

# 人的运动系统和保健



# 一、运动系统概况

组成

骨 —— 杠杆

骨连接 —— 运动的支点

骨骼肌 —— 运动的动力

骨骼

功能：支持、保护和运动的作用

# 骨是不是骨骼？

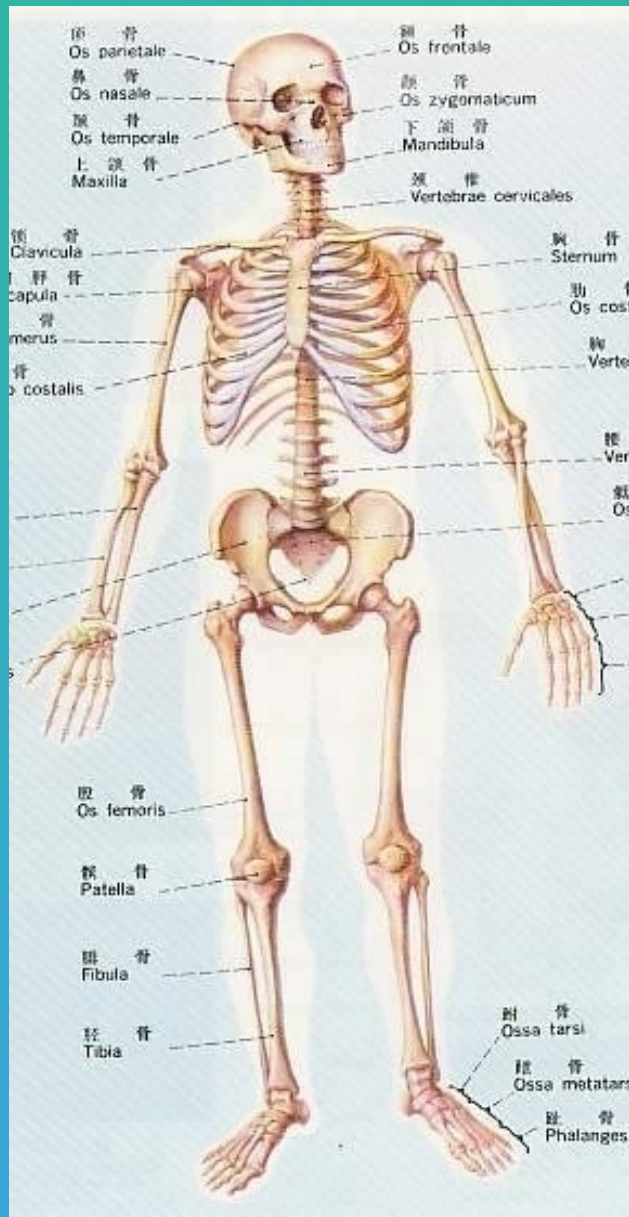


- 骨和骨连结组成的人体支架，称为骨骼。
- 人体骨骼是由206块骨通过骨连结组成。

# 选出骨骼的功能

- 主动运动
- 支持体重
- 构成人体支架
- 排泄
- 储备钙、磷
- 收缩
- 造血
- 保护内脏器官





## 二、骨骼

### 1、骨骼的功能:

- 支持体重
