

新编

素质教育读本

初中版

中国大地出版社



新编素质教育读本

（初中版）

中国大地出版社

2000年·北京

图书在版编目(CIP)数据

新编素质教育读本/刘家丰,白月桥主编. —北京:中国大地出版社,1999.12

ISBN 7-80097-357-3

I. 新… II. ①刘…②白… III. 素质教育—中小学—教学参考资料 IV. G632

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 73471 号

新编素质教育读本

刘家丰 白月桥 主编

责任编辑:王慧军

中国大地出版社 出版发行

(北京市海淀区大柳树路 19 号 100081)

香河县第二印刷厂印刷

1999 年 12 月第 1 版 2000 年 1 月第一次印刷

开本:787×1092 1/32 印张:4.5 字数:9.7 千字

定价:4.50 元

《素质教育读本》编委会

名誉顾问：

何鲁丽

李贇骝 童 傅 朱培康 于光远 刘培植

顾问(以姓氏笔画为序)：

江山野 刘会增 李沛钰 陈 瑜 杨新人 何小威

何丕洁 张成福 卓晴君 郭振有 徐 岩 倪文杰

主 编：

刘家丰 白月桥

编 写 者(以姓氏笔画为序)：

白月桥 冯新瑞 付连城 孙志东 刘 兼 刘家丰

宋文英 宋金成 苏伟明 吴 健 陈 晨 陈国清

杨妍梅 罗筱端 郑泽英 宗秋荣 郭 杰 潘友刚

目 录

第一章 身体素质	1
一、身体是人生成功之本	1
1. 令人担忧的健康状况	
2. 身体素质的基本要素	
二、运动是身体健康之本	4
1. 生命在于运动	
2. 良好的身体素质源于锻炼	
三、学会健体	6
1. 健体要讲究科学	
2. 科学地锻炼身体	
四、养成良好的生活习惯和健康行为	7
1. 生活有序,劳逸结合	
2. 不沾烟酒,行为健康	
3. 珍爱生命,远离毒品	
想一想·议一议·做一做	11
第二章 心理素质	13
一、心理素质是人生成功之源	13
1. 心理困惑	
2. 良好心理素质的标准	

二、战胜学习压力·····	17
1. 克服学习焦虑	
2. 发挥智力优势	
三、战胜挫折·····	21
1. 没有一帆风顺的人生	
2. 培养和提高抗挫折能力	
四、拥有积极心态·····	25
1. 悦纳自己	
2. 控制情绪	
3. 乐观自信	
4. 适应环境	
想一想·议一议·做一做 ·····	28
 第三章 文化科学素质·····	 31
一、文化科学的力量·····	31
1. 文化科学改变人的生活	
2. 掌握文化科学知识	
二、文化科学素质的培养·····	34
1. 文化科学素质的要素	
2. 建立科学合理的知识结构	
3. 增强科学意识,培养科学精神	
三、学会学习·····	37
1. 掌握有效的学习方法	
2. 发掘学习的潜能	
想一想·议一议·做一做 ·····	41
 第四章 思想品德素质·····	 43

一、热爱祖国·····	43
1. 河山壮丽,历史悠久	
2. 国家兴亡,匹夫有责	
3. 居安思危,奋发学习	
二、学会做人·····	50
1. 树立现代意识	
2. 养成良好品德	
想一想·议一议·做一做 ·····	60
 第五章 审美素质 ·····	 63
一、美的意义·····	63
1. 什么是美	
2. 劳动创造了美	
3. 审美素质的要素	
二、美的世界·····	65
1. 勤奋进取的理想美	
2. 正直谦虚的人格美	
3. 刚正不阿的气节美	
4. 优雅宜人的风度美	
三、学会审美·····	68
1. 领略自然美	
2. 欣赏艺术美	
3. 追求社会美	
四、美的创造·····	71
1. 丰富审美感受力	
2. 展开审美想象力	

