



21世纪中等职业教育创新教材
“互联网+”创新型教材

体育与健康

——苏春昱 张俊杰 孟恒 主编——



“互联网+”
—创新型教材—

名师视频：“看”书“听”书 直观学习
教学案例：融汇案例 生动解读

汕头大学出版社



21世纪中等职业教育创新教材
“互联网+”创新型教材

体育与健康

——苏春昱 张俊杰 孟恒 主编——



汕头大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康 / 苏春昱, 张俊杰, 孟恒主编. — 汕头:
汕头大学出版社, 2018. 6(2020. 8 重印)

ISBN 978-7-5658-3640-4

I. ①体… II. ①苏… ②张… ③孟… III. ①体育—
中等专业学校—教材②健康教育—中等专业学校—教材
IV. ①G807. 3②G717. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 108195 号

体育与健康

TIYU YU JIANKANG

主 编: 苏春昱 张俊杰 孟 恒

责任编辑: 邹 峰

责任技编: 黄东生

封面设计: 李松林

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市大学路 243 号汕头大学校园内 邮政编码: 515063

电 话: 0754-82904613

印 刷: 定州市新华印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 13

字 数: 291 千字

版 次: 2018 年 6 月第 1 版

印 次: 2020 年 8 月第 2 次印刷

定 价: 34.00 元

ISBN 978-7-5658-3640-4

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

本书编委会

主 编： 苏春昱 张俊杰 孟 恒

副主编： 吕广卿 于 群 蔚世超

范 妮 贾 鹏 袁 斐

编 委： 彭 跃 高文范 陈高容

周振勇 曾平辉 汪红泉

谭国明 陈 俊

前言

“体育与健康”课程是中等职业学校学生必修的一门公共基础课,它以身体练习为主要手段,有机整合体育与健康教育两门学科中的内容、方法、原理,以促进学生体质与健康发展为主要目标,是实施素质教育和培养德、智、体、美、劳全面发展的高素质劳动者和技能型人才不可缺少的重要途径。

随着我国经济社会的发展,职业技能型人才将越来越受到社会和用人单位的青睐,而竞争也将会越来越激烈。面对走出校门后紧张、繁重的工作和生活压力,青少年必须拥有强健的体魄和良好的心态。为了使学生通过在学校的学习,树立体育与健康的意识,积极主动地参加体育活动,制订自我锻炼计划,养成良好的生活习惯,实现增强体质的目标,我们按照中等职业教育新课改的指导思想,根据职业学校的教学特点,编写了这本《体育与健康》。

本书严格按照 2009 年教育部颁布的《中等职业学校体育与健康教学指导纲要》进行编写,针对中等职业学校体育课的教学实际,包括体育与健康两个主题,融理论与实践为一体,注重学生认知能力的培养以及体育健康观念的形成,教材以能力培养为主线,在传授体育与健康知识的同时,使学生树立现代社会健康观,获取终身体育锻炼的知识技能,提高生理机能,增强身体素质,培养其高尚的情操和人文精神。

本书分为基础模块和拓展模块两部分,基础模块包括体育促进健康、田径类运动、体操类运动、球类运动四个单元,拓展模块包括健身运动、娱乐运动、保健运动、休闲户外运动四个单元。内容的选取符合中等职业学校学生的身心特点和认知规律,有利于提高学生的身体素质、职业技能、生活质量、文化内涵与人文素养,有利于促进学生的身心健康,具有时代性和职业性。

本书的体例设计如下:

单元导读:用简洁、生动、形象的语言概述本单元的主要内容,提高学生的学习兴趣。

目标透视:列出通过本单元学习所要达到的学习目标。

情境感悟:创设情境,提出问题,引导学生关注本节知识。

知识探究:阐述每节相关理论知识,包括“友情提示”“小贴士”“小知识”“至理名言”等小栏目。

活动体验:设置有启发性的活动训练,具有操作实践性,提高学生的学习水平、能力水平和认知水平。

知识拓展:选取可读性强的材料,延伸介绍本单元相关知识,拓展学生的知识面。

由于编者水平有限,书中难免存在不妥之处,敬请广大读者批评指正,以求日臻完善!

编 者

目录

基础模块

第一单元 体育促进健康	3
第一节 健康的生活方式	4
第二节 青春期的健康	10
第三节 运动安全与运动创伤的预防和处置	20
第四节 职业疾病的防治	30
第二单元 田径类运动	41
第一节 跑	42
第二节 跳跃	48
第三节 投掷	52
第三单元 体操类运动	59
第一节 技巧运动	60
第二节 单杠	65
第三节 双杠	71
第四节 支撑跳跃	75
第四单元 球类运动	79
第一节 篮球	80
第二节 排球	92

