在各种场所进行的速度轮滑、花样轮滑、轮滑球和极限轮滑（滑板）项目。轮滑运动对人的平衡能力和身体的协调性有很好的锻炼作用，同时，还可以提高人的审美能力和战胜困难的意志品质；在活动、比赛和表演中，可以充分发挥独特个性和团队精神，轮滑运动为每一位参与者带来深刻的过程体验。

无论你是否是一名经验丰富的轮滑爱好者，只要你有足够的勇气，戴好安全护具，站到轮滑器材上前进，成功就已经离你不远了！



敬告作者

我社根据教育部制定的《全日制义务教育课程标准(实验稿)》及《普通高中课程标准(实验)》编辑了多种义务教育和普通高中新课程实验教材,并通过了全国中小学教材审定委员会的审定。在这些教材的编写过程中,我们选用了多位作者的作品(含图片),并多方与作者进行联系,取得了他们的大力支持。在此,我们表示衷心的感谢。但是仍然有部分作者因地址或姓名不详而无法取得联系。恳请这些作者尽快与我社联系,我们将会对有关事宜作出妥善处理。

联系电话: 020-87613835

邮编: 510075

地址: 广州市环市东路472号粤海大厦12~15楼 广东教育出版社

