

中国家庭教育提示

主 编 = 李五一

副 主 编 = 吴志强

撰 稿 = 刘 晔 林宏伟

塑造健与美

怎样对孩子进行体质培养



A0942098

山西教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

塑造健与美：怎样对孩子进行体质培养/刘晔，林宏伟编. —太原：山西教育出版社，2000.5

(中国家庭教育提示丛书/李五一主编)

ISBN 7-5440-1976-4

I. 塑… II. ①刘… ②林… III. 家庭教育：儿童教育 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 07638 号

山西教育出版社出版发行

(太原并州北路 69 号)

山西人民印刷厂印刷 新华书店经销

2000 年 5 月第 1 版 2000 年 5 月第 1 次印刷

开本：850×1168 毫米 1/32 印张：6.375

字数：136 千字 印数：1—6 000 册

定价：9.00 元

前 言

自古以来，中国家庭就有崇尚教育的优良传统。在改革开放的今天，实施“科教兴国”战略已成为时代的主旋律。科教兴国，人才是关键，为国家培养成千上万的高素质人才，已成为全社会的共识。今天的中国家庭，比以往任何时候都更加重视对孩子的教育，越来越多的家长把教育孩子与祖国和家庭的未来紧密联系在一起。

在教育部下达“减负”的通知后，如何对孩子进行素质教育是每个家长普遍关心的问题，许多家长对孩子期望很高，并为此付出了辛勤劳动，但收获不大，效果并不明显。究其原因，关键一是没有开拓家庭教育的新内容、新视野，二是没有一套科学的教育方法，许多家长从自身的经验出发，盲目地教育孩子。孩子的课外负担减下来以后，如何利用更多的时间对孩子进行适应信息社会要求的全方位教育，是很多家长都在思考的一个重要问题。

现在很多家长只知道给孩子买更多的营养品，从物质生活上满足孩子的需求，而很少买一些实用性较强的有关教育方法的书籍。这一方面有家长认识上的片面性，而另一方面，也与市场缺乏这方面的读物有关，尤其缺乏教育理论能很好地与素质教育实践相结合的图书。

《中国家庭教育提示》丛书紧紧围绕新世纪家庭教育中的焦点、热点问题，通过生动、具体、典型的事例，全面、系统地向广大家长介绍现代家庭素质教育的一些基本内容、基本知识和基本方法，同时指出当前家长教育孩子时存在的一些模糊认识，帮助家长走出家庭教育中常见的思维和方法的误区，提高家长教育孩子的能力和水平。

本套丛书内容丰富，通俗易懂，图文并茂，可读性强，具有实用性、通俗性和可操作性等特点。全书面向千千万万的家长朋友和关心家庭教育的广大读者，注意吸收了当今家庭教育方面的最新研究成果，通过分析具体的典型事例，使家长增强对孩子进行素质教育的意识，树立正确的素质教育观念，掌握科学的教育方法，为孩子创造宽松、和谐的家庭环境，给孩子提供心理和人格发展的广阔空间。全书用娓娓道来的生动语言，告诉家长怎样通过生活上的照顾、关怀及感情上的容纳与理解，使孩子的思想、观念、感情等方面都能得到很好的发展；提示怎样用科学的教育方法，在不断提高孩子各方面素质的同时，使孩子幸福、愉快、健康地成长。

参加本书撰写的有刘晔同志（第一至第四章），林宏伟（第五至第八章）。

第一章 新世纪，强者生存

一、我们只有一个孩子

中国人历来很爱孩子。自古以来，我们有孟母择邻的传说，有三娘教子的故事，也有“临行密密缝，意恐迟迟归”的诗句。

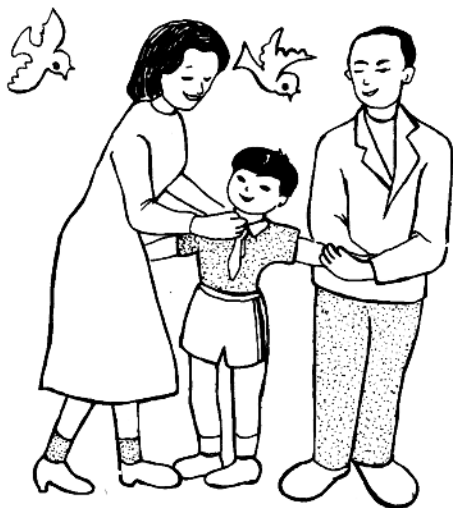
如今我们当然更爱孩子，因为我们绝大多数家庭都只有一个孩子。

当然，时代不同了，我们不必为寻找一家好邻居去四处奔波，因为我们大多已搬进了自成一体的楼房单元房。如今，生活水平提高了，线儿长针儿密式的缝补早已过时，孩子若要出门甚至出国门，不管是去求学还是去工作，买上几套新衣裳更是便捷。