第三节 足球	100
--------------	-----

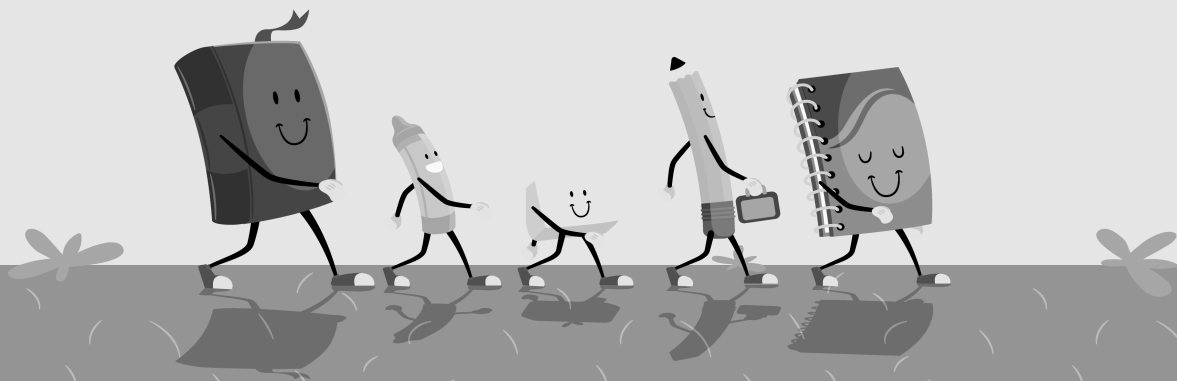
拓展模块

第五单元 健身运动	115
第一节 有氧运动	116
第二节 健美操	120
第三节 武术	125
第四节 体育舞蹈	135
第六单元 娱乐运动	143
第一节 乒乓球	144
第二节 羽毛球	149
第三节 网球	156
第七单元 保健运动	163
第一节 保健体操	164
第二节 医疗体操	166
第三节 矫正体操	169
第八单元 休闲户外运动	175
第一节 水上运动	176
第二节 冰雪运动	184
第三节 野外运动	188
第四节 防卫运动	196



基础模块

本模块与九年义务教育相衔接，以提高健康意识、发展体能素质、提高身体基本活动能力、适应生存环境和体现合作精神的运动项目、技能和方法为主要内容，包括体育促进健康、田径类运动、体操类运动、球类运动四个单元。



单元导读

随着社会的发展，健康的内涵变得日益丰富，人们对健康的要求更加严格，体育运动也随之进入人们的日常生活。体育运动不仅能增强体质，更能提高健康水平，是促进人的身体全面发展的积极因素和重要手段。

健康与我们自身的生活环境、生活习惯、体育锻炼和合理营养等都有着密切的关系。同学们正处在身心快速发育、逐步走入社会的关键阶段，加强体育锻炼，增强自我保健意识，养成健康的生活方式，不仅对现在的健康大有裨益，而且对今后一生的健康都会有深远的影响。



目标透视

1. 了解健康生活的四大方面，养成健康的生活方式。
2. 了解青少年青春期身心发展的规律和特点，增进身心健康。
3. 掌握运动中常见事故的预防和处置方法。
4. 掌握常见职业疾病的防治。

第一节 健康的生活方式



情境感悟

林平是一名中等职业学校学生，平时晚上放学回到宿舍后就坐在电脑旁玩游戏，一边玩游戏一边抽烟，弄得宿舍烟雾缭绕，其他舍友很反感。他每天玩到深夜才睡，第二天早上起床很晚，匆匆忙忙洗漱后就上课，早餐从来没时间去吃，上课时经常迷迷糊糊，似睡非睡。近期，林平的精神状态和身体状况很差。

林平的这种生活方式在同学们中很常见吧，你的生活方式是怎样的？



知识探究

生活方式对人体的健康起着至关重要的作用。健康的生活方式有利于身体健康，减少疾病；不健康的生活方式则会导致疾病，危害健康。慢性非传染性疾病（如呼吸系统疾病、心血管病、糖尿病、癌症等）虽然大多数发生在成年以后，但是产生这些疾病的重要原因——不健康的生活方式，却是从儿童、青少年时期逐渐养成的。据调查统计，运动不足、吸烟、酗酒及肥胖等是导致慢性非传染性疾病的主要原因，这与人们不良的生活习惯有着密切的关系（见图 1-1）。



图 1-1 不良生活习惯

1992年世界卫生组织在《维多利亚宣言》中提出健康的四大基石，即合理膳食、适量活动、戒烟限酒、心理平衡。健康四大基石对于改善人类的健康具有重大意义。对于青少年学生，健康的四大基石可以具体划分为以下四个方面。



一、合理膳食

合理膳食主要包括平衡膳食和良好的个人饮食习惯。平衡膳食要注意食物多样化、减少脂肪摄入量、增加富含纤维的食品；良好的个人饮食习惯要做到食用新鲜食品、少吃煎炸食品、少喝含糖饮料等。

中国营养学会根据营养学原理，结合我国居民的膳食营养状况，针对一般人群提出了几条建议，对人们安排日常饮食有重要的指导意义。

（一）食物多样，谷类为主，粗细搭配

平衡膳食必须由多种食物组成，才能满足人体对营养素的需要。各类食物中谷类食品是最基本的，每人每天至少应食用250~400克谷类食物，16~18岁的男性应达到400~500克。

（二）多吃蔬菜、水果和薯类

蔬菜和水果是维生素、无机盐和膳食纤维的主要来源，不同品种所含营养素种类不同，含量也很悬殊，因此蔬菜和水果不能相互替代。推荐成人每天摄入量：蔬菜300~500克，最好深色蔬菜占一半；水果200~400克。

