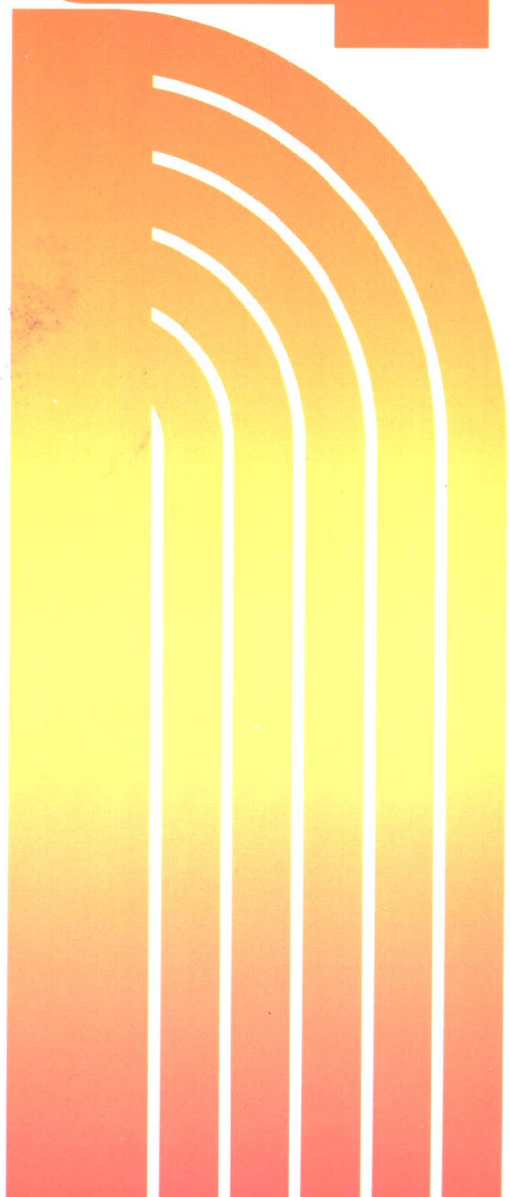


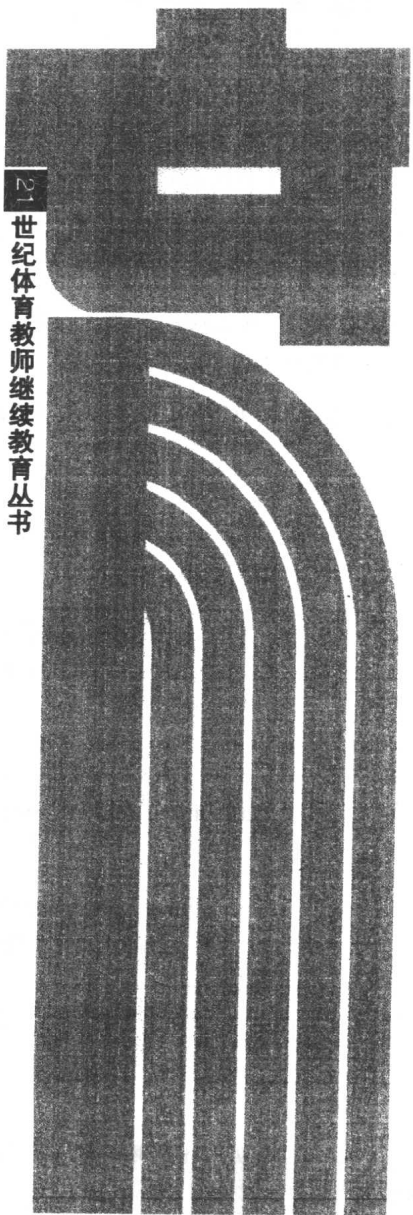
21世纪体育教师继续教育丛书

形体教育 青少年学生

执行主编 杨兰生 郭层城
曲宗湖 主编
QINGSHAONIAN XEUSHENG
XINGTI JIAOYU

人民体育出版社





21 世纪体育教师继续教育丛书

青少年学生形体教育

曲宗湖 主编

杨兰生 郭层城 执行主编

QINGSHAONIAN
XUESHENG XINGTI JIAOYU

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

青少年学生形体教育/杨兰生、郭层城执行主编.

