

五年制专科层次小学教师培养教科书

体育与健康

第2册

TIYU YU JIANKANG

湖南省教育厅组织编写

(试用)



湖南科学技术出版社



五年制专科层次小学教师培养教科书

体育与健康

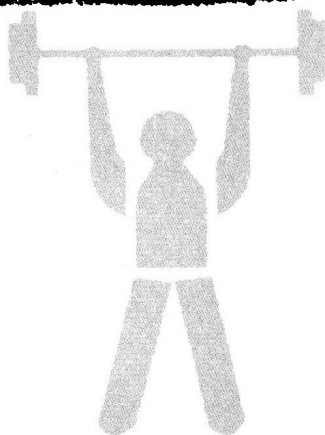
第2册

TIYU YU JIANKANG

湖南省教育厅组织编写

《试用》
江苏工业学院图书馆
湖南科学技术出版社

藏书章



图书在版编目 (C I P) 数据

体育与健康. 第2册 / 湖南省教育厅组织编写. 黄超文主编.
—长沙: 湖南科学技术出版社, 2008. 8
五年制专科层次小学教师培养教科书
ISBN 978-7-5357-5361-8

I. 体… II. ①湖…②黄… III. ①体育—小学教师—师资培养—教材②健康教育—小学教师—师资培养—教材 IV. G807. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 101491 号

五年制专科层次小学教师培养教科书

体育与健康 第2册

组织编写: 湖南省教育厅

主 编: 黄超文

策划组稿: 黄一九 刘堤地 贾平静

责任编辑: 龚绍石

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731 - 4375808

印 刷: 湖南航天长字印刷有限责任公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 望城坡航天大院

邮 编: 410205

出版日期: 2008 年 8 月第 1 版第 1 次

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 12.25

字 数: 292000

书 号: ISBN 978-7-5357-5361-8

定 价: 19.80 元

(版权所有 · 翻印必究)

湖南省小学教师教育教材建设委员会

顾问	许云昭	郭开朗	管培俊
主任	张放平		
副主任	朱俊杰	周德义	
成员	(以姓氏笔画为序)		
	王玉清	王永久	王身立
	左清	白解红	石鸥
	李求来	李维鼎	李艳翎
	凌宪初	黄超文	赖阳春
			邓士煌
			李纪武
			顾松麒

※ ※ ※ ※ ※

本书主编	黄超文
编写人员	(以姓氏笔画为序)
	邓先伟 田洋 杨伯群 肖建国
	吴生海 周建社 范才清 胡红艳
	黄超文 黄依柱 黄学军 樊颖

序

PREFACE

进入新世纪，随着我国社会主义市场经济体制的确立和科学技术进步日新月异，整个社会对优质教育资源日益增长的需求以及教育自身的改革与发展不断深入，对教师队伍建设提出了更新、更高的要求。按照教育部“教师教育要有计划、有步骤、多渠道地纳入高等教育体系”的部署，各地积极推进三级师范向二级师范的过渡，有力地提升了小学教师培养的学历层次。但是，经过几年的实践，我们发现，虽然小学教师培养的层次提升了，形式过渡了，但由于培养内容和模式没有进行相应的调整 and 改革，因此，培养的质量和效益没有得到相应的提高，有的地方甚至在下降。同时，一个不能否认的事实是，目前小学教师队伍的年龄结构、学科结构、学历结构、知识结构、教育观念、教学方法、创新意识和创新能力还不能适应教育现代化的发展要求，小学教师队伍年龄老化现象比较严重，农村小学音乐、美术、综合课教师短缺，信息技术和英语教师严重不足，受过高等教育的小学教师的比例仍然很小，这些都严重地妨碍了基础教育持续、健康和均衡发展。

2005年3月，根据湖南省委、湖南省人民政府关于加强农村中小学师资队伍建设的决定和部署，湖南省教育厅针对当前农村小学教师年龄老化和教师教育中生源质量下降，师范专业教育弱化，教育实习环节不落实等突出问题，成立专题调研组，深入师范院校和市（州）、县（市、区）教育部门及中小学校，就中小学教师培养情况开展调研，撰写了专题调研报告。当时，我在湖南省人民政府担任副省长，主持全省的教育工作时认真审读了这个调研报告，对此报告给予充分的肯定并就中小学教师培养工作提出了一系列建议与意见。在此基础上，湖南省人民政府办公厅批转了湖南省教育厅《关于进一步加强中小学教师培养工作的意见》（以下简称《意见》），决定采取有力措施进一步完善教师教育体系结构，规范教师教育办学秩序，加强教师教育宏观规划与管理，同时还决定在全省实施农村小学教师定向培养专项计划，以此为突破口吸引优秀初中毕业生报考教师教育专业，改革师范生培养模式，强化实践教学环节，全面加强小学教师培养工作。教育部对湖南省这项工作给予高度评价，并于2005年12月专门发简报向全国推介。

