

阳光体育教程

YANGGUANG TIYU JIAOCHENG

主 编 王德炜



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

阳光体育教程

YANGGUANG TIYU JIAOCHENG

主 编 王德炜
副主编 由文华 赵 煌
主 审 刘晓君



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容提要

本书是在全面实施阳光体育的进程中编写的一部理论与实践读本。书中对阳光体育的精神、理念以及实施与发展进行了论述,主要介绍了实施阳光体育的社会环境、阳光体育与校园文化建设的关系;论述了阳光体育对青少年学生全面发展的促进作用;分析了阳光体育与体育教学、学校竞技体育、课外体育活动、体质监测的内在联系,以及对阳光体育实施过程中的量化评价。

本书既可以作为体育教育管理工作贯彻阳光体育的工作指导书,又可以作为体育教师实施阳光体育教学的必备教材,同时也是广大青少年学生参加阳光体育运动的良师益友,还是家长和教育工作者引导孩子健康成长的必备读物。

图书在版编目(CIP)数据

阳光体育教程/王德炜主编. —北京:高等教育出版社,2010.3
ISBN 978-7-04-015042-1

I. ①阳… II. ①王… III. ①体育课-中小学-教材
IV. ①G634.961

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 039614 号

策划编辑 尤超英 熊雪芳

责任编辑 刘悦珍 熊雪芳

封面设计 吴昊

责任印制 蔡敏燕

出版发行 高等教育出版社
社址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
总机 010-58581000
传真 021-56965341

购书热线 021-56717287
010-58581118
免费咨询 400-810-0598
网址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
<http://www.hepsh.com>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

经销 蓝色畅想图书发行有限公司
排版 南京理工出版信息技术有限公司
印刷 上海华文印刷厂

开本 787×960 1/16
印张 19.75
字数 280 000

版次 2010年3月第1版
印次 2010年3月第1次
定价 30.00元

凡购买高等教育出版社图书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请在所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 15042-00

编写委员会

- 主任：杨贵仁 全国高等学校体育教学指导委员会主任
教育部体育卫生与艺术教育司 司长
- 副主任：王秉琦 全国大学生网球协会副主席
西安建筑科技大学党委副书记 教授
- 孙麒麟 全国高等学校体育教学指导委员会公体组组长
上海交通大学体育系主任 教授
- 委员：卢 逊 全国高等学校体育教学指导委员会秘书长
教育部体育卫生与艺术教育司体育处 处长
- 祝亚肖 陕西省高等学校体育教学指导委员会主任
陕西省教育厅体卫艺处 处长
- 王德炜 全国高等学校体育教学指导委员会委员
西安建筑科技大学体育系主任 教授

主 编：王德炜

副主编：由文华 赵 煌

主 审：刘晓君

编 者(以下排名以姓氏笔画为序)：

毛 雁 王晓丽 王德炜 由文华 刘媛媛
张万勇 张 云 张成中 张 昕 张 黎
范金兵 郑雪玲 赵 煌 涂崇高 魏 文

序

阳光体育运动,是党和国家在新时期针对青少年的体质与健康状况提出的一项重大战略决策,是关乎祖国青少年健康成长以及学校体育可持续发展的大事。广泛深入地开展阳光体育运动,必将有效地促进广大青少年学生积极参加体育锻炼,从而提高广大青少年学生的体质与健康水平,这对推动我国学校体育工作的健康发展具有深远的意义。

青少年是祖国的未来,青少年的健康成长是中华民族兴旺发达的体现,是社会进步的标志,是青少年自身全面发展的基石。然而,对青少年健康素质的培养是一项浩大的系统工程,这项工作涉及社会、学校、家庭方方面面,因而青少年的健康成长需要引起全社会的高度重视,其工作的开展更需要社会各界的关心与支持。青少年学生的体质健康状况不仅关系到未来的幸福生活,而且关系到祖国和民族的未来,应当引起国家、社会、学校和家长的高度重视和广泛关注。