然而，爱是不能忘记的。我们已享受过父母之爱，作为父母又怎能不加倍地去爱自己的孩子呢？

1. 我们怎样爱孩子

生一个健康的孩子，是父母亲的骄傲，望子成龙更是每



我们绝大多数家庭都只有一个孩子

一位父母的殷切期望。可是，也许我们是在这样的氛围中和孩子一起生活的：当我们用剩余的一点精力设法在拥挤的公交车上脱身之后，发现孩子还没到家；晚饭后，当我们打开电视机想轻松一下的时候，旁边却坐着欲晚又止的孩子，他面前还有一大堆作业；周末的时间可能会充裕些，但我们又得为下周的油盐酱醋茶奔忙，还有一周遗留下来的卫生工作要做。我们的确反复下决心多陪陪孩子，但往往会临时因故作罢。

我们该怎样表露我们的爱心呢？于是，我们想到了它

——那些花花绿绿、价值不等的钞票。通过它，我们被压抑的情愫似乎得到了宣泄。

孩子一出生，各种奶粉、营养品、补品就备了一大堆。孩子胃口稍微不好，父母就心急如焚，祖父祖母更是宝贝得不得了，视他们为“小太阳”；我们为八九岁的孩子买手表——他们也需要掌握时间；我们为读中学的孩子买新潮服装——十几岁的花季更需要花样繁多的衣服装点。我们不断满足孩子们的物质要求，也许因为我们的父母就是这么做的，也许是为我们未曾得到过的进行补偿。为了孩子得到一件新式玩具，我们可以一连几周只吃青菜和面条。而我们把积攒了一年的奖金拿出来，为的也许只是给孩子买一台电子游戏机。

然而，我们也有些许忧虑和不安，现在国内有相当多的城市小学生，上下学由父母接送，五年级的学生不会划火柴，六年级的学生不会点煤气。相当多的孩子很少在街上与小伙伴玩，也不会做什么游戏，陪伴他们娱乐的只有电视和电子游戏机。这样的情况实在令人忧虑，被惯坏了的孩子，在整体素质上表现出明显的缺陷，特别突出地表现在生存意识、实践能力及意志品质方面。

有识之士认为，独生子女生存能力较差与近年来在家庭教育方面存在的弊端有关。在此借鉴一些德国人管教孩子的做法，对我们也许不无裨益。

2. 德国人管教孩子对我们的启示

德国人带孩子与中国人截然不同，几乎都是“不疼不管”，用中国人的眼光来看，简直近乎“残忍”。首先他们极

少抱孩子。在街上、地铁里、公共汽车上，很少见到抱孩子的，婴儿被放在婴儿车里推着走，稍大一点，就开始“拎”着走，尽管他们的小腿还发软。

说德国人“拎”着孩子走，一点不过分。那些刚刚会走路的孩子，个子只到大人的大腿，伸直了小胳膊才勉强被父母牵住，就已跌跌撞撞地跟着走了。父母个儿高，步子大，父母每迈一步，孩子要迈两步，而德国人又决不因为孩子幼小而放慢脚步。往往是这样的“景象”：父亲或母亲在街上疾走，孩子被“拎”着迈开小腿飞跑。有一次，一位中国记者在路上就见到一位母亲“拎”着四五岁的儿子走，小男孩伸直了手臂，小脚“啪嗒啪嗒”飞奔。因为正好是同路，记者见孩子疾走了十来分钟，直到科隆大教堂门口才停住。记者想，即便是成人这么连续不断地飞奔十分钟也吃不消，何况是四五岁的孩子！心里对德国孩子着实生出几分同情。

和德国朋友谈起我们的“观感”时，他们却不以为然，反而说小孩子既然能走，为什么还要抱他？为什么要管头管脚，让孩子得不到自由呢？

用德国人的思维再去观察上述现象，果然觉得没什么奇怪的。他们用这种方法带大的孩子，要比中国孩子健康、活泼得多，也许就是因为他们从小经受的锻炼较多吧。在冬天，人们常能见到推着婴儿车散步的母亲。零下十几度，照样有母亲带孩子出来散步，为的是让几个月大的婴儿呼吸到新鲜空气。要是在中国，孩子大概在家被裹得严严实实的，哪儿也不去了。