根据《意见》的要求,湖南省教育厅开始实施农村小学教师定向培养专项计划,为全省农村乡镇以下小学定向培养五年制专科层次小学教师。2006年和2007年两年共招生录取优秀初中毕业生3102名。这批学生分别与其所在县政府签订了协议书,承诺毕业后回协议所在县(市、区)乡村小学服务5年以上,对此,社会各界反响非常好。2007年《中共湖南省委、湖南省人民政府关于建设教育强省的决定》计划“十一五”期间以这样的方式为农村培养1万名小学教师。

接下来,将这些学生培养成什么样的小学教师,以及如何来培养的问题摆到了我们的面前。基于以下几个方面的考虑,我们决定按“全科型”模式培养这批学生,即使他们成为“适应基础教育改革、发展和全面实施素质教育的需要,能够承担小学各门课程的教学任务,基本具备从事小学教育、教研和管理的能力,具有一定的专业发展潜力,德智体美等全面发展的专科学历”的小学教师。这是因为:

第一,小学生具有整体认知世界和生性活泼的心理特点,要求教师具有良好的知识结构和综合能力,具有能歌善舞、能写会画的艺术素质,对儿童富有爱心、同情心、恒心和耐心。第二,传统的中等师范学校培养的小学教师知识面较宽,音乐、美术、体育、“三笔字”、普通话等基本功扎实,教学技能突出,动手能力较强,能很快胜任小学各学科教学,基本属于全科型小学教师类型。第三,实践证明,按学科专业教育与教师专业教育相分离的模式进行分科培养的小学教师,不能很好地适应小学教育。第四,西方发达国家普遍认为小学教师是一种综合性职业,应通过一体化的训练使师范生成为符合现行小学教育要求的合格教师,能够胜任小学阶段国家统一课程所有学科的教学。第五,目前我国农村地区地域辽阔,地形复杂,教学点量多面广且规模很小,有的地方甚至是一人一校,在现行的教师编制标准的前提下,客观上要求每个教师必须能够胜任各科教学,有时还要求能够“包班”。第六,由2~3个教师教授一个班的小班化教学是我国基础教育与国际接轨的必然趋势,这有利于增强教师的责任感,增加教师与学生交流、沟通的机会,从而全方位地了解学生,并给予学生更多的关心、关注和鼓励。

构建科学、合理的课程体系是实现“全科型”小学教师培养目标的关键。为此,我们成立了“湖南省小学教师教育教材建设委员会”,分三个步骤进行课程开发:一是制订颁发《湖南省五年制专科层次小学教师培养课程方案(试行)》,将课程体系分为必修、选修两大块,其中必修部分分文化、教学技能、课程教学理论、教育实践四大模块。该课程体系的最大特点是降低了文化类课程所占比重(53.2%),提高了教育理论和实践类课程比重(24.7%),并根据农村小学教育的需要设置英语、音乐、美术、体育、计算机必选课,鼓励学生发展个性和特长。二是按严格程序研制学科教学大纲。先采取招标(邀标)的

方式,从专业、职称、教师教育资历、科研成果等方面,确定参与编写教学大纲的人员,然后组织教师教育专家、教师教育第一线教师、学科专家、优秀小学教师等各方面人员组成评审组,对教学大纲进行初审、终审和最后鉴定,直到合格为止。三是在对培养目的、意义、步骤、内容选择及编排、使用等方面进行论证的基础上,组织编写五年制专科层次小学教师培养的整套教材。

教材是课程的重要载体,是实现课程目标的根本保障。由湖南省教育厅组织编写的这套教材是湖南省教师教育研究群体集体智慧的结晶,具有以下三个方面的显著特点。

一、科学性。每本教材都在研制教学大纲的基础上编写,由学科专家组最后审定,既注重学科知识内在体系的完整性,又吸收学科最新研究成果。整套教材反映了当今世界教师教育的发展趋势,力求加强学科之间的相互渗透和知识整合,形成功能互补、相互协调的知识体系。