- 构成人体支架
- 造血
- 保护内脏器官
- 储备钙、磷

# 2.骨

## (1) 骨的分类

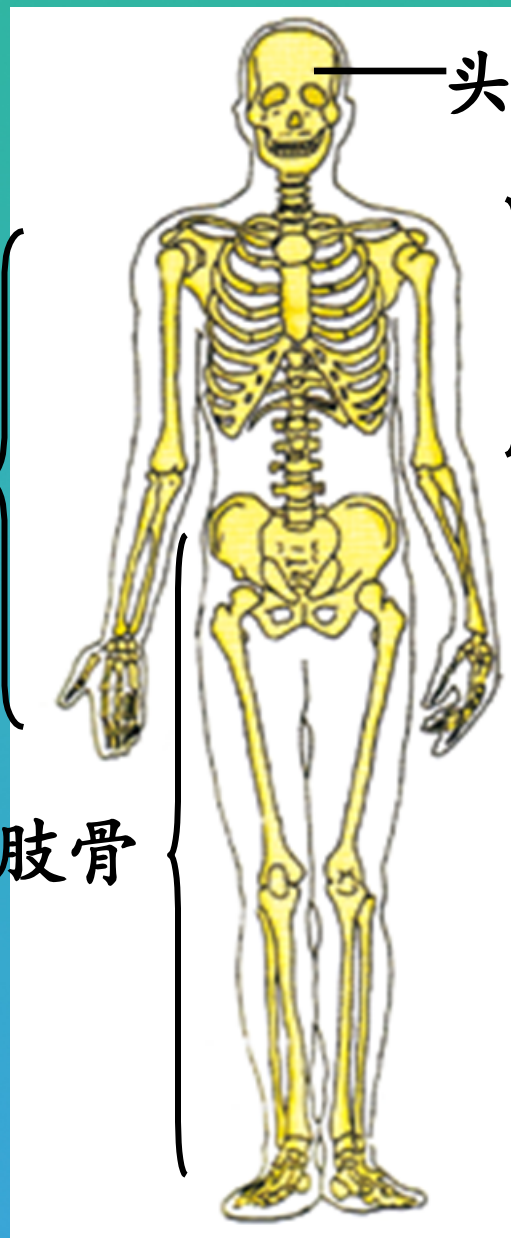
头骨（颅骨）、躯干骨、四肢骨

颅骨  
(29) { 脑颅骨 (8)  
          面颅骨 (15)  
          听小骨 (6)

躯干骨  
(51) { 脊柱 (26)  
          胸骨 (1)  
          肋骨 (24)

四肢骨  
(126) { 上肢骨 (64)  
          下肢骨 (62)