（三）每天吃奶类、豆制品

奶类和豆制品是优质蛋白的重要来源，奶类还可以补充钙质。每人每天应饮奶300克，摄入30~50克大豆或相当量的豆制品。

（四）常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉

鱼、禽、蛋和瘦肉是优质蛋白、脂类、脂溶性维生素、B族维生素和无机盐的良好来源。特别是鱼肉，其蛋白质含量高，所含脂类中有较多的多不饱和脂肪酸，如二十碳五烯酸（EPA）和二十二碳六烯酸（DHA），对预防血脂异常和心血管疾病有一定作用。推荐成人每天摄入量：鱼虾类50~100克，畜禽肉类50~75克，蛋类25~50克。

（五）减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食

应少吃油炸和熏制食品，每天食用油以25克为宜，食盐不超过6克。

(六) 食不过量，天天运动，保持健康体重

适宜的进食量和运动是保持健康体重的两个主要因素，是降低心血管疾病、糖尿病等发病风险的重要保证。

(七) 三餐分配要合理，零食要适当

一日三餐中两餐之间的间隔以 5~6 小时为宜，早餐、午餐、晚餐提供的能量分配以 30%、40%、30% 为宜，如果两餐间隔时间较长，可以食用一些零食，如核桃、松仁等坚果类食品。



友情提示

不吃早餐的危害

“早吃好，午吃饱，晚吃少”是健康长寿者总结的经验。但有些人却忽视甚至不吃早餐，这会给健康带来什么不利影响呢？

(1) 不吃早餐类似“酒后驾车”。早晨没进餐时人体血糖水平较低，从而直接影响大脑的工作状态，导致精神萎靡、学习和工作效率低下。有调查发现，许多车祸都与肇事者的血糖水平过低、反应迟钝有关。

(2) 不吃早餐易患消化道疾病。消化系统的生理活动规律非常容易被打乱，极易损伤胃黏膜，并诱发各种消化道疾病。调查发现，胆结石症患者中有 97% 的人经常不吃或很少吃早餐。

(3) 不吃早餐可能导致肥胖。早晨不吃饭，中午必定吃得过多，容易发胖。

(八) 每天足量饮水，合理选择饮料

健康成人每天需要水 2 500 毫升，部分可通过食物获取，其余可通过饮水 1 200 毫升（约 8 杯）来补充。对于仍处于生长发育中的同学们来说，白开水是最好的饮料，煮沸后自然冷却的水最容易透过细胞膜，促进新陈代谢。青少年学生身体尚未完全发育成熟，应避免饮酒。

(九) 吃新鲜卫生的食物

食物放置过久会变质，可能产生对人体有毒有害的物质，吃新鲜卫生的食品是防止食源性疾病、实现食品安全的根本措施。在购买和制作食物前都应认真查看食品的生产日期和保质期，并仔细观察、鉴别食物的新鲜度，在烹调加工食物时遵守有关卫生要求。

二、经常进行体育锻炼

青少年学生要做到每天锻炼 1 小时，持之以恒，循序渐进，运动量要适宜；多做一些有氧运动；要注意选择良好的运动场地锻炼，避免外界环境对身体造成伤害。

每天进行充足的户外体育活动，可以增强体质，保持健康体重，预防肥胖。户外活动时还能接受一定的阳光照射，有利于体内维生素 D 的合成，促进骨骼健康发育。

养成健康的科学健身习惯对于保障身心健康和预防疾病有积极的作用。任何人都可以根据自身的特点选择不同的健身项目进行健身，发展速度、耐力、力量、柔韧素质；也可以从事各种球类运动、武术锻炼等，掌握一两种运动技能，养成终身锻炼的习惯。

三、良好的生活习惯

在影响青少年健康成长的诸多因素中，个人行为习（或称生活方式）对健康的影响至关重要。个人行为习包括饮食起居、生活习和各种嗜好等，几乎涉及衣食住行的方方面面，均为满足某种生理、心理需要而逐渐形成的一种自我行动方式。良好的行为习需要从小开始培养，青少年时期的教育则尤为重要，特别对吸烟、酗酒等不良行为，更应该格外警惕。

青少年学生应养成良好的习，要做到按时作息，保证足够的睡眠，避免长时间看电视、上网、玩电子游戏，不吸烟、不饮酒，坚决远离毒品，注意个人卫生，使自己拥有健康的身体。

四、健全的心理

青少年学生应保持健康的心理状态，正确认识和评价自己，提高调控情绪的能力，建立良好的人际关系，面对现实，更好地适应环境。

（一）要善于进行自我调节

学生时代的生活是丰富多彩的，但可能由于学业不佳、人际冲突、恋爱受挫、理念相悖、内向孤僻、敏感多疑、厌学自卑等原因，使心理不够成熟的青少年深感重压。若由此产生的烦恼不能及时排除，或缺乏正确的价值观和自制能力，就极易导致情绪忧郁、精神颓丧，继而产生心理障碍而难以自拔。

当一个人在心理上失去平衡，只要善于自我调节，或许苦闷之心就会变得开朗，忧郁之情也能缓解。因为自我压抑一般是人与人、人与社会的不正常关系所致。只要抓住这个根本，及时设法与他人沟通，相互建立可信赖的真诚友谊，那就可以抚平痛苦与创伤，防止危机的进一步发展，使心理恢复平衡。