二、针对性。充分考虑培养对象的初中学历起点、可塑性强及专业发展方向等因素,将文化基础课定位在与专科学历相适应的水准,开足英语、音乐、美术、体育、舞蹈等课程,增加教育类课程,强化教育实践,力求满足我国基础教育课程改革对小学教育发展和农村小学教师的新要求。

三、实用性。借鉴传统中等师范教材、现行师范专科教材及国外小学教师培养教材的成功经验,在内容选择上力求使学生“知识博、基础实、适应广”,具有宽泛、扎实的理科、文科、艺术、信息技术、教育学、心理学、教育法律和法规等方面的知识,在内容编排上,注意由浅入深、循序渐进,符合学生的身心特点和认知规律,力求使师生易教易学。比如英语、音乐、美术、体育、计算机等课程,除基础课外,还增加了选修课,内容更多,难度更大,要求更高,目的在于发展学生的个性和特长。

基础教育的基础在小学。一个人可能不接受高等教育,但不能不读小学,否则他(她)就是文盲,就无法生存和立足于当今社会。因此,小学教育的重要性无论怎么强调都不过分。我分管教育多年,十分关注教师队伍尤其是小学教师队伍建设,深切感受到在经济水平和教育硬件相对薄弱的背景下,加强教师队伍建设是促进教育事业发展的根本依靠。由于目前专科层次小学教师培养教材的使用处于无序状态,编写这套培养“全科型”小学教师的教材,既是小学教师队伍建设的重要内容,也是一项开创性的工作,可以在小学教师培养史上浓墨重彩地写上一笔。坦率地说,这也是我经历过的最有意义的工作之一。

由于时间短、任务重,这套“全科型”小学教师培养教材可能还有不尽如人意之处。建议先试用,然后,组织力量对教材的使用情况进行广泛调研,在征求教师、学生意见和建议的基础上,对教材进行修订,努力使教材更完善,以不断适应基础教育改革与发展对小学教师培养的要求。

恰逢今天是我国第23个教师节，让我以激动的心情向广大教师与教育工作者致以节日的问候，并向教育界和全社会推荐湖南省教育厅组织编写的这套“全科型”小学教师培养教材。

是为序。

A handwritten signature in black ink, reading '许云刚' (Xu Yungang). The characters are written in a fluid, cursive style.

2007年9月10日

编写说明

ILLUSTRATION

湖南省五年制专科层次小学教师培养课程《体育与健康》教材是经湖南省教育厅批准,根据湖南省教育厅颁发的湖南省五年制专科层次小学教师培养课程《体育与健康教学大纲(试行)》以及当前我国师范教育改革与发展的实际情况编写的。这是一套在我国教育领域全面推行素质教育与倡导创新过程中,为学生主动接受体育与健康教育而专门设计和编写的助学型教材,供培养五年制全科型小学教师使用。

编写本教材的目的是为了加强对五年制师范专科层次体育与健康教学的管理,提高体育与健康教育教学的质量。这套教材既是学生学习的课本,也是教师教学的依据,又是教育行政部门和学校行政领导检查和评价体育与健康教学情况的标尺。编写本套教材时,既充分考虑到了湖南省实施五年制专科层次小学教师培养的实际情况,又坚持了国家对体育与健康教育的基本要求。因此,认真使用本套教学用书,可以为开展好学校的体育与健康教育教学工作提供坚实的基础。

在使用本套教材时,应注意以下几点:

1. 这套教材的教学内容是分学年按理论与实践两大部分编写的。其中,实践部分的内容是按运动项目分类进行编写,对各部分教学目标与要求、动作技术和要达到的标准都写得较为具体。但是,没有分课次进行编写,这是为了增加灵活性和发挥教师的主动性,便于教师根据实际情况安排和组织教学。因此,教师必须根据教材内容合理制订教学计划,安排好教学进度;注意分类教材的先后顺序和相互联系,做好教材教学内容的纵向安排和横向搭配。

2. 各类教材都是按学习目标、学习内容与练习方法,自我(小组)评价以及课外练习四个部分进行编写的,这主要是为学生自学以及教师备课提供便利条件。至于组织教学的形式、教学方法和练习手段的选用等,教师可根据自己的经验,结合本校的实际,创造性地运用,不应受书本限制。

