

学校与教育丛书

学生素质教育与全面升级

学生的 身体素质教育 与升级方案

学校素质教育指导小组◎编

辽海出版社

学校与教育丛书

学生素质教育与全面升级

学生的 身体素质教育 与升级方案

学校素质教育指导小组◎编

辽海出版社

责任编辑：陈晓玉 于文海 孙德军

图书在版编目（CIP）数据

学生素质教育与全面升级. 1/学生素质教育指导小组编. —沈阳：辽海出版社，2011. 4

ISBN 978-7-5451-1130-9

I. ①学… II. ①学… III. ①学生—素质教育 IV. ①G40—012

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 048762 号

学生素质教育与全面升级
学生的身体素质教育与升级方案
学生素质教育指导小组/编

出 版：辽海出版社	地 址：沈阳市和平区十一纬路 25 号
印 刷：北京海德伟业印务有限公司	字 数：1280 千字
开 本：640mm×940mm 1/16	印 张：150
版 次：2011 年 5 月第 1 版	印 次：2011 年 5 月第 1 次印刷
书 号：ISBN 978-7-5451-1130-9	定 价：296.00 元（全 10 册）

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前言

素质教育主要着眼于广大学生及社会长远发展的要求，以面向全体学生、全面提高学生的基本素质为根本宗旨，是以注重培养广大学生的态度、能力、促进他们在德智体等方面生动、活泼、主动地发展为基本特征的教育。

素质与素质教育有着密切的联系。人的素质的提高离不开教育。有什么样的素质，就应有与之相对应的素质教育。人的素质可大致分为生理素质、心理素质和社会文化素质，与之相对应，则有生理素质、心理素质和社会文化素质教育。若详细划分，人的素质可分为思想道德素质教育、文化科学素质、身体素质、心理素质、审美素质和劳动技能素质等，与此相对应，则有思想道德素质、文化科学素质教育、身体素质教育、心理素质教育、审美素质教育和劳动技能素质教育等。素质具有整体性，人的诸方面素质不是孤立存在的，而是互相制约、相互依存的整体。素质教育必须遵循人的素质整体结构的规律，从人的整体素质结构出发，使素质教育与人的素质结构相适应，养成人的整体素质。现代素质教育不仅深入到素质的生理与心理层面，而且扩展到社会文化层面，成为个体性、群体性和民族性的统一。这就要求既重视个体的各种素质的教育，又重视群体素质的完善，还要致力



于全民族整体的提高。

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。

多年来，我国实行的“应试教育”片面追求升学率，严重偏离了人和社会发展的实际需要，导致了学生素质的整体下降。为了提高学生素质，普及学校素质教育，我们特地编辑了这套“学生素质教育与全面升级”图书，分为《学生的身体素质教育与升级方案》、《学生的心理素质教育与升级方案》、《学生的观念素质教育与升级方案》、《学生的道德素质教育与升级方案》、《学生的形象素质教育与升级方案》、《学生的智力素质教育与升级方案》、《学生的美育素质教育与升级方案》、《学生的科学素质教育与升级方案》、《学生的创造素质教育与升级方案》、《学生的成功素质教育与升级方案》10册，本套书详述了培养学生内在素质即他们对世界、环境、人生的看法，以及世界观、人生观、价值观、道德观的形成和外素质即学生的能力、行为和成就等方面的培养等内容，具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性，可供各级学校领导、教师以及有关人员长期阅读和参考，也非常适合各级图书馆陈列和收藏。



目 录

第一章 学生的身体素质教育与升级理论指导	(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	(10)
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	(15)
8. 学校体育如何贯彻素质教育	(19)
9. 提高学生身体素质的教学方法	(21)
10. 体育在素质教育中的问题与对策	(23)
11. 学生身体素质下降的原因与建议	(31)
12. 提高体育素质教育的方案	(35)
13. 增强学生身体素质的方法	(37)
14. 开展阳光体育的实施办法	(40)
15. 学校体育实施素质教育的途径和方法	(45)
16. 提高学生身体素质的练习	(47)
17. 学校民族传统体育教学的作用	(53)



18. 武术教学与学生身体素质的提高 (57)
19. 生物教学中培养学生的身体素质 (60)
20. 跆拳道对学生身体素质的影响 (67)

第二章 学生的身体素质教育与升级故事推荐 (71)

1. 管子鼓励锻炼身体 (72)
2. 孔子养生有道 (74)
3. 李悝发布“习射令” (76)
4. 荀子的养生主张 (78)
5. 《吕氏春秋》中的养生思想 (81)
6. 华佗创编“五禽戏” (83)
7. 霍去病踢球震军威 (86)
8. 陶侃运砖头练筋骨 (88)
9. 祖逖闻鸡起舞 (89)
10. 葛洪提倡“胎息”养生法 (91)
11. 王羲之练“鹅掌戏” (94)
12. 颜含健身重健心 (96)
13. 孙思邈的贵己养生术 (97)
14. 武则天首创武举制 (101)
15. 颜真卿书房练臂力 (102)
16. 柳宗元顺其自然以养生 (106)
17. 白居易以乐养生 (108)
18. 欧阳修“以自然之道，养自然之生” (109)
19. 苏轼的保健功 (112)
20. 李清照的体育生活 (114)
21. 辛弃疾背沙袋登山 (116)
22. 岳飞练武强兵 (117)