小贴士

国外健康流行风

少食肉 如果大量食用肉类及其制品，会加重或诱发某些疾病。

饭后憩 饭后稍事休息，有利于食物的消化吸收和胃肠保养，以及肝脏功能的养护。

晒太阳 美国纽约居民推崇有空就去晒太阳的生活方式，他们认为平常接受阳光的适当照射，有益于牙齿与骨骼的健康。

挺起胸 美国密苏里州大学的专家认为，抬头有助于减轻腰骨疼，挺胸会减少脊椎的负荷。

雨中行 绵绵细雨可洗涤尘埃，净化空气，增加空气中的负氧离子，雨中行有益于肺与大脑的保健。

静坐思 每日静坐冥思一至两次，每次3分钟左右，可放松身心，有助于解除神经性头痛及降低血压。

步当车 以步当车可以防止骨骼退化，有助于增强心肺功能，还有利于新陈代谢，同时对减肥也很有成效。

天伦乐 业余时间，夫妻共诉衷肠，祖孙共同游戏等，会愉悦身心。

常唱歌 唱歌有益大脑的逻辑思维，且唱歌时能使声带、肺部、胸肌等功能得到良好锻炼。

行善事 多行善事能使人心胸开阔，积极乐观地面对生活，有利于健康长寿。



(二) 通过锻炼调节心理

心理发育作为人的社会属性，主要受环境因素的影响。鉴于体育锻炼更有机会使个体置身于社会群体之中，并通过身体运动的非语言接触与他人维系交往，而成为改善不同个性人群相互关系的纽带。因此，若经常参加体育锻炼，就能从表现不同特点的运动方式中，达到调节各种心理积郁的目的。

忧郁型学生，多愁善感，稍遇不顺心的事，情绪就非常低落，很难自我排解。要克服这一性格缺陷，应多置身于郊外的田野、湖泊、树林等风景优美之处进行跑步练习。因为跑步对以情绪低落为主要表现的精神疾病有积极的治疗作用。

紧张型学生，缺少心理锻炼，在众人面前或在考场中显得十分紧张。要克服这一性格缺陷，应多参加竞争激烈的运动项目，特别是篮球、足球、排球等比赛活动。因为赛场上形势多变，紧张激烈，只有冷静沉着地应对才能取得优势。因此，若能经常在这种激烈的场合中接受考验，遇事就不会过于紧张，更不会惊慌失措，从而给学习和未来的工作带来好处。

胆怯型学生，天性胆小，动辄害羞脸红，性格腼腆。要克服这一性格缺陷，应多参加游泳、溜冰、拳击、单双杠、跳马、平衡木等活动项目。这些活动要求人们要不断克服胆

怯心理，以勇敢、无畏的精神去战胜困难，超越障碍。所以经常从事这方面的锻炼，胆子会变大，为人处世也会显得从容自然了。

孤僻型学生，性格内向、孤僻，不善于与人交往，人际交往圈狭窄，缺少竞争力。要克服这一性格缺陷，应少从事个人化的运动，多选择足球、篮球、排球以及接力跑、拔河等团队运动项目。坚持参加这些集体项目的锻炼，能增强自身活动和与他人合作的精神，有利于逐渐改变孤僻性格。

多疑型学生，对他人缺乏信任感，处理事情优柔寡断，畏首畏尾。要克服这种性格缺陷，可选择乒乓球、网球、羽毛球、跳高、跳远、击剑等体育运动项目。这些项目要求运动者头脑冷静，思维敏捷，判断准确，当机立断，任何多疑、犹豫、动摇都将导致失败，长期从事这些运动有助于走出多疑的境地。

虚荣型学生，虚荣心强，遇事好逞强，易自负。要克服这一性格缺陷，可选择一些难度较大或动作较复杂的项目。如找一些实力水平超过自己的对手下棋，打乒乓球或羽毛球等，以不断提醒自己，万万不能自负、自傲。

急躁型学生，处世不够冷静、沉着，易冲动急躁。要克服这一性格缺陷，可选择下棋、打太极拳、慢跑、散步、游泳及骑自行车、射击等运动强度不高的活动项目。这类活动不会带来情绪的过度波动，有助于调节神经功能，增强自我控制能力，稳定心理，使容易急躁、冲动的性格弱点逐步得以改善。但若从事竞争性强和过于激烈的运动，则可能适得其反。

人是社会的人，要适应社会就应处理好各种人际关系。在体育锻炼和各种竞赛中，由于人与人、队与队之间的交往频繁，不仅增进了友谊，促进了交往，更重要的是提高了人的交际技巧和处理人际关系的能力。环境是人类赖以生存的场所，人们只有适应自己所处的各种环境，才能得以生存和发展。而体育锻炼对提高人体适应自然环境和社会环境的能力，均有很大的作用。

世界卫生组织的专家指出，因不良的生活方式导致的疾病，如高血压、心脏病、中风、癌症和呼吸道疾病等导致死亡的人数，在发达国家占总死亡人数的70%~80%，在不发达国家中也占40%~50%。我国癌症的发病率呈上升趋势，其主要原因就包括不良的生活方式。不良的生活方式引起的“生活方式癌”所占比例高达80%。改变不良生活习惯，保持健康的生活方式，是最节约、最有效地预防各种疾病的举措。

