

中央教育科学研究所教育与人力资源研究部重点研究课题

当代教师继续教育丛书（小学）

丛书主编 程方平

小学 体育与健康指导

贾志勇 著



学苑出版社

小学体育与健康指导

贾志勇 著

当代教师继续教育丛书（小学）

学苑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小学教师继续教育 / 程方平主编. —北京: 学苑出版社,
2005.1

(当代教师继续教育丛书)

ISBN 7 - 5077 - 2400 - X

I. 小… II. 程… III. 小学教师—终生教育—研究
IV. G625.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 131760 号

责任编辑: 刘小灿

封面设计: 千山伟业

出版发行: 学苑出版社

社 址: 北京市丰台区南方庄 2 号院 1 号楼

邮政编码: 100078

网 址: www.book001.com

电子信箱: xueyuan@public.bta.net.cn

销售电话: 010 - 67675512 67602949 67678944

经 销: 新华书店

印 刷 厂: 徐水宏远印刷厂

开本尺寸: 850 × 1168 毫米 1/32

印 张: 103.875

字 数: 2606.5 千字

版 次: 2005 年 2 月北京第 1 版

印 次: 2005 年 2 月北京第 1 次印刷

印 数: 0001 ~ 3000 册

定 价: 199.00 元

程方平 男、1956年生、浙江衢州人、中央教育科学研究所教育与人力资源研究部主任、所学术委员会主任、研究员、教育学博士,兼任中国比较教育研究会常务理事、中国国情研究会理事、教育学研究会理事等。从1975年起一直从事教育工作,当过中学教师、私立中小学校长、民办教育与科普研究所所长,从事过教育史、教育情报、比较教育、教师理论等多方面的专门研究,编译过教材、教辅用书、国外教育理论译丛、教育类工具书等多种;著有:《中国教育史》(合著)、《隋唐五代的儒学:前理学教育思想研究》、《辽金元教育史》、《新师说》、《中国教育制度沿革》(合著)、《中华人民共和国教育史丛书:民族教育史》(合著)、《教育情报学简论》、《希望从这里升起:中国儿童的学校教育》等;主编过:《20世纪文库·教育卷》、《20世纪外国教育名著译丛》、《中华文明史·教育卷》、《培格曼国际最新教师百科全书》、《培格曼国际终身教育百科全书》、《国外教师问题研究》、《国外教育管理制度研究》、《中国教育问题报告:入世背景下中国教育的现实问题和基本对策》等。长期以来关注教师发展及相关问题,不仅在各类研究中涉及了大量教师的问题,还撰写了一批与教师交流的随笔和札记,参与过教师问题的专题电视片的策划与拍摄。认为中国教师的优良传统应该改善和弘扬,教师学习和进修的内容需要拓展和调整,相关的形式也需要丰富和变化,教师发展应该贴近实际、贴近国情、贴近学生、贴近学校,成为铸造国民基本素质的重要基础,引起全社会的关注和支持。

《当代教师继续教育丛书（小学）》

编委会

- 顾问：郭永福 中国教育学会常务副会长，编审
吴国华 佳木斯市人民政府副市长（主管教育）
- 主任：程方平 中央教育科学研究所教育与人力资源研究部主任，研究员，博士
- 副主任：孟白 学苑出版社社长兼总编辑
周洪宇 华中师范大学教育科学学院博士生导师，武汉市教育局副局长
项贤明 北京师范大学外教所副所长，博士生导师，博士
陈立鹏 中国人民大学公共管理学院教育科学研究所硕士生导师，博士

丛书主编：程方平

编委：（按姓氏笔画排序）

尹成江	王素	吕华	任芳	许敏峰
齐福仓	孙翠玲	陈玉军	杨红	吴安春
李红婷	杨坤生	沈明阳	李树臣	李树珍
汪海龙	吴颖惠	张鹏举	孟万金	周南
武琼	官群	徐立泉	袁军	贾志勇
商希建	赖立			

秘书处：赵国山 穆会荣 周金才

总 序

当今教育界为教师提供的书很多，仅教材、教学参考书和漫无边际的教学资源就浩如烟海，令在教学第一线的教师目不暇接、频生困惑。特别是在新一轮的课程改革进程中，许多教师更把解决教学所面临的新的实际问题视为当务之急，陷在具体庞杂的细节之中难以自拔，而对掩藏在这些问题背后的深层的教育问题和潜在的危机却关注不够。这的确是一种实实在在的危险，是一种只见树木不见森林的浅见，应该引起教育界和全体教师的警惕和关注。

