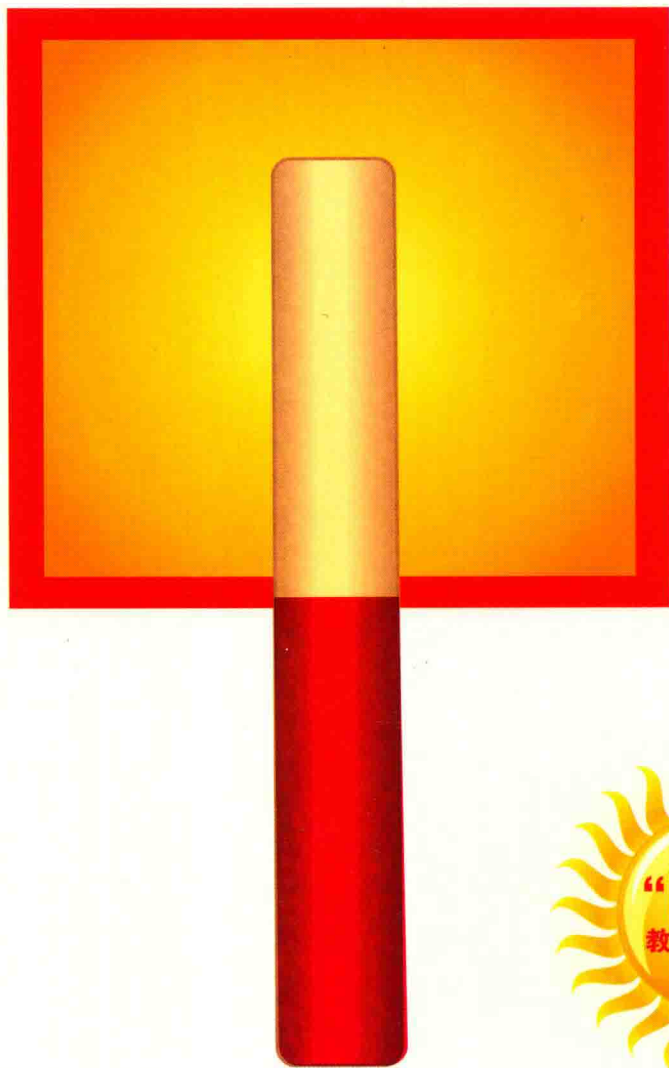




四特

教育系列丛书

SITEJIAOYUXILIECONGSHU



XUESHENG
SHENTISUZHJIAOYU

学生身体素质教育

萧枫 姜忠喆◎主编



吉林出版集团有限责任公司

学生身体素质教育

萧 枫 姜忠喆◎主编

特约主编： 庄文中 龚 玲

主 编： 萧 枫 姜忠喆

编 委： 孟迎红 郑晶华 李 菁 王晶晶 金 燕

刘立伟 李大宇 赵志艳 王 冲

王锦华 王淑萍 朱丽娟 刘 爽

陈元慧 王 平 张丽红 张 锐

侯秋燕 齐淑华 韩俊范 冯健男

张顺利 吴 姗 穆洪泽

左玉河 李书源 李长胜 温 超

范淑清 任 伟 张寄忠 高亚南

王钱理 李 彤



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

学生身体素质教育 / 《“四特”教育系列丛书》编委会编著. -- 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2012. 4

(“四特”教育系列丛书 / 庄文中等主编. 学生素质教育与培养)

ISBN 978 - 7 - 5463 - 8751 - 2

I. ①学… II. ①四… III. ①中小学生 - 身体素质 - 素质教育 IV. ①G633.962

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 043953 号

学生身体素质教育

出 版 人 孙建军
责任编辑 孟迎红 张西琳
责任校对 赵 霞
开 本 690mm × 960mm 1/16
字 数 250 千字
印 张 13
版 次 2012 年 4 月第 1 版
印 次 2012 年 4 月第 1 次印刷
出 版 吉林出版集团有限责任公司
发 行 吉林音像出版社
吉林北方卡通漫画有限责任公司
地 址 长春市泰来街 1825 号
邮 编:130062
电 话 总编办:0431 - 86012915
发行科:0431 - 86012770
印 刷 北京海德伟业印务有限公司

