



农村学校体育 教学指导

NONGCUNXUEXIAOTIYUJIAOXUEZHIDAO

河南省基础教育教学研究室 编



河南大学出版社
HENAN UNIVERSITY PRESS

《农村学校体育教学指导》编审委员会

主 任	崔炳建		
副主任	郭蔚蔚	尹洪斌	邵水潮
委 员	高 翔	田少辉	阎俊合
	聂世忠	于海涛	

《农村学校体育教学指导》编写组

主 编	邵水潮		
副主编	赵超君	刘俊凯	
成 员	(以姓氏笔划为序)		
	毛艳红	刘俊凯	陈海阁
	赵超君	常桂湘	梁 矗
主 审	王 晏		

前 言

小学阶段是人生历程中的重要时期,小学阶段的学习生活对于少年儿童认识世界,适应社会起着至关重要的作用。小学体育课程是学校教育的重要组成部分,小学生通过体育课程的学习和锻炼,可以有效促进身心的正常生长发育,提高身体基本活动能力,养成良好的意志品质和道德品质,培养合作精神和公平竞争意识。可以说,小学体育课程对于身体正在生长发育,天性活泼好动的少年儿童来讲,是不能没有和无法替代的。

我省大约四分之三的中小学生分布在农村地区,而广大农村地区的中小学校,尤其是乡村小学的体育师资严重不足,体育场地器材条件比较落后,远远不能满足广大农村小学生进行体育活动的需求。在这种情况下,对乡村小学班主任(非专职体育教师)进行一轮怎样上好体育课的培训,这对于提高乡村小学体育课的开课率和提高体育课的教学质量,必将产生积极和重要的影响。把学校体育工作的重心转向我省四分之三在农村中小小学生,致力于提高这部分学生的健康素质,改善这部分学生进行体育活动的条件,这无疑是一个功在当代,利在千秋的重要举措。

由班主任担任小学体育课的教师,必然面临几个问题。首先是这些班主任老师没有系统学习过体育运动的知识与技术,缺乏体育教学的经验和基本技能;其次是乡村小学的体育场地和器材条件比较落后,教师存在巧媳妇难为无米之炊的困扰;另外,班级人数参差不齐,男女人数不成比例,几个年级混合上课等现状也会给体育课的正常开展带来不少困难。那么,乡村小学班主任要上好体育课,应该掌握哪些基本知识和技能?应该怎样面对和克服这些现实困难?这些正是本培训教材要解决的主要问题。

考虑到乡村小学班主任的实际情况和乡村小学的条件与现状,我们认为,要基本胜任小学体育课的教学工作,首先必须对小学体育课程有一个理性的认识,要了解小学体育课程的性质、价值和主要目标;其次,要了解一些简单的小学生的生理、心理特点和体育活动中的注意事项,以保证能指导小学生健

康、安全地进行体育锻炼;另外,就是要掌握体育课的基本结构和组织形式,掌握一些小学体育课常用的活动性游戏和锻炼方法。班主任教师如果具备了以上这些知识和技能,再加上个人的不断学习和努力,应该说就具备了上好体育课的基本条件。

带领孩子们在户外玩耍、游戏,这是一件十分惬意的事情。愿我们的班主任老师能够充分利用体育课时间,带领孩子们到操场上,到阳光下,到大自然中去锻炼身体,陶冶情操!愿孩子们能在你们的带领下快乐运动,健康成长!

编 者

2007 年 4 月

目 录

第一章 小学体育课程概述	(1)
第二章 小学生的生理、心理发展特点与体育锻炼	(6)
第三章 体育课的结构与组织形式	(15)
第四章 体育课程资源的开发与利用	(21)
第五章 农村小学体育课常用游戏与锻炼方法	(30)
第六章 教学活动案例和体育课教案	(47)

第一章 小学体育课程概述

体育是学校教育的重要组成部分,体育课是学校体育工作的中心环节。我国义务教育阶段的课程设置把体育列为必修课程,规定小学1~2年级每周应开设4节体育课,3~9年级每周应开设3节体育课。认真上好体育课,是落实“健康第一”指导思想的重要途径,是促进小学生身心健康成长的重要保证,也是培养小学生运动兴趣和锻炼习惯的重要手段。

