



“十四五”职业教育河南省规划教材



无体育，不青春 ——大学生体育与健康

WU TIYU, BU QINGCHUN —— DAXUESHENG TIYU YU JIANKANG

孟升 张焕 主编

 辽宁师范大学出版社

www.xinsijiaocai.com

赠精品教学资料包

服务热线：400-615-1233



无体育，不青春 ——大学生体育与健康

WU TIYU , BU QINGCHUN —— DAXUESHENG TIYU YU JIANKANG

ISBN 978-7-5652-3627-3



9 787565 236273 >

定价：49.80元



“十四五”职业教育河南省规划教材

无体育，不青春 ——大学生体育与健康

WU TIYU, BU QINGCHUN —— DAXUESHENG TIYU YU JIANKANG

主 编 孟 升 张 焕
副主编 邓先军 崔 楠
主 审 王 维

辽宁师范大学出版社

· 大 连 ·

© 孟升 张焕 2021

图书在版编目(CIP)数据

无体育,不青春:大学生体育与健康 / 孟升,张焕
主编. --大连:辽宁师范大学出版社,2021.11(2024.7重印)
ISBN 978-7-5652-3627-3

I. ①无… II. ①孟… ②张… III. ①体育-高等学校-教材 ②健康教育-高等学校-教材 IV. ①G807.4
②G647.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2021)第243335号

WU TIYU, BU QINGCHUN — DAXUESHENG TIYU YU JIANKANG
无体育,不青春——大学生体育与健康

出版人:王星
责任编辑:杨焯理
责任校对:王硕
装帧设计:刘文东

出版者:辽宁师范大学出版社
地址:大连市黄河路850号
网址:<http://www.lnnup.net>
<http://www.press.lnnu.edu.cn>
邮编:116029
营销电话:(0411)82159913 82159912
印刷者:三河市骏杰印刷有限公司
发行者:辽宁师范大学出版社

幅面尺寸:185mm×260mm
印张:14
字数:290千字

出版时间:2021年11月第1版
印刷时间:2024年7月第4次印刷
书号:ISBN 978-7-5652-3627-3

定价:49.80元

前言



PREFACE

体育强盛，国运兴旺；人民健康，国家安康。党的二十大报告指出：“广泛开展全民健身活动，加强青少年体育工作，促进群众体育和竞技体育全面发展，加快建设体育强国。”2016年，中共中央、国务院印发了《“健康中国2030”规划纲要》，表明国家已经从战略发展的角度对全民健身进行了全面的计划与部署。《国家职业教育改革实施方案》《职业院校教材管理办法》等明确提出建设一大批校企“双元”合作开发的国家规划教材，倡导使用新型活页式、工作手册式教材并配套开发信息化资源。

本书紧紧围绕国家教育方针和《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神，结合大学生的特点，力求成为大学生体育学习和终身体育锻炼的指导性用书。本书具有以下几个特点。

1. 坚持“立德树人”的原则

党的二十大报告指出：“育人的根本在于立德。全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。”本书在编写时坚持“立德树人”原则，培养学生正确的运动习惯，培养学生坚忍不拔、顽强拼搏、团队协作的精神，培养学生的爱国主义情感和民族自豪感，最终使学生拥有积极向上、乐观开朗的生活态度。



2. 板块新颖，融入思政内容

2020年5月28日，教育部印发《高等学校课程思政建设指导纲要》（以下简称《纲要》），全面推进高校课程思政建设。《纲要》指出，全面推进高校课程思政建设是深入贯彻全国教育大会精神、落实立德树人根本任务的战略举措，高校要深化教育教学改革，充分挖掘课程思想政治资源，发挥好育人作用。基于此，本书融入思政内容，突出引导功能，使大学生了解健康、热爱体育，帮助大学生树立正确的体育观、价值观。

3. 采用活页式装订

（1）在内容的遴选、取舍方面，活页式教材更能突出教学内容的实用性和实践性，坚持以体育健康为本位，以应用为目的，以必需、够用为度，满足体育教学的需要。

（2）在内容的组织结构方面，与学科体系教材不同，活页式教材充分体现“以全面素质为基础”“以能力为本位”的教学理念，符合大学生的认知规律和技能养成规律，坚持以应用为主线，以适应课程综合化和模块化的需要。

（3）在内容的表达、呈现方面，活页式教材能适应大学生的心理特点和认知习惯，内容通俗易懂、图文并茂。

4. 采用项目化、任务式的体例结构编写

本书采用项目化、任务式的体例结构进行编写，内容极为丰富。新思想、新理论、新内容、新项目和新方法以更快的速度进入学校，是实现大学生全面和谐发展、促进大学生终身体育观形成的重要内容和手段。本书以项目和任务为单位组织教学，以活页的形式将项目、任务贯穿起来，强调在对知识的理解与掌握的基础上培养大学生的实践能力，适用于以大学生为中心的教学模式。

5. 提供多样化的教材配套资源

本书以二维码的方式将微课、视频、图文等数字资源嵌入纸质教材中，并开发数字教材等线上资源，将教材、课堂、教学资源三者有机融合，实现线上线下相结合的教材建设新模式。

6. 集“教、学、练、测、评”为一体

本书坚持培养兴趣与提高技能相促进、群体运动与运动竞赛相协调、全面推进与分类指导相结合的原则，注重科学性、知识性和实用性，集“教、学、练、测、评”为一体，以培养和增强大学生的综合能力为目标。

(1) 课前设置“思政园地”“任务目标”板块。任务目标细化到能力点，突出任务式学习。

(2) 课中设置“任务讲解”板块，在新的教学模式下强化教材和学生之间的深层次互动。

(3) 课后设置“任务实训”板块。任务实训内容具体、可操作，教师可以根据任务实训内容设计富有个性的体育实践课堂活动，促使学生将所学内容与实践相结合，不仅有利于教师传授和学生学习，也有利于教师了解学生对体育知识的掌握情况，真正做到科学测评，对学生学习体育知识和进行体育实践具有指导性作用。

本书共分为五个项目，即体育健康知识、球类运动、武术运动、时尚运动及其他运动。其中，体育健康知识主要包括体育基础知识、健康基础知识和体育竞赛编排等内容，其主要意义在于向学生宣传体育运动、健康发展、健康维护、终身健康的理念和介绍体育竞赛编排的知识，帮助学生掌握基本的健身知识和健身方法，为今后的生活与工作打下健康的基础；球类运动主要包括篮球、排球、足球、网球、乒乓球和羽毛球，这一部分主要介绍了常见球类



运动的基本技术和战术基础，既注重内容的严谨性，又注重内容的直观性、生动性；武术运动主要包括武术基础、长拳和剑术；时尚运动主要包括体操、体育舞蹈和瑜伽，能够满足大多数学生对形体训练理论指导的需要；其他运动主要包括田径、冰雪运动和野外生存，内容翔实、通俗，适用面广。

本书既可作为高等院校体育课程的教材，也可供其他体育爱好者参考使用。

本书在编写的过程中引用了部分书籍和报刊的内容及观点，在此对相关作者表示感谢，因时间原因未能与作者一一取得联系，请相关作者看到后尽快与我们联系。

本书由河南工业职业技术学院孟升、河南交通职业技术学院张焕任主编，荆门职业学院邓先军、河南工业职业技术学院崔楠任副主编。具体分工如下：孟升负责编写项目二，张焕负责编写项目一和项目四，邓先军负责编写项目三，崔楠负责编写项目五。本书由河南工业职业技术学院王维任主审。由于编者水平有限，书中难免存在不足之处，敬请广大读者批评指正。

编者

目录



CONTENTS

	项目 1	体育健康知识	1
	思政园地		1
	任务 1	体育基础知识	2
	任务 2	健康基础知识	16
	任务 3	体育竞赛编排	23
	项目 2	球类运动	35
	思政园地		35
	任务 1	篮球运动	36
	任务 2	排球运动	43
	任务 3	足球运动	56
	任务 4	网球运动	74
	任务 5	乒乓球运动	86
	任务 6	羽毛球运动	98



 项目 3	武术运动	115
	思政园地	115
	任务 1 认识武术	116
	任务 2 长拳	123
	任务 3 剑术	136
 项目 4	时尚运动	141
	思政园地	141
	任务 1 体操	142
	任务 2 体育舞蹈	147
	任务 3 瑜伽	160
 项目 5	其他运动	167
	思政园地	167
	任务 1 田径	168
	任务 2 冰雪运动	192
	任务 3 野外生存	204
	附录	208
	参考文献	215



项目

1

体育健康知识



思政园地

自我修养，体魄与人格并重

1952年6月10日，毛泽东同志为中华全国体育总会题词“发展体育运动，增强人民体质”。这一题词充分体现了毛泽东同志鲜明的体育观，体现了毛泽东体育思想的核心。今天，我们以新的思维、新的视角重温这个题词，倍感亲切。它不仅体现了体育的目的和本质功能，也成为新中国体育事业发展的指导方针。

体育为国家的经济、政治、文化、外交等做出了突出的贡献。改革开放以来，中国体育事业更加蓬勃发展，群众体育进一步普及，人民体质不断增强，竞技体育成就辉煌，特别是进入后奥运时期，体育已越来越成为我国人民生活中不可或缺的内容。