ISBN 978 - 7 - 5463 - 8751 - 2

定价:25.80 元

版权所有 侵权必究 举报电话:0431 - 86012892

前言

学校教育是一个人一生中所受教育最重要的组成部分,个人在学校里接受计划性的指导,系统地学习文化知识、社会规范、道德准则和价值观念。学校教育从某种意义上讲,决定着个人社会化的水平和性质,是个体社会化的重要基地。知识经济时代要求社会尊师重教,学校教育越来越受重视,在社会中起到举足轻重的作用。

“四特教育系列丛书”以“特定对象、特别对待、特殊方法、特例分析”为宗旨,立足学校教育与管理,理论结合实践,集多位教育界专家、学者以及一线校长、老师们的教育成果与经验于一体,围绕困扰学校、领导、教师、学生的教育难题,集思广益,多方借鉴,力求全面彻底解决。

本辑为“四特教育系列丛书”之《学生素质教育与培养》。

实施素质教育是我国现代化建设事业的需要。它体现了基础教育的性质、宗旨与任务。提倡素质教育,有利于遏制当前基础教育中存在着的“应试教育”和片面追求升学率的倾向,有助于把全面发展教育落到实处。从教育面向现代化、面向世界和面向未来的要求看,素质教育势在必行。这是我们基础教育时代的主题和任务。

学校教育的核心工作是培养全面发展的社会主义建设者和接班人,而学生则是未来的主要建设者和接班人,直接关系到整个社会的前途和命运。中小學生正处于青少年时期,其心理生理发展具有不成熟、可塑性强的特点,他们在面对错综复杂的社会时能否全面认识理性分析问题不仅是部分人的问题而是一个社会问题。当代青少年面临更多的机遇和史无前例的挑战,只有树立科学的价值观,才能全面正确地认识自己、他人和社会,才能在认识和改造世界的过程中取得成功。

本辑共 20 分册,具体内容如下:

1.《学生身体素质教育》

根据中小學生参与体育状况调查发现,学生身体素质呈现持续下降的趋势。针对学生身体素质下降的状况,必须要让体育课落到实处,且要加强开展学校课外体育活动的力度,充分调动广大学生参与课外体育活动,从而提高学生的身体素质,使学生的身心得到健康发展。同时,探寻学校学生身体素质下降的根源,从而提高他们的身体素质。

2.《学生心理素质教育》

本书的各位作者拥有多年从事心理健康教育和研究的经验,为此,我们运用心理学的基本原理,从同学们的需要出发,编写了本书,它主要包含上面提到的自我、人际、学习、生涯等几个方面的内容。希望同学们能通过本书的学习,

掌握完成这些任务的战略与技巧,为你们的长远和可持续发展提供力所能及的帮助。

3.《学生观念素质教育》

不同的人对同一事物产生不同的看法,本来是很正常的事情,但如果不同学生的观念差异太大,甚至“针锋相对”,就不能不让人琢磨一下。本书就学生的观念素质教育问题进行了系统而深入的分析和探讨,并提出了解决这一问题的新思路、可供实际操作的新方案,内容翔实,个案丰富,对中小學生、教师及家长均有启发意义。本书体例科学,内容生动活泼,语言简洁明快,针对性强,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

4.《学生道德素质教育》

道德素质是人的重要内涵,它决定着人的尊严、价值和成就。良好道德素质的培养,关键在青少年时期。为培养学生形成良好的行为习惯,提高道德素质,只有建立学校、家庭、社会三结合的“立体化”教育网络,才能最有效地促进学生道德行为的养成,全面提高青少年的素质,促进青少年的健康成长。

5.《学生形象素质教育》

我们自尊我们自信,我们尊敬师长,我们自强我们自爱,我们文明健康。青春就是一次又一次的尝试。身处在这个未知的世界,点滴的前进,都是全新的体验,它点亮中学生心中的那片星海星辰。新时代的中学生用稚嫩的双手创造一个又一个生命的篇章。让我们用学识素养打造强而有力的翅膀,让我们用青春和梦想做誓言,让我们用崭新的形象面向世界。