因此，青少年学生必须从现在做起，养成健康的生活习惯，拥有健康的身体，以备今后更好地投入工作，适应社会。

活动体验

学习本课后，根据自身情况，提出改进生活方式的具体措施。如：坚持每天吃早餐，早睡早起（具体时间），每天进行一项体育锻炼……努力坚持一段时间，看看自己会有什么改变。

◎ 改进生活方式计划：

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

◎ 我的改变：

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

第二节 青春期的健康



情境感悟

王亮从小就是一个内向的孩子，很少与人说话，尤其是跟女生说话的时候，王亮总是脸红。以前家长还没对王亮的这种情况给予足够的重视，进入中职学校以来，王亮的情况越来越严重，甚至到了有点自闭的地步，家长和老师都很着急，想通过班级同学的共同努力，帮助王亮走出青春期的害羞和内向，让他拥有一个快乐的青春。有的同学就提出让王亮多参加体育运动，与同学们多多“健康”沟通、交流。

你觉得同学们的建议可行吗？你的身边有王亮这种情况吗？你认为应该采取何种措施对王亮给予帮助？



知识探究

在我国，青春期一般为：女性从11、12岁到18、19岁，男性相对女性要晚1~2年。青春期开始的早晚，与营养状况、生活环境和气候环境等都有关系。

中职生正处在青春期的后半期，无论在生理方面还是心理方面都获得飞速发展。如果

这一时期的生长发育良好，会为将来的工作、学习、生活打下坚实的基础。科学地掌握青春时期身心发展的规律和特点，对增强体质、促进健康有着非常重要的作用。

一、青春期身体发育与保健

人从受精卵到生长发育成熟，是一个长达 20 年左右的连续过程。在这个过程中，有两次生长发育高峰：第一次是从胚胎晚期到婴儿期，第二次是在青春期。青春期是人类发育过程的最后一个阶段，它是童年向成年的过渡时期。在此期间，机体各方面的生长发育都出现突增的现象。

（一）身体形态发育的特点

1. 身高

青少年身高增长可分为两个阶段：快速增长阶段（男性在 12~15 岁，女性为 10~12 岁），此期平均每年可增长身高 6~8 厘米，最多可增长 12 厘米；缓慢增长阶段（男性在 16~18 岁，女性为 13~18 岁），此期增长速度减慢，直至身体发育成熟、骨骼钙化。

2. 体重

体重增加是青春期的显著特征之一。体重的增加受骨骼、肌肉的生长发育和脂肪增加的影响，男性 16 岁时肌肉重量约占体重的 40%，脂肪占 11%~20%；而女性的肌肉重量约占体重的 30%，脂肪占 18%~22%。



友情提示

体重不是越重越好，而应保持在理想的范围内。一般“体重指数”能精确地反映体重的状况，即：

体重指数 = 体重（千克）÷ 身高（米）的平方。成年人的体重指数保持在 19~24 为正常值，20~24 为理想体重；24~26 为超重，大于 26 为肥胖，大于 28 为重度肥胖；小于 19 为消瘦，小于 17 则有可能存在消耗性疾病。

3. 第二性征

随着青春期的到来，男性、女性都逐渐显露出各自的第二性征。男性最早出现第二性征是长阴毛，随后依次为长腋毛、喉结突起、变声、长胡须，体形逐渐魁梧，肩部增宽。女性最早出现的第二性征是乳房长大，以后依次为长阴毛和腋毛，身体逐渐丰满。

（二）内脏器官的发育特点

随着形体的变化，内脏器官及其生理机能也进入稳定突增期。在形态与功能发育的相互促进下，机体发育渐趋成熟。但功能发育比形态发育相对落后。

1. 循环系统

循环系统是由心脏、血管、血液所组成的。青春期心脏发育加快，无论在形态和功能方面都迅速增长。青春期的心率均值曲线随年龄的增加而逐渐下降。由于青少年情绪易于波动，较易出现窦性心动过速。血压随年龄的增长而逐年增高，一般在19岁以后基本稳定。

2. 呼吸系统

呼吸系统是由鼻、咽、喉、气管、支气管和肺所组成的。随着青春期生理功能的成熟，呼吸功能也会增强，表现为肺活量的增大和呼吸频率的相对减低。女性的平均肺活量约为同龄男性的70%。肺活量的大小除受躯体基本条件的影响以外，还明显地受到后天体育活动因素的影响。

3. 血液

血液是由血细胞（红细胞、白细胞、血小板）和血浆所组成的。一个成年人全身血量占体重的7%~8%，平时人体的循环血量仅占全身血量的3/5~4/5，其余部分储存在肝脾。女性血液功能发育有以下不利的因素。

(1) 女性进入青春期，月经来潮后，血液有周期性生理损耗现象。

(2) 青春期不注意营养卫生的女性较多担心发胖，用饥饿法使体重减轻，导致营养不良性贫血。

(3) 雄激素能促进血红蛋白和红细胞的数量增加，而女性体内雄激素分泌量较少，使女性的红细胞和血红蛋白都少于男性。

4. 生殖系统

性发育是青春期最重要的表现之一，包括生殖器官的形态、功能和第二性征发育。

(1) 男性生殖系统的发育。

① 性器官发育：青春期前睾丸很小，12~16岁期间迅速增大，17岁达到成年水平。阴囊开始增大，出现皱褶及皮色沉着，阴茎开始变粗、增大，阴茎长度、直径增加。

② 性功能发育：主要表现为遗精，这是青春期的正常生理现象。首次遗精一般出现在14岁左右，绝大多数人发生在夏季。

(2) 女性生殖系统的发育。

① 性器官发育：青春期前，女性性器官发育缓慢，基本处于幼稚状态；进入青春期后，在性激素作用下，内外生殖器迅速发育，并与其他系统共同进入成熟阶段。

② 性功能发育：月经是女性性成熟的标志，初潮时子宫大小仅为成人的30%。月经形成的周期性过程称为月经周期，月经周期平均为28天。这也是女性的生殖周期。一般在12~14岁开始第一次月经，称为初潮，到18岁左右性功能才完全发育成熟。

