

★★ 爱运动丛书
AI YUNDONG CONGSHU

儿童 运动与健康

Er Tong 主编 王永忠

Yundong yu Jiantang



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

★★ 爱运动丛书
AI YUNDONG CONGSHU



儿童 运动与健康

Er tong 主编 王永忠 副主编 陈荟如 余艳燕
Yundong yu J iankang



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

儿童运动与健康 / 王永忠主编. —重庆:西南师范大学出版社, 2013. 8
ISBN 978-7-5621-6407-4

I. ①儿… II. ①王… III. ①儿童—健身运动②儿童—身心健康—健康教育 IV. ①G883②G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 199176 号

儿童运动与健康

主 编 王永忠

策 划:刘春卉 杨景昱

责任编辑:向集遂 杨景昱

书籍设计: 周 娟 廖明媛

照 排:张 祥

出版发行:西南师范大学出版社

重庆·北碚 邮编:400715

网址:www.xscbs.com

经 销:全国新华书店

印 刷:重庆荟文印务有限公司

开 本:889mm×1194mm 1/32

印 张:5.5

字 数:160 千字

版 次:2013 年 9 月 第 1 版

印 次:2013 年 9 月 第 1 次

书 号:ISBN 978-7-5621-6407-4

定 价:15.00 元



启蒙教育家卢梭有过这样的论断：“若要培养学生的心智力量，最好先操练身体，使其强壮又健康，然后才会变得聪明伶俐。”儿童的发育和各种运动都息息相关，大脑只有接受各种感官和身体刺激，才能形成接触，进而将各种能力固化下来，运动也是儿童必要的学习方式。事实也的确如此，小学班级里最受欢迎的人往往是体育科代表，那是儿童对于运动能力赞赏的自然选择，运动对于学习能力和心智锻炼影响巨大。

人类在不同成长时期都会保持对运动的兴趣，这是祖先的学习方式。奔跑是人类早期捕捉猎物的重要武器，只有充足的食物才能给大脑提供更多营养，人类智力的大幅度提高才成为可能。因此奔跑促进了人类智力的发展，也成为人类最早的生活方式。我们认为从出生到6岁婴幼儿这个阶段应该还给他们许多自然的、本质的、人类自身的、发展的东西，还给儿童快乐天真的童年。我们调查发现，目前，有29%的教师对开展儿童体育活动的重要性认识不足，没有将儿童体育放在儿童教育的重要位置。有34%的幼儿园没有体育教学计划，49%的幼儿园没有体育教研活动，他们怕出安全事故。部分幼儿教师因怕出现安全事故而产生恐惧感，因此影响了组织开展儿童体育活动的积极性。被调查的幼儿园教师和园长认为，影响当前儿童体育活动质量的因素是：缺乏观摩优秀儿童体育活动的机会（占81%），缺乏体育活动教材及参考资料（占71%），缺少进修和提高（占66%），有53%的园长和40%的教师认为，缺乏体育活动器材和场地偏小是影响儿童体育活动质量的主要因素之一；另一方面，反映了部分教师安全地组织儿童体育活动的能力不强。



儿童素质教育已成为目前社会各界特别是教育界的热点问题,人们正在积极探索儿童素质教育的发展途径。但是,当前部分幼儿园仍很大程度地存在着“重智轻体”的错误倾向,甚至儿童小学化教育倾向十分严重,占统治地位的教育观是以知识传递为价值取向的学科中心主义。虽然从20世纪60年代开始我国的幼教法规都提出幼儿园要以游戏为基本活动,但在实际工作中,体育游戏往往被忽视,特别是在人才竞争的前提下,作为学业的教育活动更加受到重视,各种兴趣班、特色园的盛行把体育游戏挤至角落,甚至不少孩子被剥夺了参加体育游戏的权利。