23. 陆游健身八法 (120)
24. 忽必烈以整洁取人 (123)
25. 俞大猷练武讲求实用 (125)
26. 戚继光强调体质全面训练 (127)
27. 顾炎武文武双全 (130)
28. 颜元主张“动以养生” (132)
29. 乾隆皇帝长生有术 (134)
30. 霍元甲习武健身 (136)
31. 严修——中国第一位提倡戒纸烟的人 (139)
32. 詹天佑锻炼身体为国争光 (140)
33. 蔡元培提倡体育 (142)
34. 张伯苓整洁健身为人师表 (146)
35. 秋瑾习武练兵 (148)
36. 王芃斋创编“健身桩” (151)
37. 马寅初的热冷水浴健身法 (155)
38. 百岁老人钱立坤的“三动”秘诀 (158)
39. 鲁迅谈运动 (159)
40. “千斤神力王”王子平 (163)
41. 毛泽东锻炼身体 (165)
42. 周恩来爱整洁 (169)
43. 朱德重视体育的故事 (171)
44. 刘少奇的强身之道 (174)
45. 全方位的体育爱好者邓小平 (176)
46. 恽代英的体育生活 (180)
47. 贺龙练木马 (183)
48. 彭德怀的篮球表演 (186)



49. 陈毅戒烟 (188)
50. 向警予的体育实践 (190)
51. 王若飞狱中做操 (193)
52. 刘和珍习武的故事 (194)
53. 林巧稚注意锻炼身体 (197)
54. 老舍注重养生健身 (199)
55. 张学良的养生术 (202)
56. 钱伟长繁忙不忘锻炼身体 (206)
57. 韩作黎的健身之道 (208)
58. 潘多登珠峰创世界第一 (210)
59. 漆侠教授的健身之道 (212)
60. 王遐方老当益壮启示录 (214)



第一章

学生的身体素质教育与升级理论指导



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，并有间歇地逐步延长时间，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，身体素质的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大课间活动的开展，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特殊作用。加强对供餐单位的指导和卫生监督。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，健康文明向上。

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，从每一个孩子着手，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，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县和农村的中小学。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，开展好大课间体育活动，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，郊县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。

4. 学生心理素质与身体素质的关系

心身医学研究表明心理素质与身体素质的关系是非常紧密的。很多疾病，如气喘、高血压、皮肤过敏、胃溃疡等疾病都与心理因素有关。如情绪对身体就有很大影响，积极的情绪有益于身体健康，消极的情绪有损于身体健康。斯顿巴赫就认为“所有的病症都是心身相关的，只是某些疾病比其它疾病有更明显的情绪内容”心理素质不但对人的身体健康有直接影响，而且，对身体潜能的发挥也有很大影响。这一点可从体育竞赛中看出来。在旗鼓相当的情况下，甚至于存在一定差距的情况下，谁的心理素质好，谁的体能就能得到更大的发挥，并取得最后的胜利。因此，心理训练已成为体育运动训练的重要内容之一。从心理素质与思想品德素质、科学文化素质以及身体素质的关系中，我们可以看出：心理素质不但与诸素质有着非常紧密的关系，而且，对这些素质有深远的影响，对这些素质的提高起到巨大作用。其次，应该探讨心理层面与生理层面、社会文化层面的关系和作用。



生理素质开发潜能有赖于心理素质

人的生理素质是先天的、遗传的，但这先天的、遗传的生理素质蕴藏着丰富和巨大的潜能，只有通过教育才能开发出来。潜能的开发和发挥是通过心理素质的提高来实现的。从前面谈到的心理素质与身体素质的关系中就可以得到证明。尤其是大脑潜能的开发，更是如此。随着脑科学的发展，人们对脑机能的认识与了解也越来越深入，但大脑潜能的开发和机能的发挥有赖于人的心理素质的提高。为了使脑的机能充分得到发挥，各种形式的心理训练与教育模式产生了，如柯尔特的思维训练，科普曼创设的“儿童的哲学”，费厄斯坦提出的工具性强化思维训练，以及我国的创造性思维教育、愉快教育、成功教育、金色童年教育等，都是通过提高学生心理素质来开发人的潜能。



心理素质制约着社会文化素质

提高学生的文化素养必须在提高学生心理素质的基础上进行，如同道德教育、科学教育等都是在提高心理素质的基础上实现的那样，提高学生的社会文化素质也必须提高学生的心理素质。由此可见，与生俱来的人的自然遗传素质必须借助于心理过程这一中介，才能不断吸收物质文明与精神文明成果，逐渐实现个体社会化，形成现代人的素质。也可以说，生理层面这一基础性因素与社会文化层面这一导向性因素，是通过心理层面，也就是中介性因素发生联系和产生相互影响的，没有心理层面，生理层面与社会文化层面是不会发生关系的。综上所述，提高学生心理素质是实施素质教育的重要内容。

学校开展心理健康教育的实践告诉我们，提高学生心理