6.《学生智力素质教育》

教学中学生正是通过语言符号和非语言符号,学习知识、技能,在吸取人类智力成果过程中,使自己的智力得到锻炼和发展。指导学生智力发展应贯串于教学过程的始终。备课、钻研教材、上课、答疑、辅导、组织考试、批改试卷和作业都应当分析学生思维的过程,考虑发展思维的教学措施。

7.《学生美育素质教育》

美育是培养学生全面发展的教育方针的重要组成部分。美育又称审美教育或美感教育,是培养学生正确的审美观点以及感受美、鉴赏美和创造美的能力的教育。美育是实施其他各育的需要,美育是全面发展教育的重要组成部分,它渗透在全面发展教育的各个方面,对学生身心健康和谐地发展有促进作用。

8.《学生科学素质教育》

教育应面向全体国民,以提高国民素质、提高学生科学素养为目标,为学生的终身发展打下基础。本书以培养小学生科学素养为宗旨并依据新课程标准编写。学生通过本书的学习,能知道与身边常见事物有关的浅显的科学知识,了解科学探究的过程和基本方法,保持和发展对周围世界的好奇心和求知欲,逐渐养成科学的行为习惯和生活习惯,形成敢于创新的科学态度,培养爱科学、爱家乡、爱祖国的情感。

9.《学生创造素质教育》

创造才能是各种能力的集中和最有价值的表现,人类社会文明都是创造出来的,所以只有具备创造才能的人,才是最有用的人才。一切发达国家都非常重视青少年创造能力的培养。培养创造才能要从教育抓起,要从小做起。

10.《学生成功素质教育》

本书旨在让学生认识到成功素质教育的重要性。成功素质教育的目的在于:激发学生对于成功的欲望和追求;让学生了解成功素养的内涵和相关解释;通过开展积极有效的成功素质教育,激发学生潜能;让学生自发主动地参与成功素质的行为,由被动转为主动。

11.《学生爱国素质教育》

祖国是哺育我们的母亲,是生命的摇篮,我们应该因为自己是一个中国人而感到骄傲。学校要坚持抓好学生的爱国主义教育,使他们从小热爱祖国。“祖国”一词对小学生来说,比较抽象,因此,他们对学生进行爱国主义教育,注意从大处着眼,小处着手,引导学生从身边具体的事做起。

12.《学生集体素质教育》

一个国家如果没有团结稳定的局面是不可能繁荣兴盛的;一个集体如果没有精诚合作的精神是不可能获得发展的;一个班级如果集体观念淡薄是不可能提高进步的;一个人如果不加强培养集体意识,他是不可能被社会所接纳的。集体意识的培养对每个学生来讲是至关重要的。学生只有在校园就开始提高自己的集体协作意识,才能在将来的工作中游刃有余,才能让自己的前途得到更好的发展。

13.《学生人道素质教育》

人道主义精神与青年成长的关系非常密切,既关系思想意识上的完善,又关系知识面的拓展。为进一步切实加强青少年的思想道德建设,建议教育部制定切合实际的教育纲要,将人道主义教育纳入中小学生课程。本书从人道主义精神的培养入手,规范未成年人的行为习惯,使他们真正成为合格的接班人。

14.《学生公德素质教育》

社会公德作为人类社会生活中最起码、最简单的行为准则,是和广大人民群众的切身利益密切相关的,是适应社会和人的需要而产生的。它对人们的社会生活具有特殊且广泛的社会作用。每个社会成员都应该自觉遵守社会公德。社会公德是衡量一个国家全民素质水准的重要标志,抓紧对青少年进行社会公德教育,既是推动社会进步的奠基工程,也是社会主义精神文明建设的一项战略任务。

15.《学生信念素质教育》

加强公民道德建设,在全社会树立中国特色社会主义的共同理想和信念,加快构建传承中华传统美德、符合社会主义精神文明要求、适应社会主义市场经济的道德和行为规范。未成年人是祖国未来的建设者,加强和改进未成年人思想道德建设尤其重要。理想信念教育是培养公民素质的本质要求,把学生培