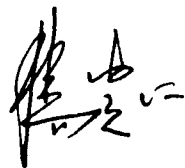
为认真贯彻教育部、国家体育总局、共青团中央“关于开展全国亿万学生阳光体育运动”的精神,推动阳光体育的深入开展,在学习、总结、分析、研究的基础上,由全国高等学校体育教

学指导委员会委员王德炜教授主编的《阳光体育教程》一书于2009年10月编撰完成并正式出版。这是一部系统、全面地对阳光体育理论与实践研究的专著。该书以学校实施阳光体育运动为主线,从多层次、多视角的高度,论述了阳光体育运动的内涵。

该书具有以下特点:一是对阳光体育运动进行了比较全面的理论分析与研究,对学校阳光体育运动的开展具有指导意义;二是结合阳光体育运动从学校教育的多个角度进行了研究,具有较强的可操作性;三是提出了实施阳光体育的评价与评估方法,为阳光体育可持续发展提出了科学保证。

在此,我非常高兴将此书介绍给教育界的各位同仁以及广大的师生,并希望它的诞生能对学校阳光体育运动的全面健康开展起到积极的推动作用,也希望体育教育工作者能够进一步深入研究,践行阳光体育运动,为这项关乎祖国青少年健康成长的伟大事业做出积极贡献。

教育部体育卫生与艺术教育司司长



2009年9月30日

前 言

阳光体育,是一项关乎祖国青少年身心健康成长的基本国策。青少年是祖国的未来,青少年的健康成长是中华民族兴旺发达的标志。青少年学生如果思想不行是“危险品”,学习不行是“次品”,那身体不行就成了“废品”。因此,全社会必须高度重视祖国青少年的身心健康。

广泛而深入地开展阳光体育运动,必将在全国各级各类学校中形成浓郁的校园体育活动氛围,从而有效地促进广大青少年学生积极参加体育锻炼,改善其体质健康状况。

体育不仅能强身健体,还能有效地培养青少年学生的思想道德品质,开发其智力,提高心理素质,陶冶情操,发展个性和增强适应未来社会的各种能力。因此,必须加强学校贯彻实施阳光体育的教育工作。为此,我们根据阳光体育运动的发展与要求,组织编写了《阳光体育教程》一书。

本书既是对阳光体育理论与实践的探索研究,又是陕西省社会科学基金项目《学校实施阳光体育运动的战略研究》(07m003z)的一项研究成果,本书由课题负责人、全国高等学校体育教学指导委员会委员、陕西省高等学校体育教学指导委

员会副主任王德炜教授担任主编,负责全书的编写大纲、选材、统稿与定稿,由文华教授、赵煌副教授担任副主编,刘晓君教授担任主审。

本书具体编写分工如下:第一章由王德炜、刘媛媛编撰;第二章由张昕、张黎编撰;第三章由范金兵编撰;第四章由由文华编撰;第五章由张万勇编撰;第六章由魏文编撰;第七章由张云编撰;第八章由毛雁编撰;第九章由张成中编撰;第十章由赵煌编撰;王晓丽、郑雪玲、涂崇高、陈世界参加了编撰工作。

本书在编写和出版工作中,得到了教育部体育卫生与艺术教育司杨贵仁司长的高度重视与关心,得到了全国高等学校体育教学指导委员会公体组以及高等教育出版社的大力支持和帮助,在此表示最诚挚的感谢!虽然本书全体作者参阅了大量的相关文献资料,融入了最新的阳光体育理论和实践经验以及研究成果,但是由于水平有限,书中难免会有不妥之处,恳请广大师生及体育教育工作者提出宝贵意见。

编 者

2009 年 9 月

第一章 导论

开展全国亿万学生阳光体育运动,是全面贯彻党的教育方针,认真落实“健康第一”的指导思想,结合《国家学生体质健康标准》的全面实施,在全国亿万青少年学生中实施旨在增强青少年体质和增进青少年身心健康的重大战略举措。阳光体育是关乎全国青少年健康成长的一项国策,它关系到中华民族的兴衰存亡,而阳光体育的实施必将极大地促进青少年学生身体素质的全面提高。作为加强学校体育工作的国策,开展亿万学生阳光体育运动已成为新时期体育教育的指导思想,必将引领我国的学校体育教育事业进一步改革与发展。因此,把阳光体育摆在学校教育的重要位置,作为一项长期的、持久的重要任务来抓,已是当务之急。