一、体育课程的性质

教育部颁布的《体育(与健康)课程标准》对体育课程的性质作了这样的表述:“体育与健康课程是一门以身体练习为主要手段、以增进中小学生健康为主要目的的必修课程,是学校课程体系的重要组成部分,是实施素质教育和培养德智体美全面发展人才不可缺少的重要途径。它是对原有的体育课程进行深化改革,突出健康目标的一门课程。”

我们可以从以下几个方面深入理解体育课程的性质。

1. 身体练习是体育课程的主要手段

与其他文化课程不同,体育课程主要是一门技能性的课程。体育课程的学习结果不是体现在认知性知识的积累和深化上,而是表现在体能的增强、技能的掌握和行为习惯的养成等方面。这就决定了体育课程教与学的主要手段是以活动性游戏和各种运动方法构成的身体练习。学生通过自身的运动实践锻炼身体、学习运动技能,在运动实践中陶冶情操、改善心理品质和道德品质。学生是体育教学活动的主体和参与者,如果不亲身参与运动实践,体育课程的学习就无法进行。教师通过组织、引导和指导学生从事身体练习来实施体育教学活动,这是体育课程区别于其他文化课程的最大特征。

2. 增进学生健康是体育课程的主要目的

少年儿童时期是身体发育和生长的关键时期,通过体育课组织和指导学生进行体育学习与锻炼,对于保证和促进小学生身体的健康成长具有重要意义。

义。人体的健康包括身体健康、心理健康和良好的社会适应等多个方面,体育活动不仅具有增强学生体能的作用,同时还具有改善心理品质,提高社会适应能力等多种作用。从事体育锻炼的过程,同时也是培养和陶冶学生情操,改善心理品质和道德品质的过程,所以,增进学生健康应是体育课程的主要目的。身体健康是心理健康和社会适应的重要基础,参与体育活动是提高心理健康水平和社会适应能力的重要途径,所以,我们应该引导学生在身体练习的过程中学习运动技能,陶冶情操,改善心理品质和提高社会适应能力。

3. 体育课程是实施素质教育的重要途径

素质教育是以促进全体学生身心和谐发展,提高综合素质为目标的教育。2006年全国学校体育工作会议明确指出,要把学校体育工作作为实施素质教育的重要突破口,这对学校体育工作,尤其是学校体育课程提出了更加重要、更加迫切的任务和要求。体育活动对于减轻学生文化课业负担,减轻学习和考试焦虑,培养积极、乐观的生活态度,促进学生身心和谐发展具有重要作用。因此,把学校体育工作作为实施素质教育的重要突破口,是具有很强的科学依据和现实意义的。可以说,认真上好体育课,认真做好学校各项体育工作,对于实施素质教育,培养德、智、体、美全面发展的人才具有不可替代的重要作用。

二、体育课程的价值

体育课程的价值指的是体育课程在学校教育中所具有的作用。体育课程对于增强学生体质和提高健康水平,促进学生全面和谐发展,培养社会主义现代化建设需要的高素质劳动者,具有极为重要的作用。

1. 增进学生身体健康

体育课程对学生成长最直接、最显著的作用就是促进学生身体的正常生长发育和健康水平的不断提高。首先,学生通过体育课程的学习,在教师的指导下参与体育活动,可以促进身体形态、机能等方面产生良好变化,从而提高身体健康水平。另外,学生通过长期的运动实践,能够提高对身体和健康关系的认识,掌握有关身体健康的知识和科学健身方法,提高自我保健意识,逐步养成健康的行为习惯和生活方式。

2. 获得体育知识技能

通过体育课程的学习,学生能够掌握体育的基本知识和运动技能,学会锻炼身体的基本方法,逐步形成终身锻炼身体的意识和习惯。

对于体育课程的这一价值,我们需要明确两点:一是体育课程是一种技能性的课程,体育知识主要是一种操作性和技能性的知识,而不是以学生认知、理解为主要特征的知识系统;二是体育课的知识技能,包括技能性和认知性的知识,是无法或不完全能够通过语言传授、读书背诵等方式学习的,而主要是通过学生的身体活动来学习和掌握的。