养成为热爱社会主义祖国,具有社会公德、文明行为习惯的遵纪守法的公民是我国德育工作的主要任务。在德育体系中,理想信念教育处于核心地位,是德育研究的重中之重。

16.《学生劳动素质教育》

劳动素质教育是向学生传授现代生产劳动的基础知识和基本生产技能,培养学生正确的劳动观点,养成良好的劳动习惯的教育。本书旨在培养学生正确的劳动观点和良好的劳动习惯,使学生掌握初步的生产劳动知识和技能。

17.《学生纪律素质教育》

依法治国已成为我国治国的方略。我们正在建设社会主义法治国家,纪律法制在社会生活中的作用越来越重要,因此进行纪律法制教育也就十分必要了,对青少年学生尤其如此。青少年时期正好是一个人世界观、人生观、价值观的形成时期,在此时加强纪律法制教育,有利于帮助他们掌握应有的纪律法制知识,增强纪律法制意识,提高自觉遵守纪律法制的自觉性,养成良好的遵纪守法习惯。

18.《学生民主法制素质教育》

在推进依法治国,建设社会主义法治国家的进程中,加强对青少年的法制教育,促进青少年的健康成长,我们负有不可推卸的历史责任。为此,本书对当前青少年犯罪的现状、特点、成因进行了调查,对如何进一步加强青少年法制教育和预防青少年犯罪的方法作了一些探索,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

19.《学生文明素质教育》

礼仪是一种修养,一种气质,一种文明,一种亲和力,它是人际交往的通行证。青少年是祖国的希望,是21世纪国家建设的主力军。培养他们理解、宽容、谦让、诚实的待人处事和庄重大方、热情友好、礼貌待人的文明行为举止,是当前基础教育和学校德育工作的重点之一。将主题宣传教育活动、文明礼仪知识普及活动、日常行为规范教育活动紧密结合起来,培养学生文明行为举止,抓实抓细,必定卓然有效。

20.《学生人生观素质教育》

当代的中学生是跨世纪建设有中国特色社会主义的主力军,他们的人生观如何,关系到他们的本质是否能够得到全面提高,关系到我国社会主义大业的兴衰。因此,学校必须加强对中学生进行人生观教育。在校学生是我国社会生活中被寄予厚望的最重要的群体,他们的人生观变化是社会变化的晴雨表。人生观不仅影响他们个人的一生,而且对国家的前途、命运产生相当大的影响。因此,学校必须加强对中学生进行人生观教育。

由于时间、经验的关系,本书在编写等方面,必定存在不足和错误之处,衷心希望各界读者、一线教师及教育界人士批评指正。

编者

目 录

第一章 学生身体素质教育与升级的理论指导	(1)
1. 学生身体素质发展的特点	(2)
2. 提高学生身体素质的必要性	(4)
3. 提高青少年身体素质的长效机制	(5)
4. 学生心理素质与身体素质的关系	(7)
5. 学校体育素质教育现存问题	(9)
6. 身体条件略差学生的思考	(11)
7. 如何提高学生的身体素质	(14)
8. 学校体育如何贯彻素质教育	(18)
9. 提高学生身体素质的教学方法	(20)
10. 体育在素质教育中的问题与对策	(21)
11. 学生身体素质下降的原因与建议	(29)
12. 提高体育素质教育的方案	(33)
13. 增强学生身体素质的方法	(35)
14. 开展阳光体育的实施办法	(37)
15. 学校体育实施素质教育的途径和方法	(42)
16. 提高学生身体素质的练习	(44)



17. 学校民族传统体育教学的作用 (49)
18. 武术教学与学生身体素质的提高 (53)
19. 生物教学中培养学生的身体素质 (55)
20. 跆拳道对学生身体素质的影响 (62)

第二章 学生身体素质教育与升级的故事推荐 (65)

1. 管子鼓励锻炼身体 (66)
2. 孔子养生有道 (68)
3. 李悝发布“习射令” (70)
4. 荀子的养生主张 (72)
5. 《吕氏春秋》中的养生思想 (74)
6. 华佗创编“五禽戏” (76)
7. 霍去病踢球震军威 (79)
8. 陶侃运砖头练筋骨 (81)
9. 祖逖闻鸡起舞 (82)
10. 葛洪提倡“胎息”养生法 (84)
11. 王羲之练“鹅掌戏” (86)
12. 颜含健身重健心 (88)
13. 孙思邈的贵己养生术 (89)
14. 武则天首创武举制 (92)
15. 颜真卿书房练臂力 (94)
16. 柳宗元顺其自然以养生 (97)
17. 白居易以乐养生 (99)
18. 欧阳修“以自然之道，养自然之生” (100)
19. 苏轼的保健功 (102)



