



教 育 新 知 文 库

学校体育卫生 工作全书

总主编 柳 斌
主编 张名福 阎松林

九洲图书出版社
人民日报出版社

D U C A T I O N



396775

教 育 新 知 文 库

学校体育卫生工作全书

总主编 柳 斌
主编 张名福 阎松林

九洲图书出版社
人民日报出版社

E D U C A T I O N

图书在版编目(CIP)数据

学校体育卫生工作全书

张名福, 阎松林主编

北京:

九洲图书出版社, 1998.10

(新世纪教育知行书系 柳斌主编)

ISBN 7-80114-323-X

I. 学…

II. ①张…②阎…

III. 学校卫生: 体育卫生

IV. G478

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)

第 25822 号

学校体育卫生工作全书

主编:张名福 阎松林

出 版:九洲图书出版社

发 行:全国新华书店

印 刷:北京通县利民印刷厂

开 本:787 × 1092mm 1/16

印 张:86

字 数:2060 千字

版 次:1998 年 10 月第 1 版 第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-80114-323-X/G · 154

定 价:395 元(上下册)

坚持三个面向
培养四有新人

为《新世纪教育知行书系》题

一九九八年七月柳斌



国家总督学、原国家教委副主任柳斌同志题词

9812.5

59:1

新世纪教育知行书系

编 委 会

Ty27/18

总 主 编:柳 斌(国家教育部总督学,原国家教育委员会副主任)

副总主编:(按姓氏笔划为序)

王文湛(国家副总督学)

李连宁(国家教育部基础教育司司长)

陈德珍(中国教育学会副会长,原国家教委基础教育司司长)

郭福昌(原国家教委专职委员)

顾明远(著名教育学家,北京师范大学教授,博士生导师)

阎立钦(中央教育科学研究所所长)

编 委:(以姓氏笔划为序)

丁祖诒 王 杰 王玉冰 王 珺 王家才

任万明 白昆荣 刘向兵 许南方 朱 谦

张广生 张启福 张万兴 李连宁 李云江

李啸尘 周 宏 武宝瑞 杨德山 陈德珍

柳 斌 高长梅 徐丽华 欧阳慧 贾寅淮

格日乐图 郭德军 康 鑫 章叶青 阎立钦

阎松林 谢学政 蓝荃彬 廖秉权

总 策 划:王 杰 康 德 高长梅

《学校体育卫生工作全书》

编 委 会

主 编:张名福 阎松林

副主编:龙厚鹏 王 颖 胡观宏 雷勋富
黎永江 潘爱国

编 委:(按姓氏笔划为序)

马 勇	马经红	马经明	王大森	王 英
甘辉兵	江登俊	龙厚鹏	纪熙捷	孙宏胜
刘迎丰	刘银生	李其贵	张 英	张启福
肖文军	陈国祥	周朝伟	高长风	高贻发
柯炳嘉	胡观宏	赵复斌	阎松林	章祥丰
彭小飞	雷勋富	黎永江	潘爱国	

总 序 言

以邓小平教育理论为指导 扎扎实实推进素质教育

柳 斌

邓小平教育理论是改革开放和社会主义现代化建设新时期教育事业新鲜经验的科学概括,是我国社会主义教育事业发展的指导思想。学习和掌握邓小平教育理论,对于深化教育改革,扎扎实实地推进素质教育有着十分重要的意义。

基础教育由“应试教育”向素质教育转变的历史任务,正是在学习、贯彻、落实邓小平教育思想的过程中逐步提出来的。1983年邓小平同志提出教育要“面向现代化,面向世界,面向未来”,深刻揭示了教育在服务现代化建设,把握机遇,迎接挑战,开拓未来,实现可持续发展进程中的重要地位和历史任务。1982年小平同志提出:要使各族人民都成为“有理想、有道德、有文化,守纪律”的人民,具体地把公民的基本素质确定为教育目标。1985年在全国科技工作会议上再次强调培养“四有”新人,此后培养“四有”公民即被作为对国民素质的要求写入《关于教育体制改革的决议》、《关于社会主义精神文明建设指导方针的决议》和《教育法》、《义务教育法》等文件和法律法规之中。1985年《关于教育体制改革的决定》中提出,要“把实施九年义务教育当做关系民族素质提高和国家兴旺发达的一件大事”。1986年《关于社会主义精神文明建设指导方针的决议》在指出“人的素质是历史的产物,又给历史以巨大影响”后,着重论述了“改善全体公民的素质”的深远社会意义。1993年《中国教育改革和发展纲要》指出:中小学