健康、健美、长寿属于生命力的范畴,不论男女老幼,可谓人人向往,这也是人类对于人的生命的最基本的也是最深刻的追求,这种追求,深深地影响着人类的文化与文明,影响着人们的生活方式。今天,人类比以往任何时候都更加关注自己的健康状况和生活质量。现代人把从事身体锻炼作为生活方式的一个重要内容,这是人类文明发展的必然,为了适应现代社会发展的需要,必须要保持身体经常处于最佳状态。体育是通过人和为人而对人体本质真正占有的过程,是人向自然、向社会的“复归过程”。马克思有一句话“任何一种解放都是把人的世界和人的关系还给人自己”,健康,体现着人类对自身前途和命运的基本关怀。体育,是体现这种基本关怀的最佳执行方式。

动作是儿童早期生长发育的核心,是儿童成长的基础,是其生活、学习会顺利进行的直接前提。3—6岁是学习基础动作的最佳时期,身体柔软,容易学许多动作,不怕别人嘲笑,喜欢模仿和不厌其烦地重复同一动作,所有基础动作在5岁前出现。儿童期的体育必须在科学的理念下进行,否则将错过奠定良好身体素质的基础期和关键期,不利于健康体格的塑造。因为主观观念和客观条件的影响,儿童的体育教育一直没有得到良好的发展。现在随着国人整体素质的提高,随着环境给人类健康带来的压力,人们开始越来越重视孩子的体质健康和心理健康,政府和社会也开始越来越关注孩子们的健康教育,促进儿童健康快乐成长。

全书整体构思由长江师范学院体育与健康科学学院王永忠负责,



编写工作由王永忠和芒奇活力宝贝(中国)的陈荟如老师一起完成,统稿、校对工作由长江师范学院音乐学院余艳燕负责。在此书编写过程中,由于编者理论修养和实践水平有限,书中难免存在疏漏或者不当之处,敬请读者批评指正。

王永忠

2013年4月



Mu Lu 目录



★ 第一篇 健康概述 001 ★

- 第一节 健康与亚健康 001
- 第二节 儿童生长发育与健康理念的缺失 011

★ 第二篇 儿童运动教育简介 017 ★

- 第一节 儿童运动教育的产生和发展 017
- 第二节 儿童体育运动的观念 020
- 第三节 身体和运动对儿童发展的意义 023

★ 第三篇 儿童体育活动的基基本动作与操作 027 ★

- 第一节 基本队列与基本动作 033
- 第二节 基本体操 045
- 第三节 运动器械的活动 049

★ 第四篇 儿童体育活动的组织 054 ★

- 第一节 组织儿童体育活动的基基本原则 054
- 第二节 儿童体育活动中应遵循的规律 059
- 第三节 儿童体育课 063

第四节	早操活动	066
第五节	户外体育活动	069
第六节	其他组织形式	071

★ 第五篇 动物模仿与模仿操 073 ★

第一节	动物模仿	073
第二节	模仿操	079

★ 第六篇 儿童体育运动教育教师行为规范 098 ★

第一节	如何成为优秀老师	098
第二节	体育教师形象	098
第三节	儿童运动能力测评	100

★ 第七篇 儿童体育运动的教育器械 103 ★

第一节	大肌肉训练的器械	103
第二节	精细肌肉训练的器械	106
第三节	儿童体育运动教育学训练实践举例	108

★ 第八篇 儿童活动性游戏 50 例 113 ★

★ 参考文献 166 ★

第一篇 健康概述

第一节 健康与亚健康

一、健康含义

健康、健美、长寿属于生命力的范畴,从古到今,都是人类对于生命最基本的也是最深刻的追求。这种追求,深深地影响着人类的文化与文明,影响着人们的生活方式。

健康是人类全面发展的基础,是经济社会发展的必要保障和重要目标,也是人民群众生活质量改善的重要标志。近年来,我国在全面建设小康社会和构建社会主义和谐社会的进程中,高度重视提高全民健康素质,坚持以人为本的根本宗旨,关注人民健康服务配套推进,大力开展健康教育与健康促进工作。在传播健康知识的同时,更加侧重人民群众维护健康的内在动力和基本能力,深挖人民群众促进健康的潜能。引入健康素养的概念,围绕当前存在的突出问题,积极研究探索健康素养对群众健康相关知识、态度和生活方式的影响,努力提高人民群众应对健康问题的能力,并开始以健康素养为标准监测和评价个体、群体的健康状况,且取得了积极成效。