毛泽东曾充满豪情地说：“一个经常注意锻炼身体的人，才不会被风雪的寒威所吓倒。”1916年12月，毛泽东在写给朋友黎锦熙的信中就提出了“德智体应全面发展”“体弱可以变体强”“身心可以并完”的辩证的体育思想。1949年中华人民共和国刚刚成立，毛泽东同志在中央会议上提出：“体育是管6亿人民的大事。”20世纪50年代初，毛泽东提出“健康第一，学习第二”的口号。到1957年，他在《关于正确处理人民内部矛盾的问题》中明确提出：“我们的教育方针，应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者。”毛泽东同志充分揭示了体育在全面发展的教育中的辩证关系和重视人的全面发展的重要性。他的体育思想不仅是新中国成立以来体育事业的指导思想，也是在新时期我国由体育大国向体育强国迈进的行动纲领。

资料来源：《光明日报》（2012年6月11日09版），有改动。

思考与讨论：“体魄与人格并重”是当前学校开展体育教学活动所秉持的教育观。通过全面的体育教育，促使学生进行科学的体育锻炼，提高体质健康，培养健全人格。请谈一谈你对“体魄与人格并重”的看法。



任务1 体育基础知识



任务目标

知识目标

★了解体育基础知识，包括体育、体育锻炼、体育运动中常见的生理反应和疾病等知识。

技能目标

★学会预防和处理常见的运动性损伤，懂得制订运动处方。

思政目标

★注重并弘扬体育精神。体育精神作为一种具有能动作用意识，是体育行为的动力源泉，是一种心理资源。



任务讲解

一、体育

（一）体育的概念

根据包含的内容和外延不同，体育可分为广义体育和狭义体育。

1. 广义体育

广义体育是以身体练习为基本手段，以增强体质、促进健康、促进人的全面发



展、丰富社会文化生活和促进精神文明建设为目的的有意识、有组织的教育过程和社会文化活动，它包括体育教育、竞技运动和身体锻炼三个方面的内容，是一种特定的社会文化现象，属于社会文化教育的范畴，受社会政治和经济的制约，并为社会政治和经济制度服务。

2. 狭义体育

狭义体育是指促进身体发展，增强体质，传授身体锻炼的知识、技术和技能，培养道德和意志品质的教育过程。它是教育的组成部分，也是培养全面发展的人才的一个重要方面。

（二）体育的分类

体育可分为学校体育、竞技体育和大众体育，三者既有区别，又相互关联地构成一个整体，见表 1-1。

表 1-1 学校体育、竞技体育与大众体育的区别

类别	目的	形式与方法	主要特征
学校体育	增强学生体质，传授身体锻炼的知识、技术、技能，培养学生的道德和意志品质，增强学生的体育与健康意识	有目的、有计划、有组织地进行体育与健康课程的教学与锻炼	有很强的规范性，以体育教学和校内体育活动为主；有较强的目的性
竞技体育	最大限度地发挥人在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力，提高运动技术水平，取得优异的竞赛成绩	科学、系统的运动训练与竞赛活动	有激烈的对抗性和观赏性，国际性与公认性，严肃性与功利性
大众体育	强身健体、医疗保健、休闲娱乐、陶冶情操、调节情绪	娱乐与锻炼	娱乐性、健身性、自由性、生活性

二、体育锻炼

（一）体育锻炼的含义

体育锻炼是以身体练习为手段，以增强体质、促进身心健康为目的，实现身体、心理、社会适应能力和道德品质全面发展的一种综合性的社会实践活动过程。生命在于运动，体育锻炼是人体未来发展过程中最积极、最有效的因素，有益于人类进化到更高水平。



视频
大学生体育锻炼的目的

（二）体育锻炼的内容

体育锻炼的内容即体育健身运动的作用对象，一般需要根据不同的锻炼者、不同的训练目的来确定。常见的体育锻炼内容见表 1-2。

表 1-2 常见的体育锻炼内容

体育锻炼内容	内容说明
健身运动	健身运动是指健身者为了强身健体而进行的身体锻炼。在健身运动过程中，健身者经常利用各种竞技运动项目或者日常生活中一些有健身价值的动作进行锻炼
健美运动	健美运动是指在健身运动的基础上，为了增加身体美感而进行的身体锻炼。健美运动的针对性较强，一般是结合锻炼者不同的目的和需要进行专门性、针对性的练习
医疗体育	医疗体育主要是指患者为了治愈某些疾病而进行的身体锻炼。在运动过程中，锻炼者需要针对不同的疾病特点、疾病性质采用相应的锻炼手段，避免无针对性的锻炼和本末倒置的锻炼
矫正体育	矫正体育主要是为了弥补身体某些方面的缺陷或是为了克服功能障碍而进行的身体锻炼。练习内容可以根据锻炼者身体的特殊情况进行专门安排，如轻度驼背者可采用脊柱矫正操进行锻炼
娱乐体育	娱乐体育主要是指人们为了调节情绪、善度余暇而进行的身体锻炼，如攀岩、蹦极、定向越野、游泳、钓鱼、棋牌等运动项目
防卫体育	防卫体育是指为了防范各种自然和人为伤害，提高人的应变能力和机体适应能力而进行的身体锻炼，如女子防身术、擒拿术、拳术、摔跤等

（三）体育锻炼的原则和方法

1. 体育锻炼的原则

体育锻炼的原则是体育运动与锻炼的客观规律和行为准则，是人们在体育锻炼实践中的经验总结，能为更有效地进行体育锻炼提供理论指导。体育锻炼应遵循的原则见表 1-3。

表 1-3 体育锻炼应遵循的原则

原 则	内容说明
积极主动原则	积极主动原则主要是指锻炼者必须有明确的锻炼目的。所以在锻炼中，一方面需要把它当作学习生活的自觉需要，激发锻炼的主动性和积极性；另一方面还需要培养对体育锻炼的兴趣，适当发展一两项自己喜欢并擅长的体育项目，作为步入社会后培养体育意识、展开体育行动的兴趣点和开拓点
循序渐进原则	在锻炼过程中须严格遵循人体的生理特点和生理适应规律，从不同的主客观条件出发，安排适宜的运动负荷，在渐进性练习的基础上提高锻炼的效果和水平。在锻炼过程中，锻炼者要依据个人的年龄、性别、健康状况、体质水平以及项目特点和锻炼目的等，动作由易到难，运动负荷由小到大，做到锻炼的科学性、合理性和连贯性

表 1-3 (续)

原 则	内容说明
持之以恒原则	锻炼者在锻炼过程中需要不断强化自己的体育意识, 不断培养自己对体育运动的热爱, 从而达到理想的锻炼健身效果
运动适宜原则	运动负荷安排是否得当, 直接影响运动训练的效果。负荷过小, 不能有效刺激机体, 达不到强身健体的目的; 负荷过大, 很可能引发运动性损伤
全面锻炼原则	全面锻炼原则要求锻炼者须追求身心的全面发展, 使身体形态、机能、各种身体素质以及心理素质得到协调发展。锻炼者在运动中应尽可能考虑身体的全面发展, 努力掌握多种运动技能, 切忌以偏概全

学 练 提 示

无氧运动和有氧运动的区别

- (1) 运动强度不同: 无氧运动为最大或次最大强度。
- (2) 运动持续时间不同: 无氧运动持续时间不超过 3 分钟, 有氧运动持续时间可达数小时。
- (3) 个人感觉不同: 无氧运动过程中感觉很累, 且心慌气短、大汗淋漓; 有氧运动只少量出汗, 感觉不太累或有点累。

2. 体育锻炼的方法

体育锻炼的方法是根据人体发展规律, 运用各种身体练习和自然因素来发展身体的途径和方法。常见的科学体育锻炼方法见表 1-4。

表 1-4 常见的科学体育锻炼方法

方 法	注意事项
重复锻炼法	锻炼时需要合理安排重复锻炼的要素, 如锻炼的次数、锻炼的强度、间歇时间等, 切实保证每次重复锻炼的质量和效果; 注意克服反复锻炼造成的枯燥厌烦情绪, 防止机械呆板地锻炼
间歇锻炼法	锻炼时需要注意合理规定间歇时间, 具体可根据个体的身体状况和锻炼水平而定, 但是注意在下一次锻炼前最好将心率控制在 120 次/分左右; 同时注意在锻炼间歇期内安排轻微的活动, 如慢跑、按摩、深呼吸等, 进行积极的休息和放松
变换练习法	锻炼时需要注意以锻炼的实际需要为前提, 特别是结合锻炼的长期和近期目标有针对性地变换方法; 变换中需要灵活掌握锻炼的计划, 注意积累有关材料和反馈信息, 及时观察, 不断总结, 为制订新的锻炼计划提供参考依据

表 1-4 (续)

方 法	注意事项
持续锻炼法	采取持续锻炼法时应注意选择的项目要符合锻炼者的年龄、生理特点和体质基础。初次锻炼者或体弱者，运动时间不宜过长，经过一段时间的练习之后，可以适当加大练习强度，同时还需要充分结合自己在练习中的体力状况和身体反应，及时调整运动强度和练习方法，以防出现运动性损伤和过度疲劳
循环练习法	循环练习法就是结合具有不同效果的手段把各种类型的动作组成一组锻炼项目，按照一定顺序循环往复进行锻炼的方法。注意要合理安排各个练习点，安排的内容须简单易行，合理规定各个练习点的次数、规格和要求，同时还要注意不同练习项目之间的衔接
竞赛表演法	竞赛表演法是指锻炼者面对观众，在相互比较、彼此竞争的情况下进行锻炼的方法。但是它不同于正式的竞技体育比赛。竞赛表演法对于培养锻炼者的锻炼热情，巩固锻炼效果，培养团结、合作的精神和顽强、果断的品质以及自信心、自制力等具有特殊的价值和意义
直观练习法	传统的直观练习法有示范、挂图、视频、模型等，现在可以利用计算机模仿、高仿真模型来分析发展运动能力的方法，或者通过网络视频、影像资料来模仿学习

