

全国中小学体育教师继续教育资源库



田径教学

专题篇 (配多媒体辅学课件)

李鸿江 主编

高等教育出版社

全国中小学体育教师继续教育资源库

田径教学 (专题篇)

Tianjing Jiaoxue (Zhuantipian)

(配多媒体辅学课件)

李鸿江 主编

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

内容提要

本书根据党的教育方针,结合中小学体育工作的性质、任务、特点和教学需要编写而成。全书一共分六个专题,包括《国家学生体质健康标准》的实施、田径教学、大课间田径活动、课外体育活动、课外田径训练、域外体育教育教学掠影。

本书旨在帮助从事体育教育工作的中小学体育教师熟悉业务、掌握工作方法、不断提高体育教学质量和学校体育工作水平,供中小学体育教师随时继续学习、钻研和参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

田径教学. 专题篇/李鸿江主编. —北京: 高等教育出版社, 2012. 11

ISBN 978 - 7 - 04 - 029827 - 7

I. ①田… II. ①李… III. ①田径运动 - 教学研究 - 中小学

IV. ①G633. 962

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 091537 号

策划编辑 陈海
责任校对 杨凤玲

责任编辑 陈海
责任印制 刘思涵

封面设计 张申申

版式设计 范晓红

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

印 刷 北京明月印务有限责任公司

开 本 787mm × 960mm 1/16

印 张 11

字 数 190 千字

购书热线 010 - 58581118

咨询电话 400 - 810 - 0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

<http://www.hep.com.cn>

网上订购 <http://www.landaco.com>

<http://www.landaco.com.cn>

版 次 2012 年 11 月第 1 版

印 次 2012 年 11 月第 1 次印刷

定 价 27.80 元 (含光盘)

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物 料 号 29827 - 00

本项目为

北京市属高等学校人才强教计划资助项目

教育部、财政部田径国家级教学团队立项项目

编委会名单

- 主 编** 李鸿江
- 副主编** 李建臣 王 港 尹 军
- 编 委** (以姓氏笔画为序)
- 冯晓东 首都体育学院
- 田 菁 河北师范大学
- 任保国 滨州学院
- 朱立新 哈尔滨学院
- 李越苹 首都体育学院
- 周凯岚 首都体育学院
- 周建梅 首都体育学院
- 郑亚平 首都体育学院
- 徐向军 首都体育学院
- 徐良彦 首都体育学院
- 董文梅 中央民族大学
- 董翠香 华东师范大学
- 谢慧松 北京体育大学
- 靳继成 首都体育学院

编写说明

在进一步贯彻落实中共中央、国务院《关于加强学校体育增强学生体质的意见》(中发[2007]7号),大力发展群众体育运动和实施《全民健身条例》的过程中,中小学学校体育起着十分重要的作用。中小学体育教师担负基础教育阶段体育教学的工作重任,教师的基本素质直接影响体育教学的效果,有了一流的体育教师,才能有一流的体育教学质量。为了进一步提高教师业务素质,必须加强教师在职继续教育,加强我国中小学体育教师队伍建设,不断提高继续教育的质量,逐步构建适应新时期教师教育发展需要的终身学习体系,全面提升体育教师队伍整体素质,建立一支素质高、业务精、相对精湛的教师队伍已成为一项刻不容缓的任务。

在这一大背景下,根据党的教育方针,结合中小学体育工作的性质、任务、特点和教学需要,我们及时编写了《田径教学(专题篇)》,旨在帮助从事体育教育工作的中小学体育教师熟悉业务、掌握工作方法、不断改进体育教学质量和提高学校体育工作水平,供中小学体育教师随时继续学习、钻研和参考使用。该教材包括《国家学生体质健康标准》的实施、田径教学、大课间田径活动、课外体育活动、课外田径训练、域外体育教育教学掠影六大专题,每个专题下又分不同的教学模块。本教材具有以下特点:

1. 它是在新的体育课程标准的指导下设计的,结合中小学的体育教育实际,充分反映和体现《国家学生体质健康标准》的要求,具有较强的实用性。
2. 在教材结构与内容上突出“灵活性、先进性、扩展性、专题性、小型化”的特点,力求全面反映当前课程改革、教学改革和体育学科的新发展。
3. 教材突出体育文化(田径文化)和教育特点(田径的特点、功能等),努力把相关的理论观点和实践技巧相结合、把各种原理和多样的案例相结合,目的是系统地提高体育教师的教育教学能力。
4. 注意吸收国内外优秀教材的长处,加大使用成功体育教学案例的力度,注重案例的设计,注重降低练习难度,增加有趣教学情节,为学生提供体验成功的学习氛围,让他们真正感受到体育的乐趣。
5. 结构和内容新颖,图文并茂,突出具体锻炼方法和手段,以便在操作

上既有利于教，又便于学，密切联系基础教育改革实际。

本书同时附相关文献、思考与练习、多媒体辅学课件。

本书由首都体育学院李鸿江教授担任主编。参加编写的人员分工如下：专题一，首都体育学院李鸿江、尹军，哈尔滨学院朱立新；专题二，首都体育学院靳继成、郑亚平、周建梅，河北师范大学体育学院田菁；专题三，首都体育学院李建臣、冯晓东，华东师范大学体育学院董翠香；专题四，首都体育学院周建梅，中央民族大学体育学院董文梅；专题五，首都体育学院徐向军、周凯岚，北京体育大学谢慧松，滨州学院任保国；专题六，首都体育学院李越苹、徐良彦。全书由李鸿江、李建臣、王港、尹军教授统稿。本书多媒体辅学课件由首都体育学院2008级研究生王东和2009级研究生李玲君、李娜、庞博协助完成。

由于时间仓促、水平有限，本书难免有不完善之处，恳请广大中小学体育教师和业内人士批评指正。

编 者

2011年5月

目 录

专题一 《国家学生体质健康标准》的实施	1
模块一 《国家学生体质健康标准》解析	1
模块二 《国家学生体质健康标准》实施的主要途径	27
模块三 《国家学生体质健康标准》实施的原则	32
专题二 田径教学	37
模块一 田径兴趣培养	37
模块二 田径教学模式	43
模块三 田径教学内容	50
模块四 田径教学方法	55
模块五 中小学体育（田径）教学案例	68
专题三 大课间田径活动	73
模块一 大课间体育活动概述	73
模块二 田径活动在大课间活动中的作用和地位	76
模块三 大课间活动中选择田径内容的原则	80
专题四 课外体育活动	89
模块一 校内集体田径锻炼活动的益处与开展	89
模块二 校内田径竞赛活动的益处与开展	93
模块三 校外田径活动的益处与开展	99
专题五 课外田径训练	103
模块一 小学生课余田径训练	103
模块二 初中生课余田径训练	105
模块三 高中生课余田径训练	108

模块四 田径运动训练计划·····	110
模块五 运动性疲劳、营养与损伤·····	123
专题六 域外体育教育教学掠影·····	135
模块一 美国体育教育教学掠影·····	135
模块二 日本体育教育教学掠影·····	146
模块三 德国体育教育教学掠影·····	152
参考文献·····	163

专题一 《国家学生体质健康标准》的实施

【学习目标】

1. 领会相关政策、文件的精神实质，理解体质健康的科学含义。
2. 理顺体育与其他教育形式的关系，掌握实施体质教育所遵循的原则。
3. 进一步认识实施《国家学生体质健康标准》的价值和意义，以及它对
学生未来生活与工作所特有的作用与影响，了解并掌握其内容设置与科学依
据，能依据测试内容与方法进行评价。
4. 在全面了解《国家学生体质健康标准》实施的途径、保障、适宜形式、
实施原则等内容的基础上，引导学生自觉地贯彻和落实《标准》，不断增强
体质。