近 10 年来,随着社会飞速发展,我国居民的健康问题也是层出不穷。如我国慢性病就呈现出了快速增长的趋势,全国慢性病患病人数达 2.6 亿人,每年新增 1000 万人;精神心理健康问题和各类精神疾病患者人数在 1 亿人以上;结核病现患病人



数 450 万人,乙肝病毒感染者 1.3 亿人。2009 年,全国医疗机构门诊就医人次超过 15 亿,平均每人每年要看一次病。造成这种现状的根本原因是大多数人不具备基本的健康素养、心理和良好的生活习惯。“健康素养”是指个人获取和理解健康信息,并运用这些信息维护和促进自身健康的能力。中国居民具备健康素养的总体比例为 6.48%,即每 100 人中不到 7 人具备良好的健康素养。加强把握健康素养的基本含义,有助于指导和帮助群众在日常生产生活中正确处理经常遇到的生理、心理和环境等问题,养成健康的行为习惯和生活方式,促进人民群众通过提高健康素养自觉地维护自身的健康。

我国是一个疾病负担沉重的国家。近些年来,随着经济全球化和我国工业化、城镇化以及环境变化,影响健康的因素越来越多,人口老龄化、疾病谱变化又进一步加重了疾病负担。解决这些突出的健康问题,必须以科学发展观为指导,全面落实预防为主的各项干预措施。提高全民健康素养,是依靠群众促进健康的最具普惠性、最具成本效益原则的预防措施。必须把提高全民健康素养作为教育方式让人们深入理解健康的重要性,学会策划自己合理的生活方式。把推广全民健康素养基本知识与技能作为一条主线,开展亿万人民健康促进行动和相约健康社区行活动、加强城乡基层健康教育等工作。

“健康是人类全面发展的基础,关系千家万户幸福。”健康,体现着人类对自身前途和命运的基本关怀。体育,是体现这种基本关怀的最佳执行手段。人类体育学,为实施基本关怀提供理论依据。追求健康,体现了人类对自身的基本关怀。医学,从某种意义上讲,体现了人类维护体质健康手段的非自然化。体育与医疗卫生相比,体育具有更加积极的意义,体育是追寻健康的积极方式。在生活中大力提倡体力活动,大量应用人力以减少资源的消耗,只有用体育的名义才能推行,只有用健康的魅力才能吸引人,从这个意义上说,体育是追寻健康的最有益的方

式。体育将以培养人类健康身体的方式来提供快乐,努力保持人类作为一个生物物种的生存活力。体育和人的健康幸福更加紧密地联系起来。未来的体育将是追寻健康的最积极、最有益和最愉快的途径。

1988年,世界卫生组织在成立40年以后再对健康的概念进行深入的探讨和界定,除了身体、心理、适应良好之外,又加上了道德的良好。身体健康是指身体的素质好,有健康的体魄,不容易得病,得病后也会很快治愈;心理健康讲的是平衡,有自我掌控能力,基本心理活动的过程内容完整、协调一致;社会适应是指人在各种各样的人群中生活,人是社会关系的总和,社会适应良好的标准是能够与周围的人和谐相处,根据环境的变化做出相应的调整、做出适当的反应;道德良好是指有道德的底线,不要损人利己,能够按照社会倡导的价值观、道德准则要求自己,追求真善美,对是非善恶美丑有辨别能力。这是健康的四个方面。在世界卫生组织给出健康的定义的同时,为了让人们更好地理解什么是健康,也给出了十条健康的具体标准,比较全面地归纳了健康的外在体现。一个人身心是否健康,在这里我们用“五快两良好”来概括和总结:“五快”是快食、快言、快便、快语、快行,“两良好”是指良好的个性、良好的人际关系。“必须让人们认识到健康并不代表一切,但失去健康便失去一切。”这就是我们平时所说的健康是“一”其他是“零”,如果没有“一”,财富、地位、金钱等等都没有意义了,只有“一”立住了,后面的东西才有它的价值。每个人都在忙碌,渴望追求成功,大家都感觉一生没有达到自己期望的理想、目标。甚至许多成功人士也英年早逝,原因是因为成功需要资本,这个资本不是钱,不是物质,它是身心资本。身体是自己的,需要自己去爱惜和保护。