要从“‘应试教育’转向全面提高国民素质的轨道”，1996年《中华人民共和国国民经济和社会发展的“九五”计划和2010年远景目标纲要》明确提出，要“改革人才培养模式，由‘应试教育’向全面素质教育转变”。正是在小平同志和中央把经济建设、社会发展对劳动力素质的要求和广大人民对提高国民素质的愿望集中概括起来，提出了深化教育改革的要求这种背景下，广大教育工作者对提高国民素质的教育过程进行了由浅入深的理论思考和多种形式的实践探索，于是产生了由“应试教育”转向素质教育的历史命题。

时至今日，素质教育已为越来越多的教师、家长及社会各界人士所接受，但要在更高程度上取得共识，形成推进素质教育的有效机制，仍需做进一步的努力。在素质教育实施过程中，一些实践和理论问题，仍有待不断探索、研讨和解决。深入学习和贯彻邓小平教育理论是解决好素质教育问题的重要指针。这里，我再谈点粗浅的认识，以求得批评指正。

什么叫素质教育？什么叫“应试教育”？素质教育是20世纪80年代中期产生的与“应试教育”相对立的一个概念。这个概念的提出是广大教育工作者为贯彻落实邓小平教育理论，摆脱“应试教育”羁绊而进行的实践探索和理论思考的重要结晶，是广大教育工作者长期以来理想、愿望和改革主张的凝聚。如果要就素质教育的涵义作一个表述的话，可概括为：素质教育是以促进学生身心发展为目的，以提高国民的思想道德、科学文化、劳动技术、身体心理素质为宗旨的基础教育。相对立的，“应试教育”则是以考试得分为手段，以把少数人从多数人中选拔出来送上大学为唯一目的，片面追求升学的教育。

素质教育与“应试教育”有何不同？由于教育指导思想不同，两者在教育目标、教育体系、教育内容、教育方法等重大问题上有着原则的区别。“应试教育”以应试为目标，片面追求考试得高分；围绕考试构建教育体系，安排教学内容，考什么教什么，考什么学什么，偏重智育，忽视德育、体育、美育、劳动教育；教学方法则是频繁考试，题海战术，死记硬背；在分数高压下，学生负担过重，处于被动地位。素质教育力求改革这种状况，以面向21世纪中国经济及社会发展需要为依据，以提高全体国民的素质为目标；按照学习者自身发展的规律构建教育体系，安排教学内容，重视德、智、体、美、劳诸方面的全面和谐发展；教育方法则主张因材施教，发挥学生在学习过程中的积极性、主动性，使学生学得生动活泼，注重培养学生的学习能力和创造能力。

1984年，小平同志曾指出：“我们现在教学上‘满堂灌’的现象还存在，要多多鼓励学生自己的发展。”小平同志这一论述，深刻揭示了教育的本质。是着眼于单纯的选拔，还是着眼于学生的发展，这是两种不同的教育思想。素质教育与“应试教育”的区别，正是由这两种不同的教育思想决定的。“应试教育”着眼

于为高等学校选拔学生,这种选拔在目前阶段,仍是不可避免的。但是这种选拔功能被反复多次强化以后,就产生了负效应,形成了层层淘汰的机制,于是无形中学生被以分数为标准划分为两部分,一部分是可以升学可以造就的,另一部分是不能升学不能造就的。这样,不但把智育(严格地说是考试分数)强调到了可以冲击其它各育的至高地位,而且把还处于“人之初”阶段的中小學生看死了,忽视了学生发展的多样性和多数学生发展的可能性,教育资源被用来主要为升学有望那部分学生服务,不利于教育的普及,不利于提高全体国民的素质。与此不同的是,素质教育着眼于学生的发展,认为促进每个学生的发展是基础教育尤其是义务教育的宗旨(全体性);认为学生的发展不但应当是智力的,而且应当是品德的,体质的,心理的(全面性);认为学生的发展不是划一的而是千差万别的,正是这种差异性构成了各自发展的个性特色(多样性);认为发展的动力是内在的,教育过程应当调动学生主动学习的积极性,促进学生主动地生动活泼地发展(主体性);认为学生发展的潜力是无限的,但发展又是分阶段的,基础教育阶段的任务是为一个人的终身发展打基础(基础性)。

