



五彩校园 文化艺术活动丛书

# 校园健身类活动

指导手册



温红青◎编著  
让学校成为五彩花园 让学生成为阳光少年 学生综合素质训练营



吉林出版集团有限责任公司 | 全国百佳图书出版单位



五彩校园文化艺术活动丛书

五彩  
校园

# 校园健身类活动指导手册

温红青 ©编著



吉林出版集团有限责任公司 | 全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

校园健身类活动指导手册 / 温红青编著. — 长春 :  
吉林出版集团有限责任公司, 2013. 11  
ISBN 978-7-5534-3309-7

I. ①校… II. ①温… III. ①健身运动—青年读物②  
健身运动—少年读物 IV. ①G883-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第226669号

## 校园健身类活动指导手册

温红青 编著

出 版: 吉林出版集团有限责任公司 全国百佳图书出版单位  
地 址: 吉林省长春市人民大街4646号  
电 话: 0431—86037606  
传 真: 0431—85678550  
出 版 人: 齐 郁  
总 策 划: 许亚玲  
选题策划: 朱万军  
责任编辑: 孙 婷  
封面设计: 大华文苑  
法律顾问: 赵亚臣  
发 行: 吉林出版集团青少年书刊发行有限公司  
电 话: 0431—86037637  
制 版: 大华文苑(北京)图书有限公司  
印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司  
开 本: 710×1000 1/16  
印 张: 12  
字 数: 158千字  
版 次: 2014年2月1次  
印 次: 2014年2月1次  
定 价: 23.80元  
ISBN 978-7-5534-3309-7

# 前言

## PREFACE



在党和政府的要求下，长期以来，学校文化艺术活动作为学校教育教学工作的一个重要组成部分，不仅是广大青少年建立兴趣爱好和成材的重要途径，而且是学校德育工作发挥巨大作用的主要因素。营造丰富多彩的校园文化，为广大青少年开拓广阔的成材之路，这是加强素质教育的要求，也是培养青少年未来实现中国梦的要求。

学校开展形式多样的文化艺术活动，能够使广大青少年达到开阔视野、陶冶情操、增长才智、提高素质、沟通人际、适应社会以及改善知识结构和掌握实用技能等方面的效果。在这些文化艺术活动中，广大青少年通过接受不同形式、不同内容的有益教育，能够起到潜移默化的作用，这对造就和培养有理想、有道德、有纪律、有文化、适应中国复兴和实现中国梦的新一代人才有着十分重要的作用。

因此，越来越多的学校对于开展丰富的文化艺术活动和营造浓郁的校园文化环境给予了越来越多的投入和努力，学校里的音乐队、合唱团、舞蹈队、书画社、兴趣小组等，简直琳琅满目。因此，校园文化艺术活动的组织策划与指导就显得十分重要了。这就需要坚持先进文化的正确方向，以育人为根本目标，努力发展符合实际需要、并为广大师生喜闻乐见，且具有实效的校园物质文化和精神文化体系，真正营造五彩校园的文化氛围。

为此，根据党和政府有关政策和部门的要求以及国内外最新校园文化艺术的发展方向，特别编撰了《五彩校园文化艺术活动》丛书，不仅包括校园文化艺术活动的组织管理、策划方案等指导性内容，还包括阅读、科普、歌咏、器乐、绘画、书法、美化、舞蹈、文学、口才、曲艺、戏剧、表演、游艺、游戏、智力、收藏、棋艺、牌技、旅游、健身等具体活动项目，还包括节庆、会展、行为、环保、场馆等不同情景的活动开展形式等，具有很强的系统性、娱乐性、指导性和实用性。

本套丛书适当配图，图文并茂，设计精美，格调高雅，不仅是广大学校用于开展丰富文化艺术活动的最佳指导读物，也是大中小学学校领导、教师，在校大中小学学生、研究生、博士生以及有关人员学习的最佳实用读物，还是各级图书馆珍藏的最佳版本。



# 目录

## CONTENTS

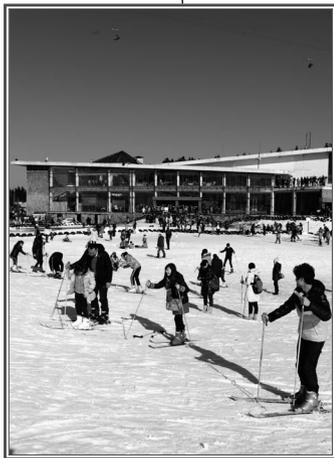


## N01. 校园体育管理制度



- 体育管理的原则与任务.....002
- 体育管理的实施制度.....006
- 体育卫生管理的原则.....008
- 体育卫生管理的范畴.....012
- 体育卫生的常规管理.....020
- 校园体育教学的指导.....024
- 学校体育教育素质化.....029
- 小学体育教学的管理.....033
- 中学体育教学的管理.....036
- 课外体育活动的管理.....041