20. 李清照的体育生活	(104)
21. 辛弃疾背沙袋登山	(106)
22. 岳飞练武强兵	(107)
23. 陆游健身八法	(110)
24. 忽必烈以整洁取人	(113)
25. 俞大猷练武讲求实用	(115)
26. 戚继光强调体质全面训练	(117)
27. 顾炎武文武双全	(120)
28. 颜元主张“动以养生”	(122)
29. 乾隆皇帝长生有术	(124)
30. 霍元甲习武健身	(125)
31. 严修——中国第一位提倡戒纸烟的人	(128)
32. 詹天佑锻炼身体为国争光	(129)
33. 蔡元培提倡体育	(131)
34. 张伯苓整洁健身为人师表	(135)
35. 秋瑾习武练兵	(137)
36. 王芃斋创编“健身桩”	(139)
37. 马寅初的热冷水浴健身法	(143)
38. 百岁老人钱立坤的“三动”秘诀	(146)
39. 鲁迅谈运动	(147)
40. “千斤神力王”王子平	(150)
41. 毛泽东锻炼身体	(152)
42. 周恩来爱整洁	(155)
43. 朱德重视体育的故事	(157)
44. 刘少奇的强身之道	(159)
45. 全方位的体育爱好者邓小平	(162)

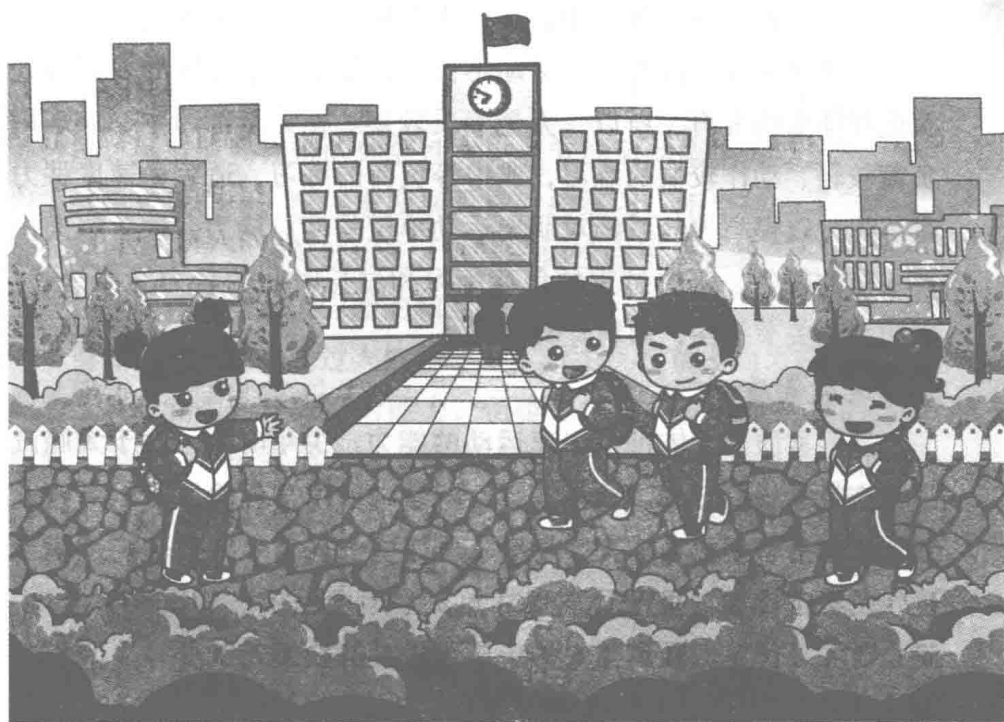


46. 恽代英的体育生活 (165)
47. 贺龙练木马 (168)
48. 彭德怀的篮球表演 (170)
49. 陈毅戒烟 (172)
50. 向警予的体育实践 (174)
51. 王若飞狱中做操 (176)
52. 刘和珍习武的故事 (178)
53. 林巧稚注意锻炼身体 (180)
54. 老舍注重养生健身 (182)
55. 张学良的养生术 (185)
56. 钱伟长繁忙不忘锻炼身体 (189)
57. 韩作黎的健身之道 (191)
58. 潘多登珠峰创世界第一 (192)
59. 漆侠教授的健身之道 (194)
60. 王遐方老当益壮启示录 (196)