【关键词】

体质，健康，锻炼标准，体育教学，终身体育，运动技能

模块一 《国家学生体质健康标准》解析

本模块重点对国家颁布《国家学生体质健康标准》（以下简称《标准》）的有关文件进行分析，深化对《标准》实施的内容和评价的认识；从理论上认识体质与健康，并对健康体质的内涵进行说明。

一、《国家学生体质健康标准》制定的历史沿革与实施意义

为增强青少年体质，培养学生健康的生活方式和积极参加体育运动的兴趣，中共中央国务院颁布了《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》。如何鼓励青少年、儿童走出教室、走进阳光，如何培养其阳光的心态和积极向上的生活态度，如何推进阳光体育运动发展等问题，成为当前各级各类学校持续开展阳光体育运动亟待解决的重大理论和实践问题。基于此，本模块试图回答：实施《国家学生体质健康标准》的社会背景、内涵、意义和价值是什么，

实施《国家学生体质健康标准》的内容是什么，实施《国家学生体质健康标准》的评价指标是什么。

（一）阳光体育运动诞生的社会背景

1. 我国学生体质健康水平下降

为了准确掌握我国青少年体质与健康的真实状况，2006年9月，国家体育总局和教育部等10个部门联合进行了全国第二次国民体质检测。统计结果表明：

（1）我国学生在身高、体重、胸围增长的同时，超重与肥胖检出率继续增加，并成为影响学生营养健康状况的一大因素。在7~22岁的汉族学生中，超重人数明显增加，肥胖率显著上升。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）与2000年相比，大、中、小学学生视力不良率均有所上升。全国大、中、小学学生视力不良率仍然居高不下，且随年龄的增加，视力不良率明显升高：小学生31.67%，初中生58.07%，高中生76.02%，大学生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。我国青少年学生、儿童的近视率已居世界第二位。

（3）学生各年龄组的肺活量水平继续下降，速度、力量、耐力素质进一步下降。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303 mL和238 mL，为下降率最明显的人群。而体能素质也持续下降，体能素质中的速度素质和力量素质连续10年下降，耐力素质连续20年下降。这一结果的公布引起了社会各界对学生体质健康水平的广泛关注，媒体在争论，学者在反思，行政管理部门在研究。

2. 学校片面追求升学率

广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力，是一个民族生命力旺盛的体现，是社会文明进步的标志，是体现国家综合实力的重要方面。党中央、国务院历来高度重视青少年的健康成长。改革开放以来，我国青少年体育事业蓬勃发展，学校体育工作取得很大成绩，青少年营养水平和形态发育水平不断提高，极大地提升了全民身体素质。但是，受片面追求升学率的影响，近年来一些地方和学校对体育工作不够重视，社会和学校存在“重智育、轻体育”的倾向，学生课业负担过重，休息和锻炼时间严重不足，学生的体质健康出现了巨大滑坡。在各地将体育作为初中升学考试科目之前，初中三年的体育课数量随着年级的升高而逐渐减少，甚至有些学校初中三年根本就不开体育课。尽管这是一个非常错误的做法，但迫于现实及升学率的压力，即便是发现了也很少有人愿意或能够制止。即使在体育作为初中升学考试科目后，体育

课内容也基本上围绕着体育中考内容展开，这使得体育课枯燥无味。更有甚者，某些地方学校初一、初二根本不设体育课，初三因为有体育中考才开设了体育课。还有的学校体育中考结束后，就立即取消体育课，转开其他“主课”。从某种程度来说，实施体育中考，本意是为了引起学生、家长、学校、社会重视体育，但由于学校管理者的“片面追求升学率”意识，又将体育课引入应试教育的阴霾之中。

