

学校体育与健康教育研究

中国高师体育保健研究会

编

TEXIAO TIYU YU JIANKANG JIAOYU YANJIU

人民体育出版社

责任编辑 秦燕
封面设计 刘泉

ISBN 7-5009-1777-5



9 787500 917779 >

7-5009-1777-5/G · 1676

定价：19.80元

学校体育与健康教育研究

中国高师体育保健研究会编

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目 (CIP) 数据

学校体育与健康教育研究/中国高师体育保健研究会编

北京:人民体育出版社,1999

ISBN 7-5009-1777-5

I. 学… II. 中… III. ①学校-体育-研究-文集 ②学生-健康教育-研究-文集 IV. G807-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 08145 号

作者:梁俊雄 李洪滋主编

出版发行:人民体育出版社

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话:(010) 67143708 (发行处)

传真:(010) 67116129

电挂:9474

邮编:100061

经销:新华书店

印刷:湛江普文堂印刷厂

开本:850×1168 毫米 1/32

字数:261 千字

印张:10.5

印数:001-1000 册

版次:1999 年 5 月第 1 版 1999 年 5 月第 1 次印刷

ISBN:7-5009-1777-5/G·1676

定价:19.80 元

购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系

学校体育与健康教育研究

主 编： 梁俊雄 李洪滋

副主编： 李佑文 王遇仕 鲍 强

编 委： 吴丽霞 卢向阳 郭 杰
廖 振 王珏瑞 冯长坤

前 言

世纪之交，在我国全面实施“素质教育”，努力提高全民族的素质中，学校体育与健康教育越来越显示其重要的地位和作用。学校是教育培养各类人才的场所，学校体育与健康教育的质量与水平，将直接影响到 21 世纪整个中华民族的身体素质和健康水平的提高。为此，党和政府非常重视学校体育与健康教育，于 1990 年颁布了《学校体育工作条例》和《学校卫生工作条例》，1992 年原国家教委制订了九年义务教育《体育与健康教学大纲》（试用）和 1993 年印发了《大中小学健康教育基本要求》，将健康教育课纳入中小学校教学大纲计划。在 1993 年制订的《中国教育改革和发展纲要》中明确指出：“教育改革和发展的根本目的就是提高民族素质，多出人才，出好人才”，给我国学校体育与健康教育的改革和发展指明了方向。因此，加强对体育与健康教育的研究，促进学校体育与健康教育的改革和发展，提高教育的质量与水平，是非常必要的。

为了迎接新世纪的严峻挑战，推动学校体育与健康教育的改革与发展，辛勤耕耘在学校第一线的广大体育教师和卫生保健工作者，不仅言传身教，不断地提高体育与健康教育的质量与水平，而且努力探索，研究创新，积累了许多具有指导教育，教学实践的经验和研究成果，大大地丰富了我国学校体育与健康教育研究的内容和方法，为促进体育与健康教育研究作出了积极贡献。由此，我会遵循促进学术交流、宣传和推广研究成果、提高

学校体育与健康教育研究水平的宗旨，在召开学术研讨会和举办体育科学讲习班的基础上，组织人力编写了该书，共收入教学、科研论文 60 多篇，研究题目立意新颖，内容丰富，论据充分，反映了目前各级学校体育与健康教育研究的质量与水平，具有较高的参考价值，全书共分为学术研讨会纪要、体育保健与运动损伤、学校体育与健康教育、教学和训练与竞赛四大部分，以便于学习、研究时参考。

在该书编写出版过程中，得到从事体育与健康教育同仁的大力支持，在此诚表谢意。

中国高等师范院校体育保健研究会

一九九九年四月

目 录

第一部分 中国高等师范院校体育保健研究会学术年会纪要

首届'96北京体育保健康复养生学术年会纪要	(1)
'97北京体育保健康复养生学术年会暨'97北京体育科学与运动医学专家专题讲习班纪要	(4)
'98年北京体育保健康复养生学术年会暨'98北京体育科学运动医学讲习班纪要	(6)

第二部分 体育保健与运动损伤

创建体育保健康复专业的调研与论证	李洪滋(8)
体育保健康复专业本科教学计划的设计	李洪滋(18)
传统养生——一条独具东方特色的健康之路	董志蕙(23)
试论体育保健学的概念	张霞妃 王加益(27)
女大学生最大吸氧量间接测定法的实验研究	李佑文(30)
中国男女学生坐高胸围生长变化特点	毛 竹(34)
运动损伤后遗症足反射疗法的临床运用 ...	鲍 强 彭昭振(42)
模糊数学在学生体质综合评价中的应用	王珏瑞 王天军(45)
试论运动按摩中经穴按摩的必要性	范会玲(50)
按摩治疗产生的误区	张有传(55)