第一节 ● 阳光体育概述

从阳光体育提出的历史背景来看,阳光体育是新时期党的体育教育思想在学校体育工作中的延续和拓展,是改善当前青少年学生体质健康状况持续下降的社会现实的直接要求。通过开展阳光体育,可以有效地促使广大青少年学生积极主动地参与体育锻炼,培养体育锻炼的兴趣和习惯,从而提高青少年学生的体质健康水平。因此,阳光体育的开展对体育教育事业和社会全面发展具有深远而重要的意义。

一、阳光体育的时代背景

青少年学生是祖国的未来,青少年学生的健康成长是中华民族兴旺发达

的重要标志,是青少年学生全面发展、社会进步与和谐的基石。开展阳光体育运动,就是针对新的历史时期全国青少年学生体质健康状况而提出的一项加强青少年学生体育工作的重要措施,旨在全面贯彻党的教育方针,认真落实“健康第一”的指导思想,在青少年学生当中掀起体育锻炼的热潮,从而扭转青少年学生体质不断下滑的趋势,切实提高青少年学生的身心健康水平。

实施阳光体育的目的,一是以促进青少年学生身心健康整体水平为目标,融合了与青少年学生身心发展密切相关的体育精神、体育文化、体育技能和体育健康知识,注重青少年学生的健康意识和良好生活方式的形成;二是重视提高青少年学生自主学习、探究学习和合作学习的能力以及参加体育锻炼和增进健康的能力;三是确立青少年学生在体育教育学习过程中的主体地位,尊重其情感和需要,充分发挥青少年学生体育锻炼的积极性,培养青少年学生的体育创新精神。阳光体育的提出和实施有着深刻的内涵,究其产生的背景,概括地讲,就是新的历史时期和社会飞速发展的过程中,我国体育教育必须适应社会环境的各种变化,主要体现在以下几个方面:

1. 社会快速发展对青少年学生培养提出了新的要求

青少年学生的体质健康水平直接影响到青少年一代的健康成长,影响到我国人才培养的质量。青少年学生的健康是一个民族健康素质的基础,是每个青少年学生健康成长的基本条件,关系到民族的未来和国家的竞争力。学校体育是提高青少年健康素质的关键环节。

自改革开放以来,我国社会经济快速发展,文化交流频繁,城市化进程加快,人民大众文化素质及城市文明程度不断提高。社会各个方面都发生了巨大的变化,有物质上的,亦有精神上的。这些社会环境的变化,对学校体育提出了新的要求。因此,学校体育工作也要不断改变、与时俱进,才能达到体育教育思想所要求达到的目标。原有的体育教育模式已经无法在新时期完成体育教育思想所要求的任务,阳光体育也就在急迫的现实需求中应运而生。可以说,社会的现实状况、社会的飞速发展是促成阳光体育的直接因素。

2. 青少年学生心理素质急需提高

随着社会生活节奏的加快,学习的压力、社会竞争力的加大、精神紧张等

因素正严重地影响着青少年学生的身心健康。长期以来,学习占据了青少年学生的大量时间,使得青少年学生体育锻炼不足,身体机能和运动素质明显下降。虽然处于现代化、信息化与网络化社会中的青少年学生聪明伶俐、思维敏捷、兴趣广泛,但也存在一些不容忽视的心理素质问题。例如,近年来中小学生辍学、轻生等事件时有发生,青少年学生的心理健康问题成为全社会密切关注的重大问题。从长远看,阳光体育对青少年学生而言不仅是一种促进心理健康教育的手段,更是一种科学的、着眼于青少年学生可持续发展的、面向 21 世纪的重要教育手段。