3. 传统体育教学模式和“放羊式”体育教学模式依旧存在

20世纪末，我国学校体育整体改革全面启动，先后颁布了中小学《体育与健康课程标准》、《国家学生体质健康标准》、《全国普通高等学校体育课程指导纲要》，为我国大、中、小学体育改革更加人性化指明了方向。但是改革并非一帆风顺，由于场地、设备、人力有限，以及传统的封建思想和军国民体育教育观念在体育教师和体育管理者的思想意识中的积淀，使得新旧思想之间产生了长期的、曲折的对抗。目前来看，传统体育教学模式依旧在很多体育课堂上出现。传统的体育教学模式是一种“以教师为中心”，强调教师权威作用的体育教学模式。这种模式使得师生之间缺乏情感交流，忽略学生的个性发展，难以给学生以人文关怀，不易给学生创造一个充满自由、和谐、关爱、平等的人文氛围。在传统体育教学模式中，学生成了装载知识的容器和被动体，他们常常对体育课感到“乏味”。在教师的权威下，学生依赖教师，缺乏自我思考、自我发现、自我创造的能力，不能真正掌握所学的知识，从而使得体育教学质量难以得到保障。同时另一种不良的体育教学模式——“放羊式”也经常出现。“放羊式”体育教学模式的出现源于以下原因：

(1) 学校体育管理者对体育课的轻视。在追求升学率的大背景下，体育课成为可以随意割舍的“副课”。在很多学校体育管理者眼中，体育是一种“说起来重要，做起来次要，忙起来不要”的课程。学校管理者缺乏对体育课的管理，使得“放羊式”体育教学模式频频出现。

(2) 体育教师自身原因。有的教师误解了体育教学“人文化”的内涵，将学生主体放在绝对地位，而将自己的主导地位降低或放弃。甚至有些体育教师为了减少自己在体育教学中的责任，主观上放弃主导地位，从而导致“放羊式”体育教学模式的出现。在这种体育教学模式中，学生可以在一定程度上享受运动的乐趣。但是长期来看，学生个性的任意发挥，容易使体育教学走向另一个极端——随意性，这使得学生不可能掌握必要的“三基”知识与技能，而且对所学内容也不能够正确理解。

4. 体育教师配备不足和体育设施匮乏

当前，除了片面追求升学率的不正确人才培养观阻止了学生的体育锻炼

外，教师队伍配备不足和学校器材、场地的匮乏也严重制约着学生进行体育锻炼。教育部体育卫生与艺术教育司杨贵仁司长指出：“体育教师，尤其是专职体育教师严重不足。”“体育教师数量不足是个很突出的问题，现在按照新的规定中小学都要增加体育课时，体育教师人手就更显不足了。”现实情况是，在一些农村学校上述现象表现得更加严重，有些学校根本没有体育教师，有些学校所谓的体育教师基本上都是其他教师兼职的。2007年教育部组织的一项覆盖湖北省、北京市、贵州省、广西壮族自治区、河南省等八个地区的抽样调查表明：在体育师资配备上，城市要好于农村，东部地区要好于西部地区。与上述情况伴随的是，体育教师待遇过低也是一个较为突出的问题。与其他代课教师相比，体育教师的每学时课时费是被折算的，尚没有做到同工同酬，体育教师付出同样的教学时间和辛勤努力，拿到的课时费却比其他学科老师要少，这些情况都极大地抑制了体育教师工作积极性。难以置信的是有些学校体育教师还要负责学校的卫生、保安等工作。由此可见，体育教师配置不足和过低的待遇等因素，均是造成体育教学质量低下的重要原因之一。

让不少体育教师更加为难的是，学生的活动场地有限，不少体育器材严重老化，体育教学活动开展十分困难，这种情况在我国中西部地区以及农村学校尤为严重。我国教育经费投入原本就不足，加上片面追求升学率的影响，能将教育经费投入到体育设施方面就更少，这使得我国很多学校按照大纲要求正常开设体育课举步维艰。