尤其值得赞赏的是，德国人虽在生活上并不对孩子特别照顾，但在文化、教育、体育上，却对孩子倾注了很多心

血。每到周末，各大剧院白天演儿童剧，许多父母都带着孩子去看，为的是让孩子从小接受艺术的熏陶。同样的情景在各音乐厅、体育馆也屡见不鲜。德国有重视儿童艺术、体育教育的优良传统，并得到政府的支持。但如果没有父母对艺术、体育教育的重视，剧院、体育馆恐怕也不会常常满座。

看惯了德国人带孩子的方法，反而对中国人现在的儿童教育产生了疑问，中国人对孩子是不是太宠了？

现在的中国孩子实在太幸福了。我们应该正视目前社会上普遍存在的儿童少年那种饭来张口、衣来伸手的现象以及性格上的缺陷，绝不能助长他们的“小皇帝”意识，应在日常生活中加强教育，循循善诱，培养、提高他们独立生活的能力，从而使他们沿着身心健康的道路茁壮成长。

3. 触目惊心的数字

在一切事物中，人是最宝贵的因素，世间万事都是靠人去创造的。因此，人的素质高低，决定着事业的成败。但是，当我们讲要培养孩子全面素质的时候，在许多家长和老师的思想里，却往往只想着培养孩子的科学文化素质和思想道德素质，而忽略了对孩子体质的培养。

由于片面追求升学率，许多学校把活泼好动的少年儿童绑在作业和试卷上，学生的课业负担过重，因而体育锻炼得不到应有的重视，有些毕业班甚至将体育课的时间用来补习数、理、化。随着生活条件的改善，由于缺少应有的体育锻炼，孩子中的“小胖墩”和“豆芽菜”多了起来，儿童的体质状况实在令人担忧。

近年来，一些报刊对我国中小学生体质下降的趋势作了

不少报道，许多统计数字是触目惊心的。许多专家学者、有识之士对此深深忧虑，大声疾呼全社会予以深切关注。

1991年对我国30个省市17岁至24岁青少年的体质调查结果表明，我国青少年体质状况低于日本的同年龄组。在对全国有普遍性的40所小学1~6年级学生进行的身体素质抽样测试中，竟有46.36%的学生不及格，情况十分不妙。

1993年，据北京、河南、广东、四川、辽宁等省市部分城区学生体质健康调查的材料统计，小学生的龋齿患病率达50%，有的地区或年龄组竟高达80%。

中小學生近视的发病率也在不断增长。1993年，北京、河北、天津、上海、安徽、山西、湖南、广东、海南、新疆等10个省、市自治区的视力监测点的监测结果表明，中小学在校学生的近视率高达34.17%，其中小学为16.48%，初中为45.59%，高中为65.42%。

儿童体质的不良状况严重影响到他们今后的发展。在报考高等院校的考生中，体质完全合格的仅占15%，有85%的考生因身体不合格或健康原因而受到专业限制。

这一系列令人震惊的数字，预示着我们下一代的身体素质潜伏着严重的危机。而且，有些不良习惯也在儿童和青少年中蔓延。据统计，有的地方5岁的孩子就开始抽烟，小学一二年级抽烟者有2%~3%，中学高达30%，大学生中有60%的人在吞云吐雾。更为严重的是有些青少年还染上了吸毒的恶习。

如果我们对当前儿童和青少年的体质问题不予以高度重视并加以根本解决，在21世纪，“东亚病夫”的帽子可能又会不请自来，重新落在中国人的头上。这绝不是危言耸听。

4. 儿童成长，体质最重要

儿童成长最重要的方面是什么？据1998年北京东方之星幼儿教育研究所公布的、就幼儿家庭教育的有关问题在北京、上海、广州、重庆组织的大规模调查的结果来看，绝大多数的家长、专家将“身体健康、身体素质好”列在了孩子成长过程中最应具备的基本素质的第一位，占接受调查总人数的84%，而将其他方面列在第一位的不足10%。可见，让孩子有个健康的体魄，在家长的心中占据着最为重要的地位。

毛泽东早在青年时代就深刻论述了体质的重要性，他在《体育之研究》中指出：“体育，载知识之车，寓道德之舍也。”又讲“德智皆寓于体”，辩证地阐明了德、智、体三者的关系。

的确，体质是道德、知识的载体，是不可缺少的物质基础。家长都希望自己的孩子有远大的理想抱负、高尚的道德品格、丰富的知识技能，但要是孩子没有强健的体魄和充沛的精力，这一切就不可能实现。即使你的孩子是神童，即使你的孩子志比鸿鹄，如果“载知识之车”是歪歪扭扭的老牛破车，如果“寓道德之舍”是经不起风吹雨打的竹棚茅舍，身体弱不禁风，三天两头上医院，那么必定是心有余而力不足，怎么能大有作为呢？