站桩手指功对脑血流的影响观察

- 房明华、杨远滨、杨建新(58)
- 月经初潮与青春期发育的关系探讨 王培先 马 文(62)
- 浅析大学生体育课中身体素质的积极意义
- 张明如 周平安(66)
- 夏季室外体育课的注意事项及卫生要求 任雪伟(70)
- 体育教育专业学生运动损伤的流行性病学研究
- 王荣森 王福法 王金龙(73)
- 太极拳的养生保健作用 王遇仕 林兆生 周 艺等(78)
- 中学生运动性损伤的产生原因及预防 郭 杰(88)
- 急性扭伤后按拿治疗初探 张有传(92)
- 中学生篮球运动损伤的预防 付 雄(99)
- 警察院校学生运动损伤的特点分析 马敏跃(101)
- 综合疗法治疗股后肌群损伤的探讨 吴丽霞(107)
- 中华养生文化与太极拳 董志蕙(113)
- 浅谈体育运动中的水平衡 景玉虎 卢向阳 任志勇 李海庆 沈江(117)
- 中药足浴在体育保健中的应用
- 冯长坤 侯立华 钱同立 肖汉章 沈春阳 栗 萍(120)

第三部分 学校体育与健康教育

- 论全面加强中小学生健康教育 梁俊雄(124)
- 试论学校体育与健康教育 赵志明(131)
- 深入开展健康教育与提高学生健康素质 张 健(135)
- 浅谈学校体育教育与健康教育 吴莲根(139)
- 重视加强对高校中年知识分子的健康教育 张效江(143)
- 谈高校闲暇运动的特点与管理 付 刚(147)

试谈技工学校体育与健康教育目标与要求	廖 振(151)
试探在大学体育教学中进行健康教育	吴红雨(156)
当前学校体育的现状 & 思考	许万明(160)
学校体育是全民健身的基础	胡庆兰(164)
刍议快乐体育	丁世勇 尧国桢(167)
刍议第 8 套广播体操	熊和平(171)
对中学健康教育课组织教学的调查分析	史保强 梁俊雄(175)
体育教师应具有良好的爱生观	范晓燕 王 雷(184)
大学生追求形体美的科学引导	向 征(188)
浅谈大学生心理卫生与成才	王 辉(195)
对现实生活中女性美的探讨	朱红霞(199)
浅谈体育课优良学风的形成	马冬花(202)
克服初为人师的心理障碍	梁 俊(206)
体育教学中如何进行思想品德教育	王乙川(209)
浅谈家庭对幼儿性格能力和习惯的培养	童慧玲(211)
发展软式排球运动与推行全民健身计划	彭小澍(215)
浅析体育健身在现代生活中的地位	毕海波(218)
如何做好体育教研组工作	黄康生(222)

第四部分 体育教学、训练与竞赛

对中专体育课练习密度的测试与分析	鲍 强(226)
浅析影响“三分球”命中率的因素——时间、空间、动作稳定性	张选民(231)
体操技术教学效果的研究	杨建军 魏春生(238)
大学生体育理论考试成绩与知识使用能力研究	赵 斌(243)
按兴趣组合教学实验的研究	陈志强(249)

如何进行小学“快乐体育”与游戏相结合的教学	林华康(254)
试谈课余体育训练与竞赛	李 毛(256)
试谈开学初体育课的教学方法与手段	邓稚明(260)
体育教学中应重视培养中学生的学习兴趣	林华龙(264)
谈体育教学中体育游戏的选择与运用	蔡世兴(267)
如何提高中学体育班学生的短跑速度	张 臻(271)
如何提高中学生中长跑的训练水平	邓金全(275)
如何纠正中学女生推铅球的错误动作	林卫清(280)
试谈体健课教学中的综合性教学法	黄逸文(283)
对初学跳水运动员训练的探讨	张 强(287)
对投掷实心球教学的探讨	吴炳龙(293)
香港康体发展局推行“活力高飞学校运动推广计划”	梁俊雄(297)
论背越式跳高运动员的培养	彭书强 奚树良(302)
谈体育课教学方法的运用	黄康生(307)
关于加强体育专业学生裁判能力培养问题的探讨	徐剑锋(309)
排球裁判员应具备的心理素质探讨	杨国智(317)
附录一 国际学术交流通讯	(323)
附录二 '99年北京体育保健康复养生学术年会	(324)