除以上各个方面的原因造成学生体质健康水平下降以外，还存在其他原因，如：许多城市学生贪图安逸，缺乏吃苦耐劳的精神和坚韧不拔的毅力，不愿锻炼；吃洋快餐、玩电子游戏、睡懒觉等不良生活习惯也在一定程度上影响了体质，导致过度肥胖；一些学校害怕体育锻炼给学生造成身体伤害，造成不必要的麻烦，以至于擅自取消了自认为存在危险的体育运动项目。

（二）《国家学生体质健康标准》实施的缘起

面对我国青少年体质指标多年下降的现实，以及造成这种现实的原因，政府和社会各界该如何行动呢？

2006年12月20日，为了全面推进素质教育，进一步加强学校体育工作，切实提高广大青少年学生的健康素质，促进青少年学生的全面发展，教育部、国家体育总局、共青团中央联合下发了《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》）。《意见》提出：

- （1）学校教育要树立“健康第一”的指导思想。
- （2）切实贯彻落实国家对学校体育工作的要求。
- （3）完善学校体育的保障机制。

(4) 完善学生体质健康和学校体育的评价制度。

(5) 采取有力措施加强学校体育的督导检查和服务支持。

2006年12月23日，全国第一次学校体育工作会议召开。这次会议被许多体育教学工作者称作“学校体育春天的到来”。此次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”和主要工作方面。这充分体现了党中央、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，增强全民族体质、全面建设小康社会具有重要而深远的意义。

同日，为全面贯彻党的教育方针，认真落实“健康第一”的指导思想，在全国亿万学生中掀起体育锻炼的热潮，切实提高学生体质健康水平，教育部、国家体育总局、共青团中央下发了《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》（以下简称《通知》），《通知》提出通过阳光体育运动，力争用3~5年的时间，使85%以上的学校能全面实施《国家学生体质健康标准》，85%以上的学生能做到每天锻炼一小时，达到《国家学生体质健康标准》及格等级以上，掌握至少两项日常锻炼的体育技能，形成良好的体育锻炼习惯，体质健康水平切实得到提高。同时要求开展“阳光体育运动”，要以全面实施《国家学生体质健康标准》为基础，建立和完善标准的测试结果记录体系，并作为学生毕业升学的重要依据，还要与体育课教学和课外体育活动相结合，确保开足、上好体育课，保证学生每天一小时的锻炼时间。大力推行大课间体育活动，不断丰富学生课外体育活动的形式和内容。要通过宣传，使“健康第一”、“达标争优、强健体魄”、“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的口号家喻户晓，深入人心。

2007年4月23日，胡锦涛总书记主持中共中央政治局会议，专门研究加强青少年体育工作。会议强调，广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力，是一个民族旺盛生命力的体现，是社会文明进步的标志。会议指出了当前和今后一个时期，加强青少年体育工作的总体要求，即认真落实“健康第一”的指导思想，建立健全学校体育工作的机制，充分保证学校体育课和学生体育活动，广泛开展群众性青少年体育活动和竞赛，加强体育卫生设施和师资队伍建设，全面完善学校、社区、家庭相结合的青少年体育工作网络，形成全社会珍视健康、重视体育的氛围，培养青少年良好的锻炼习惯和健康的生活方式，在广大青少年中形成热爱体育、崇尚运动、健康向上的良好风气。

会议还强调，要加强领导，齐抓共管，形成全社会支持青少年体育工作的合力。各级党委和政府要把加强青少年体育工作摆上重要议事日程，进一步完

善加强青少年体育的政策保障措施，加强对学校体育工作的督促检查，为实施素质教育、促进学生全面发展创造良好条件。教育、体育、卫生部门和共青团、妇联组织要加强对青少年体育、卫生、健康工作的组织、指导、服务，加强家庭和社区青少年体育工作，为青少年健康成长创造良好氛围。学校要把增强学生体质作为教育的基本目标之一，把健康素质作为评价学生全面发展的重要指标，全面实施《国家学生体质健康标准》，切实抓好青少年学生体育工作的落实。

