# 项目一 体育与健康概述

## 任务一 认识体育

1.跑、爬越

2.自觉从事体育、形成与完善体育制度

3.1904、湖北幼稚园开办章程

4.爱弥尔

5.中小学课程纲要草案、体操课

6.体育教育、竞技运动、身体锻炼、体育教育

7.生长发育、动作技能形成、机体机能提高、身体练习、意识、目的、组织、社会活动

8.教育功能、娱乐功能、培养竞争意识功能、经济功能

9.略

## 任务二 体育对健康的影响

1.心理健康、道德健康

2.亚健康

3.神经系统

4.4～5、7～9

5.70～80、50～60

6.80～100

7.呼吸肌

8.略

## 任务三 体育赛事与体育欣赏

1.综合性比赛、单项比赛

2.锦标赛

3.友谊比赛

4.表演赛

5.淘汰法、循环法、混合法

6.单循环、双循环、分组循环

7.享受生活乐趣、品尝体育文化、陶冶道德情操、振奋民族精神、领悟人生真谛

8.对运动员身体美的欣赏、对运动员在比赛中技战术运用和临场发挥的欣赏、对运动员表现出的体育精神的欣赏、对裁判员执行水平的欣赏、对体育运动器材和服装的欣赏、对体育场馆的建筑艺术风格的欣赏

9.略

# 项目二 运动卫生保健

## 任务一 运动与营养

1.2007年、2022年、预防慢性病

2.蔬菜水果、大豆和坚果类

3.300～500、25～35

4.1 500～1 700、6 000

5.谷类、薯类

6.钠、钙、钾、矿物质

7.多次、少量

8.略

## 任务二 运动处方

1.美、卡波维奇、50

2.医学检查资料、处方、运动强度、运动频率

3.健康诊断、体能测定、制定处方、实施身体锻炼

4.2 800、2 600

5.略

## 任务三 常见运动生理反应及其处理

1.缺乏锻炼、运动量过大

2.热身

3.左上腹痛、右上腹痛、脐周痛

4.排汗、肌肉收缩失调

5.运动性昏厥、手脚发凉、呼吸缓慢

6.胸闷难忍、动作失调

7.顺畅、轻松有力、提高、“第二次呼吸”

## 任务四 常见运动损伤的预防与处理

1.开放性、闭合性、擦伤、撕裂伤、刺伤、挫伤

2.缝合、破伤风抗毒血清

3.热敷、粗盐

4.冷敷、热敷

5.呕吐不止、两眼瞳孔不对称

6.有无意识、有无呼吸

7-8.略

# 项目三 职业体能

## 任务一 职业体能概述

1.有形能力、无形能力

2.柔韧性、协调性、心肺耐力

3.力量、速度、灵敏

4.高强度、短间歇、疲劳、工作效率、质量

5.速度、灵敏、耐力

6.力量耐力、有氧耐力、无氧耐力

7.韧带、肌腱、肌肉

8.准确、协调

9.略