

师范教育丛书

SHIFAN JIAOYU CONGSHU



学校体育

苏竞存 著

人民教育出版社

师范教育丛书

学校体育

苏竞存 著

人民教育出版社

(京)新登字113号

师范教育丛书
学校体育
苏竞存 著

*

人民教育出版社出版发行
新华书店总店科技发行所经销
北京东光印刷厂印装

*

开本850×1168 1/32 印张11.25 字数 265,000

1993年10月第2版 1993年12月第1次印刷

印数 1—1,135

ISBN 7-107-10861-1

G·2815 定价 9.90元

如发现印,装质量问题,影响阅读,请与本厂联系调换.

《师范教育丛书》编者的话

1985年5月27日公布的《中共中央关于教育体制改革的决定》中说：“建立一支有足够数量的、合格而稳定的师资队伍，是实行义务教育、提高基础教育水平的根本大计。为此，要采取特定的措施提高中小学教师和幼儿教师的社会地位和生活待遇，鼓励他们终身从事教育事业。与此同时，必须对现有的教师进行认真的培训和考核，把发展师范教育和培训在职教师作为发展教育事业的战略措施。”

由此可见，发展师范教育，建设师资队伍，是当前教育体制改革中的一项根本大计和战略措施，必须认真抓好。

教师不仅要承担学校的教学任务，而且要为祖国培育新一代，他们负有传递人类文化遗产和建设社会主义精神文明的重任。教师的工作是繁重的，任务是艰巨的，职责是崇高的，不是任何人都能够胜任的，更不是只要有某一级学校的毕业文凭就算合格的。我们对合格教师的理解是：小学教师至少要有高级中等学校程度的文化科学知识，还要掌握教育科学理论，懂得教育工作规律，能够自觉地运用这些规律来对学生施教和办学；中等学校教师除了要有高等学校程度的文化科学素养，并对自己任教的这门学科有比较完全的系统的知识外，倘若要自觉地做好教育和教学工作，同样离不开教育科学理论的指导；所有教师都要了解学生，热爱学生，并且能做到以身作则，为人师表。若不认真进行教育专业训练，这样的合格教师是很难培养出来的。

目前，各级师范学校对教育专业课程的设置，不仅门数很少，

教学时数也很不足,实难保证师范生受到足够的教育专业训练。在职教师培训机构大多只注意于围绕教师任教学科的教材,给予科学知识的补习和提高,重视教育专业训练的也不多见。针对这种情况,我们为了满足建立合格师资队伍的需要,特别是为了满足对教师进行教育专业训练的需要,特编辑这套《师范教育丛书》,主要是为在职的中小学和师范学校教师以及教育行政干部提供比较系统的教育学科进修用书,并为各级师范学校学生提供教育学科课外读物,也为各种师资培训机构的教师和学员提供教育学科的教学资料。因此,这套丛书兼有教育学科自学教材和教育科学普及读物的性质。

这套丛书第一批计有十种十一册,各册书名及作者如下:

1. 《教育概论》,徐国桢著;
2. 《中国教育史纲》(上册,古代之部),高时良著;
(下册,近代之部),董宝良著;
3. 《外国教育史略》,马骥雄著;
4. 《教育心理学》,章泽渊、陈科美、钱颖著;
5. 《教学原理和方法》,董远骞著;
6. 《学校德育》,李意如著;
7. 《学校体育》,苏竞存著;
8. 《学校管理》,刘文修、王思民著;
9. 《中小学的劳动技术教育》,刘世峰著;
10. 《人民教师的道德修养》,王正平著。

对这套丛书的编写,我们曾经要求作者做到:

1. 书稿应遵守《中华人民共和国宪法》的精神,坚持四项基本原则。阐明理论,提出建议,都要以马克思列宁主义毛泽东思想为指导思想,以“教育要面向现代化,面向世界,面向未来”为努力方向。要结合各书主题,宣传“教育必须为社会主义建设服务,社会

主义建设必须依靠教育”的思想，帮助读者认识教育事业的重要，立志献身教育事业。

2. 书稿要具有理论结合实际的特点。要针对读者对象的需要，既讲清楚教育科学的概念和理论，又明白指出这些理论在实际中的运用。要使读者从教育史中吸取一定的经验教训，认识教育工作是有规律可循的，从事教育工作必须掌握教育科学知识。

