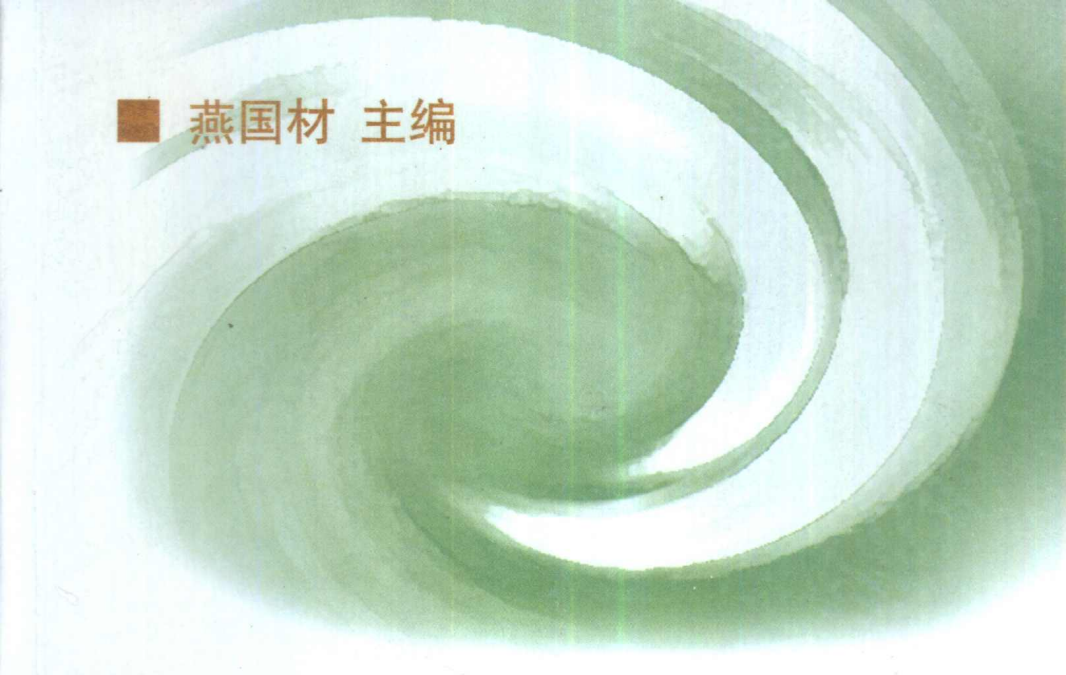




■ 燕国材 主编

素质教育论丛书

SHENTI SUZHI JIAOYULUN

身体素质教育论

刘振中 戴梦霞 著

 广东教育出版社

8

燕国材 主编

素质教育论丛书

SHENTI SUZHI JIAOYULUN

身体素质教育论

刘振中 戴梦霞 著

 广东教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

身体素质教育论/刘振中, 戴梦霞著. —广州: 广东教育出版社, 2002. 1

(素质教育论丛书/燕国材主编)

ISBN 7-5406-4731-0

I. 身… II. ①刘…②戴… III. 身体素质-教育理论 IV. G80

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 071854 号

广东教育出版社出版发行

(广州市环市东路水荫路 11 号)

邮政编码: 510075

广东新华发行集团股份有限公司经销

广州市穗彩彩印厂印刷

(广州市石溪富全街 18 号)

850 毫米×1168 毫米 32 开本 11 印张 275000 字

2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

印数 1-5000 册

ISBN 7-5406-4731-0/G·4291

定价: 19.00 元

如有印、装质量问题,影响阅读,请与我社(电话 020-87616267)联系调换。

目 录

总序	燕国材 (1)
第一章 身体素质教育概述	(1)
第一节 从体育到身体素质教育	(1)
第二节 身体素质教育的提出	(4)
第三节 身体素质教育的意义	(15)
第四节 实施身体素质教育应注意的几个问题	(23)
第二章 身体素质及其生长发育的规律和特点	(32)
第一节 身体素质的性质	(32)
第二节 身体素质生长发育的规律	(38)
第三节 身体素质生长发育的特点	(43)
第四节 影响身体素质生长发育的因素	(47)
第五节 良好身体素质的特征	(49)
第三章 身体素质教育的特点、目的与内容	(51)
第一节 身体素质教育的特点	(51)
第二节 身体素质教育的目的	(56)
第三节 身体素质教育的内容	(61)
第四章 身体素质教育的原则、途径与组织	(68)
第一节 身体素质教育的原则	(68)
第二节 身体素质教育的途径	(76)
第三节 身体素质教育的组织	(81)
第五章 身体素质教育的过程、模式与方法	(89)