3. 学生体育与健康课的成绩测评,主要参照教学大纲中各项教学内容的评价要求,并从学生的学习态度、学习过程中的主动性、创造性和运动能力等方面进行综合测评。学生的成绩测评,教师应将其纳入每学期的教学进度,按时保质进行考核和测评。

4. 教材中安排的体育与健康教育基础理论知识教学的内容,既可作为体育与健康教育知识理论课分班进行教学,亦可以年级为单位组织专门的理论讲座来完成。部分理论知识和体育运动项目欣赏的教材内容主要供学生自行阅读。

5. 特别值得提出的是,本教材在每个单元教学内容基本完成后,增加了一个“探索·发展”的专栏,这主要是考虑到作为全科型师范学生要对所学内容的教材教法应有所掌握,而且对这部分教学内容的前沿科学成果和发展趋向要有所认识 and 了解,这可能也是本教材的一个亮点。

编者深知,教材编写是一项非常艰辛的工作。一本为学生专门设计的教科书,篇幅有限,不可能包罗万象,加之时间紧迫,各方面条件有限,其编写难度可想而知。我们虽已尽责尽力编辑成书,但只能说是基本完成了历史赋予的使命,错误和不足之处在所难免,恳请专家、学者和广大教师、学生批评指正,以便作进一步修改。

黄超文

2007年8月20日

目 录

CONTENTS

第一章 体育基础理论·····	(1)
第一节 青少年的生理、心理特点与体育锻炼·····	(1)
第二节 体育锻炼与合理营养·····	(7)
第三节 体育锻炼与安全·····	(9)
第四节 体育锻炼的自我监督与评价 ·····	(11)
第二章 健康教育知识 ·····	(18)
第一节 健身锻炼计划的制订和运动处方 ·····	(18)
第二节 体育锻炼的生理卫生要求 ·····	(26)
第三节 常见运动性疾病防治简介 ·····	(28)
第三章 体育运动项目欣赏 ·····	(32)
第一节 台球 ·····	(32)
第二节 棒球、垒球 ·····	(34)
第三节 攀岩 ·····	(36)
第四章 田径 ·····	(39)
第一节 田径运动对促进身心健康意义 ·····	(39)
第二节 跑 ·····	(41)
第三节 跳跃 ·····	(56)
第四节 投掷 ·····	(64)
第五章 篮球 ·····	(74)
第一节 CUBA 简介 ·····	(74)
第二节 投篮 ·····	(76)
第三节 传接球 ·····	(78)
第四节 运球 ·····	(80)
第五节 突破 ·····	(82)
第六节 进攻基础配合 ·····	(84)
第七节 防守基础配合 ·····	(88)
第八节 竞赛规则与裁判法 ·····	(90)
第九节 教学比赛 ·····	(95)
第六章 乒乓球·····	(100)
第一节 国际乒联与中国乒乓球超级联赛·····	(100)
第二节 攻球技术·····	(102)

第三节 搓球技术·····	(105)
第四节 发转与不转球技术·····	(107)
第五节 接发球技术·····	(109)
第六节 发球抢攻战术接发球抢攻战术·····	(111)
第七节 乒乓球的竞赛规则及裁判法·····	(113)
第七章 体操 ·····	(119)
第一节 基本体操·····	(119)
第二节 徒手与器械体操·····	(121)
第三节 技巧·····	(129)
第四节 支撑跳跃·····	(133)
第五节 教学基本功·····	(135)
第八章 体育游戏 ·····	(137)
第一节 游戏的基本知识·····	(137)
第二节 运动性游戏·····	(140)
第九章 韵律体操与舞蹈 ·····	(145)
第一节 舞蹈·····	(145)
第二节 集体舞：校园秧歌·····	(152)
第十章 民族传统体育 ·····	(157)
第一节 初级长拳第三路·····	(157)
第二节 女子防身术·····	(169)
第三节 飞镖运动（选学内容）·····	(174)
第四节 高脚运动（选学内容）·····	(178)
后 记 ·····	(183)

第一章

体育基础理论

学习目标

- 了解青少年生理、心理特征与体育锻炼的关系。
- 理解合理营养的原则，能够合理调配膳食。
- 了解安全体育锻炼的原则。
- 通过学习能够自我评价体育锻炼的效果。