(三) 青春期的体育锻炼

由于青春期是身体发展的关键阶段，所以此时的体育锻炼非常重要。

至理名言

跑吧，跳吧，挥动手脚吧！运动将带给我们健壮的体魄和青春的活力。

——秦牧

在青春期，女性的形态为肩部较窄，骨盆较宽，躯干相对较长，下肢较短，皮下脂肪增多。而男性则肩部较宽，骨盆相对较窄，下肢较长，皮下脂肪较少。

合理的体育锻炼，使骨骼承受适度的压力，可以使下肢长骨的软骨板增生，促进身高的增长。男性通过适当的锻炼可以使肌肉更加发达，肌肉占体重的百分比增高，体重增加，胸围扩大，使体形变得更加匀称、健美。女性则更要重视腰腹肌和骨盆底肌的锻炼。女性乳房的发育除个体差异和遗传因素外，也与青春发育期的营养、情绪、体育锻炼有密切关系。平时多坚持锻炼，保持挺胸收腹的良好姿势，不束胸，女性的乳房发育会更加良好。这个年龄阶段加强体育锻炼，还有助于预防和矫正身体发育中的某些异常现象，如过胖和“豆芽儿”体形等。

此时，心血管系统的功能也日趋完善。体育锻炼使心脏工作负荷加大，心率增加，心脏血流量增多，在心脏冠状动脉血液循环得到改善的情况下，增强了心肌的代谢，因而可使心肌发达，心脏收缩力增强，每搏输出量增加，从而提高了心脏的机能。

体育锻炼还能使呼吸肌更加发达，胸围扩大，呼吸差增加，呼吸加深，通气量和肺活量加大，安静时的呼吸频率变慢。一般情况下，女性 19 岁、男性 21 岁以后肺活量的增长即趋于稳定，如果坚持体育锻炼可以继续增长一些。但是，在停止体育活动后，趋于稳定的肺活量还可下降，这表明了坚持体育锻炼的重要性。

这个时期是一些身体素质发展的敏感期，此时如能有针对性地进行体育锻炼，会对身体素质的发展起到很好的促进作用。

二、青春期心理健康与保健

（一）心理健康的定义

心理健康，是指个体在各种环境中保持良好的心理效能状态。心理健康的人，在本身及环境条件许可的范围内，有可能达到最佳的工作、学习状态。心理卫生是为心理健康服务的，是实现心理健康的手段和基本途径，而心理健康则是心理卫生的目标。

1. 心理健康的标准

至理名言

经得起各种诱惑和烦恼的考验，才算达到最完美的心灵的健康。

——培根

著名心理学家马斯洛曾经列举了正常心理的 10 条标准：（1）有充分的自我安全感；（2）能充分了解自己，并能恰当评价自己的能力；（3）生活理想切合实际；（4）不脱离周围现实环境；（5）能保持人格的完整与和谐；（6）善于从经验中学习；（7）能保持主动的人际关系；（8）能适度地宣泄情绪和控制情绪；（9）在符合团体要求的前提下，能有限度地发挥个性；（10）在不违背社会规范的前提下，能适当地满足个人的基本要求。马斯洛的健康心理标准包含着身体、精神、社会适应和道德四个方面的良好状态（见图 1-2）。



图 1-2 各种压抑对身心健康的影响

我国心理学家参照国际心理健康的标准，结合我国青少年学生的现状，对青少年学生的心理健康标准做了如下的概括：（1）具有较强的独立生活能力；（2）能够进行独立思考、分析、判断；（3）能从心理上自我接纳；（4）勇于面对现实，对生活、对自己充满信心；（5）具有较强的自我调节控制能力，能积极主动地适应新环境，调节、平衡各种心理冲突；（6）人际关系良好；（7）学习方法得当；（8）能应付一定的挫折。

至理名言

当你遇到不如意的事情，千万不要暴跳如雷，因为这样既有损于人格，也有害于身体。

——达尔文

2. 影响心理健康的因素

影响青少年心理健康的因素主要有生理因素、心理因素和环境因素。

(1) 心理冲突与心理健康。人所遇到的机遇和选择常常不是单一的，面临两种或两种以上的选择时往往会让人犹豫不决，左右摇摆，也就是心理学上所指的冲突情境。在做出选择时，也就意味着失去另一种选择。此时人就会产生心理冲突，对心理健康产生影响。

(2) 压抑、创伤与心理健康。压抑指的是一种无意识的活动，是人们把难以接受的思想、情绪、情感或冲动在不自觉中从自己的意识领域中排除，以致个体根本意识不到自己曾经有过这种想法或冲动，久而久之，对生理和心理都可能产生潜在的、负面的影响。

(二) 青春期的心理特征

青春期心理发展的最突出表现就是发展的不平衡。首先表现为生理和心理发展的不平衡。人到了青春期，生理发育已经趋于成熟，但是在情绪、情感、理智、道德、意志、社会交往等方面均还显得相当的幼稚。所以很多青少年外表看起来像个大人，但在与人交往和与社会接触过程中却显露出明显的不成熟。青春期是心理发展变化最急剧、心理活动最活跃、心理现象最为丰富多彩的时期。