因此，我们对孩子的培养一定要强调德、智、体全面发展。提高孩子的综合素质，千万不能忽略了身体素质的培养。

其实，世界上一些发达国家，早已在实施提高儿童和青

少年体质的各种计划。美国在 1988 年，由健康、体育、娱乐、舞蹈协会在学校中推行《最佳健康计划》，将过去实施的儿童和青少年身体素质测验标准与体育教学结合起来，动员更多的学生积极参加校内外的体育活动，并将学生的体质状况及时通知家长。1990 年，美国国家健康中心又联合 30 个州和城市的健康组织，制定了《2000 年儿童健康计划》，共设 49 个锻炼项目，每项都有规定的合格标准，动员每个孩子任选一项参加锻炼，达到标准可获美国总统签署的证书和臂章。在德国则推行《家庭体育奖章制度》，一年内家长率领孩子共同参加一次群众性体育活动，每个家庭成员可获一枚布质纪念徽，缝在运动服上；一年内家长带领孩子参加 3 次群众性体育活动，每人可得一枚铜质纪念章。日本文部省实施的国民体力测定，从孩子 6 岁开始就有不同的测试项目和评定标准，通过测试使不同年龄的儿童、青少年了解自己的体力和运动能力状况，以培养和提高他们锻炼的兴趣及自觉性。国外的这些方法都值得我们借鉴。

由此可见，强壮的体质、充沛的精力是培养下一代全面素质中极为重要的组成部分。这一点应该成为全社会和每个家庭的共识，并在实际生活中得到实施，努力提高下一代的思想道德、科学文化和身心健康水平。

二、人才竞争，不要输在体质上

科技进步、经济繁荣和社会发展，从根本上说取决于提高包括身体素质在内的国民素质。身体素质与科学文化素质、思想道德素质既有联系又有区别，是三大素质体系之

一，是整体素质中的基本素质，又是基础素质。

1. 人才与体质

早在1917年，毛泽东在《体育之研究》一文中就指出体质是“载知识之车，寓道德之舍”，说明了三种素质的辩证关系。他号召儿童与青少年要“思想好，学习好，身体好”，更说明了三种素质缺一不可。毛泽东本人也是这样做的，他的一生可概括为“体育——体力——武勇——意志”，形成了一个从身体到精神的升华过程。人格的发展，理想的实现，动、变、斗的展开，都依赖基于体质的猛烈、无畏、敢为、耐久的实践品格。“自信人生二百年，会当击水三千里”，毛泽东游了湘江、长江，还想游美国的密西西比河。他说：“人之心力与体力合行一事，事未有难成者。”这种坚强宏伟的意志力量铸就了毛泽东那特殊的英雄本色和伟人性格，突出体现了体质与思想道德素质、科学文化素质在造就人才上的水乳交融。

头脑简单、四肢发达的人固然会被历史所淘汰，但高智能、低体能者同样也很难为国家、为社会、为家庭做出巨大的贡献，很难实现自我。国家、社会需要人才，但应是德、智、体全面发展的人才，不应是高智能被低体能损耗甚至抵消的人才。

奥林匹克运动在经历了漫长的历史沧桑和磨难后，能顽强地发展到今天，原因是她的精神能给人们带来勇气 and 希望。现代奥林匹克精神就是通过增强体质，通过对意志品质的培养，使人得到全面发展，通过体育与文化教育的结合，使人的身体素质、道德精神取得和谐发展和提高。

可以说，运动是人类永恒的旋律、世界永恒的旋律、宇宙永恒的旋律，重智轻体是极端错误的。由于重智轻体已经影响了不只是一代人的健康发展，我们要切实行动起来，刻不容缓！

2. 不要输在起跑线上

现在一个家庭只有一个孩子，孩子从小生活优裕，父母溺爱，不愿吃苦，意志薄弱，缺少劳作。在体型方面，“豆芽菜型”和“胖墩型”都有上升的趋势。对于“豆芽菜型”，鲁迅先生曾尖锐地指出“不能培养‘绿豆芽’式的天才，苍白、无力，因为离开了泥土”。而肥胖则被称为现代文明病，据调查，我国儿童和青少年中肥胖者占35%。