第一节	身体素质教育的过程	(89)
第二节	身体素质教育的模式	(93)
第三节	身体素质教育的方法	(105)
第六章	身体素质教育与大脑的结构及机能 (一)	(116)
第一节	人脑的结构与功能	(116)
第二节	营养与大脑功能开发	(125)
第三节	饮食习惯、补脑药物与大脑保健	(135)
第七章	身体素质教育与大脑的结构及机能 (二)	(144)
第一节	日常生活中的大脑保健	(144)
第二节	文体活动与大脑保健	(165)
第三节	开发全脑, 提高身体素质教育水平	(174)
第八章	身体素质教育与体能锻炼	(179)
第一节	体能锻炼的意义	(179)
第二节	体能锻炼的原则	(182)
第三节	体能锻炼的基本方法	(191)
第四节	体能锻炼的组织	(205)
第九章	身体素质教育与耐力练习及心肺适应能力	(210)
第一节	体育锻炼与心肺系统	(210)
第二节	提高心肺适应能力水平的活动计划	(213)
第三节	耐力练习的有效方法	(217)
第十章	身体素质教育与肌肉力量及耐力的提高	(223)
第一节	提高肌肉力量和耐力的意义	(223)
第二节	增强肌肉力量和耐力的生理学基础	(225)
第三节	肌肉力量和耐力练习的方法	(230)
第十一章	身体素质教育与柔韧性的改善	(244)
第一节	柔韧性概述	(244)
第二节	影响柔韧性的因素	(248)
第三节	柔韧性的锻炼方法	(251)

第十二章	身体素质教育与合理营养	(260)
第一节	基础营养	(260)
第二节	营养与体能	(267)
第三节	健康膳食指导	(270)
第十三章	身体素质教育与生理卫生	(279)
第一节	卫生教育	(279)
第二节	安全教育	(285)
第三节	性健康教育	(290)
第四节	拒烟与反毒教育	(295)
第五节	良好卫生习惯的培养	(299)
第十四章	身体素质教育与教师身体素质	(306)
第一节	学校各类人员在身体素质教育中的作用	(306)
第二节	教师身体素质的基本要求	(313)
第三节	教师身体素质的提高	(316)
第十五章	身体素质教育的评估	(318)
第一节	评估的意义、目的及原则	(318)
第二节	评估的方法	(325)
第三节	学校身体素质教育的评估	(330)
第四节	学生健康行为的评估	(334)
后记		(341)

第一章 身体素质教育概述

作为我国素质教育四大组成部分之一的身体素质教育，其提出与发展既有一个长远的过去，也有一个短暂的现在。在本章中，我们拟就它的发展历史、提出的根由、存在的意义，以及应注意的问题等做一番考察，以便大家对身体素质教育有个概括的印象。

第一节 从体育到身体素质教育

身体素质教育显然是从体育发展而来的，或者说，它是在体育的基础上提出来的。因此，在对身体素质教育的提出与发展进行考察时，简要地对体育及其与身体素质的关系做某些探索可能是必要的。

一、体育的内涵与任务

体育是身体教育的简称。它有广义和狭义之分：广义的体育是社会文化教育的组成部分，指体育运动而言。它是以各种专门项目的体能练习与锻炼为手段，有目的、有组织地增强体质，促进健康，提高运动技术水平，丰富社会文化生活。狭义的体育指学校体育，与德育、智育、美育、劳动技术教育一起，构成我国

全面发展教育的组成部分。它也是有目的、有组织地向受教育者传授系统的体育运动和卫生保健知识，以增强学生体质，促进其身体各系统、器官的良好发育，从而提高学生以身心和谐为基础或核心的全面发展水平。