1. 头骨主要保护什么器官？



头骨

躯干骨

上肢骨

四肢骨

下肢骨

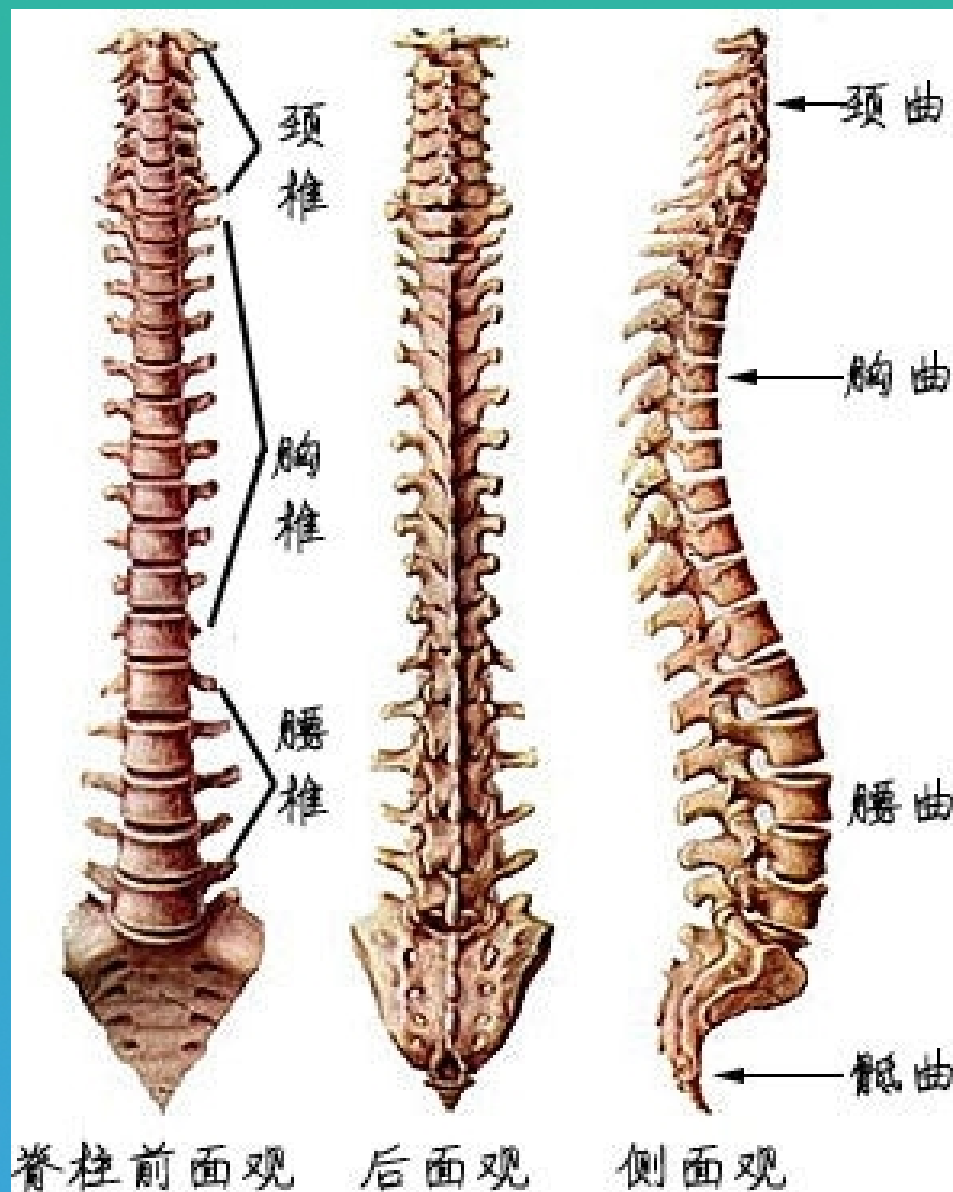
2. 你能说出图中的骨的名称吗？

人体的骨骼





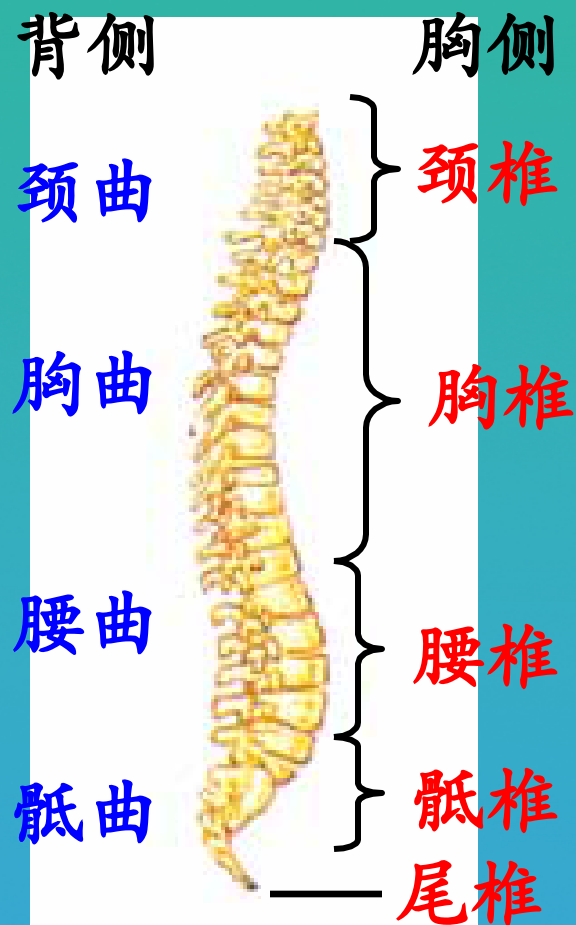
### 3. 脊柱



1、人体的脊柱由许多**椎骨**连结而成。