有人说，教育教学工作不像工业，反而更像农业，是指教育教学的实际过程比较复杂，受到相关因素的影响和制约比较大。为此，作为教师来说，我们不仅要掌握所教学科的基本知识技能和相关的信息，更要了解教育教学所涉及的教育学、心理学、生理学、脑科学、社会学、传播学等知识和方法方面的问题。不可否认，方兴未艾的新一轮课程改革从一个侧面冲开了传统教育教学的束缚，引进和吸收了诸如“尊重学生”、“以人为本”、“因材施教”、“校本化”、“研究性学习”、“终身学习”、“教学相长”、“学习即生活”、“建构性学习”、“参与教学”、“合作学习”等先进和优秀的教育教学理念，将几个世纪以来被片面强化的、类似于工业生产的班级单一模式教学推到了急需改善的问题中心，使处处捉襟见肘的传统教育教学方法走到了“不改不行”的尽头。

尽管在以往的十几年中，我们进行了大规模的千万教师和

百万校长的培训，经历了多次激荡社会的教育教学问题大讨论，在人们的意识中教育教学开始有了对人的关注，中国教育在一步步地走向现代化。但是，我们也不能否认，在教育传统中的那些僵化的、教条的方式方法依然在牢牢地束缚着我们的教师，我们许多的教育教学习惯成为了我们积极探索和创新的羁绊。以单纯追求提高学历为目标的走过场式的和形式主义的教师培训并没有给我们的广大教师带来多少真正的思想解放，没有为广大的校长和教师留下多少主动思考和探索创新的空间，反而在一些烦琐的要求中更加重了广大教师的负担。

我们已经越来越清晰地意识到，今天的小学教师不应只是会哄孩子的“小孩王”，而是要能为对儿童一生负责和指点迷津的“人类灵魂的工程师”。尽管在学校中，教师的工作是有细化分工的，但是每一位教师都应该对学校的教育教学有一个全面和基本的认识。因为，学校教育是一个整体和系统的工程，而具体的教育教学只是一个局部或一个片面，若能处理好这些局部和整体的关系，则我们的教育教学可以事半功倍，我们的教育系统可以更有活力、更有效率。

针对我国目前小学教育和小学教师的基本状况，我们编辑的这套《当代教师继续教育丛书》，试图在教师工作之余和业余进修之时，从更加开阔的视角和更有启发性的角度为其提供更具综合性的先进教育思想和探索思路，使广大教师读后能有所感悟和启发，在解放思想的同时激发其创造性的激情。丛书的内容涉及到小学教育的各主要学科，并加强了一些综合性的内容，通过国际比较、政策法律、趋势特点、经验体会、理论碰撞等内容，使教师对当代先进的教育理念和实验方法有一个基本的和较为全面的了解。

为了使教师们能够比较轻松地学习相关的知识和理论，这

套丛书在编写时并没有过分强调统一的格式和体例，在大部分学科教学的论述中还加大了案例分析和参考内容的部分，为的是让读者有更多自我发展的空间，并能引导读者从传统的单纯摄取知识的学习方式向开放式的、体验式的、参与式的、互动式的、共享式的、探索式的学习方式转变。基于这些考虑，这套丛书的编写并不注重内容体系的完整和理论框架的构建，而更强调各类教育教学问题之间的联系，更强调教育教学改革应遵循的要点和基本原则。

作为丛书的编者，我们认为，目前最需要传递给广大教师的不应该仅是学科教学或教材教法所设计的具体内容和做法，而应该是与现代教育教学有关的核心的价值观和方法论，是广大教师可以借鉴进行思考和反思的创新思路。根据这样的认识和对学校教育的整体把握，不管在任何地方，不管教师所面对的教育教学环境和条件有多差，他们都能够因地、因时、因人制宜地开展有创造性的教育教学工作，自觉地融入教育改革和发展的大潮流之中，通过他们积极的和具有个性化特色的实践探索，成长为新一代的为中国教育改革和创新添砖加瓦的建设者。