体育的目的与任务可归结为如下几个方面：

1. 体育的总体目的就是促进学生身体正常发育、结构、机能健康发展，从而为学生的全面发展提供必要的物质基础。

2. 学校体育的任务之一是使学生具备体育运动的基础知识，锻炼身体的基本技能与良好习惯。

3. 任务之二是增强学生体质，促进其机体活动能力（如走、跑、跳跃、投掷、攀爬、通过障碍等）与素质（如速度、灵敏、力量、耐力、柔韧等）的多方面发展。

4. 任务之三是以锻炼坚强意志与养成热烈情感为基础，培养学生的优良品德与健全人格。

5. 任务之四是促使学生形成精神振作、外貌整洁与举止文明的行为方式与习惯。

二、身体素质教育与体育的关系

身体素质教育是体育的直接继承与发展。众所周知，自古以来，体育就受到人们的重视。中外思想家、教育家几乎都对体育的理论与实践作出了不少的贡献。如我国古代伟大教育家孔子倡导以智、仁、勇、艺来培养学生，使他们成为君子或成人，其中的“勇”就与体育相当。古希腊的亚里斯多德根据自己对人的“灵魂”的三分法，主张用体育来培育人的“植物灵魂”。18世纪英国的洛克也将体育作为其“绅士教育”的一个组成部分。19世纪英国的斯宾塞也主张体育与智育、德育并列为教育的三项基本内容。马克思主义较早时提出的教育要素中，即包含有体育，并与智育、技术教育鼎立而三。我国进入近现代社会后，许多教

育家如蔡元培、王国维等都莫不重视体育，如王国维即主张通过体育来促使人的“身体之能力”得到“调和之发达”。建国以来，我国在马克思主义关于人的全面发展学说的指导下，一直推行着使受教育者在德、智、体几方面都得到发展的教育。必须指出，古今中外长期以来所实施的体育，实质上就是为了发展与提高人们（学生）的身体素质，只是没有明确地说出而已。在现代体育中，虽曾注意到素质培养问题，但却将它归结为体能素质，并具体地规定为速度、灵敏、力量、耐力、柔韧等五项，这就大大地窄化了身体素质的内涵与外延。我国近十年来兴起的素质教育，将身体素质教育作为自己的四大内容之一。而这里所谓的身体素质，既包含了五项体能素质，也把体育所要培养的内容都囊括了进去；不仅如此，为了适应时代的要求、合乎社会实践的需要，还进一步扩大了身体素质的外延，丰富了其内涵。由此看来，身体素质教育与体育既有联系，又有区别：一方面，体育的总体目的与四项任务，基本上适用于身体素质教育，后者是以前者为基础发展起来的；另一方面，身体素质教育又是时代的产物，从理论到实践、思想到行动都拥有不少新的内容。因此，如果把身体素质教育与体育视为一个东西固然是错误的，但如果将身体素质教育视为完全崭新的东西而与体育绝缘，则也是与事实不符的。我们应当否定这两种错误的观念。

体育是以促进学生身体正常发育、结构与机能健康发展、不断增强体质为目的的教育。它是身体素质教育提出和形成的基础。身体素质教育则是以发展与提高学生身体素质为目的的教育。而身体素质不仅包容了体育所要培养的一切，同时还充实了许多新的内容。它是体育适应时代需要的一种新发展。

第二节 身体素质教育的提出

如上节所述，从历史发展的角度看，身体素质教育是以体育为基础提出来的。那么，为什么要提出身体素质教育呢？具体来说，主要有下面几个方面的根由：

一、身体素质教育的提出是对我国学校体育现状反思的结果

由于受片面追求升学率的应试教育倾向的影响，在中小学教育中体育、健康教育、生理卫生等科目不受重视，影响了教育方针的全面贯彻，影响了学生德、智、体诸方面的全面发展。学校身体素质教育也存在应试教育的误区，表现为大中小学的普通体育课均以竞技运动成绩为教学和考核的主要依据，以运动素质代替身心素质。培养的人才很难适应现代社会对人才身体素质的要求。具体来看，主要表现在如下几个方面：

（一）指导思想受应试教育的束缚

办学指导思想不够端正，学生被束缚在应试教育的怪圈内，过重的课业负担压得学生喘不过气来，学生被动、消极地参与体育活动；由于受应试教育的影响，长期以来，重智育轻体育，学校身体素质教育课受到一定程度的冲击。大中小学生体质的发展，存在不均衡、不稳定，甚至下降的趋势，现代文明病的发病率有所上升，如心血管疾患、肥胖症、近视、神经衰弱、龋齿、营养不良、体力下降、心理缺陷等，严重影响学生健康，其中很大程度上是我们片面实施应试教育的恶果。它不但造成了学生身心的沉重负担，而且会养成不当的生活习惯；尤其是体力劳动和身体锻炼的缺乏，不但会体弱多病，而且会使他们社会适应能