三、体育运动中常见的生理反应和疾病

(一) 极点和第二次呼吸

在体育锻炼中，人体的生理平衡受到暂时性破坏，可能出现某些生理反应，如极点和第二次呼吸是长距离运动中常见的生理现象。

1. 极点

训练不足及体能状态较差的人，通常在运动开始后不久（特别是中长跑）会有两腿发软、全身乏力、呼吸困难等感觉。运动生理学中将这种现象称为极点。

极点现象的出现与训练水平、运动前的准备活动有关。训练水平低或运动前准备活动不充分，容易出现极点反应。经常参加锻炼的人，极点出现较晚，持续时间短，身体反应较轻；反之，极点出现得早且持续时间长，表现得也较重。因此，大学生在运动前需要做好充分的准备活动，并在平时加强体育锻炼。只要坚持运动和得当，极点现象是可以得到延缓和减轻的。

2. 第二次呼吸

极点出现后，如依靠意志力和调整运动节奏继续运动，不久不适反应将消失或减轻，动作变得轻松有力，呼吸也均匀自如，这种状态被称为第二次呼吸。

第二次呼吸产生的原因主要是内脏器官的功能惰性逐步得到缓解，氧供应量增加，使乳酸得到逐步清除；同时，运动速度的下降使运动的每分钟需氧量下降，减少了乳酸的产生，从而改善了机体的内环境，使先前受到破坏的动力定型重新得到恢复。

（二）运动性腹痛

运动性腹痛是中长距离运动中常见的一种生理反应，是在运动过程中或结束时产生的腹部疼痛，经检查无其他疾病原因。疼痛的原因、部位不同，运动性腹痛的严重程度也会有所不同。若预防及处理措施得当，症状可以得到适当改善。

1. 运动性腹痛的症状

运动中出现腹痛，其特点为除腹痛外一般不伴随其他症状，多数安静时不痛，运动时才痛。它与运动过程中肝脏淤血、呼吸肌痉挛或活动紊乱、胃肠道痉挛或功能紊乱有关。疼痛程度与运动量大小和运动强度成正比，一般运动量小、运动强度低时疼痛不明显，随负荷量加大，疼痛才逐渐加剧。调整运动量和运动强度，做深呼吸或按压腹部，疼痛会有所缓解。

学练提示

肠痉挛的处置和预防

运动时，脐部周围或下腹部钝痛、胀痛，多数是肠痉挛。此时只要停止运动，疼痛即可减轻。用手按揉合谷穴（虎口），每个穴位按摩5分钟，或用热水敷脐区10~20分钟，亦可止痛。为防止肠痉挛的发生，在运动前应做好充分的准备活动，忌食生冷食物。

2. 运动性腹痛的处置和预防

一旦运动中出现腹痛，则应减小运动速度和运动强度，加深呼吸，调整呼吸与动作节奏，用手按压疼痛部位，一般情况下即可减轻疼痛。如以上措施无效或疼痛剧烈，则应停止运动，同时可针刺或点揉内关（见图1-1）、足三里（见图1-2）等穴位以缓解疼痛，必要时口服止痛药。



视频
运动性腹痛的预防

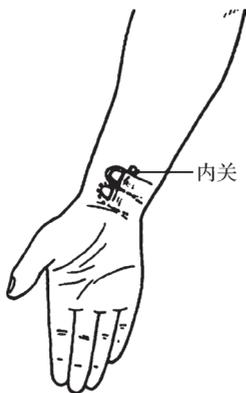


图 1-1 内关穴位

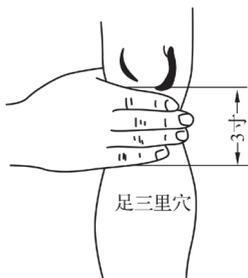


图 1-2 足三里穴位



锻炼要讲究科学，应循序渐进。膳食要安排合理，饭后休息 30 分钟才可以进行剧烈运动。运动前不要吃得过饱，不要喝大量的水，准备活动要充分。运动中要注意呼吸节律。

（三）肌肉痉挛

肌肉痉挛俗称抽筋，是肌肉突然不由自主地产生强直收缩，变得异常坚硬，引起局部疼痛和活动障碍的现象。运动中最容易发生痉挛的肌肉是小腿腓肠肌，其次是足拇屈肌和趾屈肌等。

1. 肌肉痉挛发生的原因

（1）肌肉受低温影响，兴奋性增强，易发生强直收缩。因此，受寒冷刺激或准备活动不充分，易引发肌肉痉挛。

（2）人在运动特别是长时间的剧烈运动或高温季节运动时会大量排汗，人体内电解质易随汗液大量流失。电解质与肌肉的兴奋性有关，电解质流失过多，肌肉兴奋性增强过快，可发生肌肉痉挛。

（3）肌肉连续过快收缩而放松时间太短促，以致收缩与放松不能协调交替，易引发痉挛。

（4）身体疲劳会影响肌肉的正常生理功能，疲劳的肌肉往往使血液循环和能量物质代谢发生改变，肌肉中会堆积大量的乳酸，乳酸不断对肌肉的收缩物质起作用，引发痉挛。

2. 肌肉痉挛的处置和预防

对于轻微的肌肉痉挛，向相反方向用力牵引痉挛的肌肉，一般都会起到缓解作用。牵引时用力须均匀、缓慢，以免造成肌肉拉伤。此外，在处理过程中要注意保暖。若游泳时发生肌肉痉挛，不要惊慌，若自己无法处理，可先深吸一口气，仰浮于水面并立即呼救。发生肌肉痉挛后一般不宜再继续游泳，应上岸休息、保暖，并进行局部按摩。

运动前必须做好充分准备活动，对容易发生痉挛的肌肉可事先做适当的按摩。冬季锻炼时要注意保暖，夏季运动时，尤其是进行剧烈运动或长时间运动时，要注意电解质的补充和维生素 B₁ 的摄入。疲劳和饥饿时不宜进行剧烈运动。在运动过程中要学会掌握肌肉放松的方法和技巧。

知识拓展

跑步姿势不当易伤身体

跑步时上身应稍向前倾，这样做不仅能减轻关节负担和运动强度，还能延长运动时间。前倾的幅度应以自然、舒适为佳。还应避免跑步步幅过大，因为步幅增大会造成腾空时间长、重心起伏大、落地力量重，这样落地时对人的震动也会增大。双脚落地时不要呈“内、外八字”，“内八字”和“外八字”都会使膝盖和脚尖不能保持在同一方向上，从而加重膝关节负担。不要全脚掌着地，否则落地没有缓冲和过渡，很容易伤脚，也容易伤害颈椎。

（四）肌肉酸痛

一次运动量较大的锻炼以后，或是停止锻炼很长时间又开始锻炼之后，往往会出现肌肉酸痛。这种酸痛发生在运动结束 1~2 天后，因此也被称为延迟性肌肉酸痛。

1. 肌肉酸痛的症状

肌肉酸痛常见的症状除了酸痛外，还有肌肉僵硬，轻者仅有压痛，重者可能肌肉肿胀，妨碍正常的活动。在剧烈运动后，任何骨骼肌均可能发生延迟性肌肉酸痛。尤其是长距离跑后更易出现肌肉酸痛，长跑者可能出现髌部、大腿部及小腿前侧伸肌与后侧屈肌的疼痛，肌肉远端和肌腱连接处的症状更明显。

2. 肌肉酸痛产生的原因

- （1）肌肉的张力和弹性急剧增加，引起肌肉结构的物理性损伤。
- （2）新陈代谢增强，代谢废物在组织内堆积导致毒性增加。
- （3）肌肉的神经调节发生改变，使肌肉产生痉挛而致痛。

3. 肌肉酸痛的处置和预防

（1）肌肉酸痛的处置。锻炼时尽量避免长时间集中锻炼身体某一部位，以免局部肌肉负担过重。对酸痛局部进行静力牵拉练习；口服维生素 C 有助于促进结缔组织中胶原的合成，加速受损组织的修复和缓解酸痛。

（2）肌肉酸痛的预防。锻炼安排要合理，根据不同的体质、不同的健康状况科学安排肌肉锻炼负荷，做好准备活动和整理活动。准备活动中，注意让锻炼时负荷重的局部肌肉活动得更充分。整理活动除进行一般性放松练习外，还应重视进行肌肉的伸展、牵拉练习，这有助于预防局部肌纤维痉挛。

（五）运动性晕厥

在运动中或运动后，由于脑部一过性（一过性表现为某一临床症状或体征在短



时间内出现一次或数次，往往有明显的诱因，随着诱因的去除，这种症状或体征会很快消失）供血不足或血液中化学物质的变化引起突发性、短暂性意识丧失，肌张力消失并伴有跌倒的现象。

1. 运动性晕厥的原因和症状

运动性晕厥主要是剧烈运动或长时间运动使得大量血液积聚在下肢，回心血量减少所致，同时也和剧烈运动引起的低血糖有关。运动性晕厥表现为全身无力、头晕耳鸣、眼前发黑、面色苍白、失去知觉、突然晕倒、手足发凉、脉搏变得慢而弱、血压降低、呼吸缓慢等。

2. 运动性晕厥的处置和预防

应使发生运动性晕厥的患者立即平卧，足部略高于头部，同时进行由小腿向大腿、心脏方向的推摩或拍击，手指点压人中穴、合谷穴等穴位。若患者出现呕吐，应将其头部偏向一侧；若患者停止呼吸，应立即对其进行人工呼吸。