程方平

中央教育科学研究所

2004年9月1日

前 言

近年来，从世界范围内可以看出少年儿童在户外的身体活动有减少的趋势，人们担心的生活习惯病在向低年龄蔓延。为此，WHO（世界卫生组织）1997年提出 The Initiative on Active Living（积极地生活：主要内容包括合理的营养，适量的运动，良好的心理状态）的口号。1999年WHO（世界卫生组织）健康促进运动医学研究中心在日本东京召开的关于推动少年儿童参加体育锻炼会议上，专家们认为亚洲地区对少年儿童的有关身体方面的情况了解不够，认识不足。

少年儿童是在参加运动、游戏、学习、读书、发展爱好、帮助家长干活、与家人团聚、参加社区的活动等各种各样的活动中成长。一般认为，一天中参加的这些活动能够符合其年龄阶段的特点，并且是平衡的，才能保证少年儿童身心的健康成长。可是，在现代化生活中，几乎不怎么使用身体就可以便利地生活，疏远的人际关系、从幼儿、少年儿童期起就参加各种学习班、热衷于电子游戏、缺乏充实感的生活成为普遍现象。这种生活方式的变化导致了运动不足，直接对少年儿童身体的生长发育及心理产生了负面影响，对此，进行研究和宣传是我们教育工作者面临的十分迫切的课题。

近年来国家加大了对教育的投入，学校的体育场地、器材有了很大改观，体育教师的水平也在不断提高，教育行政部门以及学校领导越来越重视体育工作，学校体育取得了前所未有的成绩。然而，学生的运动素质却逐年下降，其主要原因有以

下几个方面。

一、家庭原因

少年儿童的生长发育是有“秩序”地逐渐发展和完善的，一些后天的身体机能发展需要适当的外界刺激，当外界刺激不符合少年儿童年龄阶段的需要时，会打乱生长发育的“秩序”。过去，少年儿童生长发育是在“自然成长”中完善和发展的，不需刻意追求，通过日常生活中的各种玩耍活动以及帮助大人劳动等方式就可以促进身心向正常的方向发展。但是，在当前生活环境急速变化的情况下，“自然成长”的因素逐渐减少，需要我们进行有针对性的教育，才能保证少年儿童正常的生长发育。可是在进行这种教育时，大多数家长所掌握的关于人体身心方面的知识和经验是零散的、不全面的，缺乏系统性和全面性，难以胜任这方面的工作。尤其是城市里，孩子已经不能够自由地独自到室外玩耍，一些学生家长从小对子女过于保护，害怕儿童在室外走、跑、跳、投、倒立、滚打等会受到伤害。没能有意识地督促孩子在室外多运动，从而影响了孩子运动素质的发展，使孩子体会不到运动的乐趣，更不可能养成体育锻炼的习惯。

二、社会原因

我国自改革开放以来，经济建设取得了令世界瞩目的成就，人们的生活水平越来越舒适和方便，这无可辩驳地是社会的进步，经济建设取得的成就。但是交通的发展使汽车大量增加，频繁地发生交通事故，使少年儿童在室外玩耍的危险性加大，特别是城市里高楼林立，人们的居住面积相对狭窄，运动场所稀少，家长们望子成龙思想强烈，加大了学生的学习压力，还有电视及计算机游戏等的普及，使学生身体活动的机会减少。另外，目前大多数都是独生子女，居住环境又都是相对

独立，有些儿童虽然也到室外去玩耍，但是，缺少志同道合的玩耍伙伴，使玩耍的乐趣大减。这些因素对儿童运动能力的发展乃至体质健康都有着负面影响。

三、学校的原因

体力活动不足和体育锻炼不够是素质全面下降的直接原因。从学生主观方面分析，参加体力劳动少，自觉参加体育锻炼的意识差，怕苦、怕累、意志品质差，致使在体育课上和课外体育活动中参加一些力量、耐力等项目锻炼的积极性不高，所以，力量和耐力下降表现得更明显。从客观条件上分析，学生参加体力活动和体育锻炼的时间不能保证，场地等受到限制也是不容忽视的原因。肥胖儿童的增加，从另一个侧面也反映了学生体力活动不足和体育锻炼不够。在当前学校体育教学内容和方法的改革中，过分地强调重视学生在参加体育锻炼过程中（包括体育课和课外活动）的情感体验，而忽视了对学生意志品质培养，致使有些体育项目被取消，学生不愿意练的项目不安排，危险性大的体育项目在体育课中已经很少安排，如很多学校已经取消了器械体操的教学，因为学生万一在体育课上受伤，学校乃至任课教师都要承担责任，甚至要承担赔偿的责任。久而久之，学生的运动素质下降是必然的结果。还有在学校体育教学中重视学生的情感体验，提倡“快乐体育”都是无可厚非的，但不能片面地理解。如果片面地强调某个方面而同时又忽视了另一方面，必然会在长期的效应上自食恶果。