力、交际能力和自信心下降。

畸形体育观——“重竞技成绩，轻学生体质”的误导，重竞技轻普及、重课内轻课外、重尖子轻全体学生的现象普遍存在。竞技运动技术贯穿于中小学体育教材之中，太深、太难，脱离学生实际，难以掌握，不利于培养学生的体育兴趣，难以养成锻炼习惯，也不利于增强学生体质。一些学校的学生对以竞技运动为中心、以传授技术为主要目标的体育课和课外体育活动提不起兴趣，出现了厌学情绪。

学校体育课程的出发和归宿点始终落在运动技术技能的教学上，人与运动的目的、手段关系完全颠倒了。运动异化为动作技能的不断重复和强化，对学生造成沉重的身心负担；生动活泼的体育活动演化为枯燥呆板的身体练习，知识、情感、意志、行为等教育过程，以及教学、教养、发展等教育目标被割裂为互不相干的几个部分。高不可攀、脱离社会需要的运动技艺和成绩成为考核学生的惟一标准。大部分学生体质的增强、健身意识的形成、健身能力的培养、健身文化的陶冶、健身习惯的养成被忽视，更影响了个性、人格、尊严、价值及社会生存和适应能力的健康成长、发展和完善。

如此种种都说明应试教育对体育教学的影响，是不可低估的。因此，必须按全面提高学生素质的要求，积极地推进体育教学改革。要使学校体育适应素质教育的要求，必须要有正确的指导思想。学校体育要面向全体学生的指导思想，虽然逐步被更多的人接受，但在实际教学工作中，有些教育工作者却又往往无法从应试教育的束缚中解脱出来。例如，有的人把专业体育的内容、方法和要求，直接搬到普通学校的体育教学中来，弄得广大学生望而却步，失去了学习体育的兴趣和信心；而有的人则用少数“尖子”才能达到的技术标准来要求和评价全体学生的体育学习。如果不与诸如此类的偏离素质教育的思想划清界限，学校体

育改革就不可能沿着正确的方向健康发展。

（二）体育教学过程的本质和主要目标模糊

体育教学过程并不是直接的身体锻炼过程，体育教学不等于健身，单靠体育教学也解决不了增强学生体质的问题。但这并不等于体育教学与增强学生体质无关，更不意味着运动教学就是体育教学。

遗憾的是，传统的体育教学虽然是以增强学生体质为名，却在长期的实际教学中，花相当多的时间传授运动技术与技能。这里一个很重要的问题是要区分运动教学与体育教学。运动教学只是体育教学的一个部分，而且是一个非本质的部分。

从本质上讲，体育教学过程实际上主要是一个传授、学习健身知识技能的过程。把体育教学过程看成是传授、学习健身知识技能的过程，这会不会太窄？如果对体育知识技能的理解形成了共识，这种强调或许没有实际意义。可是，在长期以来把体育知识技能理解为运动技术技能的传统偏见下，强调体育教学过程的本质是传授、学习健身知识技能，就显得尤为必要！

学校体育的一个致命伤是学生学了十几年的体育，在他们走出校门后，竟与体育分手了。这与体育教学忽视培养学生体育兴趣、能力和锻炼习惯直接相关；与我们把体育理解成机械被动的教育工具有关；还与我们没有在体育课堂上教给学生锻炼身体的原理和应用运动技术锻炼身体的方法有关。

在以往的体育教学中，所偏重的是一个技术怎么教，一个动作怎么改，忽略了对学生健身知识技能的传授，更忽略了对学生健身意识、健身能力、健身习惯的培养，使学生无所适从，无所收获，这无疑是体育教学的失败！

当前要重视的问题，是必须把知识技能的传授与知识、能力、习惯的培养紧密结合起来。过去，有相当一部分体育教师在教学中把许多精力放到对某个动作的精雕细刻，考核学生的体育

能力也往往用技评或跑表、米尺去丈量，这种做法脱离了学生身体发展的需要，背离了教育教学的规律，得不偿失。对此，我们认为，体育教学的主要目标是：（1）使学生对体育有基本认识和积极态度，懂得健身的意义，树立终身健身的观念；（2）掌握健身的知识和方法，能运用多种基本运动技能和健身方法进行经常锻炼；（3）要具有独立进行健身的能力和习惯。

美国的体育改革者们认为，学生在学校学习多年体育，毕业后不会用运动锻炼身体，这是因为，在传统的运动教学中，只教给学生运动技术，没有给学生应用运动去锻炼身体的方法。按照增强体质这一根本目标，在体育课中，应该教给学生健身运动处方的知识，让学生学会独立制定健身运动处方去进行实际的锻炼。这样的体育知识本领可以产生长期的效果。