3. 提高心理健康水平

通过体育课程的学习,学生将在和谐、平等、友爱的运动环境中感受到集体的温暖和情感的愉悦;在经历挫折和克服困难的过程中,提高抗挫折能力和情绪调节能力,培养坚强的意志品质;在不断体验进步或成功的过程中,增强自尊心和自信心,形成积极向上、乐观开朗的生活态度。学生通过运动实践,建立起对自我、群体和社会的责任感,形成现代社会所必需的合作与竞争意识,学会尊重和关心他人。体育课程对于培养学生良好的体育道德和集体主义、社会主义、爱国主义精神也具有重要作用。

三、体育课程的目标

体育课程的目标是指学生通过体育学习活动所要达到的学习结果。体育课程的目标是面向全体学生的,是绝大多数学生通过努力能够达到的。体育课程的目标对体育课程的实施起着导向和激励的作用。

1. 确定体育课程目标的依据

体育课程目标的确定首先要依据现代社会发展的需求,依据党的教育方针和素质教育的要求,体现全面和谐发展和“健康第一”的指导思想。其次要依据少年儿童身心发展的特征,依据他们的生理和心理发展规律来确定小学阶段体育课程的目标。另外,要依据体育课程的性质、特征和主要功能来确定目标。体育课程的主要功能是健身、教育等,超出这些体育课程的主要功能确定目标是脱离实际的,也是不可行的。

2. 体育课程的目标

(1) 增强体能,掌握和应用基本的体育知识与运动技能

增强体能是体育课程的重要目标。体能是指人体各器官系统在身体活动中表现出的能力,良好的体能可以保证人们胜任日常生活和学习而不易疲劳,有能力应对生活中遇到的各种压力。体能一般包括心肺耐力、肌肉力量、柔韧性、灵敏性、速度等多种基本素质。掌握和应用体育知识与运动技能是有效增强体能的前提,也是体育文化传承的需要。学生只有掌握了一定的体育知识

和运动技能,才能科学合理地进行体育锻炼,从而有效发展体能,提高身体健康水平。

小学阶段增强体能的目标主要是形成正确的身体姿势,发展学生的柔韧性、反应能力、灵敏性和协调能力。小学生通过体育课的学习,应能够正确完成实际生活中的走、跑、跳、攀爬等动作;能够随同集体完成各种必要的操练,如队列练习、广播操等;能够在游戏或基本运动中进行多种移动、躲闪、急停、跳跃的练习;能够在投掷或球类游戏中进行各种挥动、抛掷、转体的练习;能够从事发展柔韧性的各种动力性练习等等。

小学阶段掌握应用体育知识的目标,主要是获得一些体育运动的基础知识,如知道并能说出一些简单的动作名称和运动项目;能观看电视中的体育比赛和表演;能安全地进行体育锻炼等。

学习和应用运动技能的目标主要是初步掌握简单的体育动作,如能在球类游戏中做出拍球、投篮和运球等单个动作;能做出滚翻、劈叉等单一的体操动作;能参加有组织的野外活动,运用识别方向、识图、求助等野外生存的知识和方法。随着年级的提高,学习和掌握运动技能的要求也应随之提高。

(2) 培养良好的心理品质和社会适应能力

体育活动不仅有助于身体健康,也能增进心理健康和培养社会适应能力。通过体育活动可以提高学生的自信心、意志品质和调节情绪的能力,培养学生的团队精神和竞争意识、合作与交往能力等。在体育教学中应特别注意营造友好、和谐的课堂氛围,努力使学生在体育活动过程中既锻炼身体,掌握基本的运动技能,又改善心理品质和提高社会适应能力。

小学阶段培养心理品质的目标,主要是让学生体验体育活动中的心理感受,正确理解体育活动与自尊、自信的关系,学会通过体育活动等方法调控情绪,形成克服困难的坚强意志品质,如能在一定困难的条件下进行体育活动、不害怕与比自己“强大”的同伴一起游戏和运动等。