为什么要提倡素质教育?基础教育转向素质教育,一是时代发展的需要,二是社会发展的需要,三是教育自身发展的需要。面向 21 世纪,我们要在激烈的国际竞争中立于不败之地,必须实行科教兴国战略,必须实行可持续发展战略。发展是硬道理,但发展必须转移到依靠科技进步和提高劳动者素质的轨道上来。所以发展教育,提高全体国民的综合素质,提高整个中华民族的素质是根本的根本。可持续发展的社会基于可持续发展的公民,培养造就可持续发展的公民,必须有可持续发展的教育。时代发展到现在,问题已不仅仅在于要有教育,而且在于有一个什么样的教育。这就是提倡素质教育的背景。

努力构建素质教育体系。有人要求设计一套素质教育模式,由教育行政部门下达,以规范各地素质教育的行为。应当说,提出这种要求是不适宜的,也是不实际的。素质教育是一个开放的体系、发展的体系,没有也不应该有固定不变的模式。素质教育永远是不发展的,不断变化的,不断创新的。科学性是它的内容,丰富性是它的内涵,多样性是它的形式,创造性是它的灵魂,优化教育教学过程,使之生动活泼、充满活力则是它的精神实质。当然,素质教育也不是不可捉摸的,相对于“应试教育”,它有自己的科学体系。但这个体系是在教育实践过程中产生、发展、完善的。这个体系目前还处于初创阶段,但基本框架已见端倪,这就是:在教育过程中,教师要教会做人,教会求知,教会办事,教会健体,教会审美,教会创造;学生则要学会做人,学会求知,学会办事,学会健体,学会审美,学会创造;要把“教师主导”与“学生主体”统一起来;把包含必修课、选修课、活动课在内的适应公民素质发展需要的课程教材体系建立起来;把课

内外、校内外沟通起来;把学校、家庭、社会联系起来;把有利于全面发展素质的教育评价制度确立起来;求德、智、体、美全面发展,使知、情、意、行和谐统一;最终实现提高全体国民的素质,提高全民族素质的目的。

改革考试制度是实施素质教育的关键。有人认为搞素质教育,就是不要考试,这是一种误解。实施素质教育不是要废除考试制度而是要改革和完善考试制度,要实现考试制度的科学化,使考试服从于并且服务于提高国民素质这个总目标。年复一年的统考、统测、模拟,已导致考试功能的异化:不以检查教与学是否有效是否合格为标准,而以淘汰一部分学生为目标,背离了基础教育的性质和任务。分数本来是检查教学效果、激励学生上进的一种手段,现在却变成了迫使孩子们挨打受骂,出走,甚至轻生的“魔鬼”。这种不合理、不科学的考试制度和方法,不改革是没有出路的。小平同志在1978年的全国工作会议上讲过“考试是检查学习情况和教学效果的一种重要方法”,“当然也不能迷信考试,把它当作检查学习效果的唯一方法。要认真研究、试验,改进考试的内容和形式,使它完善起来。”目前我国高等教育远未普及,在相当长时期内高等教育仍是面向少数人的教育,中学生仍需通过考试选拔升入高校。但是人们由于欢迎高考的公开性和公平性,往往忽略或者宁愿忽略其负面影响。这就使考试改革严重滞后于素质教育的发展。高考改革的关键在于科学化。目前这种不区分高等学校层次,不区分地区,不区分考生水平、愿望,仅以文化知识分数为依据,一套试题打天下,一次考试定终身的高度集中统一的做法,使高考制度长期不能优化,使考试质量因缺乏比较、鉴别而不能有效提高,而且对其巨大的负导向作用缺乏制约措施。可喜的是,近些年来,教育部门对高考改革进行了深入探索,总结了一些试点单位的经验,加大了改革力度。尤其近期在部分考生中进行的“综合能力测试”,很有新意。我们可以相信,在高考科学化方面,将会取得新的进展。

