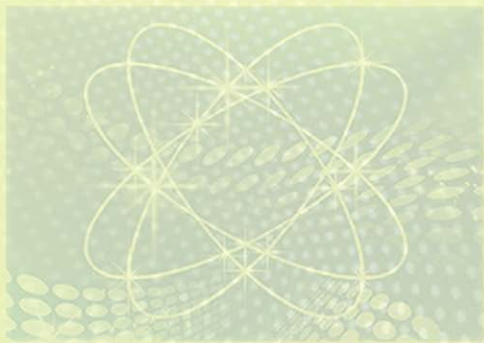


小学体育与健康教育

体育锻炼与体质健康

江勇金 范建军 编



远方出版社

小学体育与健康教育

体育锻炼与体质健康

江勇金 范建军 编

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育锻炼与体质健康/江勇金,范建军编.—呼和浩特:远方出版社,2003.5(2007.6重印)

(小学体育与健康教育)

ISBN 978-7-80595-856-9

I. 体... II. ①江... ②范... III. ①体育锻炼—少年读物 ②体质—健康—少年读物 IV. G806—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 083504 号

小学体育与健康教育 体育锻炼与体质健康

编 者	江勇金 范建军
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
经 销	新华书店
印 刷	华北石油廊坊华星印务有限公司
版 次	2007 年 6 月第 2 版
印 次	2007 年 6 月第 1 次印刷
开 本	787×1092 1/32
印 张	82.25
字 数	1645 千
印 数	1000
标准书号	ISBN 978-7-80595-856-9
总 定 价	347.00 元(共 19 册)

远方版图书,版权所有,侵权必究。

远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

再版说明

《小学体育与健康教育》丛书根据体育与健康课程标准的精神和要求以及小学生的身心发展特征,全面理解新的课程理念、课程性质和课程价值编写而成。自出版以来深受小学生喜欢,被广大读者称为富有特色的课外阅读图书。

此次再版,我们主要针对存在的问题进行修改,做到量体裁衣,满足读者需求。

限于时间与编写水平,本丛书难免存在不足之处,欢迎广大读者提出宝贵意见。

编 者

前 言

随着素质教育的深化和课程改革的深入,“体育教育”也改成了“体育与健康教育”,把广大学校体育教育的功能明确定位于学生的健康发展。新课程标准的实施,正是带动学校体育卫生概念与功能的转变,原有单纯只注重增强体质和提高竞技水平的方法已不能适应新时代的要求,更不能激发和满足全体学生参与体育和健身活动的需求。现代体育教育应立足于健康、公平与合作、环境、竞技与娱乐四个领域的教学。体育教育的目的是让学生接受身体健康教育,使学生在体育活动过程中享受体育的乐趣,增强体质,促进健康,掌握科学的锻炼理论与方法,为自身的发展打下坚实的基础。

改革开放使中国体育与世界体育实现了全方位的交流和融合,2008年北京奥运会即将举行,全民健身运动如火如荼,中国体育在世界体育之林所取得的辉煌成果,极大地激发了广大青少年学生参与体育运动的热情。21世纪体育教育的特点,既要满足广大学生身心发展过程的需要,体现体育教育

“时代性、多样性、健康性、终身性”的特点,还要满足广大学生对体育活动的兴趣与爱好的要求。

体育教育要体现健康教育。体育教育必须树立“健康第一”的指导思想,通过体育文化知识的传播,提高学生对体育的认知,加强学生对人的生命过程和身体活动过程中各个不同阶段特点的全面了解。为学生能科学地、自觉地、主动地锻炼与维护健康提供理论和实践指导。

体育教育要树立全面的健康观,将体育与健康教育真正落到实处。在实际教学中,加强体育健康理念知识的传授,使学生掌握必要的体育健康理论知识,做到“懂体育、爱体育、学体育、会体育”。

21 世纪的体育,将作为健身、享受、娱乐融进人们的生活。少年儿童的健康成长关系到国家的富强和民族的昌盛,要发动全社会关心他们的体质和健康。各级各类学校要全面贯彻党的教育方针,努力做好学校体育与健康教育工作,提高小学生的整体素质,为更好地适应社会主义现代化建设的需要打下良好的基础。