3. 青少年学生身体机能素质有明显的变化

由于生活水平的普遍提高,热量、脂肪等摄入过多以及营养结构不合理,加之营养科学知识的宣传普及不够,导致青少年学生的肥胖率不断升高。2006 年 9 月,由国家体育总局、教育部等 10 个部门联合进行的全国第二次国民体质检测结果显示,我国青少年学生身体机能素质进一步下降,具体表现在以下三个方面:

(1) 7~22 岁的汉族学生中,超重和肥胖率继续增加。其中,城市男生的超重率达到了 13.25%,肥胖率比 2000 年增长了 2.7 个百分点。

(2) 全国大中小学生视力不良率居高不下。与 2000 年相比,各年龄组的视力不良率均有所上升,随着年龄的增加,视力不良率明显升高,小学生为 31.67%,初中生为 58.07%,高中生为 76.02%,大学生为 82.68%。其中,视力不良的初中生成为各学段中涨幅最大的学生群体。

(3) 青少年学生肺活量水平继续下降。与 2000 年相比,7~18 岁和 19~22 岁两个年龄段的城市女生,肺活量分别下降了 303 毫升和 238 毫升,为下降率最明显的人群。

4. 青少年学生身体素质明显下降

从 1985 年开始,我国已经进行了 5 次全国青少年学生体质健康调查。调查结果显示,最近 20 年,我国青少年学生的体质健康状况在持续下降,具体表现为:耐力和柔韧性素质出现负增长,反映心肺功能的肺活量和部分体能指标持续下降;视力不良率仍居高不下,超重及肥胖率呈上升趋势。图 1-1

显示了 1985—2005 年青少年学生耐力素质的变化趋势。

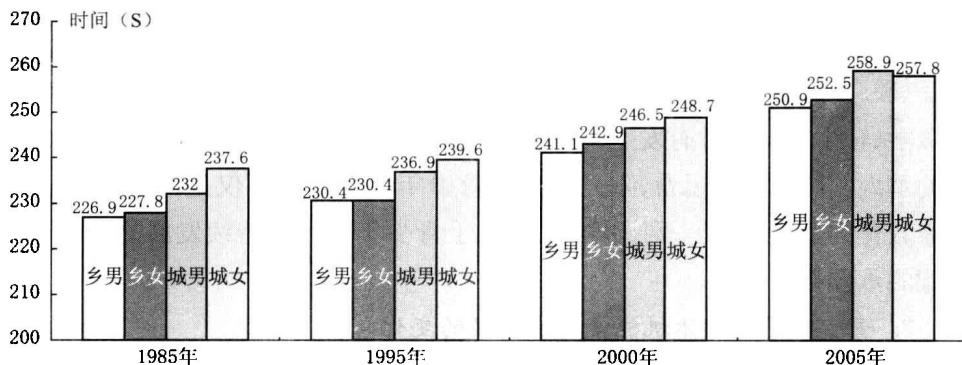


图 1-1 我国 1985—2005 年青少年学生耐力素质变化示意图

耐力素质是我国青少年学生身体素质中最薄弱的环节。从图 1-1 中可以看出,1985—2005 年,所有性别一年龄组学生的耐力素质水平均出现下降,特别是从 1995 年开始,耐力素质降幅最为明显。耐力素质不仅反映奔跑能力,而且也反映心肺功能。以城市男生 1 000 米为例,1995 年平均水平比 1985 年慢了 4.9 s,2000 年比 1995 年慢了 9.6 s,而 2005 年比 2000 年又慢了 12.4 s,前 10 年慢了 4.9 s,而后 10 年慢了 22 s。对各年度资料进行分析表明,耐力下降最大的群体是 16~18 岁的高中学生。总体而言,城市学生耐力素质的降幅大于农村学生,女生大于男生,中学生大于小学生。

