

《中学教育学》体育目标 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\\_55590.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/55/2021_2022__E3_80_8A_E4_B8_AD_E5_AD_A6_E6_c38_55590.htm) 国家颁布的体育锻炼

标准是体育的具体目标。这里将其归纳为以下几个方面。（一）增进健康学生通过体育锻炼，促进身体各器官、系统的良好发育，功能正常，体魄健壮，精力充沛，无病变，并有良好劳动效能。（二）增强体质体质是人的有机体在先天遗传性和后天获得性基础上所表现出来的人体形态结构、生理机能的综合的、相对稳定的特征。增强体质包括以下内容：1．提高体形生长发育水平：即改善体格、体型、体态、身体姿势。2．提高生理机能水平：增强身体各器官、系统的功能，提高整个机体新陈代谢水平。3．提高体能发展水平：增强身体活动的基本能力：走、跑、跳、投、攀、爬。提高身体素质：力量、耐力、速度、灵敏、柔韧。提高运动能力即由基本活动能力、身体素质和运动技能相结合表现出来的综合能力。4．增强适应能力，即增强对环境条件的适应能力，应激能力和对疾病的抵抗能力。（三）掌握体育基本知识、技术、技能掌握人体解剖、生理和卫生的基本知识，懂得体育的价值，科学锻炼身体的方法，学校经常开展的运动项目的主要竞赛规则等。掌握一些最基本、最必需的体育技术和技能。具有独立锻炼的能力和锻炼的习惯。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)