第一章

学生身体素质教育与升级的理论指导



1. 学生身体素质发展的特点

身体素质是人体在运动中所表现的各种机能能力，它是衡量体质状况的重要标志。身体素质包括：力量、速度、耐力、灵敏和柔韧五个方面。上好体育课，对促进学生身体素质的发展具有重要的现实意义，学校体育教学应重视全面地发展学生的身体素质，为青少年的健康成长打下良好的基础。

力量素质

力量素质是指肌肉紧张或收缩时所表现的一种能力。青少年各年龄阶段都可进行力量练习，但采用的方法和手段要与成人有区别。少年时期，由于肌纤维较细，蛋白质含量较少；中枢神经系统的协调功能还欠完善，肌肉群的活动不协调，加之少年长度的发育领先宽度和体重的发育，所以，力量素质较差。在力量练习中，应采用负荷较轻、动作较快的练习，或中等负荷的练习，适宜做速度性力量练习，以提高神经系统对肌肉运动单位的动员能力，改善肌肉协调工作的能力，避免过重的负荷练习和过长时间的静力紧张练习，以防引起关节损伤，抑制骨骼生长。

速度素质

速度素质是人体进行快速运动的能力。少年时期，由于大脑皮层兴奋性和提高过程灵活性高、反应快，所以学生阶段是发展速度素质的良好时期。在体育教学中，可以适当安排一些频率高反应速度快的教学手段。短跑可以很好地发展速度素质和速度耐力素质，适合少年练习，但在具体安排中应科学地控制练习的强度、距离的长短、重复的次数和间隔的时间。



耐力素质

耐力素质是指人体长时间进行肌肉活动的的能力，也可看作是抗疲劳的能力。耐力素质在少年身体素质自然发展过程中，是较薄弱的环节。体育教学中不能不进行耐力练习，但也不要过多地进行耐力练习，耐力练习应作为全面身体素质练习的一个必要方面安排在计划之中，但必须循序渐进，逐渐增加运动时间，适当地安排中等强度的耐力练习，以便发展耐力素质。

灵敏素质

灵敏素质是指人体迅速改变体位、转换动作、变换身体姿势和方向的能力。灵敏性与人体对空间感觉和时间感觉的能力有关，也与速度和力量素质的发展有关。灵敏性是一种综合素质。在体育教学中，可采用活动性游戏和各种基本体操等方式，以促进灵敏素质的发展。

柔韧素质

柔韧素质是指运动时各关节的活动幅度或范围。少年关节的软骨较厚，关节囊和韧带的伸展性大，关节的运动幅度大于成人，所以，在体育教学中，应注意发展柔韧性的练习。年龄越小柔韧性越好，根据素质发展的年龄特征，发展柔韧性应从小抓起。与此同时，还应注意柔韧性与肌肉力量的相互关系。

身体素质虽然是通过人体各种基本活动所表现出的力量、素质、耐力、灵敏和柔韧等方面的能力，但也是人体内在综合机能的集中反映，因此，身体素质状况是衡量学生体质强弱的一个重要方面。对于少年来说，机体正处于生长发育阶段，单一的练习会造成集体发展不均衡，体育教师应采用全面发展的身体练习，以利于他们身体各种活动能力和身体素质的发展。



2. 提高学生身体素质的必要性

教育部日前公布的 2004 年学生体质健康监测结果表明,我国学生的身体状况总体较好,但肺活量等体能素质持续下降、肥胖学生继续增多、学生近视率居高不下等突出问题仍未得到有效遏制,更令人担忧的是,一些原本在中老年人身上才出现的如高血压、高血脂、冠心病、糖尿病等与肥胖相关的病症,近年来在青少年身上也时有发生,且患病年龄提前了 10 到 20 年。