3. 创造美的生活	
4. 走出美的误区	
想一想·议一议·做一做	77
第六章 人际交往素质	79
一、在交往中成长	79
1. 慎重交朋友	
2. 多交好朋友	
3. 交往素质的要素	
二、交往的要领	81
1. 学会赞美	
2. 学会宽容	
3. 学会说服	
4. 学会拒绝	
5. 尊重隐私	
三、学会交往	86
1. 与老师交往: 尊重理解	
2. 与同学交往: 真诚平等	
3. 与父母交往: 跨越代沟	
四、建立健康的异性交往关系	89
1. 正确看待异性交往	
2. 避免早恋	
3. 掌握异性交往规则	
想一想·议一议·做一做	91
第七章 劳动素质	97

一、热爱劳动	97
1. 劳动创造了人	
2. 培养劳动意识	
3. 养成劳动习惯	
二、学会劳动	100
1. 掌握劳动技能	
2. 在劳动中学习	
想一想·议一议·做一做	102
 第八章 自我保护素质	 105
一、热爱生命	105
1. 珍惜生命	
2. 保护生命	
二、提高安全意识	107
1. 避火安全常识	
2. 避水安全常识	
3. 避震安全常识	
4. 交通安全常识	
5. 用电安全常识	
6. 游泳安全常识	
三、学会自我保护	111
1. 树立自我保护意识	
2. 学会用法律保护自己	
3. 学习和掌握生存本领	
想一想·议一议·做一做	116
 第九章 创造素质	 119

一、创新意识	119
1. 认识创新意义	
2. 树立创新意识	
二、创造素质	121
1. 创造的动力——好奇心	
2. 创造的翅膀——想象力	
3. 创造的核心——思维力	
4. 创造中的非智力因素	
三、学会创造	126
1. 人人都能创造	
2. 创造性地学习	
3. 培养创造能力	
想一想·议一议·做一做	130
后 记	133

第一章 身体素质

一个不重视身体素质的民族,是没有希望的民族。

身体是人生成功之本。良好的身体素质,是我们获得学习进步、事业成功、精神愉快、生活幸福的必要条件。

运动是身体健康之本。良好的身体素质,来源于体育锻炼和运动。

健康的体魄,有赖于科学的锻炼身体,有赖于我们良好生活习惯和健康行为的养成。

一、身体是人生成功之本

拥有健康的体魄,是我们每个人的愿望,是人生的一大幸事,是祖国建设的一大幸事。“为祖国健康工作 50 年”是我国著名教育家蒋南翔先生向广大青年学生提出的号召,这一号召曾经激励了新中国的第一代年轻人,为了祖国的建设事业而刻苦锻炼身体,努力学习本领。毛泽东同志曾多次强调身体的重要性,提出“身体好,学习好,工作好”,他把“身体好”放在第一位,并概括地指出“身体是革命的本钱”。

今天,良好的身体素质仍然是我们成功的人生,是我们健康地为祖国和人民服务的基本前提。

1. 令人担忧的健康状况

国家体育总局的一位负责人在 1999 年 4 月向记者发布了一个全国性学生体质健康调查结果:在 7—9 岁的学生中,贫血率达到 30%,55.22% 的初中生有近视眼,高中生达到 70%,大学生则达到 77%。每年参加高考体检身体完全合格的只有 15%。据《齐鲁晚报》载,在 1999 年高考体检中,山东省近 30 万考生,全部合格的不足 10 万人,合格率为 29.3%;有七成考生因身体原因填报志愿受限。其中视力受限最为突出,有 57.8% 的考生因此放弃部分专业的选择。去年该省有近千名考生因身体原因被退档或调整专业。

青少年体质下降带来的问题已引起社会各界的关注,更引起了党和政府的高度重视。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中指出,健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学校要树立健康第一的指导思想。

【实例】 天津征兵体检结果令人忧:学历越高,身体越弄(nāo,不好的意思)。今冬(注:1999 年)男兵应征体检工作已全部结束,适龄应征青年身体综合素质优于往年,但出现了学历越高身体素质越差的现象。一些学历较高的青年因身体素质较差而被淘汰,主要原因是弱视、超重、超轻等。(参见《北京日报》1999 年 11 月 21 日第 3 版)