## N02. 体育与学生的成长



体育对学生生理的影响.....046

体育对学生生理的影响.....049

体育对学生品德的影响.....058

体育与学生的社会能力.....063

## N03. 体育锻炼主要项目



田径运动的基本常识.....070

球类运动的基本常识.....072

体操类运动基本常识.....077

水上运动的基本常识.....080

冰上运动的基本知识.....083

滑雪运动的基本知识.....085

其他类运动项目知识.....089



# 目录

## CONTENTS



## N04. 运动锻炼安全常识



运动安全的防范措施.....096

运动锻炼的基本常识.....100

体育锻炼的安全常识.....104

校园活动的安全常识.....108

户外运动的安全常识.....112



## N05. 运动伤害防护常识



- 田径运动的伤害防护.....120
- 球类运动的伤害防护.....127
- 武术运动的伤害防护.....135
- 体育活动中的自我防护.....142
- 体育锻炼前的安全措施.....148
- 体育锻炼中的安全措施.....152
- 课间活动中的安全措施.....156
- 体育运动中损伤的处理.....158

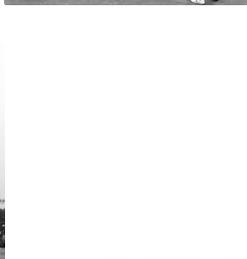
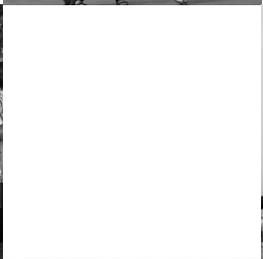
## N06. 运动安全急救常识



- 心肺脑复苏的操作方法.....162
- 外伤出血的止血方法.....165
- 运动骨折及固定的方法.....169
- 伤口的包扎止血方法.....174
- 伤员的搬运送医方法.....177







# NO1. 校园体育管理制度



# 体育管理的原则与任务

## 体育管理的原则

### 1.全面发展的原则

学校体育工作应全面实现体育的任务，如体育教学、体育活动等。全面发展学生身体的各项素质，如各器官、各系统的功能，各种能力等。培养运动美、体态美、协调、灵巧和耐力等，这既是体育目的，也是体育动力。

学校体育工作应以增进学生体质为目的，学生运动量大小要适





当，不要超过生理负荷，引起不良反应。中学男、女生的体育活动要分开。保证每个学生每天都有适当的锻炼时间，体育活动，既是心理情感上的享受，又是生理机能上的需要。

中学生每天应有8至9小时睡眠，小学生9至10小时睡眠。中午睡觉时间不宜过短，夏季应留出午睡时间，保证学生每天有1小时的体育活动。

## 2. 群体活动的原则

学校体育活动要面对学生，增强学生体质。体育教学中的早操、课间操、课外活动，各种训练队的竞赛都是群众性的体育活动，要发展本校的传统性体育项目，要创造条件，大幅度提高运动技术水平，在此基础上，也要注意发现有体育运动特长的学生，适当地培养或介绍到业余体校学习。

学校教务管理工作中的学生体育管理，是提高学生的身体素质，使他们具有健康身心的重要保证。这就要求对学生的体育管理，要最大限度地协调和利用一切可以利用的力量，科学地利用有限的时间，采取科学的训练方法，使学生能够在学校期间打下良好的身体基础，以便将来能应付紧张的学习和生活及工作，为四化建设贡献出全部的光和热。

## 3. 整体性的原则

学校教育管理是一个有机的整体系统，它由若干个子系统组成，按工作任务可以分为智力教育管理、道德教育管理、体育教育管理等子系统。

学校体育管理作为学校教育管理的子系统，首先应服从并服务于学校教育管理这个整体，处理好局部和全局的关系，使之与学校教育管理相适应，为培养德、智、体全面发展的一代新人作出应有的贡献。



学校的领导者、有关部门、组织与人员，也应该处理好全局与局部的关系，在抓学校教育管理的时候，将体育管理列入其中，使学校体育管理在学校教育管理中有着相应的位置，并给予应有的重视和关心。

学校体育管理作为学校教育管理的子系统，它自身又有一个由若干个更小的子系统组成的整体系统。就学校体育管理的内容划分，可以分为体育教学管理、课外体育活动管理、运动队训练管理、体育竞赛管理等子系统。