有关部门加大力度

教育行政部门应认真贯彻落实国家关于学校体育工作的一系列法规,从制度上改变应试教育的评价机制,提高体育教育在学校教育中的地位。

从根本上改变学校片面追求升学率的思想,保证学生体育锻炼的硬件条件,引进多元化的体育教育思路。全面贯彻国家的教育方针,认真落实学校体育、卫生工作两个条例,努力减轻学生的学业负担,保证学生每天至少有一小时的体育活动时间。

加强学校体育工作,改善体育场地设施,营造良好的校园体育氛围。依靠学校领导的支持,大力提高体育教师的素质水平,加强宣传力度,培养学生对体育的自觉意识,完善规章制度,改善物质条件,为学生创造良好的体育学习环境,积极开展各种形式的体育比赛,推广一些占地面积小的体育活动游戏,积极推进学生课外体育活动和课间活动的开展,增强学生的体育兴趣及参与意识,提高其参加课外体育锻炼的积极性,使学生选择和接触更多的体育项目。



在体育教学和学校体育活动过程中，要有意识地加强对学生吃苦耐劳、坚毅顽强品质的培养并要正确认识体育教学中的安全和“安全”下的体育教学。

加强对学生的强化

学校应该加强针对学生、家长的营养指导，以发挥家长在改善学生营养方面的作用。加强对供餐单位的指导和卫生的监督。做到合理膳食，均衡营养。加强对网吧的规范化管理，正确引导学生对网络的认识。

总之，青少年的体质健康问题不可忽视，影响学生体质健康状况的因素也很多，家长有责任、体育教师有责任、社会有责任、学校和教育行政管理部门更有责任。因此，我们不能笼统地说该由谁负责，但也不能因为大家都有责任，就可以谁也不负责任，而应当从实际出发，实事求是地对有关问题进行分析，分清责任的主次，本着“以人为本”的原则建立学校、家庭、社会立体化教育网络，从每一个孩子入手，为祖国的未来而共同努力。



3. 提高青少年身体素质的长效机制

建议以建设学生喜欢的体育课程，提高青少年对健康体质的认识高度，以培养主动意识为突破口，建立提高青少年身体素质的长效机制。

明确责任制度

进一步明确政府部门、教育机构体育工作责任人制度，不断提出切实可行的新制度、好政策，从宏观上把握和指引青少年体质健康工作的方向。在学生升学考试制度方面，进一步加大对体育健康



的重视程度，切实提高体育成绩在学生升学总成绩当中的比例。

提高经费投入

逐年增加学校体育经费的投入。努力改善教育机构从事体育工作人员的工资待遇，将日常体育活动的组织工作作为工作量，记入教师年度考核，并对组织得当，开展效果好的单位和个人加以奖励。进一步加大对学校体育设施建设的资金投入，不断改善学校的体育环境，特别是目前条件较差的郊区和农村的中小学。这部分资金可以从体育彩票等社会公益资金当中划拨，做到取之于民，用之于民。

丰富体育形式

不断丰富体育锻炼形式，引入学生喜欢的，具有地区特色的，社会流行的项目进行推广。应创设青少年喜爱体育课堂，培养体育锻炼主动意识。可以改革传统的课间操，开展好课间体育活动，开辟轮滑、攀岩、足球颠球、篮球拍球、体育舞蹈、呼拉圈、健美操、游泳等项目，学生分区进行运动，多角度多项目的轮流运作，既有效利用了所有体育设施，又使每个学生都能参与到其中。这里强调的是，郊区农村等本身体育运动条件不是太好的学校，可以充分考虑传统文化优势，开展民间武术、舞龙舞狮、杂技等有特色的运动项目，这样在强身健体的同时，又传承了优良民族文化，培养了学生的民族自豪感。

提高健康认识

不断提高青少年对健康的认识和理解。让学生们知道，一个健康的体魄对其人生、对我们国家、对中华民族有重大意义。在课堂上不断进行健康教育，教给学生一些有用的健康知识和锻炼方法，培养学生终身体育的思想。使学生由被动的接受，变成自己主动锻炼，切实建立提高青少年身体素质的长效机制。