如果说高考的改革难度较大,需要经过较长时间试验的话,中考和初考改革则是当务之急了。目前,中小学考试太多太滥,考试内容和方法偏离了提高学生素质的轨道,主要问题是:题量太大,试卷过长;试题深、难、偏、怪;考试方法死板、机械,引进所谓标准化试题后,逼着学生读死书、死读书,不允许学生有理解、思考、想像的余地,扼煞了学生的创造活力;有些题目故意炮制几种似是而非的答案,诱使学生上当。如此等等,把教和学的过程引上了僵化的道路。为了改变这一状况,必须加大考试科学化、合理化研究和试验的力度。试题不应引导学生死记硬背,而要考察学生的观察、理解能力,以及运用所学知识解决实际问题的能力。当前,在普及了初中的地区,公办学校小学升初中实行免试就近入学是一个方向,必须坚持。这不是取消考试,而是取消用以给各个学校

排列名次、施加压力的那种统一考试的方式,而是把考试权命题权还给学校还给教师。小学由百分制改等级分制,也是更合理、更科学,有利于把小学生从分数重压下解脱出来的办法,要不断总结、完善,大力推广。中考把升学指标按一定比例分配给各初中校,不是单纯与考试分数挂钩,而是与综合办学水平挂钩的做法也是应当提倡的。

素质教育在教改实践中发展。有的同志问:由“应试教育”向素质教育转变的提法是不是否定了基础教育的成绩?回答是十分明确的:不否定成绩。因为“应试教育”不是对现行基础教育的概括,只是对现行基础教育中某些弊端的概括。否定“应试教育”,不是否定现行的基础教育。但也必须看到:“应试教育”的影响是普遍的,不是个别的;是带全局性的,不是局部的;应试弊端不是已经解决了,而是远未解决。因此,实施素质教育必须在继承发扬现行基础教育一些优良传统的同时,坚持克服“应试教育”倾向。今后对于抱住“应试教育”不放的一些错误观点,当然也还要开展一些批评,但重点是要扎扎实实地进行素质教育的教改实践,只有实践能够出真知,只有实践才能使素质教育得到发展和完善。所以,工作方针应是:不扣帽子,不抓辫子,不打棍子;鼓励试验,鼓励探索,鼓励创造。充分地尊重一线教育工作者的首创精神,让他们成为教改的主人,使他们处于主动地位。

近十几年来,我国一些地区和许多学校正是按照这种精神,深入开展了教育整体改革实验,为实施素质教育积累了宝贵的经验。上海一师附小和北京一师附小倡导的愉快教育,江苏南通师范二附小倡导的情境教学,上海闸北八中倡导的成功教育以及建平中学的整体教育改革,天津市的创造教育等等都以各自的方式对素质教育进行了有益的探索,都以各自的模式和特色丰富了素质教育的体系。它们的共同特点是:一、贯彻了面向全体的原则;二、贯彻了因材施教原则;三、贯彻了让学生主动地生动活泼地发展的原则;四、重视学生学习和创造能力的培养。正是在这种实践探索的基础上,湖南汨罗市在一个县的范围内,山东烟台、辽宁大连、鞍山在一个市(地区)的范围内区域性大面积推广素质教育,并取得了可喜的成果。近几年来,各省、市、区都涌现了一批大面积推广素质教育的好典型。

实施素质教育首先是政府行为。这是因为素质教育是一次深刻的全面的教育改革,涉及到教育思想、质量观念、考试招生制度、课程教材、教育评价、师资队伍等多方面的问题,不是仅仅依靠学校校长和教师的行为就能完成的。因此,应当按照“地方负责,分级管理”的体制,区域性大面积推进,使之形成各有特色的高质量的地方教育。各级政府应当加强对本地区实施素质教育的工作领导,从宏观管理角度做好以下工作:

——为素质教育创造一个较好的外部环境。首先要在社会上形成正确的教育思想。一味强调和鼓励培养英才、天才、神童,而不重视培养合格公民;重视提高而不重视普及;重视分数,而不重视品德、情感、意志的培养;这是片面而且有害的。各级领导干部要科学地正确地领导教育工作,要严格地按教育规律办事。人才的培养,周期比较长,不能急功近利。提高教育质量,不能求立竿见影。采用订升学指标,频繁考试,分数排队,并与奖罚挂钩等高压手段来逼迫学校提高升学率是完全错误的做法。这样逼出来的,往往不是教育质量的提高,而是弄虚作假,舞弊,题海战术、打骂学生等弊端的泛滥。