编 者



目 录

第一章 体质健康概述 \1

第一节 体质与健康 \1

第二节 影响体质和健康的因素 \5

第三节 营养与体质健康 \12

第二章 体育锻炼概述 \21

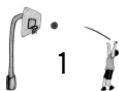
第一节 体育锻炼的概念和作用 \21

第二节 体育锻炼的方法和注意事项 \27

第三节 小学生体质与运动效果评价 \34

第三章 体育锻炼与体质健康 \45

第一节 小学生身体发育特点和适宜的运动 \45





体育锻炼与体质健康

第二节 体育锻炼有助于小学生生长发育 \53

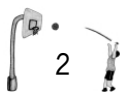
第三节 小学生体育锻炼的内容与方法 \81

第四节 小学生体育锻炼的原则 \89

第四章 小学生体质健康指导 \102

第一节 学生体质健康标准 \102

第二节 小学生体质健康测试评分标准 \110

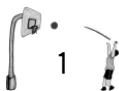




第一章 体质健康概述

第一节 体质与健康

我们需要体育,这是因为体育能够增强我们的体质,充实我们的生活,对我们的身心健康发展大有好处。我们要想理解健康教育的目的,首先就要比较全面的了解体质和健康的概念,还有体质与健康的评价指标,以及影响我们体质与健康有哪些因素等。只有这样,我们才能够科学和合理地制定体质与健康的评价指标体系,并能合理地运用其中各





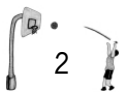
体育锻炼与体质健康

种因素的影响,才能达到我们要增强体质、增进健康的目的。健康的概念我们在《健康与亚健康》一书中,已经有了详细的讲解,相信同学们已经了解得很透彻,在这里就不做介绍了,下面我们来了解体质的概念以及体质与健康的关系。

一、体质的概念

我们通常说的体质指的就是人体的质量。它分别是在先天遗传与后天获得的基础上表现出来的各种人体形态、功能和特征,包括人体形态结构、生理功能、身体素质 and 适应能力,以及心理因素的、综合的、不断发展的、相对稳定的特征。

从概念上来看,健康的体质对我们来说是多么的重要,它是人整个的生命活动,以及劳动工作能力和运动能力的物质基础。在1982年8月,我们国家体育科学学会体质研究会,给体质划定了一个范畴,主要包括了以下几个方面:





1. 身体形态和结构的发育发达水平。也就是体格、体型、身体姿态和营养状况,以及身体的组成成份。

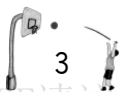
2. 生理功能水平。也就是机体的新陈代谢水平,以及各器官和系统的效能。比如脉搏、肺活量、血压等能够反映心肺功能水平的指标。

3. 身体素质和运动能力发展水平。也就是力量、速度、灵敏、耐力、柔韧等身体素质,以及走、跳、跑、投、攀登、爬越等身体的基本活动能力。

4. 心理发育发展水平。也就是我们人体感知能力、智力、个性、意志等。

5. 适应能力。也就是我们对环境条件的适应能力、应急能力,以及对疾病的抵抗能力。

体质是我们生命活动以及劳动能力的物质基础,在它形成与发展,以及消亡的过程中,有着非常明显的阶段性,可以表现出从最佳功能状态发展到严重疾病与功能障碍等各种不同阶段的体质水平。总的来说,体质指的就是我们的精神状态、身体发





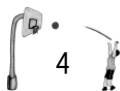
体育锻炼与体质健康

育、健康水平和身体素质,以及我们能否适应各种复杂自然环境的能力等方面的一个综合性概念。所以,如果一个体质良好的人,就应该表现为精神振奋、朝气蓬勃、精力充沛、斗志旺盛、筋骨强壮、体魄健全,以及对疾病与各种自然环境有较强的抵抗能力和适应能力,而且能够在劳动和工作中保持高效率,在最困难的条件下一样能胜任工作。

我们体质的好坏,有先天因素的影响,也有后天因素的影响,但是后天因素是起着决定作用的。所以,当我们在进行测定和评价体质的实际水平时,一定要注意体质的综合性的特点和多指标性质。

二、体质与健康的关系

当我们了解体质的概念后,可以知道体质与健康是两个不同的概念,它们之间有如下几方面的关系:





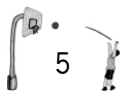
体质是健康的基础,健康是体质的外在表现。

按照维持平衡健康观给健康的定义,健康为一种动态平衡,那么维持这种动态平衡就需要体质来完成。

每一种事物都有质量,人体的质量就是体质,而我们说的健康是这种质量的外在表现,是一种状态,影响体质的许多因素就是人体维持这种状态的能力。

第二节 影响体质和健康的因素

我们人类是生物进化的高级产物,在我们体质发育和发展过程中,不但受到先天条件的影响,而且还有不可忽视生活环境和体育锻炼等后天因素的影响,因为它们对完善人体发挥着重要的作用。

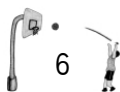




一、先天因素的影响

遗传指的是,我们人在生长、发育和繁殖,以及衰老和死亡的一生中,根据亲代(我们的上一代)所经过的发育过程与方式,来产生与亲代相似的后代(我们这一代),也就是指亲代的性状会在他们后代得到体现的现象。我们遗传的方式,不管是单个基因遗传,还是多个基因遗传,它们是用染色体来作为基因的载体,而且是让基因来携带遗传信息向后代传递。由此我们应该知道,遗传是我们体质发展和变化的先天条件,对我们体质的强弱有着重要的影响。

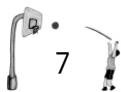
我们人类在生育下一代的时候,除了用染色体决定人的性别外,还会在胚胎发育的时候摄取周围环境中的其他许多物质,就会形成与亲代相似的多种特征,例如体态、体重和体质,以及影响我们的性格、智力与功能等方面,同时,还会携带有许多能表





现出来的或不能表现出来的疾病。

我们遗传下来的许多因素,对我们自己的健康和寿命都有影响。其中,对我们健康的影响主要是对遗传疾病来说的。因为遗传在我们人类的病理或生理性状中都占有一定的比重,所以不但能够影响或决定我们机体的反应性,而且还能够成为我们患某些疾病的致病因素。因此,遗传疾病不但会影响我们个体的终生,还会成为我们社会的重大问题。比如在家庭、伦理和道德,以及法制与医疗康复等方面,都会给社会带来很大的难题。在许多先进国家,都提倡科学的婚姻,以及优生、优育和计划生育。提倡适龄婚配,适龄和适时生育。还用法律来管理婚姻与生育,而且取得了非常好的效果。是一个民族为了世代繁衍,为获得健康美好生活而采用的有效措施。





二、后天因素的影响

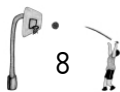
遗传对我们体质虽然有影响,但只提供了可能性,而体质最终能够形成,主要还是靠后天的环境条件。我们说的后天的环境条件,包括很多因素,而影响我们体质的,主要有生态环境、社会因素、劳动条件、生活方式,以及卫生和体育锻炼等。

(一)生态环境

我们人类生态系统中的自然因素就是生态环境因素,也就是阳光、水、空气等基本条件,还有气候和季节的影响,以及自然界的生态平衡等。其中有的因素会为人的生存和体质发展提供了必要的物质基础,但是有的因素就可能起危害作用。

(二)社会环境

影响我们人类日常生活的社会因素就是社会





环境因素,它主要包括为我们人类社会提供的衣、食、住、行等物质条件,这里面,饮食营养状况是影响我们体质强弱的最基本的社会因素。同样,心理调节和医疗措施,以及其他和生活有关的社会因素,也一样对我们的体质发展起着重要的作用。随着我们现代社会的不断进步,为了使我们能够有效地增强体质,还必须适当地从事一定的体力劳动,参加一些文化娱乐活动,来调节我们的生活内容,减少我们的精神压力,排除情绪对我们的干扰,提高我们的适应能力。

(三)体育锻炼

体育锻炼可以提高我们大脑神经过程中的强度、均衡性,以及灵活性和神经细胞工作的耐久力。体育锻炼也可以让神经细胞得到足够的能量物质和氧的供应,可以转移神经系统的过度紧张,使我们消除疲劳,从而清醒头脑,敏捷思维。体育锻炼还可以提高我们人体循环、呼吸和运动系统的功