知识和技能只是能力形成和发展的中介，不是能力自身。所以，学生健身能力的形成是以身体为基础，知识技能为中介，通过专门的教学设备、专门的教学内容和专门的教学方法实现的。

尽管体育教学最终是为增强学生体质服务的，但把增强学生体质作为体育教学的直接目标是不合适的，这里边有个层次问题，也就是要把学校体育教学、体育课、体育教学目标的关系搞清楚。

（三）教学内容与方法呆板，导致学生厌学

主要表现在以下几个方面：

1. 教学内容的不适宜。

长期以来，学校体育教学沿袭运动技术教学为传统的传统，竞技运动一整套的项目、规则（少数人参与）和办法规范了学校体育教学、群体活动和体育比赛。这些规则严密、技术要求高的项目，使体育教学严肃有余、活泼不足；天性好动的学生感到枯燥无味，学生望而生畏，出现了厌烦上体育课的现象，热情下降，主动锻炼的学生有减无增，影响了学生德、智、体的全面发展，

也影响了体育在素质教育中的地位和作用。

关键的问题不是要不要竞技运动，而是按竞技运动技术结构编入教材，让学生去学习既难又深的竞技技术，效果不好。

现行大纲的基本教材基本上是按竞技运动的体系编排的，不少项目在技术难度或场地器材方面都难以面向全体学生。

有的学者指出，中学体育教学内容应当绝对以运动技术为主。田径体操作为基本教材并占 2/3，辅助教材应选取球类和舞蹈。应该说这是一种典型的以运动技术作为学校体育教学指导思想的情况。在运动教学指导思想的束缚之下，一些体育教师，从小学到大学一直忙于多种多样的运动教学，体操、田径、篮球、排球、足球、武术、舞蹈、游泳、滑冰等数十种运动项目无所不教。其实，体育课从幼儿园开到大學，并不是因为体育运动的知识技能难教难学，而主要是出自锻炼学生身体和实现增强学生体质这个目标的需要。把运动教学教得更好一些，也是一种改革。运动技术是不可少的，但长期以来运动教学的效果并不好，运动技术教得越多实际学到的越少，很多时候大学生们的体育教学还得从头教起，有的学生直到大学毕业仍没有学好。

在体育教学中，要按增强体质的目标去改造竞技运动，要了解竞技运动的锻炼价值，启发学生学会把运动用于锻炼，按锻炼的目标进行设计。竞技运动是体育课程内容的主要素材，对它的加工就是所谓的竞技运动体育教材化。这是体育教师准备教材的要点、难点。体育教师要学会从各个角度对体育课程内容素材的竞技运动进行加工改造：一是在具体的教材内容上，简化教材的技术结构，逐步改变纯竞技式的、成人化的运动项目，有些过于难、深的不切实际的教材（如田径、体操等项目的内容），可适当降低教材的技术规格，渗进一些与教材项目有关又能进行游戏或比赛的内容。如小学三年级蹲踞式跳远踏板起跳，空中技术就应简化；球类教材也可以简化，如有的学校推行的篮球“三人半

比赛”，足球的“三人或五人比赛”等内容，简化了规则，简化了活动形式，教学效果很好。二要根据学生身心特征，抓住运动中的主要因素简化规则，要根据学生的兴趣、注意、能力灵活运用规则。

体育教学可以增加趣味性强的项目，如健美、舞蹈、韵律体操等；还可以根据地域性特点将民族传统体育项目如武术、毽球等纳入体育教学内容。体育教学还应该教会学生用运动锻炼身体方法和技能、自我制定健身计划的方法、监督锻炼过程和评价锻炼效果的方法。只有这样，才谈得上能力的培养和健身习惯的形成，也才谈得上为终身体育打基础。

总之，在教学内容方面，突破竞技运动结构的约束，强调根据学生实际情况，科学地选择教学内容，以满足不同层次、不同水平学生的需要。针对体育教材中过于强化的竞技运动技术，按照中小学的教学目标，根据学生的体质、技术水平和可接受能力，经过实践探索，逐步建立起适合增强中小學生体质、完善学生身心发展的快乐体育教学内容体系。