—北京:人民体育出版社,2001

(21世纪体育教师继续教育丛书/曲宗湖主编)

ISBN 7-5009-2219-1

I. 青… II. ①杨…②郭… III. 青少年—形态训练

—师资—培训—教学参考资料 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 070014 号

*

人民体育出版社出版发行

化学工业出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

850×1168 32开本 9印张 180千字

2002年2月第1版 2002年2月第1次印刷

印数:1—3,150册

*

ISBN 7-5009-2219-1/G·2118

定价:16.00元

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)



主编简介

曲宗湖，1936年生，1956年毕业于中央体育学院（现北京体育大学），从事学校体育理论教学、科研和行政领导工作45年，曾任北京体育学院副院长，国家教委体卫艺司副司长，全国普通高校体育教学指导委员会主任，全国中小学体育教学改革指导小组组长，中国体育科学学会学校体育研究会主任和中国教育学会体育研究会副理事长等职。现任中国学校体育研究会副理事长和中国中学生体协副主席。编著《体育理论》《学校体育学》《体育教学论》《现代教学论与体育教学》《2000年中国学校体育和卫生发展战略目标及对策研究》《现代学校体育教学丛书》等25本书，在国内外发表学术论文近百篇，担任14所高校兼职教授，指导硕士研究生15名。现仍带领一批中青年学者从事“素质教育与农村学校体育”等学术研究。

QIONGSHAO NIAN



QIONGSHAO NIAN
XUESHENG XINGTI JIAOYU

编委会名单

主 编：

曲宗湖（中国学校体育研究会副理事长
中国中学生体协副主席
原国家教委体卫艺司副司长
首都体育学院 教授）

副主编：

骆勤方（人民体育出版社 编审）
尚大光（中央教育科研所 研究员）
顾渊彦（南京师范大学教授 博导）
姜文生（中国人民大学体育部 教师）
徐宝庆（上海交通大学体育系 教授
上海学校体育专业委员会副主任委员）

编委会名单

编 委 (按姓氏笔画为序):

王启明 (沧州教育学院体育系 副教授)

毛振明 (首都体育学院研究生部主任, 教授)

刘 勇 (湖北大学社会体育系主任, 副教授)

关槐秀 (北京朝阳教育学院 特级教师)

李 明 (中国人民解放军体育学院体育社会科学研究中心
上校 博士)

李伟民 (上海师范大学体育与卫生学院院长, 教授)

李金龙 (山西大学体育学院社会体育系主任, 副教授, 博士)

陈 青 (西北师范大学体育学院副院长, 副教授)

赵 立 (首都体育学院社会体育系主任, 教授)

姚 蕾 (北京体育大学 副教授, 博士)

郭层城 (西北师范大学体育学院 教授)

梁晓刚 (上海师范大学体育与卫生学院副院长, 副教授)

谢 翔 (广西师范大学体育学院副院长, 教授)

题赠21世纪体育教师继续教育丛书

服务园丁工程
提高师资素质

邵时炎题



(原国家教育委员会副主任
中国中学生体协主席)

为适应新世纪学校体育工作
要求，体育教师必须努力更新教
育观念，拓展知识结构，学会使用
现代教育手段，不断提高教育教
学能力。

宋亚贵

2001年5月

（中国学校体育研究会理事长）

大力加强学校体育教师培训
全面提高学校体育工作质量

楊吉紅

二〇〇二年四月

(国家教育部体卫艺司司长)

序

1999年6月，党中央和国务院在全国教育工作会议上，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，切实加强体育工作，使学生掌握基本运动技能，养成坚持锻炼身体的良好习惯”。这里既指明了学校体育在素质教育中的地位，又指明了我国学校体育的任务。