2、人体的脊柱从侧面看有**四个生理弯曲**

这些生理弯曲使人体能处于直立状态，并使脊柱像弹簧一样富有弹性。这使得人体在站立、行走和运动时，增加了身体的稳定性，减轻了对脑的震荡，有利于保持身体平衡。



脊柱侧面观

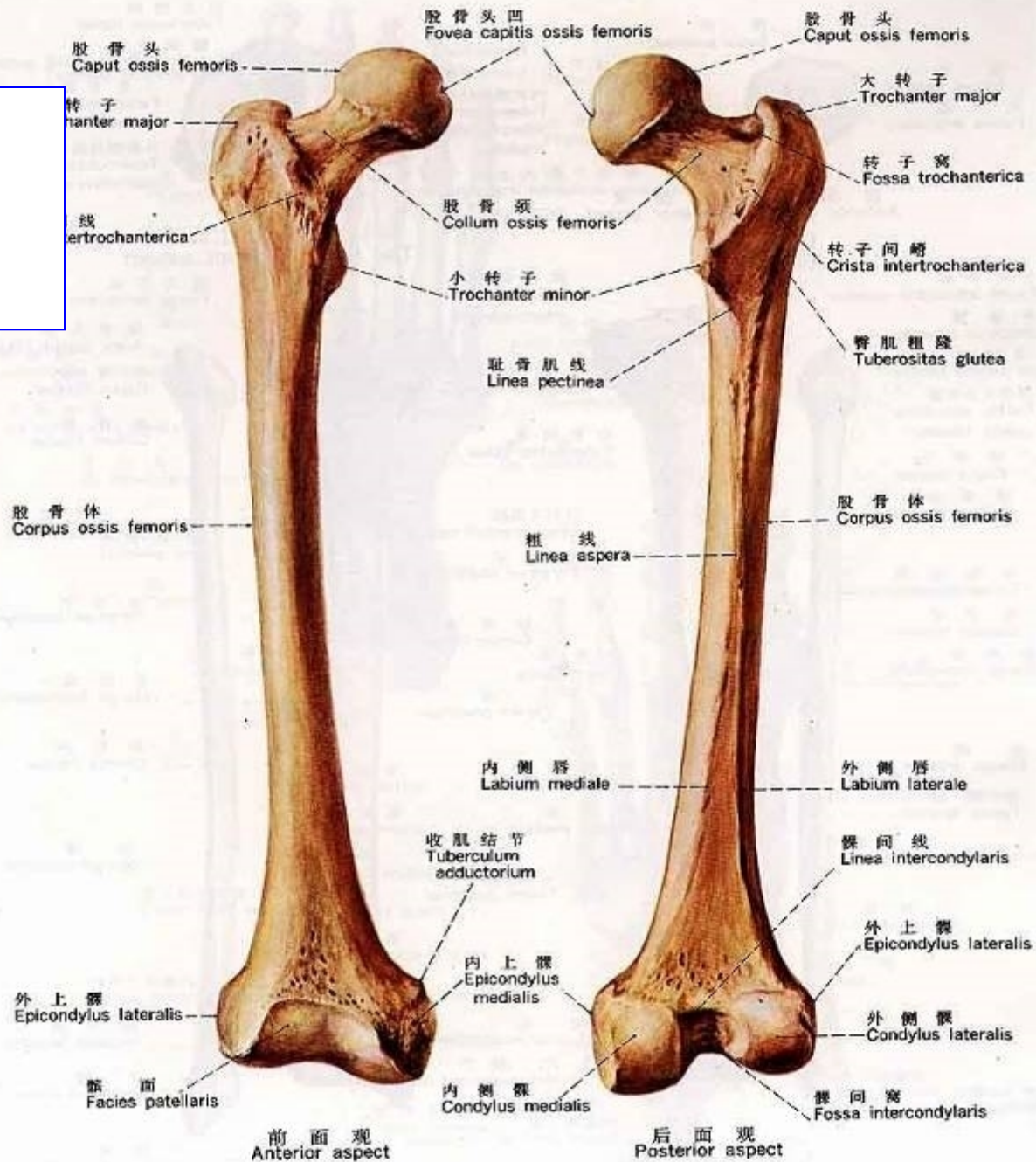
## 4、骨的分类:

(按形态)