综上所述，学生体力活动减少，体育锻炼不够，怕苦怕累、没有养成体育锻炼的习惯、体育锻炼的时间和强度不够、肥胖学生人数增加是目前学生运动素质下降的主要原因。

对此，为了阻止我国学生运动素质下降的趋势，提高学生的体质健康水平，必须采取综合治理措施，做到家庭、社会、

学校一体化，既要有短期的战略性对策，也要有长期的战略性对策。当前各级教育行政部门应加强对学校的检查和督促，进一步贯彻落实《学校体育工作条例》，保证学生体育锻炼的时间和强度。改革学校体育的教学内容、手段、方法，使学生能够将体育锻炼变为自觉行动。建立激励学生积极参加体育锻炼的评价体系。加强舆论导向，使全社会认识到学生运动素质下降的严重性，认识到学校体育在阻止学生运动素质下降的重要作用，尤其是教育界要将体育工作列入重要议事日程。国家建立有关《学生意外伤害事故赔偿》制度，解除了学校和体育教师的后顾之忧。在学校里、社会上系统地开设婴幼儿、青少年儿童生长发育知识和科学的营养知识课程，以便于将来做父母的人能够根据婴幼儿、少年儿童的生长发育特点进行科学的家庭教育和合理饮食，减少肥胖儿童的比例，从小培养体育锻炼习惯。在幼儿的早期教育方面，研究和宣传各种运动手段对促进儿童身心发展的必要性。

在当前小学生们普遍存在着运动不足的情况下，从宏观的角度看，儿童少年的身心发展危机光靠我们体育教师是解决不了的，应该动员全社会的力量来解决。不过，我们体育教师在解决儿童少年身心发展危机中，发挥的作用将越来越重要。需要我们体育教师的正确指导和广泛宣传。如果本书能够在这方面对大家有所参考，我们将感到不胜荣幸。

本书是在本人及别人的一些研究成果基础上，着重从小学生的生长发育和心理发展的角度进行了分析，提出了一些看法，由于水平有限，书中难免有不当之处，诚恳希望同行和读者批评指正。

贾志勇

2004年3月

目 录

总 序	(1)
前 言	(5)
第一章 我国少年儿童的身心发展危机与教育对策	(1)
第一节 肥胖将成为新世纪我国少年儿童的重大健康隐患	(6)
第二节 近视率随着年龄增长而增加	(10)
第三节 身体素质呈全面下降趋势	(12)
第四节 关于少年儿童身体“实感”调查及其结果 ..	(14)
第五节 心理发展迟缓	(17)
第六节 外界环境的改变使身体适应性“退化”	(22)
第七节 影响少年儿童身心健康的三大因素	(30)
第八节 克服少年儿童身心健康危机的建议和措施 ..	(33)
第二章 小学生的体育与健康指导	(36)
第一节 健康教育的重要意义	(37)
第二节 小学生的生长发育特点	(40)
第三节 身高的纵向追踪调查	(51)
第四节 体育运动促进生长发育的作用	(70)
第五节 儿童期的运动对成年期健康的影响	(76)
第六节 科学的运动方法	(77)
第七节 小学生应该掌握的身体动作	(97)
第八节 小学生的心理健康指导	(99)
第九节 小学生运动不足的判定指导	(101)
第十节 小学生疲劳的判定指导	(103)