日常应经常进行体育锻炼，以增强体质，同时注意以下几点。

- (1) 长时间下蹲后不要立即站立。
- (2) 不要带病参加运动。
- (3) 高强度运动后不要立即停下来。
- (4) 不要在饥饿的情况下进行剧烈运动。

（六）运动中暑

运动中暑往往是在高温环境或者烈日暴晒下运动而发生的一种疾病。

1. 运动中暑的症状

中暑早期患者会头晕、头痛、恶心、呕吐等，逐步出现体温升高、皮肤灼热干燥等症状；严重者甚至会出现精神恍惚失常、虚脱、手足抽搐、心律失常、血压下降甚至昏迷，以致危及生命。

2. 运动中暑的预防和处置

(1) 运动中暑的预防。在高温炎热的季节进行锻炼时，锻炼者需要做好充分的准备。例如，尽可能穿浅色的宽松衣物，戴好帽子；避免在烈日直射下进行锻炼；如果运动中遇到不适情况，可减少运动量；运动后补充含有电解质的运动饮料。

(2) 运动中暑的处置。若有运动中暑的情况发生，应立即将患者扶至阴凉通风处休息，同时采取果断的降温消暑措施，如解开紧身衣物、用冰袋冷敷、适当补充生理盐水或者葡萄糖等；情况严重的，经过临时处理后迅速送至医院做进一步的观察治疗。

（七）运动性贫血

运动性贫血是指由运动引发的血液中血红蛋白减少的现象。

1. 运动性贫血的症状

运动性贫血发病缓慢，其症状主要有头晕、恶心、呕吐、气喘、体力下降，以及运动后心悸、心率加快、面色苍白等。

2. 运动性贫血发生的原因

长期进行高强度的耐力训练会引起血浆容量增加，高强度的运动易引起红细胞破裂加剧，大量出汗会加快铁的流失，再加上铁摄入量不足等原因，容易导致运动性贫血。通常情况下，发生运动性贫血的女性多于男性，从事中长跑项目的运动员发生运动性贫血的概率较大。

3. 运动性贫血的处置和预防

如果运动中出现头晕、无力、恶心、呕吐等相关症状，应适当减少运动量，必要时停止运动，并适当补充富含蛋白质和铁的食物，口服硫酸亚铁、生血中药等。

为了预防运动性贫血，需要在运动训练后及时补充水分、电解质和维生素，也可以饮用一些专业运动饮料；另外，还要加强运动期间的营养补充。



视频
运动性贫血的预防

四、常见运动性损伤

（一）运动性损伤的分类

一般情况下，运动性损伤可分为软组织损伤、关节脱位和骨折三大类；按照有无创口，运动性损伤可分为开放性软组织损伤、开放性关节脱位、开放性骨折，闭合性软组织损伤、闭合性关节脱位、闭合性骨折。

（二）造成运动性损伤的原因

造成运动性损伤的原因很多，既与锻炼者自身的体质状况、心理状态、运动锻炼方法有关，也与运动项目的战术特点、技术难度及运动环境有关，同时还与运动内容的安排、运动量、运动强度与运动负荷等有一定的关系。

1. 主观原因

造成运动性损伤的主观原因有以下几个方面。

（1）思想认识不足。不注意事先检查场地、器材设施是否安全，面对突发情况缺乏必要的运动性损伤急救常识。

（2）准备活动量不合理。运动前的准备活动量过小，导致肌肉弹性差、韧带和



关节活动性小而出现肌肉、韧带拉伤；准备活动量过大易导致运动性疲劳。

(3) 身体素质较差、身体状况不佳，运动负荷过大，缺乏运动经验和自我保护意识。

(4) 运动心理状态不佳。伴有畏惧、害羞、过分紧张等情绪，注意力不能集中。

2. 客观原因

造成运动性损伤的客观原因主要是教学中存在的问题，如保护不当、不及时，动作粗野、违反活动规则，运动服装和设备不佳，场地设施老化、被损坏，气候环境不良等。

(三) 运动性损伤的预防

运动性损伤的预防需要在多个方面进行强化，具体可从以下几个方面着手。

(1) 牢固树立安全意识。克服麻痹大意的思想，增强预防损伤的危机意识。

(2) 认真做好准备活动。运动前要做好准备活动，充分活动关节，提高肌肉的温度，使全身产生温热感。

(3) 加强运动中的保护和帮助。对具有危险性的运动项目，如体操中的杠上项目，要树立相互保护和帮助的意识并提高保护能力。

(4) 合理安排每次活动的运动量和运动内容。

(5) 加强医务监督及自我监督。一段时间的大负荷运动后，要适时检查机体的整体状况，判断是否存在疲劳、生理机能下降等情况，对健康状况做出合理评估。

(四) 常见的运动性损伤与急救

1. 软组织损伤及其急救

软组织损伤是运动性损伤中常见的一种情况。根据损伤组织是否有创口与外界相通，软组织损伤可分为开放性损伤和闭合性损伤。前者主要有擦伤、撕裂伤、刺伤、切伤等，后者有挫伤、肌肉及筋膜拉伤、关节和韧带损伤、肌腱腱鞘炎和滑囊损伤等。下面介绍其中几种急救措施。

(1) 擦伤的急救。擦伤是指皮肤受到外力急剧摩擦引起表面被擦破出血或者组织液渗出的现象。小面积擦伤可用生理盐水或冷开水洗净创伤口，再用医用酒精棉球或碘伏消毒即可；大面积擦伤需要先消毒处理，再用消毒布遮盖，最后用纱布包扎。

(2) 撕裂伤、刺伤、切伤的急救。撕裂伤主要是剧烈运动中受到钝物击打引起皮肤和软组织撕裂的现象，伤口边缘不规则，常见的有眉际撕裂和跟腱撕裂等。刺伤是尖细物件刺入体内所造成的损伤。切伤是锐器切入皮肤所造成的损伤。对于这



些创伤，轻者可用医用酒精或碘伏涂抹伤口；创伤面较大者，如跟腱断裂，则需要手术缝合治疗；必要时需注射破伤风疫苗，如生锈物体刺入体内。

(3) 挫伤的急救。挫伤是与器械相互碰撞而造成的损伤。单纯的挫伤损伤处会出现红肿，皮下淤血，并伴有疼痛。当内脏器官出现损伤时，易出现面色苍白、心慌气短、四肢发凉、烦躁不安等症状，严重者甚至出现休克。遇到此种情况，需要在24小时内冷敷或加压包扎，24小时之后可进行按摩或物理治疗，恢复期内可进行一些功能性锻炼以促进康复。如果出现严重的内脏损伤，需要在临时处理后立即送往医院做进一步检查和治疗。

(4) 肌肉拉伤的急救。肌肉拉伤通常是外力作用导致肌肉过度收缩或被动拉长引发的肌肉损伤。尤其是准备活动不充分、动作不协调时更易造成肌肉拉伤。拉伤后伤处出现肿胀、压痛、肌肉痉挛，触摸时会发现硬块。常见的拉伤部位有大腿后群肌、腰背肌、大腿内收肌等。轻者需要立即用冰袋冷敷或者用流水冲洗，局部加压包扎，抬高患肢，24小时后再进行按摩理疗。如果肌肉拉伤严重，甚至断裂，在急救处理之后，需要立即送往医院做进一步的治疗。

(5) 关节、韧带损伤的急救。关节、韧带损伤是指在外力作用下，关节骤然向一侧活动且超过其正常活动范围时，引起关节周围软组织如关节囊、韧带、肌腱等发生撕裂的损伤。常见的关节损伤或扭伤主要表现在几个活动度较大的关节，如肩关节、膝关节、踝关节等。

① 肩关节扭伤的急救。肩关节扭伤一般是由关节用力过猛及反复劳损所致，或训练时因技术上的失误而造成的，症状主要表现为压痛，急性期甚至出现肿胀、酸痛的现象。单纯的韧带扭伤，可采取冷敷、加压包扎进行紧急处理。出现严重的韧带断裂时，需要在紧急处理之后立即送往医院进行治疗。当关节肿胀和疼痛有所减轻后，患者可适当进行功能性锻炼以促进康复。

② 髌骨劳损的急救。髌骨劳损也称髌骨软化或髌骨软骨病，主要是膝关节长期负重或反复损伤累积导致的，是膝关节常见的损伤。受伤初期应减少剧烈运动和下蹲，以保护膝关节，另外可采用中药外敷、针灸、按摩等手段进行康复治疗。

③ 踝关节扭伤的急救。踝关节扭伤主要是因弹跳落地时失去平衡，踝关节过度内翻或外翻所致，尤其是在准备活动不充分、场地不平的情况下更易发生。症状表现为伤处肿胀、疼痛、皮下淤血等。早期可抬高患肢，进行冰敷或喷氯乙烷喷雾剂，包扎以缓解疼痛、肿胀和减少出血，24小时后可用针灸、理疗等消肿、止痛；损伤严重者需要进行绷带包扎固定。



④ 腰闪伤的急救。腰闪伤主要是因重力超过躯干一时所能承受的压力，腰部突然发力引起部分肌纤维撕裂，造成腰肌急性拉伤，或是因脊柱运动一时超过正常的生理范围。腰部出现损伤后，伤者需要平卧，一般不能被立即搬动或移动，如剧烈疼痛，需要用担架抬往医院诊治，也可采用针灸、拔火罐、外敷伤药或按摩进行治疗。伤者在治疗期间避免体力劳动，要卧床休息，可选用跌打丸、三七片、紫金丹、三黄宝蜡丸等药物配合治疗。

⑤ 腕关节韧带损伤的急救。腕关节韧带损伤多有明显的外伤史，伤后出现腕部无力、关节活动不灵活等症状。轻者一般无明显肿胀，仅在大幅度活动时出现疼痛；严重损伤者，腕部会出现肿胀，疼痛较重。损伤处理方式参照踝关节扭伤的急救。