- 长骨: 长管状
- 短骨: 立方状
- 扁骨: 板状
- 不规则骨: 多样

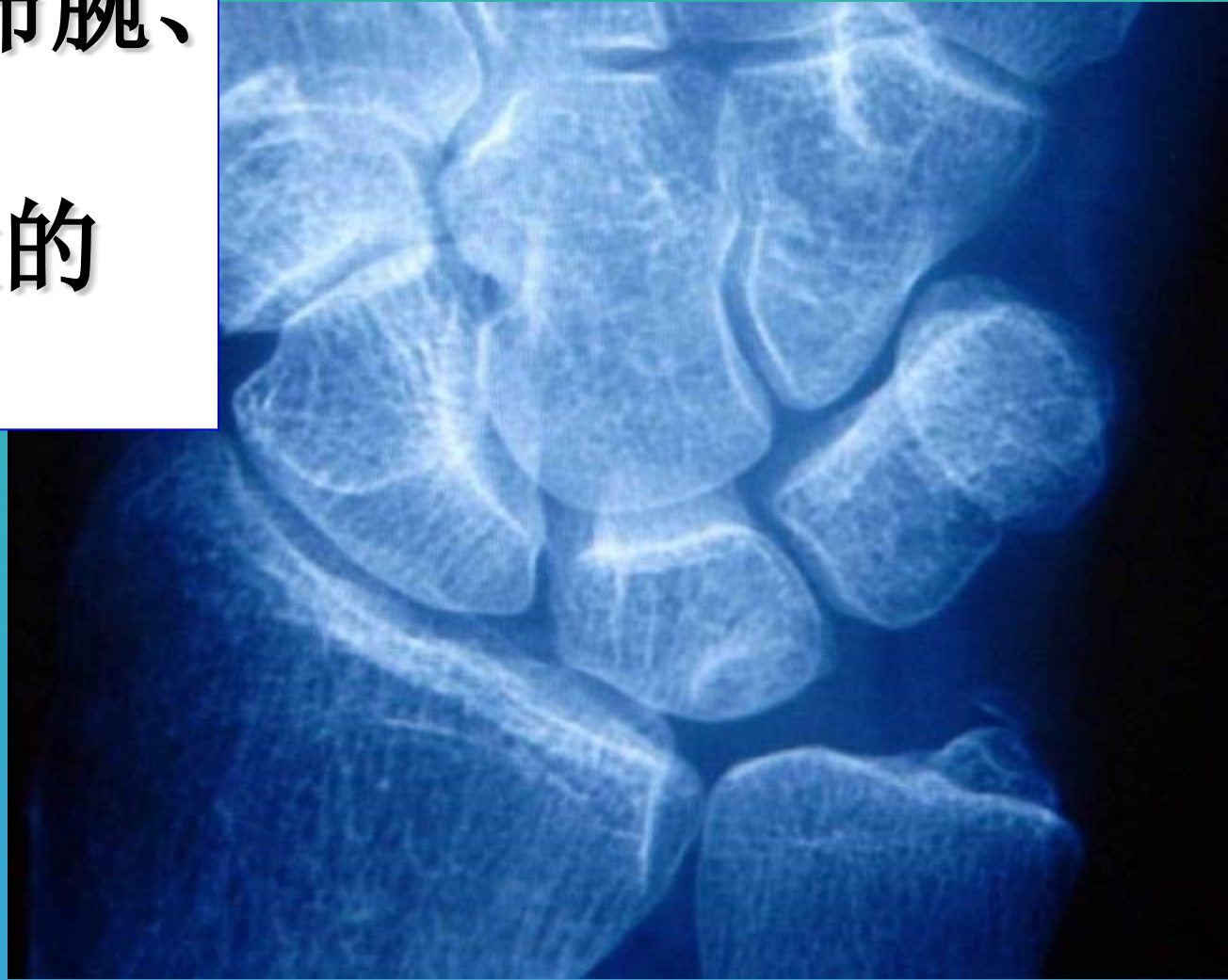


# 长骨：分布四肢

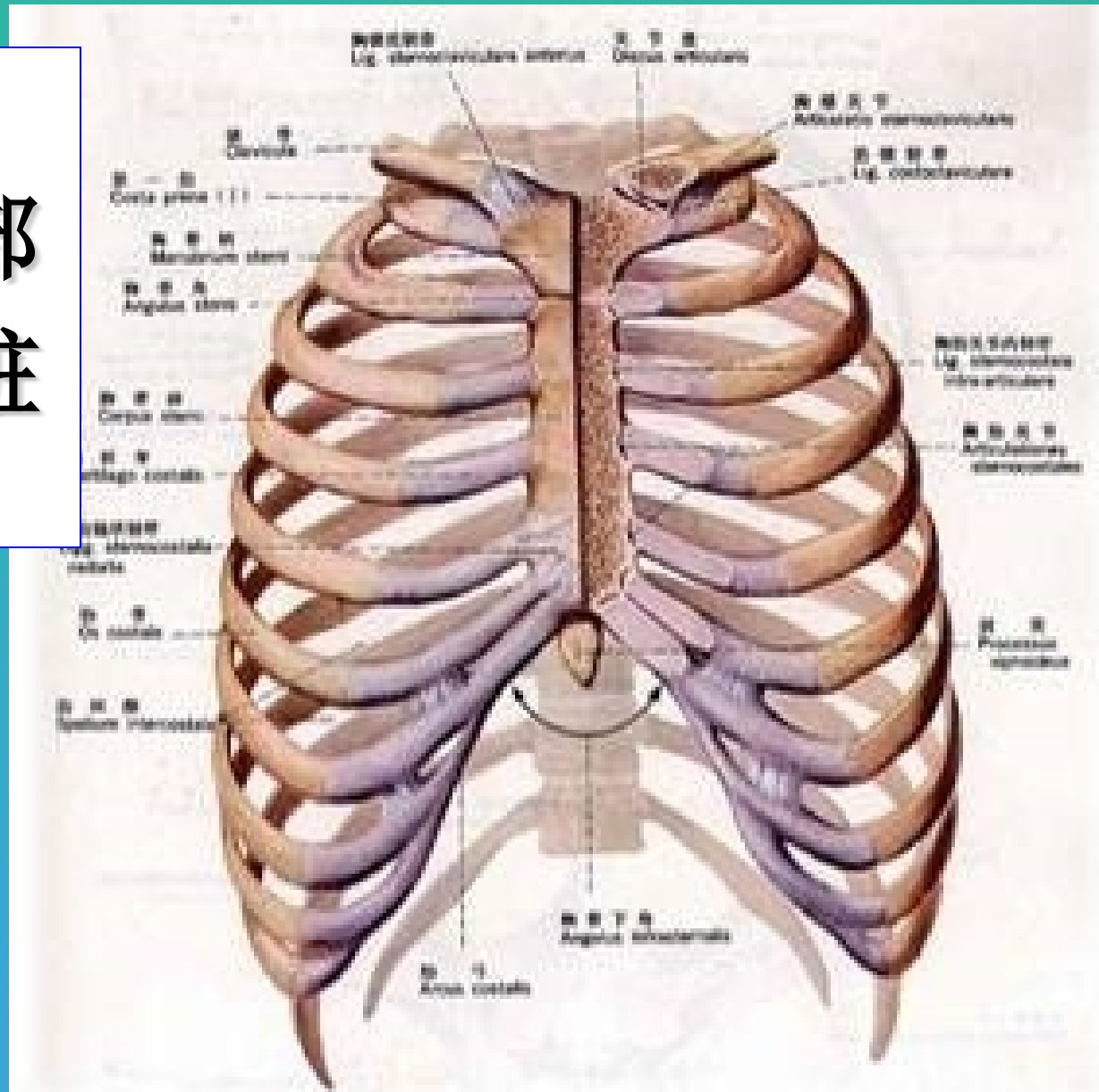


股骨 The femur