搞好学校体育工作，最直接地取决于体育教师的专业素质和管理能力。提高体育教师队伍素质对完成学校体育工作任务具有关键性作用。而体育教师对继续教育的需求也十分迫切。他们认识到只有不断更新自己的知识，才能跟上学校体育发展的步伐，跟上教育事业发展的步伐。在人才竞争极为激烈的现代社会，不进则退，不学则汰。为此，体育教师继续教育的重任现实而又严峻地摆在了我们面前，本套丛书就是为适应这一教育形势而启动的。

我们回顾改革开放以来的学校体育改革，成果颇丰。首先是学校体育教育思想

的拓宽，学校体育不仅要为提高学生体质与健康水平服务，而且要为学生终身体育服务。第二，多种体育教学模式被引入课堂，体育教学效率提高，体育课呈现出色彩斑斓的局面。第三，应用现代科研设计方法开展研究工作，学校体育科学研究的效率明显提高，成果推广有了进一步的保障。在新世纪到来之际，学校体育改革进一步深化，体育与健康课正在策划与试点。本套丛书的出版正适应了步入新世纪、促进学校体育改革与发展的时代需要。

在 21 世纪之初，承上启下，继往开来。我们要在“人才”“教材”“器材”上做点实在的工作。本套丛书就是个起步，针对学校体育发展趋势和体育教师知识技能储备状况提供继续教育的资料，以便教师在拓宽专业知识及深入开展工作时参考。

这套丛书涉及学校体育的方方面面，从体育教学、学生运动员训练、学校余暇体育，到校园民族传统体育等，可以说较好地体现了“全、新、精”的要求。在取材上各有所长，在风格上各有千秋，这对我国各级各类学校在职体育教师的进修提高会有助益。

此套丛书由原国家教委体卫艺司副司长、中国学校体育研究会副理事长、首都体育学院教授曲宗湖任主编，他带领了一批具有真才实学的中青年学校体育教育骨干，仅用了近两年时间完成了 13 本专著组成的这套丛书，实为难能可贵。对他们的这种精神和效率，我由衷地高兴和赞赏。

我相信广大体育教师会从这套丛书中吸取营养，增长才干！

国家教育部原副部长
国家总督学

柳斌

2001 年 5 月 1 日

■ 丛书前言

《现代学校体育教学丛书》于 1999 年出版后，受到了学校体育界同仁的好评，不少体育院校和高师体育专业系、科把这套丛书列为研究生的必修教材，这是酝酿和出版这套丛书前所没预计到的。由于《现代学校体育教学丛书》取得了较好的社会效益，1999 年 3 月，人民体育出版社编辑部主任骆勤方同志又一次与我商议，为了提高在职体育教师的业务水平，可否再编写一套切合我国体育教师需要的继续教育丛书。这个动议无疑是正确的，据权威单位统计，我国各级各类学校有近 40 万名体育教师，学历合格率约为 75%，也就是说约有近十万名体育教师（大多数是农村体育教师）尚需岗位培训，下功夫进修提高才能达到国家教育部对教师提出的学历达标的要求，因而，为这样大的一批教师队伍编写一套既有理论指导又有实用价值的丛书是很有现实意义的。

与此同时，我又考虑到另一层面的体育师资队伍，即还有二十多万名学历已达

标的在职教师的需要。他们虽都毕业于高师体育院、校、系和中师体育班，但所学的内容大多受 80 年代中后期、90 年代初传统教材的局限，而现今面临信息化时代，随着教育科学和体育科学成果的新理念的急速发展和日益更新，不断提高自身水平已为职后继续教育所需，因而为这一支数量更大的师资队伍编写一套符合新世纪学校体育改革发展趋势的学校体育理论丛书，也具有积极的时代意义。

党中央、国务院在《深化教育改革 全面推进素质教育的决定》中，已把素质教育作为新世纪教育改革与发展的主旋律，在由“应试教育”向“素质教育”转化的过程中，建设一支品德好、专业精的体育师资队伍是关键，因而，在出版《现代学校体育教学丛书》的基础上，再编写一套符合现代学校体育实践所需要的继续教育丛书，自然是理所当然的大好事。这一任务虽有难度，但我乐意承领。