二、生活习惯与健康

一般我们认为生活方式是指在一定的社会生产方式基础

上,人们满足生活需要的活动形式和行为特征的总和。不同的活动形式和行为特征体现了不同的生活方式,也反映了人们不同的生活价值观。生活方式主要回答了“怎样生活”的问题,它包括了人们的一切社会生活活动。据有关专家研究生活方式是影响人体健康的重要因素。有报告称美国死亡率在前 10 位的疾病中,行为和生活方式在致病因素中占 70%。美国通过 30 年的努力,使冠心病的死亡率下降 40%,脑血管疾病的死亡率下降 50%,其中 2/3 是通过改善行为和生活方式而取得的。据我国学者调查,中国人的死因构成中,生活方式占 44.7%。1993 年 4 月在北京召开的 WHO 慢性传染病控制综合规划中心主任会议预计,到 2015 年全球死于生活方式的人数占发展中国家总死亡人数的 60%,占发达国家总死亡人数的 75%,生活方式将成为人类的头号杀手。并且在现代青少年儿童中,近视、肥胖、精神障碍等疾病的发病率高得令人难以置信,而这些疾病的病因大多与学习压力大、缺乏身体运动以及营养过剩等生活方式有关。

由此可见,生活方式在人体健康方面起着重大影响。然而在现实生活中,许多人却常常轻视甚至忽略生活方式的不良影响。比如,现代中国传统的饮食习惯已经被打破,大量摄食肥甘厚味,强食过饮已成为普遍现象。经统计,参与调查的各种职业 1005 人中嗜肥甘者有 292 人,约占调查总人数的 20%,嗜酒者(每日饮、经常饮或每次 200ml 以上,不时暴饮者)有 127 人,约占调查总人数的 12%。有关资料表明近 20 年来,中国占世界 1/5 的人口,却吸掉了世界上 1/3 的香烟等等。并且每年新烟民在急剧地增加,多数为少年儿童。由于烟民年龄开始低龄化,所以吸烟对健康的危害就更大。

实验数据表明,不良习惯可使人减少寿命 12 年,乌拉圭《国家报》7 月 26 日报道:通过对英国 5000 名成年人进行长达 20 年的跟踪调查,挪威奥斯陆大学的研究人员得出结论,吸烟、酗酒、不爱运动、饮食不健康等不良生活习惯可以使人的寿命减少 12

年,该研究结果发表在美国《内科学文献》月刊上。研究人员对这些人的生活习惯进行了分析,确定的危险生活习惯包括:吸烟、酗酒(男性每天饮酒超过3杯,女性超过2杯)、每周运动时间少于2小时,每天吃水果蔬菜少于3次。调查发现在314名同时具有以上四种不良习惯的人中,29%的人已经去世,而在387名没有上述不良习惯的人中只有8%的人去世。奥斯陆大学的研究人员伊丽莎白·卡瓦维克指出,如果一个人同时具有这四种不良习惯,那么寿命要比生活方式健康的人缩减12年,在追求健康的生活习惯上不需要过于极端,一些健康的习惯共同发挥作用可以产生更好的效果。

不要对慢性病掉以轻心。根据全国疾病监测资料显示,过去10年间我国慢性病死亡人数占总死亡人数的比例持续增多,已占到总死亡人数的80%,在城市中更达到85%。慢性病已经成为中国人生命健康的头号杀手。“慢性病”又称为生活方式疾病。城市居民饮食结构不合理、精神压力大、缺乏体育锻炼等原因,导致慢性病发病率居高不下。慢性病只是病程慢,一旦造成危害却是立竿见影的,绝对不能掉以轻心。除了某些慢性病有遗传因素影响外,改善不良的生活方式和生活习惯是控制、减少慢性病高发的最好办法。城市中,处于久坐生活方式的白领人群超重或肥胖如今越来越常见。而肥胖不仅本身是一种疾病状态,也是许多慢性病发生的重要危险因素。如超重可增加心脑血管疾病、肿瘤和糖尿病的风险,肥胖者更易患骨关节病、脂肪肝、痛风、内分泌紊乱等多种疾病。不合理的膳食结构使得热量和脂肪摄取过量,而身体活动量却日渐减少,这也就造成了肥胖的发病率大幅上升。