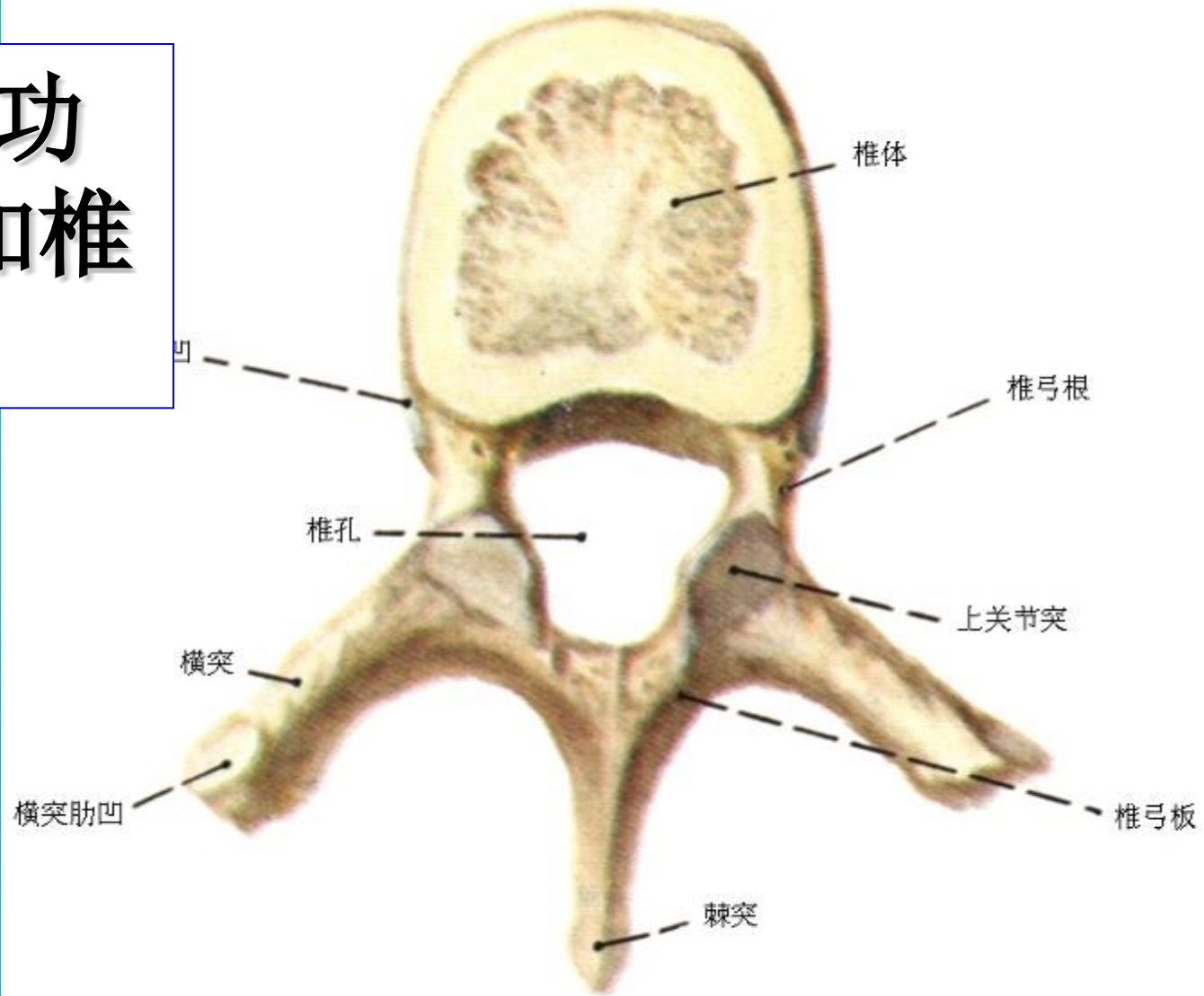
**短骨**:分布腕、  
跗等部位  
能承受较大的  
压力



**扁骨**:位于  
颅、胸、盆部  
保护内部的脏  
器

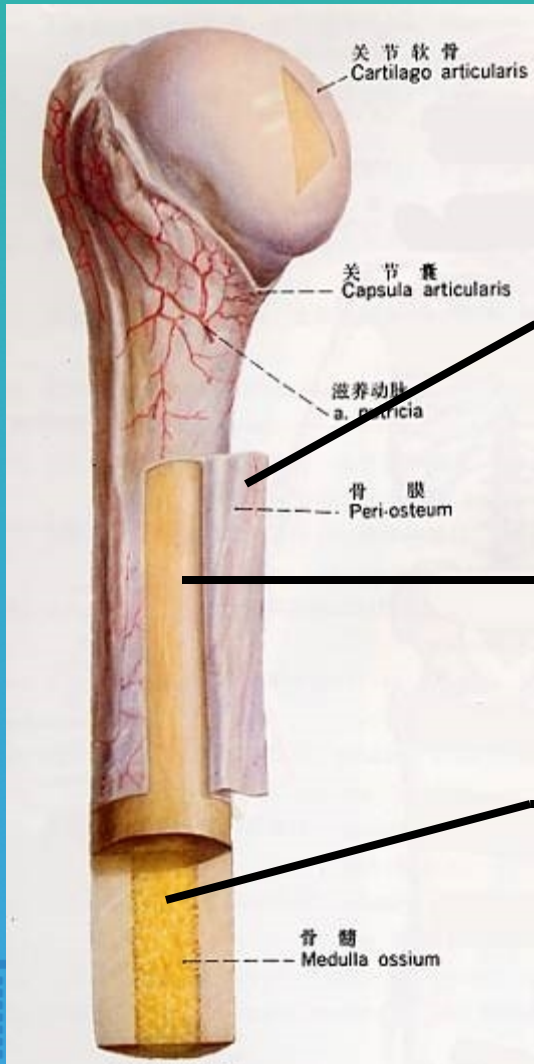


# 不规则骨：功能多样，如椎骨



胸椎（上面观）