2. 身体素质的基本要素

身体好,是指一个人要有良好的身体素质。它是德智体全面发展的一个重要方面,一个人身体素质的好坏,主要是从以下4个方面来衡量的:

第一,身体形态和结构的发育水平。包括体格、体型、身体姿势、营养状况及身体组成成分等情况。中学生良好的身体素质在这一点上的表现是:各项指标的达成度与年龄相称,体格健壮,体型匀称,体姿正确,身体营养状况良好,主要内脏器官无慢性疾病。

第二,生理功能水平。如脉搏、血压、肺活量等反映心肺功能水平的指标。中学生良好的身体素质在这一点上的表现是:新陈代谢正常,心血管、呼吸系统、感觉器官以及其他器官、系统有良好的功能。

第三,身体运动能力发展水平。即速度、力量、耐力、灵敏、柔韧等身体运动素质和走、跑、跳、投、攀登、爬越等身体基本活动能力。

第四,身体适应能力。即身体对环境条件的适应能力、应变能力,对紧张、艰苦的生活有较强的耐受能力,对疾病有较强的抵抗能力等。

良好的身体素质对于人的精神面貌有很重要的影响。一般来说,具有健康体魄的人,往往有更大的信心去克服各种困难。心理学研究表明,身体素质好的人,大多都表现为情绪稳定,活泼善思,意志坚强;身体素质差的人,则往往表现为精神脆弱,主观固执,自卑感强。也许你也有过这样的体验:当你身体好的时候,精神愉快、爽朗,对感情的控制力也强;当你身体

虚弱或不舒服的时候,易怒易躁,注意力不易集中,做事也容易分心。

二、运动是身体健康之本

1. 生命在于运动

良好身体素质的形成,除了与我们先天的生理素质有关外,还与我们身体所吸收的营养状况和体育锻炼有关。体育锻炼和运动是提高人的身体素质,促进良好身体素质形成的重要途径。中学阶段是我们获取知识、养成能力的重要时期,学习任务十分艰巨,因此,良好的身体素质对于我们来说十分重要。

“生命在于运动”是法国思想家伏尔泰的名言。它说明了这样一个道理:生命在运动中得到锻炼,经受考验;生命在运动中得到延续和发展。有人做了一个实验:把一只从小关在笼子里长大的兔子放回田野,让它突然急剧奔跑,这只兔子竟心脏破裂而死亡。其原因是长期关在笼子里的兔子,缺少运动,导致了心脏功能低下而造成的。这个实验告诉我们:缺少运动,无异于慢性自杀。

2. 良好的身体素质源于锻炼

体育锻炼能增强身体素质,促进我们的生长发育,对人体形态、结构、生理机能和对环境条件的适应能力等都会产生一系列良好的影响。

第一,体育锻炼能促进人体正常生长发育。一个人的身高

与遗传因素直接相关,但是遗传只提供了可能性,后天的营养及体育锻炼等因素,可以改善遗传中的不利因素。据有关资料证实,系统地、经常地参加体育锻炼,可使身高增长 4—7 厘米。体育锻炼还可增强关节的稳固性和灵活性,可使肌肉显得发达、结实、健壮、匀称而且有力。体育锻炼还能形成良好的体型和姿态,增进人体美。

第二,体育锻炼可以改善人体循环系统功能。人体的循环系统是由心脏、血管和淋巴组成的。心血管系统的功能,在很大程度上决定人的健康状况和身体素质水平。据生理学家的研究,运动员的心脏比一般人的心脏体积大,安静时每分钟的心率比一般人低,而每分钟搏出量高,并能较快适应剧烈运动的需要,运动后恢复得也较快。