2007年4月29日，“全国亿万青少年学生阳光体育运动”全面启动，这是新时期加强青少年体育、增强青少年体质的战略举措。这一活动的目的，就是要通过阳光体育的“抓手”作用，促进各级各类学校形成浓郁的校园体育锻炼氛围和全员参与的群众性体育锻炼风气，吸引广大青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，积极主动参与体育锻炼，培养体育锻炼的兴趣和习惯，有效提高学生体质健康水平。

2007年5月7日，中共中央、国务院《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》（中发〔2007〕7号，以下简称《意见》）下发，提出了加强青少年体育增强青少年体质的意见，这个文件是新中国成立以来党中央、国务院第一次就加强青少年体育工作下发的重要文件，也是学校体育史上规格最高的一个文件。《意见》对加强青少年体育，增强青少年体质提出了三方面要求：

第一，高度重视青少年体育工作。

第二，认真落实加强青少年体育、增强青少年体质的各项措施。

第三，加强领导，齐抓共管，形成全社会支持青少年体育工作的合力。

2007年5月25日，国务院专门召开了加强学校体育，增强学生体质的电视电话会议，全面部署贯彻《意见》和胡锦涛同志批示精神。通过此次会议，教育战线的广大同志受到了深刻的教育。同时，在社会各方面的共同努力下，“健康第一”的思想逐步成为共识，“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的理念开始得到广泛认同。

2007年6月1日，由全国亿万学生阳光体育运动领导小组主办的“2007中国青少年体质健康论坛”在北京召开。此次论坛以“健康、运动、阳光、未来”为宣传口号，以“以体育为手段促进青少年全面成长”为主题，探讨以体育为手段，促进青少年全面发展的理论与实际问题，旨在落实《意见》精神，全面推动阳光体育运动在全国的深入开展。

2008年5月8日，在全国亿万学生阳光体育运动开展一周年之际，教育部、国家体育总局、共青团中央在江苏张家港市召开“全国亿万学生阳光体育运动推进会议”。大会是在北京奥运会即将开幕之时召开的，充分体现了党

中央对青少年体育工作和青少年体质的高度重视，体现了党中央对亿万学生健康成长的关心和关怀，同时，也表达了全国亿万学生热情迎奥运、当好东道主的美好愿望。

教育部体卫艺司司长杨贵仁在武汉召开的全国学校体育卫生艺术和国防教育工作会议上表示，阳光体育运动会将会被打造成与全国中学生运动会一样的平台，以深入推进阳光体育的全面开展。2008年7月18日，全国首届阳光体育运动会在河北唐山举行。首届阳光体育运动会在北京奥运会开幕前不到一个月的时间举行，目的是以迎接奥运会为契机，有效地引导全国阳光体育活动的开展。与中学生运动会的竞技性项目有所不同，阳光体育运动会突出群体性和展示性。首届阳光体育运动会初步确定了三类项目，小学阶段的项目为阳光伙伴活动，即“ n 人‘ $n+1$ ’足活动”；中学阶段的项目为跳绳和健美操。杨贵仁司长表示，阳光体育运动会将会形成一个制度，定期举行，将会成为引导和检验基层学校阳光体育活动开展情况的一个平台。

（三）《国家学生体质健康标准》实施的可行性

了解了我国青少年体质健康现状，大家对实施《国家学生体质健康标准》的背景和意义有了更为深刻的认识和理解，对实施《国家学生体质健康标准》的内容也有了一定的认识，但要在实践中对《国家学生体质健康标准》进行有效的实施，还必须对《国家学生体质健康标准》的概念进行必要的界定。为了相对准确地对《国家学生体质健康标准》的概念进行界定，首先有必要对实施《国家学生体质健康标准》与学校体育的关系进行梳理。因为在实施《国家学生体质健康标准》过程中，许多学校的体育工作者也许会存在以下疑问：实施《国家学生体质健康标准》与学校体育有什么关系呢？如果二者的目标、要求、内容、实现途径和手段一致的话，为什么要特别提出实施《国家学生体质健康标准》呢？