——下大力量加强薄弱学校建设,以保证义务教育的普及和适龄儿童少年平等接受教育的权利。

——努力改善教师待遇,大力加强继续教育工作,提高教师的思想道德素质和文化业务素质,建设一支适应素质教育需要的教师队伍。

——调整基础教育的教育目标、教学要求,按照素质教育要求加强课程教材的改革和建设工作。

——改变单纯以升学率为标准评价学校教育的做法,建立新的素质教育评价制度。

——全面贯彻教育方针、减轻学生过重的课业负担。这是一个历经几代人努力而至今仍未解决好的问题。与沉重的书包同时而来的,是孩子们失去了主动的生动活泼发展的机会,失去了金色的童年。减轻学生过重负担是一个社会问题,需要综合治理。从根本上讲,是我们的社会要为公民创造更多成材之路,并且让人们认识到除上大学外,还可以有更多的选择。从当前来讲,各级政府要积极拓宽受教育的渠道并逐步建立终身教育的体系。此外,对于以学生为对象的市场销售行为也应加强管理。要按国家有关规定禁止编写、出版各种试题集及其他应考资料,禁止强制学生统一购买复习应考资料的行为,对于违纪者应严肃处理。

实施素质教育,必须以邓小平教育理论为指导。学习和掌握邓小平教育理论,应当紧密联系当前的教育改革实际。让我们高举邓小平教育理论的旗帜,奋发图强,开拓进取,开创素质教育的新局面。

一九九八年六月十日

目 录

体育基础知识

一、体育运动·····	(1)
二、体育卫生·····	(19)
三、体育教学·····	(44)

第一篇 体育专业学习

第一章 田径运动的训练

第一节 训练原则的运用·····	(141)
第二节 训练的内容和方法·····	(141)
第三节 训练计划·····	(143)

第二章 儿童少年田径运动教学与训练的特点

第一节 7~12 岁儿童田径运动教学与训练的特点·····	(145)
第二节 13~14 岁少年田径运动教学与训练的特点·····	(145)
第三节 15~17 岁少年田径运动教学与训练的特点·····	(146)

第三章 竞 走

第一节 竞走的技术·····	(147)
----------------	-------

一、腿部动作·····	(147)
二、姿势·····	(147)
第二节 竞走训练·····	(147)
一、竞走的训练特点·····	(147)
二、竞走的技术·····	(147)
三、竞走训练常用的练习·····	(148)
四、竞走技术训练的方法·····	(148)
第四章 短距离跑	
第一节 短跑的技术·····	(149)
一、起跑·····	(149)
二、起跑后的加速跑·····	(149)
三、途中跑·····	(149)
四、终点跑·····	(149)
五、短跑中弯道跑的技术特点·····	(150)
第二节 短跑的教学与训练·····	(150)
一、短跑教学法·····	(150)
二、短跑的训练要点·····	(151)
三、跑的专门练习·····	(151)
第五章 接力跑的技术	
第六章 中长距离跑	
第一节 中长跑的技术·····	(155)
一、起跑和起跑后的加速跑·····	(155)
二、途中跑·····	(155)
三、终点跑·····	(155)
四、中长跑的呼吸·····	(156)
第二节 中长跑的训练·····	(156)
一、一般耐力训练·····	(156)
二、专项耐力训练·····	(156)
三、速度训练·····	(156)
四、力量耐力训练·····	(157)
五、技术训练·····	(157)
六、战术训练·····	(157)
第七章 马拉松跑	
第一节 马拉松跑的技术·····	(158)
第二节 马拉松跑的训练·····	(158)
第八章 跨栏跑	
第一节 跨栏跑的技术·····	(160)
一、110 米跨栏跑技术·····	(160)
二、女子 100 米跨栏跑技术·····	(161)