这些具有强烈警示意义的数据表明,青少年学生的部分体能素质指标近十年来持续下降,青少年体质健康状况令人堪忧,我国青少年体质健康状况恶化已经到了非常严峻的地步。青少年体质状况的变化,引起了社会各界的强烈反响和广泛关注。钟南山院士等 15 位社会各界知名人士联名向党中央写信呼吁,要加强青少年体育教育、增强青少年体质。信中指出,造成当前青少年学生体质健康水平下降的重要原因是学生体力活动不足和体育锻炼不够,家庭、学校和社会对青少年的体质健康重视不够,政府相关政策力度不够,青少年学生自觉锻炼身体、积极参加体育活动的良好风气尚未形成。

针对上述问题,为了迅速改变我国青少年体质健康不断下滑的状况,全面

贯彻党的教育方针,加强体育教育,增强学生体质,把学校的体育工作做好、做实,促进青少年学生的身心健康发展,2006年,教育部、国家体育总局、共青团中央共同下发了《关于进一步加强学校体育工作,切实提高学生健康素质的意见》(以下简称《意见》)和《阳光体育的通知》(以下简称《通知》)。2007年4月23日,胡锦涛总书记主持召开中央政治局会议,专门研究加强青少年学生体育工作,并于2007年4月29日,由教育部、国家体育总局、共青团中央联合发起全国亿万学生阳光体育运动,党中央国务院决心用五年左右的时间彻底扭转我国青少年体质健康不断下滑的状况。

二、阳光体育的教育意义

阳光体育是一项关乎祖国青少年健康成长的国策。加强青少年学生体育工作,符合人民群众的愿望,也会更加有效地促进学校体育教育工作的开展。青少年的健康是一个民族健康素质的基础,关系到千家万户,关系到民族的未来和国家的竞争力。90多年前,毛泽东发表了《体育之研究》,强调学校教育要“三育并重”、“体育占第一位”。培养青少年学生身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力的一代新人,是一个国家具有旺盛生命力的体现,是社会文明进步的标志,也是实现中华民族伟大复兴的必然要求。通过开展丰富多彩的阳光体育活动,不仅有助于促进青少年学生的健康成长、提高其机能水平和身体素质,更重要的是,阳光体育对青少年学生还具有潜在的教育意义,具体体现在以下几个方面:

1. 阳光体育是德、智、美教育的载体

现代教育的重要标志在于更加重视知识载体的作用,而阳光体育教学中任何知识、技能的传授又总是同德育、智育、美育相联系的。因此,阳光体育是德、智、美教育的综合载体。

(1) 阳光体育有助于培养青少年学生的优良品德。通过开展丰富多彩的阳光体育活动,可以无形中培养青少年学生的道德与信念,如公平、法律、规则、纪律、尊重、合作、民主、竞争等;通过体育比赛,可以有效地训练青少年学生勇敢、顽强的意志品质和对挫折的承受力;体育活动中同学之间的合作,可以培养青少年学生的团结、协作、助人为乐、集体主义和爱国主义等精神,更有

着陶冶情操、锻炼意志、增强组织性、纪律性等德育功能。

(2) 阳光体育有助于青少年学生的智力开发。阳光体育不仅具有增强体质、提高运动技能技术的学科功能,还具有促进青少年学生智力发展的智育功能。同时,阳光体育可以改善青少年学生大脑的物质结构和机能状况,全面发展学生的观察力、广泛训练记忆力、启动想象力,帮助提高思维能力等,从而为青少年学生智力的开发创造良好的生理条件和环境条件。

(3) 阳光体育有助于培养青少年学生的审美观。利用阳光体育的开展,可以对青少年学生进行审美教育,提高青少年学生的美学素养。体育本身是一种健与美的统一,体育运动的过程是美的享受过程,体育不仅可以塑造身体美,还可以塑造青少年学生的心灵美、行为美。体育锻炼以其丰富多彩的内容与形式,既可使青少年学生的体魄健壮、体形匀称、姿态优雅、动作矫健,又可以培养青少年学生的形态美、动作美、姿态美、仪表美、心灵美,还可以塑造青少年学生健美的外在美,培养高尚情操和良好气质的内在美,培养青少年学生的审美情趣、审美意识和审美能力,使青少年学生树立正确的审美观,提高热爱美、感受美、鉴赏美、表达美、创造美的能力。比如,集体舞活动能使青少年学生体魄健康、身材匀称、姿态优雅、动作矫健,青少年学生在参与的同时也在鉴赏、表现、创造美,这就是一种体育教育的过程,青少年学生可以从中得到美的享受和情感的陶冶。