2. 脑震荡及其急救

脑震荡主要是脑部受到外力打击后，脑部的意识和功能出现暂时性障碍，不久即可恢复，无明显的解剖病理的改变。受伤者会出现神志昏迷、脉搏徐缓、呼吸表浅、肌肉松弛、神经反射减弱或消失等症状。清醒后，伤者会有头痛、头晕、恶心、呕吐等症状。急救时，应让伤者平卧，保持安静，头部冷敷，身上保暖；若伤者出现昏迷，可用手指掐其人中、内关等穴位；伤者出现呼吸障碍时，可进行人工呼吸。

若伤者昏迷时间超过4分钟，或两侧瞳孔大小不对称，或耳、鼻、口内出血及眼睛紫青，或清醒后剧烈头痛、恶心、呕吐，说明损伤严重，应立即送往医院诊治。

3. 骨折及其急救

骨折是指骨或骨小梁发生断裂。体育运动中发生的骨折多为暴力作用引起的外力性骨折。骨折是较严重的损伤，常见的骨折有肱骨、前臂骨、手骨、大腿骨、小腿骨、肋骨、脊柱和头部骨折等。骨折发生后，患处立即出现肿胀、皮下淤血，活动时伴有剧烈疼痛，肢体失去正常功能，肌肉产生痉挛，有时骨折部位发生变形，甚至有骨摩擦声。严重骨折时，还会伴有出血和神经损伤、发热、口渴、休克等全身性症状。

一旦发生骨折，宜就地检查，紧急处理。若有休克或脏器损伤，应先进行抗休克治疗及脏器的修复处理。在送医院时宜临时固定骨折部位，可防止骨折端再次损伤软组织，利于抗感染、止痛和抗休克的治疗。



任务实训

姓名:

院(系):

学号:

日期:

知识竞赛

1. 不定项选择题

- (1) 抢救生命的原则有()。
- A. 抗休克
B. 止血
C. 注意保暖或防暑
D. 营养补充
- (2) 止血的方法主要有()。
- A. 降低伤肢
B. 加压包扎
C. 热敷
D. 压迫止血
- (3) 拉伤后易出现()。
- A. 肿胀
B. 压痛
C. 肌肉痉挛
D. 硬块
- (4) 骨折的一般症状有()。
- A. 红肿淤血
B. 无症状
C. 功能障碍
D. 疼痛
- (5) 下列属于预防关节韧带损伤的措施有()。
- A. 运动前做好充分的准备活动
B. 正确掌握动作技术
C. 减少关节周围肌肉的力量和韧带柔韧性练习
D. 加强保护和自我保护



扫码查看答案

2. 判断题

- (1) 关于体育锻炼的负荷量,无论是强度、时间,还是密度,都要因人、因时而异,应根据自身的实际情况安排运动负荷。()
- (2) 长跑中出现呼吸困难、胸闷、四肢无力,甚至不想再跑下去的现象称为极点,这时只要加深呼吸,减慢跑速,坚持下去,不久不适感就会“烟消云散”,人们将此现象称为第二次呼吸。()
- (3) 因运动量过大产生的肌肉酸疼,可以通过减少运动量、休息、按摩、热敷等方法来缓解。()
- (4) 预防运动性损伤是医务人员的事,与体育教师、教练员、运动员、体育锻炼者无关。()
- (5) 运动后不宜马上洗澡。因为运动时体内大量血液分布在四肢及体表,运动停止后,增加的血液量还要持续一段时间,此时如果马上洗澡,易导致血液过多地进入肌肉和皮肤,使心脏和大脑的供血不足。()

得分:

体育指导教师签字:

日期:

任务 2

健康基础知识

任务目标

知识目标

★了解健康基础知识，包括健康、亚健康以及自我健康管理等知识。

技能目标

★学会自我健康管理，准确把握健康、亚健康间的辩证关系。

思政目标

★意识到健康的重要性，树立终身体育的健康管理观念。

任务讲解

一、健康

健康至少包含三方面的含义：一是躯体健康，人的身体结构完好，各器官功能正常，身体与环境之间保持着相对的平衡状态；二是心理健康，人的心理应处于完好状态，能正确认识自我、认识环境，并能很好地适应环境；三是社会适应能力良好，个人的能力可以得到充分发挥，能够有效地履行好社会职能，个人行为与社会规范和谐一致。

世界卫生组织根据健康的新含义提出了衡量健康的 10 条标准：

- (1) 有充沛的精力，能从容不迫地应对日常生活和工作压力而不感到紧张。
- (2) 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细，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) 能抵抗一般性的感冒和传染病。

- (6) 体重适当, 身体匀称, 站立时头、肩、臀的位置协调。
- (7) 反应敏锐, 眼睛明亮, 眼睑不发炎。
- (8) 头发有光泽, 无头屑。
- (9) 牙齿清洁、无空洞、无痛感、无出血现象, 牙龈颜色正常。
- (10) 肌肉和皮肤富有弹性, 行走轻松自如。

知识拓展

人们对健康的理解的转变

随着生活水平的提升, 提到“健康”时, 人们首先想到的不再是“不生病”, 而是拥有更高质量的生存状态: 心情好、吃得好、睡得香、皮肤好、身材好, 就连头发都要好。

《2020 国民健康洞察报告》显示, 人们心目中的“健康”二字和“没病”的关系似乎没有从前那么紧密了, 反而和“生活”越走越近。在他们心目中, 健康标签的前三位分别是心理状态好、睡得好、肠胃好, 不生病仅仅排在第四位, 紧随其后的甚至还有一些与尊重需求相关的标签, 比如皮肤好、身材好、头发好。

对健康评判维度的悄然变化, 来自物质生活水平的提高及近几年来消费升级大潮的影响。在现今的社交媒体环境中, 这种健康需求的变化又将引领新的趋势, 成为品质生活的指向。

而在关于“健康困扰”方面的数据则显示, 97% 的受调查者表示自己存在健康相关的困扰, 其中排名前三的分别是: 情绪问题、皮肤状态不好、身材不好。85% 的人认为自己可能患有或曾经可能患有一种或多种心理疾病, 包括抑郁症、躁郁症、强迫症、焦虑症、物质成瘾及其他心理疾病。其中, 占比最高的三项为抑郁症、焦虑症和强迫症。在影响人们情绪的各类事件中, “工作学习的情况”成为最大影响因素。而在应对心理亚健康状态或心理疾病时, 人们最多选择睡觉、上网购物、玩游戏、进食等成本更低、更可控的方式来缓解。专家认为这些解决心理困扰的方法可能也正反映了困扰他们的心理问题: 孤独。

资料来源: <http://industry.people.com.cn/n1/2020/0119/c415803-31555377.html>, 有改动。

健康是多种因素相互影响、相互制约的结果。一个健康的人, 其身体各项机能与环境均处于一个相对平衡的状态, 一旦这种平衡被打破, 人体健康就会受到影响。影响健康的因素主要有遗传、生活环境、医疗保健、生活方式等。



1. 遗传

遗传是指亲代的特征通过遗传物质传递给后代的过程，是一切生物共有的基本特征。DNA（脱氧核糖核酸）是遗传的物质基础，有遗传效应的DNA片段称为基因。遗传是决定或限制健康状态表现的直接因素，遗传决定了个体具体的生长、发育、衰老和死亡，很大程度上决定了个体的健康状况和后代的遗传素质。遗传性疾病的发病率和疾病类型在不断增加，一些危害严重的常见病现已证明与遗传有关。当然，随着科学技术的发展，一旦明确各基因功能，解密其基因组编码，未来有望治愈人体的遗传性疾病。

2. 生活环境

生活环境主要包括自然环境和社会环境。

（1）自然环境是人类赖以生存的物质基础，主要包括环绕生物周围的各种自然因素，如大气、水、其他物种、土壤、岩石矿物、太阳辐射等。良好的自然环境能够促进人体健康，而恶劣的自然环境容易导致传染病和地方疾病的流行。

（2）社会环境是指人们所处的社会政治环境、经济环境、法制环境、科技环境、文化环境等宏观因素的综合，良好的社会环境是健康的根本保证。一个国家的医疗保健制度直接关系到对人民健康的维护与保障作用，不同社会、不同历史时期，医疗保健制度的方式和内容不相同，也会对居民整体健康水平产生很大影响。社会经济的发展有利于提高人们的卫生水平、生活水平和健康水平。

3. 医疗保健

世界卫生组织把医疗保健服务分为初级、二级和三级，初级医疗保健服务的基本内容主要包括健康教育、供给符合营养需求的食品、供给安全用水和基本环境卫生设施、妇幼保健和计划生育、预防接种、提供基本药物等。一个国家的医疗保健水平直接关系到个体的一系列健康问题。

4. 生活方式

生活方式是指在一定环境条件下所形成的生活意识和生活行为习惯的总和。合理的生活方式是指个人根据自己的年龄特点和卫生要求，每天按一定的生活制度进行有规律的学习、工作、饮食、睡眠以及参加各种课余活动和体育锻炼的生活方式。遵循合理的生活方式对增进健康、提高学习和工作效率有重要意义。研究表明，不良的生活方式已成为危害人体健康、导致疾病的重要原因。

知识拓展

步行是祛病的良方

步行可增强心肺功能,改善血液循环,预防动脉硬化等心血管疾病,还可改善大脑的能量供应,消除大脑疲劳症状。步行时稍微出汗,可维持毛孔的缩张功能,排除体内的一些代谢产物。正确的步行姿势为挺胸抬头,迈大步,每分钟走60~80米;手臂随着步子的节奏来回摆动。走的路线要直,不要左弯右拐。每天宜走30分钟左右,强度根据个人体质而定,以微出汗为宜。另外,步行的时候需要注意肩放平,背放松,收小腹,不塌腰,缩下颌,头部保持直立,不前倾,不左右歪斜;双手前后摆动,使手臂、胸及背部肌肉得到活动。