# 骨的结构



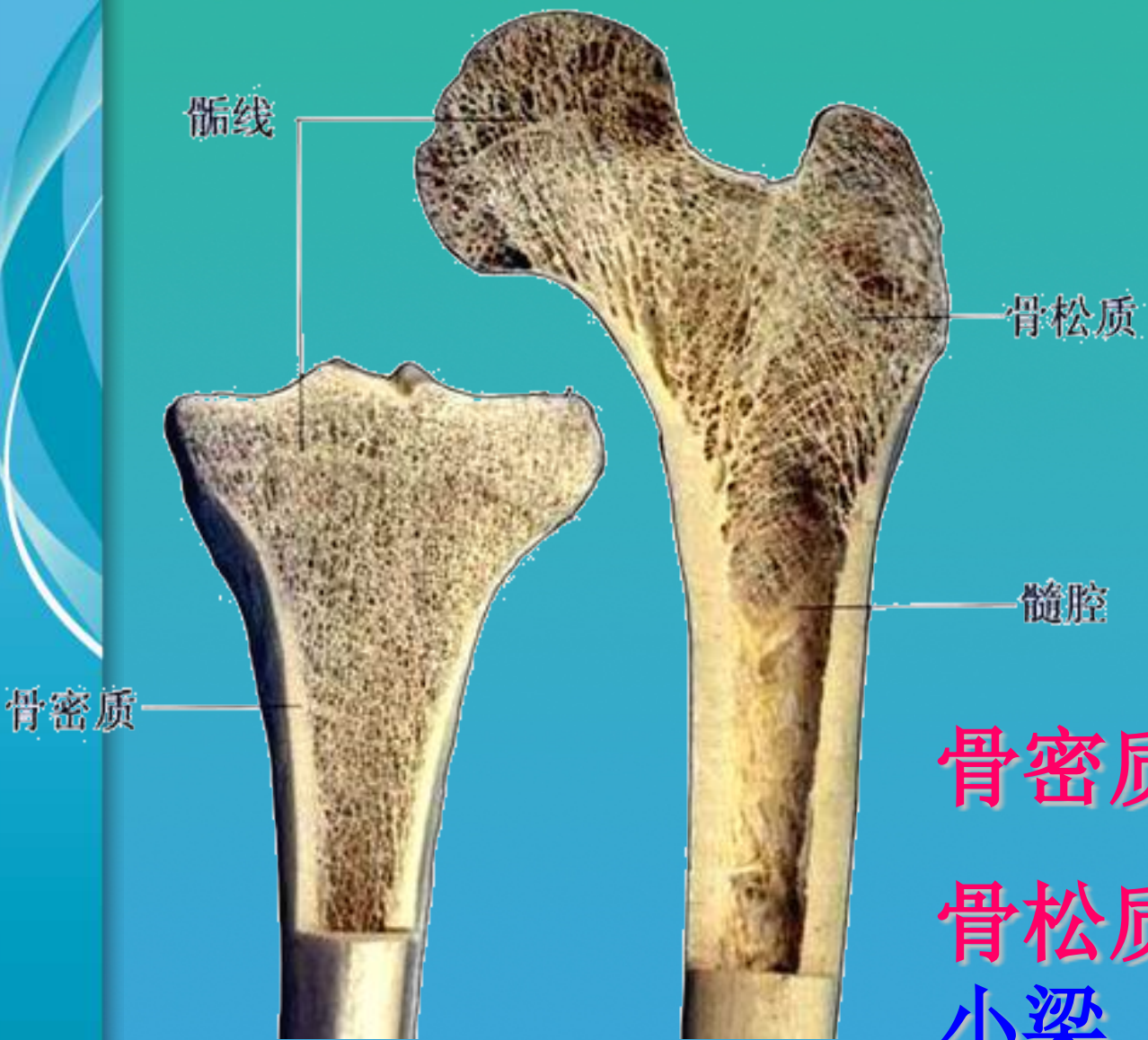
骨膜

骨质

骨密质  
骨松质

骨髓





**骨密质：**坚硬致密

**骨松质：**海绵状、  
小梁

a、骨膜内有**丰富的血管和神经**，对骨有营养作用

b、骨质有**骨松质**和**骨密质**两种，骨松质结构疏松呈蜂窝状，主要分布在长骨的两端；骨密质大部分集中在长骨的骨干，致密坚硬

c、骨髓分布在骨髓腔和骨松质的空隙内，**红色的骨髓**具有造血功能



长骨的结构

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/275031043121011131>