小学阶段提高学生社会适应能力的目标主要是建立和谐的人际关系,使学生具有良好的合作精神和体育道德。如不妨碍他人参加游戏或运动。能够按顺序轮流使用同一运动场地或设备;在游戏中能表现出对他人的关心和尊重;能与他人合作完成体育活动等。

(3) 培养运动兴趣和爱好,形成坚持锻炼的习惯

仅仅依靠每周几节体育课来增强学生的体质是不够的,学生只有真正形成了对运动的兴趣,养成了坚持锻炼的习惯,才能自觉坚持锻炼身体,奠定终身体育的基础,使体育活动成为学生生活中不可或缺的组成部分。

小学阶段要着重让学生体验参加体育活动的乐趣,使学生乐于参加各种游戏活动,主动参与运动动作的学习。通过体育课的学习,使小学生能够认真上好体育课,乐于学习和展示简单的运动动作,能够用科学的方法参与体育活动。

第二章 小学生的生理、心理发展特点与体育锻炼

少年儿童正处于生长发育最旺盛的时期,这一时期学生的身体、心理状况对他们的健康成长具有重要的影响。体育活动是促进学生身心发展和健康成长的重要手段。只有全面了解学生的生理和心理发展特点,才能有针对性地开展体育教学活动和指导学生进行体育锻炼,才能充分发挥体育课程对学生身心健康发展的促进作用。

一、小学生的生理发展特点

1. 身体形态的生长发育特点

身体形态是身体及其各部位的状态。形态的发育是指身体及其各部位的生长、发展情况。它一般包括身高、体重、胸围等身体各部位的长、宽、围度及重量,这些是人体生长发育的重要指标之一。

人体的生长发育从出生到成熟有两次生长高峰,一次是出生后的第一年,一次是青春发育期。其他时期相对发展缓慢一些,到 22 岁以后一般发育成熟。

小学生处在生长过程中的平稳增长阶段,其特点是小学 6 年形态发育增长的总量超过初中和高中 6 年增长的总量。各年龄段增长值相对平均,不像突增期那样明显。

小学生骨骼成分中有机物较多而无机物较少,骨骼的韧性较好,因此,小学生骨骼不易骨折但容易变形,这一特点在体育锻炼中具有重要意义。例如我们不能让小学生在过硬的地面上大量跳跃,应注意培养和训练小学生良好的身体姿态等。

小学生男、女身高、体重、胸围增长

项目	9 岁		10 岁		11 岁		12 岁	
性别	男	女	男	女	男	女	男	女
身高(厘米)	135	134.7	140.2	140.9	144.5	146.1	150.4	151.7
体重(千克)	30.2	28.9	34.2	32.8	35.7	35.8	39.7	40.2
胸围(厘米)	64.3	62.1	67.4	65.3	68.5	67.8	71.1	71.5

2000 年《中国学生体质与健康调研报告》

2. 身体机能的发育特点

身体机能一般包括呼吸、循环、消化、代谢、造血、免疫、神经、内分泌、运动和生殖等器官系统的功能。研究人体机能发育情况,一般以心血管、呼吸和肌肉功能为代表,体育锻炼对这些人体机能的促进作用也比较明显。

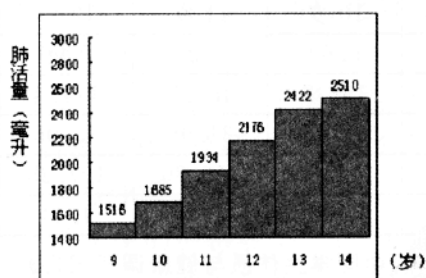
身体机能的发育与形态发育一样,随着年龄的增长不断提高,一般到二十四五岁达到最高水平。小学阶段身体机能的发育比幼儿时期有了一定的发展。特别是到小学高年级以后,随着身体形态的不断发育,身体机能也达到了一定水平,并为进入青春发育期第二次生长高峰提供了内在的基础和条件。