2. 体育教学的组织方式方法的不适宜。

现在的体育教学过程由于方法单一，使教学显得机械、呆板，过分地强调“统一”，学生缺乏主动，体育课缺乏生机，把这种弊端概括为“严肃有余，活泼不足”是很恰当的。

体育教学的组织方式可以灵活多样，因为，体育教学效果的好坏取决于体育教学内容的精选，也取决于体育教学组织方式的安排。有了好的教学内容，却没有适宜学生身心特点的组织方式，体育教学效果也难以保证。从这一角度看，体育教学的组织方式亦显得极为重要。

适宜的教学组织方式，对提高教学效果，培养学生兴趣，实现体育教学主要目标有重要作用。我们多年来一直严格按照讲解、示范、练习、防止与纠正错误、巩固与提高的模式进行体育

教学。学生在教师的统一指令下，疲于听讲解、看示范、反复练习，而没有时间去感受和体验健身运动的乐趣，从而使学生丧失对体育的兴趣，体育教学效果的提高无从谈起。

要突破传统体育教学模式的束缚，从体育教学的客观实际出发，变体育教学过程的被动灌输为主动学习，营造轻松、活泼、欢乐的学习氛围，让学生在快乐的学习与锻炼中，体验体育的乐趣，学会用运动锻炼身体，增强体质。在教学组织上，以“活泼、自由、愉快”为主调，主张严密的课堂纪律与生动活泼的教学氛围相结合，强调信息的多向交流与教学环境（包括物质的和人文的）的优化，一改过去那种机械呆板的教学，为改革带来生机。

要克服教学组织形式成人化、竞赛化的倾向。有不少体育教师喜欢用竞赛的方式组织教学本无可非议，但问题在于：正规竞赛不适合学生的年龄特点，效果适得其反。如果按竞技运动教材化的原则对正规竞赛按学生年龄特征进行改制，教学效果就好了。

全国一些地区的改革经验告诉我们，体育教学组织方式可根据需要给予简化。例如“山羊跳上跳下”教材，只要能达到发展腿力以及敏捷的目标，不仅高度可以由学生量力选择，练习的形式也可以因人而异，矮个子跳不上，可以爬上去跳下，运动技能好的学生在空中可以加转体或落地接滚翻。因此，练习的形式与技术不要一刀切，不必要求大家做成一个样。根据教材的功能，器材也可以代替。

在教学方法论上，强调趣味性、情境性相结合，变“厌学”为“乐学”。兴趣是学生学习体育知识、参加体育活动、发展能力的直接动力。要使教师“乐教”，学生“乐学”，必须要求“授之有趣”。因此，在教材的选择、教学手段的运用，教学活动的具体安排以及教学语言的运用上都要考虑趣味性的因素；情境的

创设可以保证良好的教学气氛，使学生在一定情境中受到美的熏陶的同时，产生潜移默化，获得知识、技能与自身发展。

现代体育教学方法更多的采用综合法、示范法（如示范巡回锻炼）、实习法（创造性地培养学生自我锻炼的能力）、作业法（如利用超量恢复原理制定个人锻炼计划）等，还要多采用讨论式、对话式等启发式教学方法，使之有利于学生独立思考，满足学生的求知欲望。

3. 体育教学器材不足、设施简陋。

体育器材、设施是完成体育教学任务的基本条件。器材、设施的合理布置直接涉及到教学环境的优化，而教学环境的优化又是激发学生学习情感、提高教学效果的重要因素。一个器材、设施不足，噪音不断的教学环境对学生身心发展是极为不利的。

学校体育教学器材因受竞技结构的束缚，也跟不上形势发展需要。现阶段，学校体育教学活动只配备标准要求的器材已远远满足不了学生身心发展的需求。在体育教学器材设施的设计与安排上，要做到以学生的年龄和心理特征为出发点，力求避免成人化。如一些地方把篮球架改为升降式，足球场设四个门，联合训练器械与游乐器具组合，校园内空地上可供活动的图案，运动场边设置多功能墙板等，改变器材的竞技化、成人化状况。

4. 体育教学计划、评价舍本逐末。

体育教学计划、评价是体育教学管理的一个重要环节。以往的体育教学计划、评价存在的主要问题是运动技术技能教学为中心，从学年体育教学计划、学期体育教学计划、单元体育教学计划到课时体育教学计划（教案），都是围绕如何教好运动技术来安排的；体育教学考核也是以运动技术的技评与达标为主，基本上脱离了体育教学的主要目标。

中小学体育课基本上是以运动成绩作为教学和考核的依据，以运动素质代替身心素质。体育教师所推崇的是运动技艺方面的