3. 书稿要具有中国特色。要结合我国教育实际，尊重祖国教育遗产，总结本国教师经验，尽量采用本国教育科学研究成果。必要时适当介绍外国的教育理论和实际，以便借鉴对我国有益的经验，并开阔读者的眼界。

4. 书稿的编写既要主题突出，资料翔实，论证谨严，令人信服；又要深入浅出，条理清晰，通俗易懂，便于自学。

现在这套丛书经过作者的辛勤劳动，陆续交稿了。我们觉得交来的书稿大体上实现了预期的要求，因此，乐于向读者推荐。

我们希望这套丛书能够成为我国教育工作者爱读的书，必读的书！

我们希望这套丛书能够在我国建立合格而稳定的师资队伍的过程中发挥它应有的积极的作用！

读者对这套丛书或其中的某一种书有什么意见和建议，有什么希望和要求，请写信告诉我们。

人民教育出版社

1985年7月20日

(北京市沙滩后街55号)

再版说明

《师范教育丛书》自1986年陆续出版以来，受到广大中小学教师的好评，认为这套丛书对于他们进一步学习、掌握教育科学知识，提高教育教学工作质量，有很大的帮助。现应读者的要求，再版这套丛书。付印前作者作了不同程度的修改。

人民教育出版社

1992年3月

目 录

著者说明	1
第一章 体育的概念和学校体育的特点	5
第一节 什么是体育	5
第二节 学校体育的特点	16
第三节 中国学校体育的历史概况	17
第二章 学校体育的目的任务	26
第一节 增强学生体质的任务	27
第二节 传授体育的知识、技能和方法	31
第三节 通过体育向学生进行共产主义理想和道德品质教育	35
第三章 体育与儿童少年身体的发展	38
第一节 体育与身体形态的发展	38
第二节 体育与身体机能的发展	62
第三节 体育与儿童少年身体素质和基本活动能力的发展	74
第四章 体育与德育、智育、美育和综合技术教育	96
第一节 体育与德育	96
第二节 体育与智育	102
第三节 体育与美育	108
第四节 体育与综合技术教育	110
第五章 体育锻炼的基本科学原理	115
第一节 生命在于运动	115
第二节 体育锻炼时的新陈代谢	120

第三节	最大摄氧量与运动量、运动强度	125
第四节	能源物质的超量恢复	134
第五节	体育锻炼的原则	137
第六章	体育课的教材	143
第一节	队列和体操	145
第二节	跑、跳、投掷	151
第三节	技巧、武术	161
第四节	发展身体素质的基本练习和游戏	165
第五节	球类和球类游戏教材	166
第六节	舞蹈、游泳	168
第七节	关于体育教材的理论与实际问题	169
第七章	体育课的教学	180
第一节	有关学校体育的规定	180
第二节	体育课的类型和结构	182
第三节	体育课的密度	186
第四节	体育课的运动负荷	190
第五节	体育教学的原则	198
第六节	体育课的教学计划	206
第七节	怎样检查和评价体育课	211
第八节	体育教学的改革问题	218
第八章	课外体育锻炼、运动训练和运动竞赛	229
第一节	早操、课间操和课外锻炼	229
第二节	《国家体育锻炼标准》	231
第三节	运动训练	234
第四节	运动竞赛	257
第五节	学校体育的管理	259
第九章	学校体育的科学研究	271
第一节	学校体育科学研究的课题	271
第二节	学校体育科学研究论文举例	279
第三节	学校体育科学研究的方法和程序	308
第十章	外国学校体育概况	313
第一节	外国学校体育的目的任务	313

第二节	外国学校体育的课程和教材·····	324
第三节	外国学校的课外体育活动和运动训练·····	338
第四节	外国学校体育成绩考核和体质测定·····	340
第五节	外国学校体育的几种趋势·····	344

著者说明

体育是学校教育的有机组成部分，从事教育工作的人，都应当对体育有一定的认识，才能全面地贯彻党的教育方针，培养学生成为德、智、体等方面全面发展的，有理想、有道德、有文化、有纪律的共产主义新人。因此，教育工作者和未来的教育工作者，很想全面地了解学校体育。但是，这方面的书籍不多，在学习和工作中，常感到缺乏参考资料。现在，由于体育师资缺乏，有很多没有受过专业教育的体育教师，也需要业务参考书。