第一节 青少年的生理、心理特点与体育锻炼

人的生命，是从一个很小的受精卵开始的。受精卵经过分裂，细胞数量不断增多，结构不断变化、发展，功能不断复杂，生长发育成为胎儿。胎儿呱呱坠地，经历了婴儿期、幼儿期、童年期、青春期和青年期而长大成人。通常把人从出生到成熟的生长发育过程划分为以下几个年龄期。

婴儿期：从出生到 1 岁。

幼儿前期：1~3 岁。

幼儿期：3~6 岁。

童年期：6~12 岁。

青春期：12~18 岁（也有将 13~15 岁作为少年期）。

青年期：18~25 岁。

五年制大专学生年龄一般为 15~20 岁，处于青春发育后期和青年前期，这是身心发育的关键时期。如果身心得到良好的发展，不仅可以发挥身体和心理的巨大潜能，还能为青年、中年乃至老年的健康奠定了坚实的基础。

一、五年制大专学生的生理特征

（一）身体形态的发育

通过测量身高、体重、胸围、坐高、肩宽等身体各部位的长、宽、围度及其质量等指标，可以得知身体形态发育的情况。

1. 身高

五年制大专学生身高的增长已度过了快速增长期，处于缓慢增长期。一般从15岁开始，身高一般每年增长不到1厘米，直到20~25岁骨化完成后，骨骼不再生长，身高也就不再增长了。但骨骼的内部结构仍在变化，10~15岁时身高的增加主要在于下肢骨的生长，所以在青春期要看下半身的长势。脊柱的椎体一般到20~22岁骨化才完成，所以在青年期要看上半身的长势。

2. 体重

体重增长的特点是持续时间长，增长幅度大。五年制大专学生随着年龄的增长，肌肉的有机物增多，水分减少，15~18岁时水分显著减少。这一阶段，肌肉占体重的比重不断增加，肌肉力量也相应增强。一般在15岁以后，小肌肉群迅速发育。女生在15~17岁，男生在18~19岁是肌肉力量增长较为明显的时期，全身肌肉力量女生在20岁左右，男生在25岁左右达到峰值。

随着肌肉力量的增长，五年制大专阶段的学生体重增加也很明显。在体重的增长中，女生的脂肪增长较快，而男生的肌肉增长较快。

3. 胸围

五年制大专学生除了身高、体重的增长，胸围也相应增长（表1-1）。

表1-1 全国15~17岁学生身高、体重、胸围均值（1995年）

	男子			女子		
	15岁	16岁	17岁	15岁	16岁	17岁
身高（cm）	167.56	169.48	170.27	158.27	158.70	158.89
体重（kg）	54.11	56.80	58.25	48.70	49.97	50.37
胸围（cm）	80.54	82.57	83.95	77.98	77.98	78.45

五年制大专学生身体形态发育，虽然开始进入平缓发展的时期，但仍然具有一定的增长幅度。随着身体形态的不断发展、完善，身体质量和各器官系统的功能也不断完善。因此，加强这一时期的身体锻炼，不仅可以促进身体形态的生长发育，而且对一生的工作、生活产生重要影响。

根据以上特点，五年制大专学生在体育锻炼过程中应注意以下几点：

（1）注意保持正确的身体姿势，包括站立、走、跑、跳、投等动态或静态姿势，都应端正。并且要经常注意变换体位，不应一侧肢体或局部用力过多；避免造成脊柱弯曲、肢体畸形。

（2）注意练习的负荷量。适宜的运动负荷有助于促进骨骼的生长，然而负荷强度或负荷量过大，则会使骨化提前，影响身高。特别在生长高峰期，应多采用轻负荷、高频率的练习方法。

（3）此阶段是肌力增长较快的时期，应多采用发展弹跳和支撑自身体重的力量练习，或轻杠铃的练习，以发展力量素质；少采用重负荷的力量练习。

（4）应掌握多种运动技术，不要搞单一的专项技术训练，要以全面发展为主，以促进身体素质，身体形态全面、均衡、协调地发展。

（二）心肺功能的发育

1. 心率

心脏每收缩和舒张一次，心脏就跳动一次，年龄越小，心率越快。随着年龄增长，心跳逐渐减慢，大专学生心跳次数与成人已较接近，一般在每分钟 78 次左右。进入成年期以后，心跳一般在每分钟 60~70 次。

