

《中学教育学》体育的实施原则 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/55/2021\\_2022\\_\\_E3\\_80\\_8A\\_E4\\_B8\\_AD\\_E5\\_AD\\_A6\\_E6\\_c38\\_55583.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/55/2021_2022__E3_80_8A_E4_B8_AD_E5_AD_A6_E6_c38_55583.htm) 实施体育的过程是依据体育目标和学生身体发展规律，指导学生主动积极地掌握体育的知识、技术、技能，通过反复的肌肉活动和身体锻炼，增进健康，增强体质，培养体育道德的过程。因此体育过程具有以下特点：1．要遵循人体运动的生理规律和动作技能形成规律。2．它不以掌握体育知识、技术为终结，而要求反复的肌肉活动与操练，以增强体质、发展体能。根据体育目标和上述特点实施体育，应遵循以下原则。（一）体育锻炼的全面性通过锻炼使身体形态、各种器官、系统的功能、身体的各种素质和基本活动能力都得到发展。人体运动生理规律表明，人体是一个有机整体，需要全面锻炼，以保证身体发展的平衡性或协调性。初中学生在进行专项训练时，尤其不能放松身体素质的全面提高。（二）体育锻炼的适量性体育锻炼中动作难易、技术繁简、运动量大小要适量安排，合理负荷。既不使运动量过大，产生过度疲劳，有损健康，又避免运动量过小，达不到锻炼身体的目的。适量性并非运动量固定不变，而是在原来基础上恰当地增加运动量。（三）体育锻炼的差异性体育运动项目及运动量的安排要体现年龄的、性别的、个别的差异。各年龄阶段身体生长发育情况不同，锻炼内容要求因年级而异。男女生的生理特点各异，有条件的宜分班（组）上体育课，女生可增加一些艺术体操、舞蹈体操、体育游戏等，以利在全面发展身体素质基础上，着重进行柔韧性、协调性锻炼，发展形体美。相同年级阶段

和相同性别的学生，各人身体发育情况、健康水平、原有锻炼基础不同，体育锻炼的要求又需因人而异。（四）体育锻炼的经常性身体锻炼要持之以恒，长期坚持，使锻炼的内容、方法、运动负荷保持连续性。体质增强需长期反复地锻炼方能见效。人体各种器官的功能用进废退，锻炼身体的好处不能长期储存；停止锻炼，已取得的效果可能消退，已掌握的技能可能回生。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)