首届'96 北京体育保健康复养生学术年会 纪 要

由中国教育学会体育研究会高等师范院校体育保健研究会，中国老教授协会体育科学专业委员会和医药专业委员会联合主办的首届'96 北京体育保健康复养生学术年会于 1996 年 7 月 16 日至 18 日在中国农业大学中央农业管理干部学院科学报告厅召开。

出席开幕式的有中华全国体育总会主席李梦华、中国体育科学学会副理事长、北京医科大学运动医学研究所所长曲绵域教授、北京体育大学王义润教授、国家体委体育科学研究所岑浩望教授以及北京医科大学陈吉棣教授、解放军总医院黄美光教授、中国老教授协会副会长李开鼎教授、中国高教学会体育研究会理事长曹宝源教授、卫生部医政司康复处林岩处长、国家体委对外交流中心康复养生部主任姚志汉教授、北京市体委老年体协副理事长唐永江、中国教育报记者时晓玲等。中国农业大学党委书记艾荫谦、中央农业管理干部学院院长周鹏程、副院长刘培棣到会，对来京参加会议的全国各地代表表示热烈欢迎，并祝贺会议的胜利召开。

会议由体育保健研究会副理事长兼秘书长李佑文副教授主持。李梦华主席、艾荫谦书记、周鹏程院长、曲绵域教授、王义润教授等在开幕式上致辞，对会议主题的选定、对会议召开的现实意义与社会作用给予充分的肯定和热情的称赞，并建议配合学

校的教学科研，积极做好学术团体的各项工作。

体育保健研究会理事长李洪滋教授致开幕词。他首先介绍了三个主办单位均按中华人民共和国民政部规定，有社会学术团体的正式登记批准手续和挂靠单位，阐明了学术年会命名的意义和学科范畴，重点说明了此次年会的主题是贯彻落实今年国家颁布的《全民健身计划纲要》与《奥运战略计划》，交流各学校的教学改革和科研新成果，改进提高今后的教学科研工作。

会议主持人宣读了国家体委对外交流中心、北京市体育科学学会运动医学专业委员会、中国大学生民族传统体育协会和全国中医药院校传统保健体育研究会的贺信。

会议特邀请我国著名的运动医学专家曲绵域教授、著名运动营养学专家陈吉棣教授、著名体育理论专家熊斗寅教授和著名的医务监督专家岑浩望教授分别作了高水平的学术讲座，到会代表了解到各学科最新的科研成果与信息，开扩了视野，受益匪浅，反映热烈。

这次会议选录了来自全国各地 23 个省市、自治区的应征论文 68 篇，作者大多是高校教师，也有研究生和本科大学生，还有许多体育科研人员、高级教练员、医务工作者以及中师和中学的体育教师，层次多，覆盖面广，代表性强，论文题目和内容涉及全民健身、健康教育、体质调研、体育康复、体育卫生、气功、太极拳、运动性伤病、慢性病和老年病的康复治疗、运动饮料、保健药品与康复器械的研制开发等。

北京三晶现代科技集团与广东湛江民乐食品工业公司的科技顾问在会上宣讲该厂生产产品的科技原理与应用效果，受到与会者的关注与专家的认同。此次会议为开辟科学家与企业家同堂研讨、紧密合作、开发新产品的新途径提供了契机。

在会议期间组织专家治疗组为中国农业大学的领导与科学家开展保健康复养生学专科义诊、咨询与治疗，其中包括中国科学

院院士阎隆飞教授、中国农业大学毛达如校长、王宏康教授等，受到热情欢迎。

中国农业大学、中央农业管理干部学院为此次会议提供良好的环境与条件，受到与会者的好评与感谢。

会议按计划完成，获得圆满成功！

会议决定在 1997 年 7 月下旬将召开'97 北京体育保健康复养生学专家专题讲习班和'97 学术年会，年会地址暂定北京农业大学。

中国高师体育保健研究会

1996 年 11 月 20 日

**'97 北京体育保健康复养生学术年会暨
'97 北京体育科学与运动医学专家专题讲习班**

纪 要

由中国教育学会体育研究会高等师范院校体育保健研究会、中国老教授协会体育科学专业委员会和中国高等教育学会体育研究会体质与健身研究会联合主办的'97 学术年会和专家讲习班,于 1997 年 7 月 15 日至 21 日在北京中国农业大学举行。