2. 血压

年龄越小，血管壁弹力越好，血管口径相对比成人大，外周阻力较小，所以血压也较低。

大专学生一般在 14/9.5kPa 左右 (105/70mmHg)。

3. 肺活量

肺活量是反映肺脏功能的主要指标。肺活量随年龄增长逐渐增加。7 岁小学生的肺活量约为 1 200mL；到大专阶段，女生可达到 2 600mL，男生可达到 3 700mL，均已接近成人水平。

针对以上特点，在体育锻炼过程中应注意以下几点：

(1) 随着心脏发育的增快，大专学生承受运动负荷的能力逐步增强。但要根据自身实际循序渐进地增加运动负荷。

(2) 多采用发展有氧代谢为主的练习。如中等速度、较长距离的慢跑，以及游泳等练习，这对发展心肺功能有很好的作用。

(3) 运动中要注意呼吸节奏并与动作相配合，对发展心肺功能有积极作用。

(三) 身体素质的发展

身体素质是在神经系统的指挥下，身体各器官系统功能的综合表现。一般包括速度、力量、耐力、灵敏和柔韧等素质。

各项身体素质随年龄的增长而增长，直到 25 岁，称为身体素质的自然增长期。男女生身体素质发展的速度不同，表现出明显的起伏且呈阶段性。一般可分为快速增长阶段、停滞下降阶段、缓慢增长阶段和稳定阶段（表 1-2）。

表 1-2 身体素质发展的阶段划分

身体素质发展阶段	男（岁）	女（岁）
快速增长阶段	7~15	7~12
停滞下降阶段		13~16
缓慢增长阶段	16~20	17~20
稳定阶段	21	21

不同的年龄阶段，各项身体素质增长的速度不同。身体素质自然增长最快的年龄阶段，称身体素质发展的敏感期（表 1-3）。

表 1-3 身体素质发展的敏感期

素质指标	男（岁）	女（岁）
1 分钟仰卧起坐	7~10 12~13	7~9
60m 跑	7~10 14~15	7~10
屈臂悬垂	7~10 13~14	7~8
立定跳远	7~10 13~14	7~11
400m 跑	7~11 13~14	7~11

各项身体素质发展的高峰年龄,男生在19~22岁或23岁后缓慢下降。女生在11~14岁出现第一个波峰,14~17岁趋于停滞或下降,18岁后回升,19~25岁出现第二次波峰。

大专学生随着身体各器官系统功能的提高,运动能力比初中有较大的发展,一般到16岁以后,身体素质和运动能力基本上可以达到成人的水平。

针对以上特点,在体育锻炼过程中应注意以下几点:

(1) 要取长补短,加强身体素质的全面锻炼,特别要针对薄弱方面加强锻炼,对促进身体素质全面发展有着重要作用。

(2) 大专阶段是力量素质发展较快的时期,应安排多种多样的力量练习,全面发展身体各部位的力量(包括上肢、下肢、腰腹等),而不应过早地进行专门性的力量练习。

(3) 大专阶段也是耐力素质发展较快的时期,应加强有氧代谢的练习,促进心肺功能的发展和培养良好的意志品质。

(四) 神经系统的发育

大专学生脑的重量已和成人基本相等。大脑皮质的神经细胞基本发育完全,神经纤维增长很快,兴奋与抑制过程逐步达到平衡;神经过程的灵活性提高,神经系统的功能逐步趋于完善;第一信号系统和第二信号系统的相互关系更为协调和完善,分析和综合能力明显提高。

大专阶段正处于青春期的中、后期,由于内分泌活动的变化和性腺活动的加强,神经系统的稳定性受到影响,有时掌握动作的协调能力可能暂时下降,女生表现更为明显,如动作不稳定,已学会的动作可能又不会做了等。但这是暂时的现象,在体育锻炼中,要耐心地学习,提高动作的协调性。

二、五年制大专学生的心理特征

心理是感觉、知觉、记忆、思维、情感、性格、能力等的总称,是由客观世界在人脑中的反映所引起的。大专学生,随着身体形态、生理功能的不断成熟,特别是脑和神经系统的发育,为心理的发展提供了物质基础;社会实践活动的不断增加,学习的知识、接触的事物和周围环境的不断变化,为心理发展提供了条件。

大专学生心理发展的基本特征是由少年时期半幼稚、半成熟向逐渐成熟过渡。这一时期,认知能力,特别是观察力、注意力和思维水平进一步发展与提高,主要表现为抽象性和概括性的提高;个人的感情世界进一步丰富和复杂,爱美思想进一步发展;对自然界和社会形成初步的整体看法,具备了形成世界观的思想基础。

大专阶段是身心发展的关键时期,积极参加体育锻炼是促进身心健康发展最积极、有效的手段之一。

怎样通过体育锻炼促进心理的健康发展呢?