二、亚健康

20世纪80年代,苏联学者布赫曼研究发现,人体除健康和疾病状态以外,还存在一种既非健康又非患病的中间状态,即“第三状态”。这一概念被我国学者王育学教授引入并提出中国式名称“亚健康”,之后国内许多学者不断开展理论和实践研究,并将亚健康的内涵和外延进行提升与扩展,提出符合中国人群特点的亚健康概念和亚健康症状。亚健康也称灰色状态、亚临床期、临床前期、潜病期及不定陈述综合征等,包括无临床症状或症状轻微但已有潜在的病理信息。

(一) 亚健康的成因及症状表现

1. 亚健康的成因

亚健康的成因大致可归纳为心理、生理、社会环境等因素综合影响机体的健康和协调发展。

(1) 中医研究指出,个人的体质状态与体质类型有很大的关系。不良、偏颇体质的人不但处于躯体亚健康状态,心理状态也多不健康。

(2) 亚健康的发生与个体的性格、个性等心理因素有关。一般个体的认知模式、认知理念等都在某种程度上反映机体的心理水平。心理不健康者对社会变化的适应能力较差,因此敏感、内向、多疑者出现亚健康的概率较大。

(3) 生存危机、家庭责任、工作压力等社会因素经常使现代人有不堪重负的感觉。长期处于这种高压之下,身心两方面的健康都会受到一定的危害,易导致亚健康甚至疾病的出现。

(4) 摄入高热量、高脂肪、高蛋白的食物,缺乏运动,再加上吸烟、饮酒、熬夜等不良生活方式,都在某种程度上影响机体的健康水平,使得目前亚健康患者明



显增加，并呈现年轻化的趋势。

总之，亚健康并不是单一因素作用的结果。很可能是个人的“禀赋”，加上外界负载在人们身上的各种隐形压力和负担，综合导致了亚健康状态。

2. 亚健康的临床症状表现

亚健康主要表现为躯体亚健康、心理亚健康、社会交往亚健康。

(1) 躯体亚健康，以疲劳、睡眠紊乱或疼痛等躯体症状表现为主。

(2) 心理亚健康，以郁郁寡欢、焦躁不安、急躁易怒、恐惧胆怯、短期记忆力下降、注意力不集中等精神心理症状表现为主。

(3) 社会交往亚健康，以人际交往频率降低、人际关系紧张等社会适应能力下降表现为主。

亚健康状态不是单一方面的，它是多方位、综合性的，使人在躯体、心理或社会适应等方面都出现不适应症状。

(二) 亚健康诊断标准与方法

国内外针对亚健康状态的测评方法主要有五大类，分别为体质测量法、血液生化检测法、健康评估法、症状标准评价法和问卷评定量表法，在此不做详细介绍。目前，我国医学界普遍认可的亚健康诊断参考标准如下：

(1) 持续3个月以上反复出现不适状态或适应能力显著减退，但能维持正常工作。

(2) 无重大器官器质性疾病及精神心理疾病。

(3) 尽管有明确的非重大器官器质性疾病或精神心理疾病诊断，但无须用药维持，且与目前不适状态或适应能力的减退无因果联系。

三、自我健康管理

健康管理是指对个体或群体的健康进行全面监测、分析、评估，提供健康咨询和指导，并对健康危险因素进行干预的全过程。实施健康管理的根本目的是变被动的疾病治疗为主动的管理健康，从而节约医疗费用支出、维护身体健康。

健康就像一项工程，需要精心管理。健康管理就是通过各种科学的检测方法和个人信息帮助个体了解自己的健康，通过科学的健康指导为自己制订个性化的健康管理方案。个性化的健康管理方案包括科学的体育锻炼、均衡的饮食方法、积极的心理调节方式和健康的生活行为方式。



视频
影响健康的不良生活方式有哪些

1. 健康管理的步骤

健康管理的步骤包括个体健康管理、个体健康评价和个体健康管理计划。

(1) 个体健康管理包括对一般信息(性别、年龄等)、目前健康状况和家族疾病史、生活方式(膳食、体力活动、是否吸烟、是否饮酒等)、体质监测、体格检查(身高、体重、血压等)的管理。

(2) 个体健康评价即进行健康及疾病风险性评估。

(3) 个体健康管理计划即进行健康干预。

2. 合理膳食管理

营养素是指食物中含有的可向人体提供能量、构成机体成分和修复组织、维持生理调节功能的化学成分。凡是能维持人体健康及提供生长、发育和劳动所需要的各种物质均称为营养素。人体所必需的营养素有蛋白质、脂类、糖类、维生素、水、无机盐(矿物质)和膳食纤维(纤维素)七类,此外,还有许多非必需营养素。人们在获取营养素的同时,还要注意各种营养素需求的综合平衡问题,即人们常说的平衡膳食,如图1-3所示。平衡膳食是指膳食中所含的营养素数量充足、种类齐全、比例适当。平衡膳食由多种食物构成,能提供足够的热能和各种营养素,以满足人体正常的生理需要。平衡膳食的基本要求是充足、适量、多样。

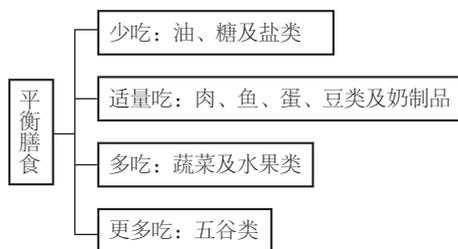


图 1-3 平衡膳食



任务实训

姓名:

院(系):

学号:

日期:

个人健康状况检测

序号	题目	是	否
1	每当考试或被教师提问时会紧张得出汗	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	看见不熟悉的人会手足无措	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	心里紧张时头脑会不清醒	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	常因处境艰难而沮丧气馁	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	身体经常会发抖	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	会因突然的声音而跳起来,全身发抖	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	别人做了错事,自己也会感到不安	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	经常做噩梦	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	经常有恐怖的景象浮现在眼前	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	经常会胆怯和害怕	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	常常会突然间出冷汗	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	常常稍不如意就会怒气冲冲	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	当被别人批评时就会暴跳如雷	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	在别人请求帮助时会感到不耐烦	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	做任何事情都懒懒散散,没有条理	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	脾气暴躁、急躁	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	一点儿也不能宽容他人,甚至包括自己的朋友	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	被别人认为是个爱挑剔的人	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	总是被别人误解	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	常常犹豫不决,下不了决心	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	经常把别人交办的事情搞砸	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	会因为不愉快的事缠身而一直闷闷不乐	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	有些奇怪的想法经常浮现在脑海里,自己虽知无趣,却又无法摆脱	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	尽管周围的人都在快乐地取闹,自己却觉得孤独	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	常常自言自语或独自发笑	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	总觉得父母或朋友对自己缺少关爱	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	情绪极其不稳定,很善变	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	常有生不如死的想法或感觉	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	夜晚难以入睡	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	很容易冲动,感情用事	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

得分:

体育指导教师签字:

日期:



任务3 体育竞赛编排

任务目标

知识目标

★了解体育竞赛的含义、种类以及编排的一般原则等知识。

技能目标

★学会编排球类、田径竞赛，可以较顺利地举办中小型球类和田径竞赛。

思政目标

★遵循公开、公平、公正的原则。

任务讲解

一、体育竞赛的含义和种类

（一）体育竞赛的含义

体育竞赛是各种体育运动项目比赛的总称。开展体育竞赛活动可以宣传体育运动，引导人们参加体育锻炼，普及群众性健身活动；可以为人们提供交流渠道，促进人们运动水平的提高，丰富和活跃人们的业余文化生活。学校定期开展体育竞赛活动，可以丰富校园文化生活，促进学生之间的交流，提高学生运动技能水平和裁判水平。

（二）体育竞赛的种类

1. 按竞赛方法进行划分

根据竞赛方法的不同，体育竞赛可以分为竞争性体育竞赛和对抗性体育竞赛两大类。



(1) 竞争性体育竞赛指参赛各方在尽可能不受干扰的条件下发挥自身能力去夺取某种时空参数，以获得时空参数的大小来选择优胜、排列名次的竞技活动，如田径、游泳、自行车、举重等一大批运动项目的竞赛。以上所列项目的竞赛结果主要取决于竞赛者自身的各种素质，他们相互干扰的可能性几乎没有。

(2) 对抗性体育竞赛是指在竞赛过程中，竞赛双方均在对手的干扰和破坏下去夺取比赛胜利，同时要竭尽全力阻止对方获得胜利。击剑、摔跤和大多数球类等竞赛均属于对抗性体育竞赛。对抗性体育竞赛又可分为同场对抗性竞赛和隔网（区）对抗性竞赛。

2. 按竞赛规模和性质进行划分

根据竞赛规模和性质的不同，体育竞赛可以分为综合性运动会、锦标赛、联赛、选拔赛、表演赛等。

(1) 综合性运动会是指包含若干个运动项目的比赛，其项目众多、规模较大，组织工作也相对复杂。综合性运动会主要用于展示各个国家、地区、行业等体育运动的发展情况，通常每几年才举办一届，如奥运会、亚运会、全运会等。在我国，全国综合性运动会是指由国家体育总局主办，省、自治区、直辖市人民政府承办，根据竞赛规程和规则，在规定期间内举行的全国运动会、全国冬季运动会和全国青年运动会。