从学科培养目标来看，学校体育的实施对象主要是大中小学生。实施的目标是：开发学生的身心潜能，增强学生体质，增进学生健康，促进学生身心和谐发展；培养学生从事体育运动的态度、兴趣、习惯和能力，为终身体育奠定良好的基础；促进学生个体社会化，培养学生良好的思想品质，使其成为具有创新精神和创新能力、德智体美全面发展的社会主义建设的合格人才。实现这一目标的途径主要有体育课教学、课间操、课外体育活动、课余体育训练与竞赛等。

从实施对象来说，实施《国家学生体质健康标准》与学校体育是基本一致的。从实施目标来看，二者的目标是一致的，都是为了增强学生体质健康，但是实施《国家学生体质健康标准》更加具体，有时间限制，有量化标准。

从实施途径来说，基本是一致的，都依托于体育课教学、课外体育活动等，但是实施《国家学生体质健康标准》更注重达标，更关注学生每天一小时体育活动的落实，更重视课外体育活动的开展。二者的要求也是一致的，都是积极贯彻国家的教育方针，切实推进素质教育，认真落实“健康第一”的指导思想，要按照学校体育工作政策要求开展工作，要保证课时，要按课程标准教学，要配齐配强体育教师，要广泛开展课外体育活动，要加强学校体育设施器材保障，要确保学校体育安全等。

如果说二者的区别，可以这样去理解，学校体育更多地依托体育课，注重教育性、学科性、学理性，培养全面发展的人；而实施《国家学生体质健康标准》是围绕短期内提高学生体质健康为目标，采用广泛开展各项课外活动，积极落实每天锻炼一小时为手段，达到学校体育和《国家学生体质健康标准》的目的。同时，实施《国家学生体质健康标准》可以走出校门，向社区、家庭延伸，形成并逐渐构建学校、社区、家庭“三位一体”的课外文体活动网。

从管理和投入方面来看，实施《国家学生体质健康标准》不单单是学校的事情，也是教育部门、体育部门、社会团体组织、家庭以及其他社会各界关心和支持的事情，要形成共同关心青少年健康成长的合力。因此，实施《国家学生体质健康标准》与学校体育并不矛盾，二者工作的开展是互相促进的，并不是要求在开展学校体育工作的同时，另外再搞一套相对独立的《国家学生体质健康标准》。实施《国家学生体质健康标准》的提出，可以说正是要加强以往学校体育工作比较薄弱的方面。

（四）《国家学生体质健康标准》实施的意义和价值

1. 《国家学生体质健康标准》的制定关系到中华民族的伟大复兴

青少年时期是身心健康和各项身体素质发展的关键时期。青少年的体质健康水平不仅关系个人健康成长和幸福生活，而且关系整个民族健康素质，关系我国人才培养的质量。可见，青少年学生的体质健康水平将直接影响着国家的竞争力。梁启超先生曾说“少年强则中国强”，这句话在今天仍有现实意义。然而，现实却不容乐观。2006年，教育部、国家体育总局和共青团中央联合成立的全国《国家学生体质健康标准》推广活动组委会举办了一期国际青少年体能训练营，同时邀请了中、日、韩3国共320名大中学生参加。在激烈的对抗赛中，中国中学生在运动中的耐力水平和运动后的恢复能力都远低于韩日学生。增强青少年体质，促进青少年健康成长，是素质教育的重要目标，也关系到国家和民族的未来。1917年，毛泽东发表了著名的《体育之研究》，强调学校教育要“三育并重”、“体育占第一位置”。所以，培养身心健康、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