2. 阳光体育是学校体育发展的原动力

阳光体育所针对的对象主要是各级各类学校的青少年学生,开展阳光体育的主要场所是校园,实施的主要手段是课堂体育教学和课外体育活动。因此,阳光体育是学校体育教育的指导思想,是学校体育发展的原动力,阳光体育的开展可以有效地促进学校体育工作持续深入发展。阳光体育不是一种简单的教学方法,而是一种深刻的教育思想,是一种从以人为本教育入手,对青少年学生进行以健全的身体教育和人格教育为目标的体育教育。阳光体育重视青少年学生的教育与各项体育运动的有机结合,强调学习兴趣与创造学习相结合。因此,阳光体育是更好地灌输体育教育思想的良好契机,它能激发青少年学生的体育兴趣,满足青少年学生的学习愿望,有利于培养自我体育能

力,为终身体育锻炼奠定基础。阳光体育促使青少年学生以浓厚的兴趣、顽强的意志、适宜的方法来调节自己的体育学习和锻炼行为,既让青少年学生喜欢学、乐于学,又让他们知道学习的目的和意义,自觉主动地发展体育能力和个性,增强体力和智力,培养良好的思想道德品质。

3. 阳光体育的实施有利于改善学校体育工作环境

阳光体育的开展将促进学校体育基本条件的改善。阳光体育的开展要求有一定的体育物质资料作保障,因此,各级财政经费必然会逐步地投入到学校体育工作中去,这将大大改善学校体育物质与资金不足的现状,从物质基础上保证体育工作的开展;其次,阳光体育的开展必将进一步促进学校体育师资队伍的建设。学校体育师资队伍建设是做好学校体育工作的关键所在,在阳光体育的实施过程中,体育教师通过领会阳光体育精神、掌握阳光体育内容、提高推进阳光体育的技能,提高自身素质,从而进一步加强了学校体育师资队伍的建设,从人力资本上推进学校体育工作的开展。

4. 阳光体育的开展有利于深化学校体育教育改革

阳光体育从新世纪我国经济社会发展的战略全局出发,在完善、管理、强化、充实等诸多方面,对学校体育工作提出了新的要求。积极推进素质教育长效机制建设,积极探索通过阳光体育改革现有教学内容与方式,突出时代感和使命感,加强针对性和层次性,带动拓展力和延伸力,可以使学校素质教育更加充分体现时代进步的要求,满足社会对人才培养的要求。体育改革是新时期体育事业发展的必然环节,随着社会的全面进步,体育教学体制必须不断地适应形势发展的需要,因此,改革势在必行。阳光体育的开展必将从体育教育思想、体育教育模式、体育教育组织管理等多方面进一步深化体育教育改革,从而探索出一条以增强青少年学生体质、增进青少年学生身心健康、培养青少年学生终身体育意识和提高青少年学生健身能力为目标,适应社会全面发展的体育教育改革之路。

5. 阳光体育是精神文明建设的重要切入点

强化青少年学生的体育健身意识、强化学校体育的教育功能、开展全民健身活动是非常必要和可行的。从这个意义上讲,阳光体育不仅有着推动体育

教育改革的价值,还对整个社会的精神文明建设、对整个社会的发展起着一定的影响和推动作用。因此,必须从人才培养、社会发展和民族复兴的战略高度和为青少年学生一生负责的态度出发,充分认识加强青少年体育、促进青少年健康成长的重要意义。把切实开展学校阳光体育运动、加强青少年体育教育、增强青少年体质作为今后一个时期学校教育的一项重要工作。