(2) 锦标赛是指不同地区或竞赛大组的优胜者之间的一系列决赛之一，只有一个单项比赛，是某个项目最高级别的个人赛事，如世界羽毛球锦标赛、世界乒乓球锦标赛等。

(3) 联赛适用于球类运动，如足球、排球、篮球、乒乓球等，是三个以上同等级的球队之间的比赛，也可以引申出不同类型的、有组织的统一比赛。各个不同运动或活动的联赛都有相应的规则，以促使其公平、公正。

(4) 选拔赛是指为了发现和挑选优秀运动员或优秀队伍参加高一级别体育竞赛而进行的比赛。

(5) 表演赛是指为了宣传体育运动、扩大影响、交流经验而举办的比赛。表演赛侧重于技术和战术演示或活跃群众生活，一般不计名次。除正式比赛项目外，国际奥委会还授权东道国，可将本国较为普及的非奥运会正式项目的1~3个列为当届奥运会的表演赛，其他国家亦可派队参加。

二、体育竞赛编排的一般原则

（一）公正性原则

公正是竞赛编排的灵魂，但竞赛的公正性不是无条件的。依据不同的标准，公

正性总是相对的。因此，竞赛者和裁判员在贯彻公正性原则时，应该对此有清醒的认识和科学的态度。

（二）合理性原则

竞赛的过程是“选优”，故竞赛的编排应保证竞赛过程实现优胜劣汰，使竞赛结果符合或基本符合参赛者的竞技水平。若竞赛无法客观反映参赛者的真实水准，那么这样的竞赛不仅毫无价值，还会造成不良影响。因此，合理性是竞赛编排须贯彻的又一重要原则。

（三）效益性原则

体育竞赛不仅要公正、合理，还要创造一定的效益，要以较小的投入获得较大的产出。竞赛的产出主要包括竞赛效益、经济效益和社会效益等。在高校的体育竞赛活动中，应将竞赛产出的重心放在竞赛效益和社会效益上，同时兼顾经济效益，使体育竞赛尽量定期举办，形成传统。

三、球类竞赛的编排

（一）淘汰赛

1. 淘汰赛的种类与特点

淘汰赛又称淘汰法，即通过比赛逐步淘汰成绩差的，最后评出优胜者的赛制。淘汰赛可分为单淘汰赛、双淘汰赛和交叉淘汰赛三种。在球类比赛中若采用淘汰赛，则须按淘汰表的顺序进行比赛，胜者进入下一轮，直到最后两组决定冠亚军。

采用淘汰赛可大大增加比赛容量，使比赛具有更加强烈的对抗性，但要注意以下几个事项：

（1）运用“种子”分区、抽签和定位等方法，使强者或同一单位参赛者之间避免过早相遇。

（2）采用附加赛法，以确定第二名以后的名次。

（3）增设双淘汰赛，失败两场方被淘汰。

2. 淘汰赛轮数与场数计算

（1）单淘汰赛轮数与场数的计算方法。

①当参赛队（或个人）数是2的乘方数时，则比赛轮数等于2的指数。

②当参赛队（或个人）数不是2的乘方数时，则比赛轮数为最接近参赛队（或个人）数的、较大或较小的2的指数。

③比赛场数为参赛队（或个人）数减1。



例如，若参赛队数或个人数为 8， $8=2^3$ ，则比赛轮数为 3 轮，比赛场数为 7 场。若参赛队数或个人数为 28， $16(2^4)<28<32(2^5)$ ，且 32 比 16 更接近 28，则比赛轮数为 5 轮，比赛场数为 27 场。

(2) 双淘汰赛轮数和场数的计算方法。

- ① 胜方轮数与单淘汰赛相同。
- ② 负方轮数=胜方轮数 $\times 2 - 2$ 。
- ③ 比赛场数= $2 \times$ 参赛队(或个人)数 $- 3$ 。

例如，16 个参赛队(或个人)进行双淘汰赛，胜者须赛 4 轮，负者须赛 6 轮，比赛场数为 29 场。

3. 确定淘汰赛中的号码位置

在淘汰赛中安排参赛队(或个人)位置的号码称为号码位置。由于参赛队(或个人)数不一定恰好为 2 的乘方数，在确定淘汰赛的号码位置时，应根据参赛队(或个人)数选择最接近的、较大或较小的 2 的乘方数作为号码位置数。

例如，112 人参赛， $64(2^6)<112<128(2^7)$ ，且 128 比 64 更接近 112，故使用较大的 128 个号码位置，并将出现轮空号码。若 132 人参赛，则选择较小的 128 个号码位置，并将出现有的号码要抢号的现象。

4. 淘汰赛编排方法与注意事项

(1) 轮空与抢号方法。

① 在淘汰赛中，当参赛队(或个人)数小于选用的号码位置数时，第一轮未安排比赛的参赛队(或个人)即轮空。

轮空队(或个人)数的确定方法：轮空队(或个人)数等于号码位置数减参赛队(或个人)数。轮空号码的定位须查轮空位置表(见表 1-5)。

表 1-5 轮空位置表

2	255	130	127	66	191	194	63
34	223	162	95	98	159	226	31
18	239	146	111	82	175	210	47
50	207	178	79	114	143	242	15
10	247	138	119	74	183	202	55
42	215	170	87	106	151	234	23

表 1-5 (续)

26	231	154	103	90	167	218	39
58	199	186	71	122	135	250	7
6	251	134	123	70	187	198	59
38	219	166	91	102	155	230	27
22	235	150	107	86	171	214	43
54	203	182	75	118	139	246	11
14	243	142	115	78	179	206	51
46	211	174	83	110	147	238	19
30	227	158	99	94	163	222	35
62	195	190	67	126	131	254	3

查表方法：在轮空位置表上从左往右、从上到下依次找出小于号数位置数的号码，即为轮空位置号码。与轮空位置相应的队（或个人）即在第一轮轮空，直接进入第二轮比赛。

②抢号。当参赛队（或个人）数略大于号码位置数时，采用轮空则会给制表带来不便，也不利于比赛的进行，故常采用抢号的方法来确定参加第一轮比赛的队伍（或个人）。

抢号的方法：一部分参赛队（或个人）通过一场比赛争夺淘汰赛号码位置表上的某一个号码，胜方获得该号码，负方则直接被淘汰。

需要注意的是，抢号中被抢的号码也是通过轮空位置表查得的，只是查轮空号码时的号码位置较查抢号号码时的号码位置高一次幂乘方数。

（2）分区方法。将全部号码位置分成若干相等的部分，称为分区。例如，将全部号码位置分为上、下两个半区，将分出的上、下两个半区再平分，即为 1/4 区，依此类推。

（3）种子编排法。在淘汰赛中，由于参赛队（或个人）数较多，为避免强队（或强手）过早相遇，降低比赛的精彩程度，可以将他们确定为“种子”。种子在号码位置中的具体位置可查种子位置表（见表 1-6）。

表 1-6 种子位置表

1	256	129	128	65	192	193	64
33	224	161	96	97	160	225	32



表 1-6 (续)

17	240	145	112	81	176	209	48
49	208	177	80	113	144	241	16
9	248	137	120	73	184	201	56
41	216	169	88	105	152	233	24
25	232	153	104	89	168	217	40
57	200	185	72	121	136	249	8

查表方法：按比赛所设的种子数，在种子位置表上从左往右、从上到下依次找出小于或等于号码位置数的号码，即为种子位置号码。

(4) 抽签方法。

① 拟订抽签方案。

② 准备抽签用具：签卡、抽签记录表、分区控制表。

③ 抽签人员分工。

④ 实施抽签方法。

a. 种子的抽签与定位。

b. 非种子的抽签与定位：按抽签方案确定的顺序将各参赛队（或个人）先分区，后定位。

c. 分批进行抽签。

d. 控制平衡与复核检查。

(5) 淘汰赛编排时的注意事项。

① 球类个人项目赛常采用淘汰赛。由于竞赛项目和场次多，且交叉进行，个别选手还涉及兼项，编排时应全面检查，以免出现重场、漏场和连场等问题。

② 比赛应逐轮进行，以保持比赛进度。

③ 安排好队或个人单项比赛的决赛，以保证比赛的悬念和精彩程度。

④ 对于在同一场馆内安排若干场地进行比赛的小球项目（羽毛球和乒乓球）竞赛，应注意科学合理地使用比赛场地。

(二) 循环赛

1. 循环赛的分类与特点

循环赛是指参赛队（或个人）之间均要互相轮流比赛，最后按照各参赛队（或个人）在全部比赛中的胜负场数和得分多少排定名次的比赛方法。它包括单循环赛、双循环赛和分组循环赛三种，最常被采用的是单循环赛和分组循环赛。单循环赛是指

所有参赛队（或个人）相互轮赛一次。分组循环赛是指参赛队（或个人）较多时，采用种子法，把强手分散到各组中，先进行小组单循环赛，再根据小组名次组织第二阶段的比赛。

采用循环赛进行比赛的缺点是比赛期限拉得较长，占用场地和时间较多，不易合理安排比赛的顺序。

2. 单循环赛轮数与场数的计算公式

（1）轮数。每个参赛队（或个人）比赛一次（轮空队除外），称为“一轮”。轮数的确定方法：当参赛队（或个人）数为单数时，比赛轮数等于队（或个人）数；当参赛队（或个人）数为双数时，比赛轮数在队（或个人）数的基础上减1。例如，参赛队为5个，则比赛轮数为5轮；参赛队为8个，则比赛轮数为7轮。