青春期的心理特征主要表现在以下几个方面。

1. 认知方面

认知是指人们认识客观世界的心理反应，包括感觉、知觉、注意、记忆、思维、语言等，也是人对外界信息的感知、贮存和使用的过程。

(1) 观察力显著发展。

青春期时的观察力较之儿童时期有了显著的发展，其主要表现有以下几个方面。

① 观察的目的性和自觉性提高了。

② 观察的持久性增强了。

③ 观察的准确性提高了。

(2) 记忆力处于最佳时期。

青春期的记忆力是人生中的高峰期，其记忆的优势主要表现在两方面：

① 逻辑记忆逐渐居主导地位。青春期是机械记忆向逻辑记忆发展的重要阶段，在理解基础上的记忆逐渐占据主导地位，记忆的效果更清晰、持久、深刻。

② 记忆容量增大。青春期记忆优势的另一个特点就是在单位时间内记忆的内容显著增多。

(3) 思维进一步发展。

青春期思维发展的显著特点如下。

① 能通过理论、假设进行思维。到了青春期，人开始能丢开具体事物，运用抽象概念进行逻辑思维。

- ② 思维具有预见性。能够通过事物之间的联系和规律进行预见性思维。
- ③ 思维的自我监控能力显著提高。能够对自己的思维进行反省、调控。
- ④ 思维的敏捷性、创造性、灵活性、深刻性、批判性明显提高了。
- ⑤ 辩证思维迅速发展。能用全面的、发展的、联系的观点分析问题。

(4) 创造力的发展。

青春期是创造力大发展的时期，其表现为想象力丰富，求知欲和兴趣更为广泛、强烈、深刻。需要指出一点，创造力和独立自主性有密切的联系，与意志力也有较大关系，遇到困难就退缩、怕吃苦、怕受累、期盼轻易取得成功的人，创造力是发展不好的。

2. 个性发展特征

个性是一个人经常表现出来的具有一定倾向的、稳定的心理特征的总和。主要包括自我意识、个性倾向和个性心理特征。

心理学家指出：青春期最宝贵的心理成果是发现自己的内心世界。随着生理发育的成熟，青少年越来越把注意力转向自身，认识和分析自己的内心世界和行为，喜欢标新立异，独树一帜，我行我素，维护自己，产生一种暂时的自我中心主义。



友情提示

自我意识是指一个人对自己以及自己和周围关系的认识，包括自我感觉、自我评价、自我监督、自尊心、自信心、自制力、独立性等。

青春期的自我意识不仅表现为内省自己，还表现在关注自己的外表。很多学生喜欢照镜子，对自己的体形和衣着打扮开始关注，希望自己漂亮、潇洒，成为众人关注的焦点。

青春期的自我意识还表现在注重别人对自己的评价。青春期的自我评价容易出现高估或低估，顺利时，沾沾自喜；不顺利时，沉沦沮丧。所以，青春期自我评价能力虽然有所发展，但还很不完善。

3. 需要的发展

少年儿童的需要比较肤浅、单一，更多的是一种本能的需要，青春期时的需要明显有了很大的发展。首先表现为对友谊的需要，青春期是一个珍视友谊、注重与人交往的时期；其次是独立自主的需要，青春期有了强烈的独立自我意识，过多地管束、指责或限制都会令其反感，但这种独立总是与依赖相伴的；最后是理解的需要，处于青春期的青少年得到他人认同的愿望非常强烈，能被别人认同则能产生对人的信任感和安全感；反之，则会产生矛盾、烦恼和不安（见图 1-3）。

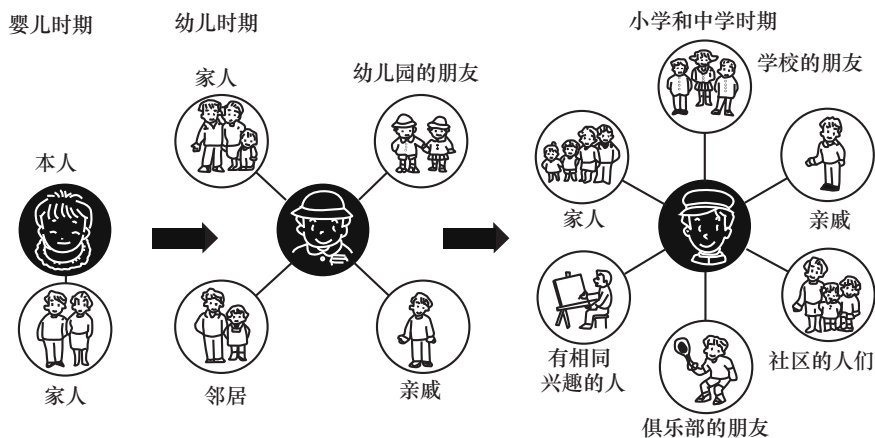


图 1-3 婴儿、幼儿、小学和中学时期的交友范围的变化

4. 情绪情感丰富，但不稳定

青春期情绪情感的特征主要有以下两方面：一是情绪的两极性表现强烈，在情绪上青少年容易走两个极端。自身的要求得到满足时，就会喜形于色；倘若强烈的需求得不到满足，其情绪又会失去控制，甚至会完全丧失理智，导致不计后果的恶性行为。二是情绪波动性大，也就是情绪的两极性极易发生转换，经常表现为欢乐突然转为沉闷，热情迅速转为冷漠，自信顷刻转为自卑，喜悦忽而转成忧愁。当然，这种变化与外在刺激、环境的感染、他人或群体的暗示有关，也与自身的经历、修养、个性等相联系。