(1) 心率的变化

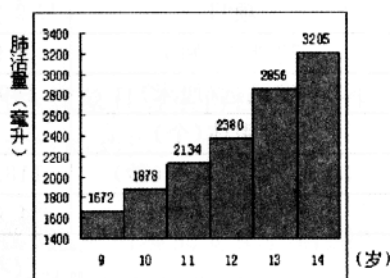
小学生的正常心率从总体上来看,是随着年龄的增长逐步减少,到 18 岁以后,心率基本稳定在 78 次/分左右。小学生每增加 1 岁心率减少 1 次左右为一般变化规律。

(2) 肺活量的变化

肺活量是衡量肺脏功能的基本指标之一。小学生的肺活量变化是随着年龄的增长而增加的。(见下图)



女生肺活量增长情况



男生肺活量增长情况

(3) 血压的变化

血压是反映心血管系统功能的重要标志之一。小学生血压的变化也是随着年龄的增长而增高。低年级小学生血压较低,这主要是由于他们的血管口径相对较大,血管弹性很好,可以较好地缓冲心脏射血对血管的压力。

7岁的小学生,收缩压一般在96~97毫米汞柱之间,舒张压在62.3~63.6毫米汞柱之间,到18岁以后,男生收缩压一般在117.9毫米汞柱左右,女生一般在119毫米汞柱左右。

小学生心血管机能的发育尚不健全,心脏不能承受过重的负担。因此,小学生,尤其是低年级小学生,不宜进行如反复的短跑等大强度的身体练习或做过分憋气用力的动作等。

3. 身体素质

身体素质是人体在肌肉运动中表现出的各种基本能力,一般包括速度、力量、耐力、柔韧性、灵敏性等内容,它们综合反映了身体各器官系统的功能。因此身体素质又是身体各器官系统功能的外在表现。

小学生随着身体形态和内脏机能的不断提高,身体素质也相应地得到发展。从增长幅度来看,小学阶段是身体素质发展较快的时期之一。(见下图)

女生运动能力增长情况

项目	9岁	10岁	11岁	12岁
50米跑(秒)	10.35	9.96	9.67	9.46
立定跳远(厘米)	139.9	148.5	155.3	162.2
仰卧起坐(个)	28.94	30.38	31.84	33.37
50米×8往返跑(秒)	122.17	118.24	115.43	114.14
立位体前屈(厘米)	6.85	7.11	7.23	7.75

1995年《中国学生体质与健康调研报告》

男生运动能力增长情况

项目	9岁	10岁	11岁	12岁
50米跑(秒)	9.95	9.60	9.29	8.96
立定跳远(厘米)	149.7	158.2	167.7	177.4
斜身引体(个)	30.28	31.06	31.98	33.05
50米×8往返跑(秒)	118.13	114.80	110.70	107.35
立位体前屈(厘米)	4.64	4.37	4.45	4.44

1995年《中国学生体质与健康调研报告》

小学阶段学生处于身体发育较快的时期,生长旺盛。但是这个时期的小学生身体还很稚嫩,发展身体素质的目标主要是形成正确的身体姿势,发展学生的柔韧性、反应能力、灵敏性和协调能力。教师要在保障儿童健康成长的前提下,指导和帮助儿童科学地进行体育活动和身体锻炼,促进其身体和运动能力的全面发展。

二、小学生的心理发展特点

1. 小学低年级学生体育活动的心理特点

(1) 对教师充分信任

儿童入学后便在教师的指导下开始从事有目的、有计划的学习活动。从此,儿童就把对父母的依靠转向对教师的依靠。低年级学生对教师有一种特殊的信任,把教师当作最可信赖的人,因此教师在学生生活中占有重要的地位。这种心理特征使儿童能自觉、认真地接受教师的教育、指导。小学体育教师应充分利用学生的这种心理因素,来培养儿童对体育的兴趣和热爱。

(2) 直接兴趣起重要作用

低年级学生参加体育活动是以直接兴趣为动力的,是为了兴趣和好玩而参加活动,并带有尝试性的特点。有兴趣、好玩就喜欢,并表现出不知疲劳、不知冷热、不计较胜负并易于得意忘形,而对于不感兴趣的活动,就不乐意参加。