(一) 主动培养对体育的兴趣

兴趣是最好的老师。培养体育的兴趣对大专学生具有重要的意义。兴趣,是探究某种事物或进行某项活动的一种带有情绪色彩的心理倾向,它能使大脑皮质的相应区域处于兴奋、活跃状态,而使其他区域相对淡化或受到抑制。当我们的注意、思维、想象等心理活动集中在体育上时,效率就会大大提高,而且会乐此不疲,甚至达到废寝忘食的程度。

人对体育的兴趣是与需要相联系的,是在体育锻炼的实践活动中逐渐培养和产生的。有的同学还没有进行体育锻炼,主观上先觉得体育锻炼没意思,带着任务观点上体育课,体育

锻炼也缺乏主动性和积极性。怎样培养和提高自己对体育的兴趣呢？一般的说，经过有意识地培养和激发，在体育锻炼实践中就会逐渐形成对体育比较广泛、稳定的兴趣。

1. 明确体育锻炼的意义和作用

充分认识体育锻炼对自己的身体、学习和生活的积极作用。如果不能认识到体育锻炼的作用，就会缺乏体育锻炼的内驱力。相反，把体育锻炼作为促进身心发展的需要，就会产生积极参与的愿望。

2. 注意从体育锻炼的实践中体验成功的乐趣，培养对体育的兴趣

经过努力，即使是微小的进步与成功，也会增强自信心，不断提高兴趣。特别是通过努力，克服身心方面可能产生的障碍，战胜了困难，获得成功后，更会体验到其中的甘甜，提高参加体育锻炼的积极性。

3. 要有远大的理想与明确的目标

一个庸庸碌碌的人，不可能产生强烈的学习欲望。只有怀着为祖国而锻炼的情操，才会把体育锻炼作为一种社会责任，从而产生参加体育锻炼的强大动力。

4. 力求学以致用

把对体育的理性认识与体育锻炼的实践结合起来，从而巩固学习兴趣，形成良性循环，使参加体育锻炼的兴趣日益浓厚。

（二）建立自信心

自信心是一个人学习、进步、事业成功的必要条件。认识和发现自己的能力和潜能是自信的前提，并把可能性变为现实性。

然而，在体育锻炼中，有的同学因为某次挫折便失去了信心，甚至产生自卑心理。这不仅对自身的体育锻炼十分不利，而且会影响健康。

怎样迅速恢复自信心呢？

1. 正确归因

通过客观、冷静分析，找出遭受失败、挫折的原因。比如，是自己努力不够，还是身体某些素质较差？是对体育技术的理解不透，还是技术动作过难等。不能因为一次动作没完成，就埋怨自己太笨，从而瞧不起自己，使自信心随之动摇。遇到困难是很正常的，面对困难要冷静对待，通过努力锻炼，逐渐树立自信心，克服了困难就能前进！

2. 有正确的自我意识

自我意识是指自己对自身各方面的认知。要学会正确地认识自我。有些信心不足的同学因为不能正确认识自我，只注意到自己的不足与劣势，使自己的潜能得不到充分发挥，自己打败自己。实际上，体育锻炼中每个人都有长处与不足，要取长补短，增强自信心。

3. 找好参照系

人对自己的评价常常是通过与别人的比较而形成的。有的人只跟不如自己的人比，容易过于自信，滋长骄傲心理。也有的人总是用自己的短处比别人的长处，这样很容易影响自信心。因此，在体育锻炼中要调整好自己的参照系，确定合理的期望目标。从恢复自信心的角度看，要有意识地多展示自己的长处，以获得好的评价，从而找回失去的自信。

4. 循序渐进，大胆在实践中锻炼

在树立对体育的自信心的过程中，一方面要正确地对待挫折和失败；另一方面要量力而行，循序渐进，先易后难，从而减少挫折，以便在成功的实践中体验胜利的喜悦。