青春期的另一个心理特征是性意识逐步发展完善。

(三) 增进心理健康的途径

心理健康有赖于通过平时的学习、生活、工作去增进（见图 1-4）。处于青春期的中职学生应做好以下几点。

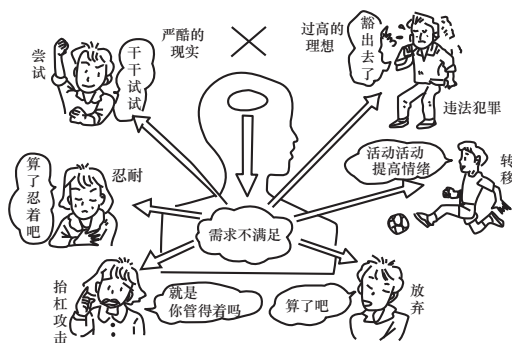


图 1-4 不良心理情绪的发泄与转移

1. 学习一定的心理卫生知识是促进心理健康的基础

青少年学生已经基本接近成熟，自我意识有了很大的发展。最重要的教育莫过于自我教育。每位学生都应增强心理卫生意识，自觉学习心理卫生知识，而不应使这方面成为自己的盲点。如果拥有了心理卫生知识，就可以进行自我保护，自我调节。

2. 建立合理的生活秩序

建立合理的生活秩序是增进心理健康的必要条件。跨进职校大门便进入了一个崭新的环境，依赖家长、依靠老师的日子一去不复返，似乎获得了更多的“自由”。然而，假如不尊重这种自由，随心所欲，我行我素，扰乱了自己的生活节奏，就会给自己带来心理上的损伤。校园是一个相对独立的“小社会”，校园生活是丰富多彩的，同学们应积极参加各种有意义的活动，既能让紧张的生活得到松弛，又可在活动中培养各方面的潜质，开阔视野，广交朋友，体验愉悦，增强信心，还可以使自己的生活有规律，做到劳逸结合，提高各方面的效率。

3. 学习负担要适宜

学生的任务固然是学习，因此，许多心理活动都与学习有关。新生进校时常会出现两种倾向：一是觉得中职没有中学时的学习紧张，该轻松一下了，既没有家长的过多叮嘱，又没有老师的过多干涉和管束，抱着“60分万岁”的想法，任由光阴白白流逝；二是不适应中职的学习方式和方法，周围的同学都是高手，父母又对自己寄予厚望，压力增大了，产生严重的焦虑心理，尽了力又达不到目标而造成被动应付的心理，丧失自信心。这些倾向都会导致学业上的挫折感，带来烦恼及自我否认的心理问题。

4. 注意保护大脑

脑是人体神经中枢，也是心理器官。假如大脑被损伤，心理健康就无从谈起。过度的紧张、疲劳，高度的兴奋，强烈的刺激，都可能造成脑工作能力的衰竭，同学们切不可贪图一时兴起而忽视了用脑卫生。

至理名言

一切情绪，只要能驾驭它，就会对我们有益；反之，如果被情绪所奴役，它就会危害我们。

——卢梭

5. 保持良好的情绪

保持良好的情绪，这是增进心理健康的关键。良好而稳定的情绪能使人心情开朗、轻松愉快、精力充沛，对生活和世界总是充满信心；相反，假如情绪波动剧烈，喜怒无常，处于不良情绪之中，而自己又无法加以调节和控制，就会导致心理失衡和失常，更有甚者会出现精神错乱。



青少年的情绪是丰富而又不稳定的，更应保持良好的情绪状态。

6. 确定符合实际的目标

每个人都有成功的渴望，特别是当代青少年的成功欲望更为强烈。心理健康的人能对自己的能力做出客观的评价，并依此来确立奋斗目标，并付诸实践。从健康要求来讲，不宜对自己过分苛求，应把目标确定在自己力所能及的范围内，使自己通过努力最终实现它，从而获取成功的体验，才有利于心理健康；倘若自不量力，仅凭主观愿望和一腔热情去盲目地制定“宏伟蓝图”，结果往往会事与愿违，心理蒙受打击，内心充满挫折感，甚至丧失自信心，导致不良心理的产生。

7. 学会健康的娱乐方法

青少年的兴趣爱好是相当广泛的，应充分培养和发展自己的业余爱好，开展多种自我娱乐活动，当处于寂寞、孤独、忧郁、烦闷时，就可以通过各种娱乐活动来缓解心中的压抑。要学会留点空闲时间进行积极的放松和调整，从而提高工作和学习的效率，维护自己的心理健康。



活动体验

经过本节的学习，相信同学们已经认识到了青春期健康的重要性，并且已经掌握了促进健康的方法。参加体育运动不仅能够强健体魄，而且能够促进人与人之间的交流和沟通，形成良好的、健康向上的班级氛围。那么，你身边的“王亮”，在你的帮助下，有了什么样的变化？说一说运动带给他的改变。

◎ 帮助对象的原来状况：

1. _____
2. _____
3. _____

◎ 帮助措施：

1. _____
2. _____
3. _____

◎ 帮助对象的变化：

1. _____
2. _____
3. _____