我国儿童和青少年的营养状况和生长发育趋于正常，但身体素质却与之不相适应。许多人禁不住要问，现在人们生活水平提高了，营养结构也改善了，可孩子们的体质却不尽人意，这是为什么呢？显然是学生、家长们缺乏体育意识、健康意识，不经常参加体育锻炼造成的。在学校里可以看到，有很多男同学一个引体向上也拉不上去，很多女生一个仰卧起坐也做不起来，50米跑、800米跑也有许多学生连及格分数线也达不到。如此下去，我们的孩子今后如何承担更加繁重的学习任务？将来能不能成为建设祖国的栋梁之才？我们的孩子将是21世纪经济建设的主力军，他们的体质能不能适应21世纪的需要，在奔向理想目标的征途中是否会心有余而力不足呢？

今天的中小学生，是跨世纪的一代，是我国社会主义事业的接班人，他们将决定中华民族的前途和命运。按照未来



不能让孩子因身体不佳而输在建设祖国的起跑线上

竞争的需要，中国孩子的体质和意志，都不那么乐观。

《中国体育报》曾在一版头条发表了《中小学生体质忧思录》一文，指出“中小学生体质差已成为现今中国社会的一大隐忧”。广州体育学院运动医学教研室曾抽样调查了2500名小学生，其中，胖子占5.24%，他们的握力、臂力、腰腹肌力都达不到全国体质评价标准，有的学生一点力气也没有。

至于意志力，包括勤奋学习、刻苦锻炼、克服困难、处理逆境、接受批评等等，这一代孩子比起他们的长辈也要略

逊一筹。孩子的这种现状，实在令人忧心忡忡。

我们要按照中国的国情培养教育下一代。但如果别人有培养教育孩子的好经验（包括从小培养独立意识和冒险精神，直至举办哈哈大笑大奖赛等等），不妨也“拿来”为我所用。

现在全球在竞争，全社会在竞争，竞争的关键是人才。家长们都应想想孩子们将来如何生存和竞争，怎样才能把孩子培养成知识丰富、品德高尚、体魄强健的建设者。无论如何，不能让孩子因身体不佳而输在建设祖国的起跑线上。

三、塑造健与美，需从娃娃抓起

中国有句很好的口号，“从娃娃抓起”。确实，儿童和少年时期是人一生中生长发育、培养兴趣和能力的关键时期，对人的全面发展具有极其重要的意义。老话中的“从小看老”也是这个意思。

从孩子呱呱坠地开始，父母总希望自己的孩子将来能聪颖过人，体格强壮，体形漂亮。有的父母认为，只要让孩子有充分、全面、均衡的营养，吃好睡好，就一定能增强体质，获得健与美。这种认识是不全面的。科学研究表明，重视孩子的身体锻炼，是塑造健与美的重要因素之一。

1. 塑造儿童健康体魄

从小锻炼身体会对增强儿童体质、提高健康水平有较好的效果。欧洲一些国家不仅在幼儿园里普遍开展体育活动，而且在社会上、家庭里也积极创造条件开辟儿童体育锻炼的

场地，提供体育活动的器材，并有专业人士给予指导。日本、美国、德国等国的教育部门还编写了从幼儿园开始的体育教学大纲，从孩子五六岁起就开始实行国家儿童体育锻炼等级制。日本根据各个年龄阶段的不同生理特点，分别制定了从幼儿园直到高中的相应的锻炼方法。他们认为，人体的协调能力、灵敏程度在幼儿园、小学时期发展最为显著，因而体育锻炼的效果也最好。

那么，进行体育锻炼为什么能增强儿童的体质、促进儿童的健康成长呢？

其一，体育锻炼时肌肉所需要的营养物质、氧气的量以及肌肉的代谢产物都大大增加，因此需要心脏增加血液输出量，以满足肌肉的需要。经常参加体育锻炼，心肌会逐渐发达，容量增加，收缩能力提高，使心脏每次搏动输出的血量增加。这样心脏在每分钟搏动较少的情况下，所输出的血量就可满足人体的需要，从而可使心脏在安静状态时心率减慢，休息间歇延长，为运动时提供了大量的储备力量。经常参加体育锻炼的儿童比不参加锻炼的儿童体力好、精力充沛就是这个原因。

其二，体育锻炼时，由于剧烈的肌肉活动，消耗大量的氧气，同时产生大量的二氧化碳，因此呼吸系统必须加倍工作才能满足气体代谢的需要，提高人体新陈代谢功能。反复地锻炼，呼吸肌的力量加强，胸廓活动范围扩大，导致肺活量的增大，呼吸差增加，从而提高了呼吸效率，使每次呼吸后有较长的休息时间，人不易疲劳。

其三，经常参加体育锻炼，由于肌肉体消耗大量的营养物质，消化系统就势必要加强消化功能。此时，消化腺分泌