三、男、女 400 米栏跑技术·····	(162)
第二节 跨栏跑的训练·····	(162)
一、专项素质训练·····	(162)
二、跨栏跑技术训练·····	(163)
第九章 3000 米障碍跑	
第一节 3000 米障碍跑的技术 ·····	(164)
第二节 3000 米障碍跑的训练 ·····	(164)
第十章 跳 高	
第一节 跳高的技术·····	(165)
一、俯卧式跳高的技术·····	(165)
二、背越式跳高的技术·····	(166)
第二节 跳高的训练·····	(166)
第十一章 跳 远	
第一节 跳远的技术·····	(168)
一、助跑·····	(168)
二、起跳·····	(168)
三、腾空·····	(169)
四、落地·····	(169)
第二节 跳远的训练·····	(169)
一、跳远的素质训练·····	(169)
二、技术训练·····	(169)
第十二章 三级跳远	
第一节 三级跳远的技术·····	(171)
一、助跑·····	(171)
二、第一跳(单足跳) ·····	(171)
三、第二跳(跨步跳) ·····	(171)
四、第三跳(跳跃) ·····	(171)
第二节 三级跳远的训练·····	(172)
一、各种多级跳练习·····	(172)
二、大量进行跨栏跑练习, 发展专项素质和节奏感·····	(172)
三、发展专项力量的练习·····	(172)
四、发展速度素质和各种跑的练习·····	(172)
五、改进专项技术的练习·····	(172)
第十三章 撑竿跳高	
第一节 撑竿跳高的技术·····	(173)
第二节 撑竿跳高的训练·····	(174)
第十四章 推铅球	
第一节 推铅球的技术·····	(175)
一、背向滑步推铅球技术(以右手握球为例) ·····	(175)

二、旋转推铅球技术·····	(176)
第十五章 掷铁饼	
第一节 掷铁饼的技术·····	(177)
一、握法·····	(177)
二、预摆姿势和预摆·····	(177)
三、旋转·····	(177)
四、最后用力·····	(178)
五、身体的平衡·····	(178)
第二节 掷铁饼的训练·····	(178)
第十六章 掷标枪	
第一节 掷标枪的技术·····	(179)
第二节 掷标枪的训练·····	(180)
第十七章 全能运动	
第一节 男子十项全能运动·····	(181)
一、全能运动的技术教学与训练·····	(181)
二、身体训练·····	(181)
三、心理训练·····	(182)
四、全能运动的赛前准备和比赛·····	(182)
第二节 女子七项全能运动的训练特点·····	(182)
第十八章 篮球技术教学与训练	
第一节 移 动·····	(183)
一、移动技术分析·····	(183)
二、移动动作方法·····	(183)
三、移动技术运用·····	(184)
第二节 传接球·····	(185)
一、传球·····	(185)
二、接球·····	(186)
第三节 投 篮·····	(187)
一、投篮技术分析·····	(187)
二、投篮技术动作方法·····	(187)
三、投篮技术的运用·····	(189)
第四节 运 球·····	(189)
一、运球技术的分析·····	(189)
二、运球技术方法·····	(189)
三、运球技术的运用·····	(190)
第五节 持球突破·····	(190)
一、持球突破·····	(190)
二、持球突破技术分析·····	(191)
三、持球突破动作方法·····	(191)

四、持球突破技术运用	(191)
第六节 防守对手	(192)
一、防守无球队员	(192)
二、防守有球队员	(192)
第七节 抢球、打球、断球	(193)
一、抢球	(193)
二、打球	(193)
三、断球	(194)
第八节 抢篮板球	(194)
一、抢篮板球技术分析	(194)
二、抢篮板球的技术运用	(194)
第九节 中锋技术	(195)
第十九章 排球运动	
第一节 排球比赛场地和比赛方法	(196)
一、比赛场地	(196)
二、比赛方法	(196)
第二节 排球运动的特点和锻炼价值	(197)
一、技术特点	(197)
二、战术特点	(197)
三、心理品质和身体素质特点	(197)
四、规则特点	(198)
五、竞赛特点	(198)
六、场地器材	(198)
第三节 排球技术理论分析及教学训练方法	(198)
一、准备姿势和移动	(198)
二、传球	(201)
三、垫球	(203)
四、发球	(207)
五、扣球	(210)
六、拦网	(214)
第二十章 足 球	
第一节 足球技术基本理论与教学法	(216)
一、踢球	(216)
二、停球	(217)
三、头顶球	(218)
四、运球与运球过人	(219)
五、抢截球	(220)
六、假动作	(220)
七、掷界外球	(221)