（2）比赛场数。比赛场数的计算公式为：比赛场数=队数 \times （队数-1） \times $\frac{1}{2}$ 。

3. 单循环赛的具体编排方法

（1）参赛队（或个人）数为单数时，可采用逆时针循环的编排方法。将所有参赛队（或个人）进行编号，并在最后补“0”，使其成为双数。之后分为两组，前一组的号数按序自上而下写于左边，另一组号数按序自下而上写于右边，并用横线将相对应的号连接，即为第一轮比赛对阵情况。与“0”相遇的队（或个人）为轮空。以5个队参赛为例，比赛轮数应为5轮，共赛10场，第一轮对阵情况如图1-4所示。

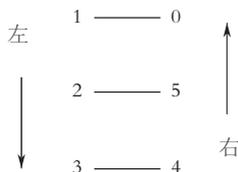


图 1-4 5 个队参赛时，第一轮对阵情况

第一轮编排完后，“0”的位置保持不动，将其他数字按逆时针方向旋转一个位置，再用横线将对应号进行连接，即为第二轮对阵情况。之后其他数字按同一方向轮转一个位置，依次排出各轮比赛对阵情况。5个队参赛时，第二轮和第三轮对阵情况如图1-5所示，其他几轮依此类推。

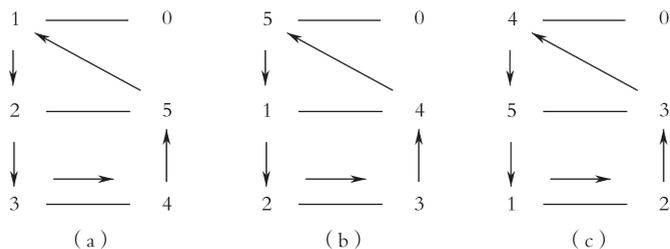


图 1-5 5 个队参赛时，第二轮和第三轮对阵情况



(2) 参赛队(或个人)数为双数时,其第一轮对阵情况与单数时相同。到第二轮时,1号的位置固定不变,其他数字按逆时针方向轮转一个位置,之后轮次的对阵情况依此类推。

如有8个队或8个人参加比赛,其单循环对阵情况见表1-7。

表 1-7 8 个队或 8 个人参赛对阵情况

第一轮	第二轮	第三轮	第四轮	第五轮	第六轮	第七轮
1—8	1—7	1—6	1—5	1—4	1—3	1—2
2—7	8—6	7—5	6—4	5—3	4—2	3—8
3—6	2—5	8—4	7—3	6—2	5—8	4—7
4—5	3—4	2—3	8—2	7—8	6—7	5—6

4. 分组循环赛编排方法

分组循环赛一般分为预赛和决赛两个阶段。

(1) 预赛阶段。当参赛队(或个人)数较多时,可采用分组循环赛制进行比赛。分组循环赛与单循环赛不同的是需要确定种子的数目。分组循环赛一般按分组数或分组数的2倍确定种子数。若种子数与组数相等,则将种子分别安排在各小组的1号位置;若种子数为组数的2倍,则采用蛇形排列法。

① 确定种子数目,种子数一般等于小组数。

② 抽签方法:种子先抽签,确定级别,然后其他各队(或个人)再抽签确定组别。

(2) 决赛阶段。决赛阶段一般采用同名次赛、分段赛和交叉赛三种编排法。

① 同名次赛。以预赛时分为4组的比赛为例,决赛阶段每组的第一名编成一组进行单循环赛,决出第一至第四名,各小组的第二名编在一起决出第五至第八名。

② 分段赛。以预赛时分为2组的比赛为例,决赛阶段每组的第一、第二名编成一组决出第一至第四名,每组的第三、第四名编成一组决出第五至第八名。

③ 交叉赛。以预赛时分为2组的比赛为例,各组的前两名交叉比赛(即A组的第一名对B组的第二名,A组的第二名对B组的第一名),两场比赛的胜者进行决赛决出第一、第二名,两场比赛的负者再相互比赛决出第三、第四名;各组第三、第四名用同样方法决出第五至第八名,其余依此类推。

(三) 混合赛

一次竞赛中同时采用淘汰制和循环制的赛制为混合赛制。采用此赛制的比赛一般是分为两个阶段进行的。第一阶段先将参赛队(或个人)分组,小组内进行单循环

赛，可称为预赛阶段；第二阶段进行交叉淘汰赛决出最后名次，可称为决赛阶段。

混合赛制特别适合基层的球类比赛，既可促进参赛者之间的交流，也不失比赛的对抗性与激烈性。

四、田径比赛的编排

（一）田径比赛组织工作的基本程序

田径比赛组织工作的基本程序如图 1-6 所示。



图 1-6 田径比赛组织工作的基本程序

（二）田径比赛的编排方法

1. 编排前的准备工作

编排前的准备工作主要是掌握参赛人数、比赛时间和比赛场地等具体情况；准备比赛用的图或表；编写运动员的号码与姓名对照表；根据比赛天数及作息时间，按每半天为一个比赛单元，计算除去开幕式、闭幕式的时间外还有多少时间可真正用于比赛，为安排赛程打基础；制订完整的工作计划并进行具体分工。

2. 编排比赛日程

田径比赛日程编排的复杂性是其他运动项目无法比拟的。为使田径比赛有条不紊地进行，田径比赛的编排须遵循以下基本原则：

（1）注意同一项目各赛次之间和全能比赛各项目之间的休息时间，应按照规定留出休息时间。

（2）按兼项的一般规律将相关项目分开编排，以减少兼项冲突。经常出现兼项的项目有 100 米兼 200 米、100 米兼跳远、200 米兼 400 米、400 米兼 800 米、800 米



兼 1 500 米、400 米兼 400 米栏、1 500 米兼 3 000 米、5 000 米兼 3 000 米障碍或 10 000 米、100 米兼 4×100 米接力、400 米兼 4×400 米接力、跳高兼三级跳远、推铅球兼掷铁饼等。

- (3) 编排时注意运动员在一天内所承受的运动负荷是否合理。
- (4) 性质相同的项目，编排时应注意先后顺序。
- (5) 在条件许可的前提下，尽量延长兼项之间的时间间隔。
- (6) 最好将不同级别的同一径赛项目衔接起来进行，以利于裁判工作和场地器材的布置。
- (7) 若短距离径赛项目赛次较少，最好安排在一天内比完。
- (8) 不同级别的同一田赛项目，一般不安排在同一单元内进行。
- (9) 将决赛项目分配至各比赛单元进行，并尽量安排在下午。
- (10) 在举行场地径走和长距离跑比赛时，最好不安排与其有场地冲突的田赛项目。
- (11) 每一单元的比赛尽可能使径赛与田赛同时结束。

3. 具体编排方法

田径比赛最常用的编排方法有填表法和卡片法。随着田径比赛的规模不断扩大，现在很多田径运动会的编排已使用专门的田径运动会编排软件，以节省人力、物力。此处主要介绍填表法。

采用填表法确定比赛日程，工序简便，节省人力，可大大缩短编排时间。填表法的具体步骤如下：

- (1) 根据报名和比赛天数等情况制作田径比赛日程编排表（见表 1-8）。
- (2) 先排全能项目，后排单项；先排径赛项目，后排田赛项目。
- (3) 有决赛项目时，应预留颁奖时间。
- (4) 将田径比赛日程编排表送交相关人士审核，审核通过后即印发给各参赛单位。

表 1-8 田径比赛日程编排表

比赛单元	比赛日期					
	第 1 日		第 2 日		第 3 日	
	上午	下午	上午	下午	上午	下午
100 米						
200 米						

表 1-8 (续)

比赛单元	比赛日期					
	第 1 日		第 2 日		第 3 日	
	上午	下午	上午	下午	上午	下午
400 米						
.....						
标枪						
十项全能						
每日比赛项数						
每日决赛项数						

(三) 田径比赛中的编排、记录、公告工作

1. 临场编排

提前半天或一天将记录表交给田赛裁判长,提前半天或 2 小时左右将径赛卡片按比赛顺序交给径赛裁判长或检录长。

2. 比赛成绩公告

在基层的田径运动会中,收到成绩表后应立即检查有无裁判长的签名,若签名齐,则认为该成绩表有效。之后将成绩表复印,一份汇编秩序册,一份张贴于成绩公告栏,一份留底。若成绩打破纪录,则还应印发破纪录成绩公告。

3. 统计总分、奖牌和破纪录情况

负责此项工作的裁判员应认真学习竞赛规程,并熟记本次比赛的计分方法,准备好相应的成绩记录表、团体总分表、奖牌统计表和破纪录统计表。在比赛进程中,裁判员根据收到的成绩表立即填写相应表格;如使用计算机录入,则需与计算机操作员复核结果。

(四) 基层田径运动会计分方法

根据田径比赛规则的规定,一般各项决赛可取前 6 或前 8 名,分别按 7 分、5 分、4 分、3 分、2 分、1 分或 9 分、7 分、6 分、5 分、4 分、3 分、2 分、1 分计算。对实际参加决赛数不足原规定录取数的比赛,计分方法亦可不变。



任务实训

姓名： 院（系）： 学号： 组别：

田径比赛日程编排

比赛单元	比赛日期						备注
	月 日		月 日		月 日		
	上午	下午	上午	下午	上午	下午	
100 米							
200 米							
400 米							
800 米							
1 000 米							
1 500 米							
3 000 米							
5 000 米							
10 000 米							
100 米栏							
400 米栏							
3 000 米障碍							
4×100 米接力							
4×400 米接力							
跳高							
跳远							
推铅球							
掷铁饼							
标枪							
十项全能							
每日比赛项数							
每日决赛项数							

得分：

等级评定：

体育指导教师签字：

日期：