近年来我国高血压和血脂异常的患病率有较大幅度升高,尤其是成年人高血压患病率接近20%。相关研究结果显示,舒张压每升高5毫米汞柱,脑卒中的危险会增加46%,冠心病和肾脏病的危险也会相应增加。另外,高血压还可以引起很多并发



症,如心脑血管疾病等。而血脂紊乱会严重影响血管正常功能,直接危害人们的健康。居民应通过限盐少油、戒烟限酒的健康生活习惯和适量运动避免高血压侵袭。

血糖健康问题在城市居民中也较为普遍和严重。目前中国的糖尿病患者已达到了 9200 万人,成为全球糖尿病患者最多的国家。但目前我国糖尿病患者的诊治率很低,有 75% 的患者并不知道患有糖尿病。另外,糖尿病的初发年龄也在不断提前。改善饮食习惯并按期进行血糖检测已经刻不容缓。慢性病的种类众多,但几乎所有的患者都有一个共同特点,即缺乏对慢性病危险因素的正确认知。如饮食过咸、常吃油炸食品、久坐的生活方式、酗酒等,这些不健康的生活方式都会导致慢性病高发和流行,造成大量的失能、残疾和猝死。

现代社会是高度信息化、现代化和科技化的社会。而社会的进步和科技的发展也不断影响现代人的生活方式。比如各种交通工具的使用,改变了传统的步行方式;各种上门服务减少了人们出门选购的次数等等。虽然现代社会为人类带来了很方便,但是它也使人类的运动能力锐减,肢体力度和灵活性逐渐衰弱,给人们的生理和心理带来了很大的痛苦,最突出的表现就是“文明病”越来越严重。甚至有专家认为人类已从“传染病时代”、“躯体疾病时代”进入“精神病时代”。因此,人们需要一种消除现代科技和人类自身习惯给人性和人的生命带来不利影响的方法,而形成良好的生活方式便显得尤其重要。而体育运动不仅是一种健身娱乐手段,更是形成良好生活习惯的有力措施。

现代生活方式的变化使人们更加认识到了健康的重要。良好的生活方式和习惯是人体健康的重要因素。把体育运动作为现代生活方式的一个重要内容,不仅有助于人体的健康,更有助于社会的健康。并且体育运动成为现代生活方式的重要内容是人类社会发展的必然结果,也是人和人类社会对体育的多种需求。而且不断发展的体育运动将对人类的生活方式产生更大的

影响,对人类社会的发展也将起着重要作用。

生活方式和习惯对健康的影响大不相同,人们长时间养成的生活和工作习惯能够在不经意中改变我们的健康,人们有些习惯看起来合情合理却有害无益,有些习惯却可以保持健康。“习惯的养成不是一朝一夕的,养成一个好习惯和改掉一个坏习惯同样需要时间。”习惯是一种重复性的日常行为规律,存在于我们的潜意识之中。要想改掉坏习惯就必须从意识中戒除它。首先是要从思想上意识到坏习惯的存在,然后才能通过良好习惯的介入和替换,慢慢地改正。生命只有一次,我们必须珍惜这唯一的机会,为了自己和他人的身体健康,逐渐有目的地选取好习惯来取代坏习惯,当我们改掉一个坏习惯,并享受其带来的身体变化时,那么离改掉下一个坏习惯也就不远了。

1. 生活危险方式一:极度缺乏体育锻炼

很多人整天忙于工作,根本没时间去参加运动,早晨急急忙忙去上班,上班就是10小时,下班回家,路上塞车,回到家,还要忙吃饭和休息,有时还忙于应酬,所以根本没注意到体育锻炼。

2. 生活危险方式二:吸烟和喝酒

男人忙于应酬,吸烟和喝酒的机会多,但为了事业,却忽视了身体。根据抽样统计,在被调查的932个男人中,仅仅有96人每周都有固定时间参加锻炼,近68%的人几乎“不锻炼”。这样使得男人们很容易感到疲劳,大脑思维迟钝,精神压力增加,人变得心神不宁,病魔就会找上来。