三、实施阳光体育的价值

实施阳光体育是提高青少年体质的一项有效措施。促进广大青少年学生积极主动参与体育锻炼,需要全社会的共同关注和高度重视。2006年12月23日,中共中央政治局召开全国学校体育工作会议,此次会议被许多人称作“学校体育春天的到来”。会议向全社会发出了在新世纪新阶段全面加强学校体育工作的动员令,提出要把学校体育工作作为全面推进素质教育的重要突破口和主要工作内容。这充分体现出党中央、国务院对广大青少年学生身心健康和学校体育工作的高度重视,对于全面贯彻党的教育方针、增强青少年学生以及全民族素质有着重要而深远的意义。

1. 实施阳光体育的社会文化价值

作为一种“看不见的体育”——体育精神,不仅对于体育本身的存在、进化和发展具有科学性价值,因其集中体现了人类的理性精神,因此,对于人类的文明进步也具有非常重要的社会性价值。体育,作为人类社会的一种文化现象,其产生与发展已有数千年的历史。在人类的文化史上曾经呈现过许许多多叹为观止、盛极一时的文化现象,然而伴随着岁月的流逝以及那些特定社会时代的告终,有些文化现象也日趋凋零与衰败,唯独体育的发展经久不衰,反而日益兴盛壮观。任何一个生活在当今世界的人,无论是赞美它的、迷恋它的、批评它的,还是歧视它的,总会感受到体育的巨大魅力,以及体育对人的行为方式、情感方式、生活方式所带来的巨大影响。体育已渗透到人类生活的各个方面,这就是体育精神具有的社会性价值的体现。

2. 实施阳光体育有助于促进社会和谐

阳光体育促进社会和谐,主要体现在两个方面:首先,阳光体育促进青少年学生个体自我的和谐。阳光体育倡导将追求健康和促进青少年学生的全面

发展放在首位,在具体的体育活动中锻炼青少年学生个体的身体素质、心理素质,以促进青少年学生自我的和谐发展。其次,阳光体育促进了人与人关系的和谐。人不是孤立的存在,而是生活在社会群体中。因此,个体的社会交往能力十分重要,阳光体育的开展有助于培养青少年学生的人际交往能力,青少年学生在阳光体育中可以增进友谊,促进团结,学会诚信合作,促进个体与个体之间的和谐。通过上述两个方面,阳光体育最终会实现有效促进社会和谐的目标。

3. 实施阳光体育有助于促进社会安定

稳定的社会环境是社会存在和发展的前提,同时也是阳光体育顺利开展的必要条件。现代生活节奏的加快,使得青少年学生的心理压力不断加大,易产生急功近利、心浮气躁的心态。如果没有很好的排遣压力的方法,不仅会影响青少年学生身心健康,还有可能引起社会矛盾。阳光体育追求精神的愉快与放松,在轻松愉快的自然环境中进行身体锻炼。它能使青少年学生在遵守体育运动规则的同时,潜移默化地体会社会的规则,护法守法;它能够通过身体活动消除身心疲劳,同时还能够陶冶情操,减少社会中的不安定成分,起到维持社会稳定的作用。

4. 实施阳光体育有助于促进社会经济发展

阳光体育的开展需要经济的支持,反过来它也能促进社会经济的发展。阳光体育活动的广泛开展会使体育场地设施、体育器材设施、体育运动装备以及其他体育用品的需求量随之加大,这些必将带来巨大的经济效益。因此,可以说,阳光体育必将促进体育产业以及相关产业的迅速发展,进而带动整个社会经济的发展。

5. 实施阳光体育有助于促进青少年学生全面发展

阳光体育精神符合青少年学生的文化观念和社会意识,同时又是青少年学生体育审美意识的集中概括,成为青少年学生在体育运动实践中精神追求的一种目标,因而具有强大的精神能量和极高的教育价值。青少年学生一旦对它有了理性认识,便会自觉地接受它的影响。阳光体育就是利用体育自身得天独厚的教育契机,把体育作为一种教育因素及实施素质教育的重要措施,