这套丛书共有 13 本，我们确定了“扩大理论面，加深理论基底，充实理论新意，对学校体育实践有实用性和指导性”的编写指导思想。编写内容涉及到新世纪学校体育面临的主要问题——体育与健康教育、体育教学与体育课程理论、学生运动员训练与学校健身体育、在校园中开展的民族传统体育等。编写风格要求文字流畅，通俗易懂，不仅对学历达标有培训作

用，更主要对广大在职体育教师提高理论水平有“充电”作用。

参加编写的作者，基本上都是近十多年来学校体育理论队伍中涌现出的中青年学者，他们具有较丰富的教学经验和科研能力，多数作者具有硕士、博士学位，是一支富有进取精神的、我国学校体育理论队伍中的中坚力量。

这套丛书适应面较广，既可作为广大体育教师继续教育的参考读物，也可作为体育院校和高师体育专业学生的专业理论参考书，又可供学校体育教研员、管理干部业务学习阅读。但必须指出的是，这套丛书面宽、量大、编审任务重，难免有不足之处，望广大读者给予指正。

如这套丛书能对广大体育教师的继续教育有所启示，并能得到同仁认可，我就十分欣慰了。

中国学校体育研究会副理事长
中国中学生体协副主席
首都体育学院教授
原国家教委体卫艺司副司长

曲宗湖

2001年8月1日

前 言

形体教育是学校体育教育的重要内容之一。目前，在体育教育中有关形体教育的内容远远不能满足现实的需要，也没有专门纳入学校体育教学的范畴。为了在学校全面推广形体教育，促进青少年学生形体的正常发展和正确姿势的形成，我们编写了本书，以期使广大体育教师对学生的形体教育有一个较为系统的了解，并对形体教育实践起一定的指导作用。

青少年学生的形体教育是以人体生物学、运动学和行为学为基础的体育教育过程。本书搜集与选择了一些相关的内容，力求反映形体教育基础理论知识的系统性，并重点从人体生长发育的规律和肢体运动对形体的影响讨论青少年学生开展形体教育的必要性与可行性。为了使本书在学校体育教学中更具实用性，我们选编了日常坐、站、走、跑正确姿势的一般要求和练习的方法，并依据多年来我们在学生中开展形体教育的实践，整理了几套适宜学生进行形体训练的形体操，供读者参考

选用。为了更加全面开展学生形体教育，我们还编入了异常形体矫正的练习方法和有关形体测量与评价的内容。

参加本书编写的人员有西北师范大学体育学院郭层城教授（第二章），杨兰生（第三章），魏争光（第一章），熊振强（第七章），陈青副教授（第六章），袁明煜、赵兰革讲师（第四、五章），并由杨兰生进行了统稿。

本书在编写过程中和初稿完成后，得到了首都体育大学曲宗湖教授和人民体育出版社骆勤方编审的具体指导与悉心修改。西北师范大学美术系的杨晓为第二三章，马今闻为四十五章，李俏为第六章绘图，在此一并致谢。

由于我们搜集的资料和实践的时间都尚不足，加之业务水平和能力所限，书中不妥之处，敬请同行与读者批评指正。

目录

第一章 概 述

- 一、形体教育的概念和意义····· (1)
- 二、形体教育的对象和任务····· (2)
- 三、形体教育的内容与方法····· (3)
 - (一) 正确姿势的培养····· (3)
 - (二) 形体训练····· (4)
 - (三) 人体形态测量与评价····· (6)

第二章 青少年学生形体教育的必要性与可行性

- 第一节 青少年生长发育的一般规律····· (9)
 - 一、生长发育由量变到质变····· (10)
 - 二、生长发育的连续性和阶段性····· (10)
 - 三、生长发育的速度呈波浪式····· (11)
 - 四、身体各器官系统的发育不均衡····· (12)
- 第二节 青少年学生基本姿势形成和形体发展的神经肌肉特点····· (13)
 - 一、青少年骨骼的形态机能特点····· (13)
 - (一) 骨骼的数量与成分····· (13)
 - (二) 骨骼的生长····· (14)
 - (三) 关节灵活、柔韧····· (15)