继去年暑假成功举办了学术年会之后,一年一度的学术年会,今年暑期又如期召开,同时还增加了新的学术活动形式——专家专题讲习班。这两项活动吸引了来自北京、上海等 19 个省、市、自治区及部队的师范院校和教育学院体育系、体育学院、省市体科所、体工队及医科大学的教师、教练员、科研工作者和医务人员 50 余人参加。

专家讲习班由王义润教授主持,特邀在京的我国体育科学和运动医学各学科的资深教授,讲述健康教育与全民健身计划,运动创伤的预防和治疗以及病理生物学研究,国内国际兴奋剂检测与运动员的营养和药物问题,辽宁女子中长跑队训练的生理学分析,疲劳及恢复过程的运动生物化学研究,以及经络的科学验证与经络锻炼法等课题。他们包括曲绵域、杨天乐、杨锡让、曲宗湖、冯炜权、陈章豪、田得祥、任玉衡、杨则宜、祝总骧等教授。参加学术年会的代表,在会上交流了学校体育卫生保健、健康教育与全民健身计划、运动医学、体育康复、气功、太极拳、点穴按摩和中华养生学方面的教学、科研成果和经验,对开展学校的体育卫生保健事业有较大的促进作用。

学术年会和讲习班受到社会各方面的关心和支持,中国农业大学校长毛达如教授、中国老教授协会副会长李开鼎教授、中国

体育科学学会副理事长曲绵域教授、中国运动医学学会主任委员杨天乐教授以及中国老教授协会医药专业委员会、中国高等教育学会体育研究会，中国教育学会体育研究会、中国教育报社、北京出版社等单位的负责人出席了学术年会开幕式与讲习班结业典礼，并作了发言表示热烈的祝贺。台湾学者张肇平教授和香港学者钱铭佳博士也在开幕式上讲话。会议还得到《中国运动医学杂志》编辑部、北京出版社和北京三晶集团的配合和支持，并向会议提供了纪念品。

会后，《中国教育报》《中国体育报》和《中国运动医学杂志》将陆续向社会报道这次学术活动的消息和动态。

学术年会期间，召开了体育保健研究会理事会一届三次全体会议。出席会议的有理事长李洪滋、副理事长王遇仕、李佑文、钱铭佳、梁俊雄以及新老理事共 18 人（5 名理事因故请假未到），会议总结了 1996 年研究会的各项工作，讨论并决定了 1997~1998 年的工作计划和安排。会议决定，1998 年 7 月下旬将在北京举办'98 北京运动医学讲习班，继续聘请著名专家、教授作专题讲座。同时，会议还决定，讲习班结束后。将接着召开'98 体育保健康复养生学术年会，地点预定北戴河。

中国高师体育保健研究会

1997 年 12 月 20 日

'98 北京体育保健康复养生学术年会暨

'98 北京体育科学运动医学讲习班

纪 要

由中国教育学会体育研究会高等师范院校体育保健研究会、中国老教授协会体育科学专业委员会、中国高教学会体育研究会体质与健身研究会联合举办的继 1996 年、1997 年之后每年一届的第三次讲习班于 1998.7.14 ~ 18 在北京中医药大学举办；学术年会于 1998.7.20 ~ 23 在北戴河气功康复医院召开。来自全国各地包括北京、天津、新疆等 20 个省市的 67 名代表参加。

班会由理事长李洪滋教授主持，中国老教授协会副会长李开鼎同志、宣传部长卢向韬同志到会指导，北京中医药大学校长王永炎院士、北戴河气功康复医院副院长李金科副主任医师、人民体育出版社秦燕编辑、中国运动医学杂志编辑晨钱金华、詹东编辑，中国老教授协会体育专业科学委员会副理事长王遇仕、陈吉棣、杨锡让，中国高师体育保健研究会副理事长李佑文、梁俊雄、张国复，尚有清华大学、人民大学、计算机学院、外交学院、首都医科大学、北京军区总医院代表、澳门健康杂志社社长郭康宁伉俪到会。

讲习班分 10 个专题由全国著名专家、博士、学科带头人、资深教授曲绵域、杨天乐、高云秋、陈吉棣、杨锡让、浦钧宗、杨静宜、田得祥、杨则宜、郭康宁主讲，内容覆盖本学科在国内外最新研究的前沿，包括：“运动创伤的适应学”、“运动心脏研究”、“慢性疲劳综合症”、“体力活动、膳食营养与体力活动”、“体育中兴奋剂使用与反兴奋剂”及“体育专业目录改革”等，使到会代表开拓了视野，更新了知识，受益匪浅。在讲习班期间还组织了集体参观中国奥体中心与中国兴奋剂检测中心，受到中