(3) 兴趣广泛但不稳定

低年级学生天真好动,兴趣广泛,喜欢多种多样的体育活动,并特别喜欢同老师一起活动,但兴趣不稳定,容易转移,对呆板、单调的活动易于产生厌烦情绪。

(4) 注意力易于分散

低年级学生的无意注意占优势,任何新奇有趣的外界刺激都可以引起他们注意力的分散。但是,对于有兴趣的对象和活动,却可以较长时间地进行注意。通过训练,无意注意还可转化为有意注意。

(5) 模仿性较强

低年级学生的思维富于形象性、具体性,想象具有模仿性、再现性的特点。所以,他们喜欢模仿教师的动作和各种形象性的动作。

(6) 情感外露、易于变化

低年级学生的情感易于激动,明显外露,且随情境而变化。情感的变化不仅直接影响体育课的教学效果,而且会影响到儿童的身心健康。

(7) 自制力较差

低年级学生由于其神经活动兴奋占优势,内抑制发展差,故在活动中不善于控制自己,在紧张激烈的比赛中易于不自主地犯规,有时会忘记自己该做的动作。当发生意外情况时,往往不知所措。

小学生还具有喜欢表现,喜欢做游戏,喜欢做强者或领头人,不能正确估

计自己的力量等一系列的特点。

2. 小学高年级学生体育活动的心理特点

(1) 学习动机逐渐明确

在正确教育的影响下,高年级学生开始意识到一些体育的社会意义,初步把锻炼身体与国家建设联系起来,学习动机逐渐明确,自觉性加强,能主动克服一些学习和锻炼上的困难。但总的说来,小学生的动机水平还不高,相当一部分还不同程度地存在着各式各样的错误动机。所以,在体育教学中要不断地提高他们的动机水平。

(2) 兴趣开始分化并趋于稳定

高年级学生学习体育的兴趣开始分化,逐步强调按兴趣进行活动。女孩更喜欢动作轻快优美、节奏鲜明的活动,男孩则更喜好竞赛性的活动和游戏。由于兴趣的分化,学生开始喜欢一些技术性、技巧性的项目,有的学生渴望参加运动队。

(3) 自我意识逐步增强

由于自我意识的进一步发展,学生在活动中要求被承认,反对不公平。他们逐渐地由低年级对教师的绝对信任转换为信任与崇拜上的“主观权威意向”,对教师的要求也越来越高。

(4) 承认差别但不轻易服气别人

由于身体素质和运动水平的差异日益明显,高年级学生承认自己在某些项目或方面不及强者,但又不完全服气,于是便想从另外的项目或方面超过强者,然而彼此并不相互嫉妒。

(5) 不能正确估计自己的能力

高年级学生的身体素质和运动能力都比低中年级学生有显著提高,他们认为自已各方面都比低年级同学更强,因而不能正确估计自己的力量,好表现和好逞强。特别是男生更为突出,是比较容易出问题的时期。

三、体育锻炼对小学生生长发育的影响

1. 促进骨骼生长

经常参加体育锻炼,可使全身血液循环加快,增加骨骼生长所需要的营养物质,并由于运动对骨骼的不断刺激,促使骨骼不断增长。另外体育课又多在室外进行,通过阳光中紫外线的照射,可使皮肤中的营养物质转化为维生素D,对钙和镁的吸收大量增加,有利于骨骼的生长发育,促进身高增长。体育

锻炼可使骨骼在形态和结构上发生变化,使其变得粗壮、坚固。体育锻炼还有利于脊柱、胸廓、骨盆、足弓等的正常形成,预防变形。

2. 促进关节牢固、灵活

关节是骨与骨连接并能够活动的地方。关节周围有关节囊、韧带和肌肉包裹着,韧带能加固关节,而肌肉不仅能加固关节,还能牵引骨骼运动。通过体育锻炼能使关节囊、韧带增厚,伸展性加大,关节周围的肌肉力量和弹性增加,这就使关节活动范围加大,灵活而又牢固。

3. 使肌肉变得粗壮、结实、有力,肌肉发育均衡

体育锻炼能使肌肉内的血液循环畅通,给肌肉带来更多的营养物质和氧气,以供应肌肉运动时需要的能量,同时排出废物。体育锻炼引起的这种变化,可以增强肌肉的耐久力,使肌肉变得丰满粗壮,收缩有力。通过体育锻炼还可以减少肌肉内的脂肪堆积,使学生肌肉发育均衡,体态端正,防止肥胖症。