#### 4.周期性原则

学校育人活动的周期性特点和规律，决定了学校体育管理的周期性。学生从进入小学开始到获得一定的学历毕业走上社会，这是一个通过长年教育培养的全周期。

而小学、初中各学段又相对独立为一个大周期；每一学段又是以年级来划分，每一个学年又构成学年度周期；每一学期、每一周，均构成学期周期或周的周期；直至每一天、每一次课、每一次活动，形成最基本的教学和活动单元。

这种周而复始、循环往复、不断提升的过程，决定了学校教育管理的周期性，也决定了学校体育管理的周期性。

学校体育管理的周期性，要求在设计、决策、各级各类学校体育发展战略、学校体育目标、体育教学大纲、体育锻炼标准和体育合格标准等事关学校体育全局的事项时，有一个科学的、统盘的思路和架构。使不同学段之间、不同年级和学期之间，既互相衔接，又不断提高要求，以期达到理想的效果。

学校体育管理的周期性，还要求实施学校体育的计划管理。计划管理是学校体育管理的极为重要的表现形式。计划的制定和执行，是学校体育质量的重要保证。可以这样说，没有计划，就不成其为管



理，也就谈不上学校体育工作的质量。

而计划的制定，又是以学校体育教育的周期性特点为依据的，如：学校体育工作计划，就是以学年度和学期为时限的；体育教学计划，分为学年体育教学工作计划和学期体育教学工作计划；运动队训练计划，也是以学年度来划分训练周期的。

学校体育的周期性，还表现在学校体育工作和活动的季节性。由于我国四季分明，南北气候相差悬殊，因而在活动内容的安排上，总是考虑季节因素，因季节而异，如春季的校田径运动会，秋季的各种球类比赛，夏季的游泳，冬季南方的长跑活动和北方的冰雪运动等。

### 体育活动的任务

体育课应以实践课为主，重视实际的锻炼，每学期要保证有16至18周约为32至36节体育课教学时间。教学中要严格训练，严格要求，严格纪律，既要发挥教师的主导作用，又要充分调动学生的积极性。

体育教师在教学中的主导作用，具体表现在备好课，教好课和不断改革教学方法三方面。体育课一般由4部分组成：开始部分、准备部分、基本部分、结束部分。

基本部分是主要的，但其他部分都各有作用，不能忽视。有的体育教师不重视准备部分。一开始就让学生急跑或做难度大的动作，由此而发生的伤害事故并不少见。

目前有些体育教师没有经过专业训练，体育教学质量差。每逢上课，给学生一个篮球、一个排球，就算上了课，群众称之为“上课两个球，教师学生都自由”。这种状况不改变，就不可能达到增强学生体质的目的。

想要使得这种现象发生改变，就要把没有经过专业训练的教师送去进修，领导要观课，看教师是否按教学大纲的要求进行教学，看教师示范动作是否规范，并抽查教师的教案。

# 体育管理的实施制度

## 遵循的规律

体育教学要求教师按照体育教学大纲有计划地进行。通过体育课指导学生锻炼身体，增进健康、提高身体素质和运动能力，传授体育的基本知识和技能，调动学生锻炼身体的自觉性，并使之学会科学锻炼身体的方法。体育课要求学生各种身体练习机能要承受一定的生理负荷，但不要负荷过重。教师安排体育课结构，应遵循教学过程和人





体生理机能活动变化的规律。

### 1. “两操”

“两操”指眼保健操和广播操。眼保健操是保护学生视力的积极方法，应合理安排，提高质量。早操、课间操都是广播操，小学低年级可试行课中操，任课教师可自编试行。

### 2. “两活动”

是指课外体育活动和体育竞赛活动。根据各校器材、场地条件积极组织课外体育活动。竞赛要立足于校内和基层，提倡群众性，以小型、多样、单项、分散为主，可组织不同规模的比赛。

## 评定的标准

实施《国家体育锻炼标准》，有利于青少年身心全面发展，有利于提高体育保健质量和丰富课外活动内容，有利于培养体育人才和提高运动技术水平。评定标准按五项总分确定等级，分及格、良好、优秀三级。

## 运动队的训练

运动队的训练在课外时间，学生可按性别和爱好，组成不同的体育锻炼队。每队人数以10人左右为宜，由体育教师按计划组建，并指导锻炼，每周2至3次，也可利用课外体育活动的训练时间训练，以满足少数同学的特殊要求与需要，发展个别学生的体育特长。

## 运动会的举行

全校运动会是检阅运动技术水平，开展群众体育活动的好形式，每年在春季、秋季各举行1次。运动会的全过程就是进行体育、道德和知识的教育过程，是树立班集体、校集体的集体观念的过程。

事前要订出具体计划，组织严密的实施步骤，调动全校师生共同参加。要贯彻“友谊第一，比赛第二”的精神。要准备好，组织好，总结好。