第十一节 意外伤害事故的预防和处理	(105)
第三章 《学生体质健康标准》和《学生体质健康标准 智能服务系统》	(112)
第一节 《学生体质健康标准》	(113)
第二节 《学生体质健康标准智能服务系统》	(147)
第四章 日本儿童身心问题的研究成果介绍	(156)
第一节 日本在现代化过程中发生的儿童身体 “不正常”的实际状况	(158)
第二节 二战后日本儿童的身体和生活	(164)
第三节 人类身体的发展方向	(170)
第四节 日本儿童身体“不正常”的对策	(171)
第五节 《日本儿童的身体和心理 全国联络会议》 制定的全国统一调查项目	(173)
附录1 《学生体质健康标准》测试项目及 操作方法	(178)
附录2 小学生身高标准体重评分表	(184)
附录3 小学生评分标准	(196)
参考文献	(201)



第一章

我国少年儿童的身心 发展危机与教育对策

我

国宪法规定：“国家培养青年、少年、儿童在品德、智力、体质等方面全面发展。”关心儿童少年的身心健康是我国党和政府的一贯方针。

国务院前副总理李岚清在 2002 年的世界卫生日，发表了致全国儿童青少年的公开信，李岚清在信中说，随着经济和社会的迅速发展，人类的身体健康已经成为世界各国普遍关注的重大问题。2002 年世界卫生日以“体育锻炼”为主题，提出“运动有益健康”的口号。我国政府根据全国儿童青少年体质和健康状况，将我国世界卫生日的对象确定为儿童青少年，并在全开展改善儿童青少年体质的系列活动，这充分体现了党和政府对儿童青少年的关心和爱护。李岚清说：你们是祖国的未来和民族的希望，肩负着中华民族伟大复兴的历史重任，现在正处于长身体、长知识的关键时期，加强体育锻炼，不但可以练就强健的体魄，而且可以锤炼顽强的意志，培养集体主义和乐观主义的精神。希望你们自觉参加体育活动，增强身体素质，养成积极健康的生活方式，为更好地完成学习任务打下坚实基础，做到德智体美全面发展，努力成为社会主义事业的合格建设者和接班人。

《中共中央国务院关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定》也明确指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想。”当今世界，科学技术突飞猛进，知识经济已见端倪，国力竞争日趋激烈。国家综合实力越来越体现在国民素质的高低和创新人才的数量和质量上。青少年学生是祖国的未来，是 21 世纪我国现代化建设的接班人和建设者，因此，他们的素质直接影响到我国现代化建设的进程，影响到我们中华民族的伟大复兴和国家综合实力的竞争。为此，培养

学生具有良好的思想品德，具有创新精神和实践能力，具有健康的身体和心理素质，对落实科教兴国战略，提高中华民族整体素质，增强我国的综合国力，实现中华民族的伟大复兴，都具有十分重大而深远的意义。

党的十六大关于全面建设小康社会的目标之一是：在优化结构和提高效益的基础上，国内生产总值到2020年力争比2000年翻两番，综合国力和国际竞争力明显增强。基本实现工业化，建成完善的社会主义市场经济体制和更具活力、更加开放的经济体系；城镇人口的比重较大幅度提高，工农差别、城乡差别和地区差别扩大的趋势逐步扭转（见图1-1）；社会保障体系比较健全，社会就业比较充分，家庭财产普遍增加，人民过上更加富足的生活。

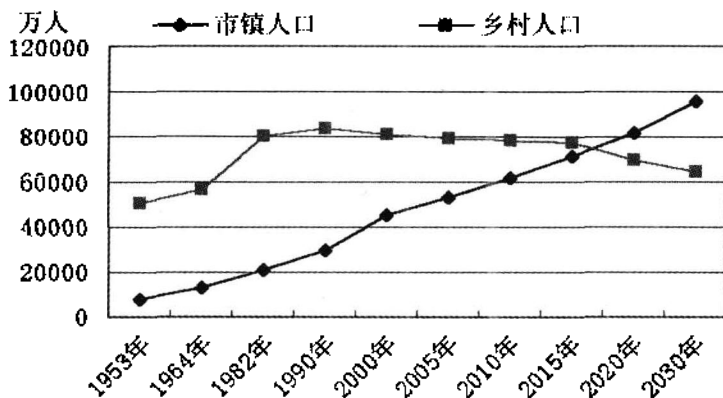


图1-1 1953-2030年我国总人口增长形势和城镇化进程

（引自教育部教育发展研究中心张力的讲话）

我们在向现代化发展的过程中，农村人口大量向城市流动，都市越来越多、越来越大。人们的观念在改变，生产和生活方式在改变，提高生活质量会成为人们的自觉要求。生活方