4. 促进呼吸、循环机能的全面改善

体育锻炼对心血管系统和呼吸系统功能的提高都非常明显。经常参加体育锻炼的学生,心跳强而有力,只需跳动较少次数就可以输出较多的血液来满足运动的需要;心跳慢了,心脏可以得到更多休息的机会。反之不常锻炼的学生,他们的心脏弱而无力,只有靠跳动较多的次数,才能输出运动时所需要的血液量,因而容易疲劳。

经常参加体育锻炼,能够使呼吸肌变得强而有力,吸气深度大,呼吸频率减少,呼吸器官休息充分,呼吸系统的功能得到增强。一般人每分钟呼吸的次数为16~18次左右,而经常参加体育锻炼的人,每分钟呼吸次数只有8~12次。

5. 促进神经系统功能的改善

通过体育锻炼,可以使大脑神经得到锻炼。首先可以提高大脑的反应速度,经常参加体育锻炼,大脑的灵活性和反应速度都会大大提高。还可以提高对肌肉的控制能力,发挥良好的协调能力。经常锻炼的学生,他们的肌肉在收缩时,约有80%~90%的肌肉纤维同时参加活动,而且各部分肌肉能相互配合;缺乏锻炼的学生只有60%的肌肉参加活动,而且配合得不够协调,这主要是神经系统对肌肉的控制能力较差的缘故。另外还可以提高大脑的调节功能。学习一段后,活动一下身体,就会使原来处于兴奋状态的那一部分大脑皮层细胞得到休息,再进行学习时会感到头脑清醒,精神饱满,思想敏锐,从而提高学习效率。

四、小学生科学锻炼身体应遵循的原则

1. 全面锻炼

人体是一个完整的统一体,其各部分组织器官、系统之间,虽具有相对的机能,但又相互联系,相互影响。只有全面锻炼,才能促进整个身体的全面发展。否则,就会造成身体发展不均衡和不协调。体育运动项目很多,如跑、跳、投、攀、爬等,不要单从个人爱好、兴趣出发,应该全面锻炼身体。如:跑的锻炼能提高学生的肺活量,单、双杠的锻炼能增强上肢和肩部力量等。

2. 持之以恒

人体的发展和体质的增强,是一个不断适应、积累和逐步提高的漫长过程。既不能“立竿见影”,也不能一劳永逸。根据“用进废退”的原理,人体对体育锻炼的适应与变化规律是:经常锻炼则进步、发展,不坚持锻炼则退步、削弱。因此,小学生的身体锻炼应坚持不懈、持之以恒,而不能“三天打鱼,两天晒网”,否则原来锻炼所取得的效果便会逐渐消退。

3. 循序渐进

发展身体素质和基本活动能力达到增强体质过程是有序、逐步完成的,不可能一蹴而就,正如俗话说“一口吃不成胖子”。因此,无论是锻炼身体还是学习动作技术,都要从易到难,逐步提高,要逐渐加大运动负荷。否则不仅不能获得提高运动能力的锻炼效果,反而有损健康,甚至造成身体损伤。

4. 科学运动

人体从相对安静状态过渡到运动状态,需要一个克服生理惰性的过程,即准备活动。人体各部分的惰性并不一样,其中肌肉惰性最小。小学生整个人体克服生理惰性需要一定时间做准备活动。其作用在于提高神经中枢的兴奋性,加强心肺功能,使肌肉、肌腱、韧带处于具有弹性、伸展性的良好状态。它是小学生自我保护的有效措施,尤其是在气温低、气候寒冷季节,更应该重视准备活动。

人体由剧烈活动状态逐渐过渡到相对安静状态,同样需要一个过渡过程,通常称整理运动。其作用在于通过进行比较轻松、舒缓的身体活动,使紧张的肌肉松弛下来,增加吸氧量,从而加速疲劳的缓解和消除。如小学生广播体操所安排的整理运动,目的就在于此。

5. 合理负荷

负荷即运动量。小学生的身体锻炼要想获得理想的效果,必须有适宜的