3. 生活危险方式三:不好好吃早餐

随着工作节奏加快,吃上符合营养要求的早餐已经成为办公室白领的奢求。被调查者中,只有1/4的人是有规律、按照营养要求吃早餐的。不吃早餐或者胡乱塞几口成为普遍现象。

4. 生活危险方式四:与家人缺少交流

有超过41%的办公室人群很少和家人交流,即使家人主动关心,32%的人常抱以应付的态度。在缺乏交流、疏导和宣泄的

情况下,办公室人群的精神压力与日俱增。

5. 生活危险方式五:有病不求医

男人不比女人,一般较为独立;女人则不一样,大多会相互交流。专家调查,将近一半的男人有病时自己胡乱买药解决,有 1/3 的男人则根本不理睬这些“小毛病”,许多男人的疾病因此被拖延,错过了最佳的治疗时间,小病就积成大病。很多单位要求员工去体检,可男人们以时间紧为由而常常不去,甚至请人代替体检。

三、调节生活节律

人们容易正视生理上出现的疾病,如心脏病、高血压、糖尿病等,但面对大量存在的心理障碍、焦虑症、抑郁症、社会适应不良等问题常持回避态度,羞于启齿,甚至讳疾忌医。尤其是处于社会中坚的白领人群,工作压力常常导致这类人群心理失衡,心理问题丛生。因此,生活中要学会轻松解压。

(一) 兴趣与健身

1. 培养兴趣爱好

多参与健身娱乐活动,可以增加你的活力和情趣,使生活更加充实,生机勃勃,丰富多彩。健康有益的文化娱乐体育活动,不仅可以修身养性,陶冶情操,而且能够辅助治疗一些心理疾病,防止亚健康的转化。

2. 培养一项体育活动

身体是革命的本钱,而且在运动中还会促进身体内啡肽的分泌,增加活力并让人感到愉快。现代高度发达的物质文化生活,使一些人在室内有空调、电视、电脑,出门坐汽车,从而远离阳光和新鲜空气,经常处于萎靡不振、忧郁烦闷状态。因此,要每天抽出半个小时到 1 个小时,远离喧嚣的城市,到郊外进行阳光活动,呼吸负氧离子浓度较高的新鲜空气,对调节神经系统大为有益。

（二）减怒与减压

即面对巨大压力时，先冷静地想一下自己究竟要什么？这份工作自己到底喜不喜欢？自己的人生目标究竟是什么？在略作思考后，可以为自己制订一个长远计划，再制订一个短期要实现的目标，然后再为自己编订一个财务收支表单，平衡支出和收入，避免个人经济危机。

1. 管理好自己的情绪

要学会管理好自己的情绪最重要的是学会放下和忽略。可以分析一下自己总是在什么情况下容易发怒？学会适度地控制情绪，并寻求可能的帮助。以以往的经验告诉自己，糟糕的脾气只会令事情更加难以解决。

2. 善待生活和工作中的压力

人之所以感到疲劳，首先是情绪使人身体紧张，因此学会放松，让自己从紧张疲劳中解脱出来。要确立可行的目标定向，切忌由于自我的期望值过高却无法实现而导致心理压力。人在社会上生存，难免有很多烦恼和曲折，必须学会应付各种困难和挑战，通过心理调节维持心理平衡。

（三）明志与养神

即对任何事情不要过于担心，也不要过分期望。相信明天太阳会照样升起，相信事情总有办法解决。保证每天睡眠充足，心情有微妙变化时学会哼段小曲，或是靠在一个地方发一会儿呆，让精神得到放松。当今因为工作和娱乐造成的睡眠不足已经成为影响健康最普遍的问题，值得引起高度警觉，因此，我们必须努力改善自己的生活习惯来保障足够的睡眠。

四、亚健康

什么是亚健康？它的相关表现是什么？“亚健康”在过去几年还是让不少人感到陌生甚至反感的词汇，但近几年却成了一