第三,体育锻炼能提高人体呼吸系统功能。呼吸的过程是人体和环境进行气体交换的过程,也是供给人体几百万亿细胞新陈代谢所需的氧气、排出二氧化碳的过程。体育锻炼时,由于主要的呼吸肌群和呼吸辅助肌群加强收缩,并促进这些肌肉本身的生长发育,胸廓扩张,胸腔容积增大;肺泡发育良好,呼吸的力量增强;胸围增大,呼吸差提高;肺活量增加,肺通气量和吸(摄)氧量增大。整个呼吸系统的生长发育和机能得到良好发展。

第四,体育锻炼对人体消化系统有积极的影响。经常参加体育锻炼,可以改善胃肠的血液循环,提高胃肠蠕动能力,增加消化液的分泌,促进食物的消化和吸收。

第五,体育锻炼能够改善人体神经系统的功能。体育锻炼可使神经细胞工作能力提高,使神经系统的灵活性、均衡性、协调能力等得到改善。实验表明,长期参加体育锻炼的青少

年,在课堂上学习更加专心,从而使学习效率得到提高。

第六,体育锻炼可以增强人体的适应能力和对疾病的抵抗能力。经常在不同的环境坚持体育锻炼,天长日久就会使身体对各种各样的环境有所适应,从而提高适应能力。另外,由于体育锻炼能促进血液循环,提高了造血的机能,提高了淋巴细胞转化率及血清补体 C_3 的水平,增强了身体对疾病的抵抗能力。经常参加体育锻炼的人很少患感冒就是这个原因。

三、学会健体

身体素质,在我们年龄较小的时候较多地取决于家长的护养和调理,随着年龄的增长,越来越多地靠自己,所以,学会健体对于我们形成良好的身体素质特别重要。

1. 健体要讲究科学

所谓健体,是指健康的体魄。学会健体,是指学会培养和锻炼自己健康体魄的原理和科学方法。身体需要锻炼,锻炼要讲究科学。在锻炼身体的过程中,要根据人体生理的基本规律、个人的年龄、性别、体质和锻炼的基础等具体情况,从实际出发,选择适合于自己的运动项目,合理安排运动量,有计划地进行锻炼。

2. 科学地锻炼身体

第一,锻炼要有明确的健身目标,自觉地进行。在锻炼时要认真,心无杂念,专注肌肉的张弛,关节的反复,呼吸的出入,节奏的疾缓,动作的屈伸,从而使身体、心智都得到锻炼。

第二,锻炼要全面。既要锻炼身体,又要磨炼意志。项目选择应当多样化,让身体的各部位能得到协调发展。

第三,锻炼要持之以恒。要把锻炼作为我们日常生活中不可分割的部分,切忌一曝十寒。

第四,锻炼要循序渐进。人的身体对内、外环境变化的适应,有一个缓慢的、由量变到质变的过程。锻炼时要注意运动的负荷量。运动负荷量过弱,不能引起身体机能的变化,起不到锻炼应有的效果,负荷过重则有损于健康。

第五,锻炼要注意做好锻炼前的准备活动和锻炼后的放松活动。锻炼前准备活动的主要目的是使我们的内脏器官、呼吸系统、肌肉、关节逐渐适应活动的需要。锻炼后的放松活动,是要让肌肉得到放松,让血液在肌肉的压力下流回心脏。

第六,锻炼还要根据气候、环境、身体营养及个人兴趣等采用适宜的方式,适当的强度。如国外正在兴起的有氧训练,采用跑和走的形式交叉进行,就是一种有效的锻炼方法。

四、养成良好的生活习惯和健康行为

1. 生活有序,劳逸结合

黎明,雄鸡报晓;傍晚,蝙蝠飞出。日出,向日葵随着太阳转动;日落,晚香玉放出诱人的芳香。在大自然中,生物仿佛都按照时辰活动着,科学家把这种情形称作是“生物钟”现象。实际上,人体的各种器官的机能也都是有规律地按照“生物钟”的调节运转的。有规律地学习和生活,不仅有利于保持我们身体的正常机能,而且是我们学习获得高效率的前提和基础。