本书是师范教育丛书的一种。主要是供各级师范院校师生、中等学校校长、教导主任、班主任、各科教师、体育教师，特别是未受过专业教育的体育教师以及其他教育工作者参考。以便在教育学的基础上，比较系统地了解学校体育的基本理论和方法，有助于加强体育工作的领导，或积极协助推动学校体育的发展。

本书的内容大体上可以分为两大部分：第一章至第五章是学校体育的基本理论部分，第六章至第十章是学校体育的方法论部分。

第一章学校体育概论，主要是讲述什么是体育，体育包括哪些内容，体育用哪些手段和方法来达到目的，以及学校体育的特点。这一章试图较完整地阐述体育的概念。本章还论述了我国近代学校体育发展的情况。

第二章学校体育的目的任务。主要论述我国中小学的教育目的和目标，体育在学校教育中的重要意义；学校体育的目的和具体

任务：(1) 锻炼学生的身体，增强体质，(2) 使学生掌握必要的体育基本知识、技能和科学锻炼身体方法，养成锻炼身体的习惯，(3) 通过体育向学生进行共产主义理想道德品质教育，振奋他们的精神。

第三章体育与儿童少年身体的发展。主要论述我国儿童少年学生各个年龄阶段的身体形态、机能、身体素质和身体基本活动能力的发展情况和规律。提供关于我国中、小学学生身高、体重、胸围、脉搏、血压、肺活量、灵敏、力量、速度、耐力等生长发育的数据，以及评价学生体质的各种方法与标准。这些数据和标准，主要是1979—1980年，中华人民共和国教育部、卫生部和体育运动委员会调查了十六个省市的二十万大、中、小学学生的体质所获得的重大成果，它是目前我国学生身体发展的主要数据，是教育工作者应当掌握的客观资料，也是我们观察和评价学生体质状况的主要标准。本章还着重论述了体育对促进学生身体形态、机能、素质和基本活动能力等各个方面所起的重要作用，并提供这方面的科学论证资料。以便我们从科学上了解，为什么说体育是学校教育的重要组成部分。本章还根据体育科学的发现，论述了锻炼学生身体时，应当适合不同年龄、性别的生长发育程度，以免伤害学生身体健康的一些问题，以供了解和判断体育锻炼是否适当作参考。

第四章体育与德育、智育、美育和综合技术教育。主要论述体育对促进德育、智育、美育等方面工作的作用以及它们之间的相互关系。特别是身体和智力或精神活动是有机的整体，体育不仅可以促进身体的发展，同时对促进智力的发展和优良品德的培养都具有重要的作用。以便使读者从科学上理解身心关系、体育与智育等的关系。

第五章是关于体育锻炼对增强体质的作用的基本原理。身体运动所引起的身体组织和机能的反应与变化，包括表现于外部的

如：脉搏、血压、肺活量、身体组织形态、身体运动能力等等宏观变化；以及身体内部的新陈代谢、细胞组织结构、各种内分泌和酶的活动等等生理的和生物化学的微观变化。这些是现代体育和医学的科学研究成果，是体育锻炼增强体质作用的基本科学知识，有助于我们对体育的科学认识。

第六章至第八章是关于学校体育的教材、教学方法、运动训练和竞赛以及学校体育的管理。主要论述体育教材的内容、各类各项教材对增强体质的作用及其重要意义；关于体育课应有的教学计划、教学组织、运动量和密度、教学原则和教学程序；检查和评价体育课教学质量的方法；学生运动训练的组织、内容和方法；《国家体育锻炼标准》及其管理方法；以及学校体育效果检查的内容、方法和标准。

第九章是关于学校体育的科学研究。介绍我国学校体育科学研究的情况，目前研究的课题，少数研究论文的实例。论述学校体育科学研究的方法及其特点，主要是通过研究的实例来说明。

第十章外国体育概况。介绍几个国家的学校体育情况，他们所提出的学校体育目的、任务、体育课程、教材和教学方法；学校运动训练和专门培养运动员的学校等。以便了解目前外国学校体育的概况和新的动向，供研究和实际工作参考。

从上述的内容可以看出，本书主要是想使读者从现代体育科学研究与发现，来了解学校体育对增强学生体质、增进身心健康的重要意义，掌握学校体育的一些科学知识和重要原则。因此，引用了许多有关儿童少年生长发育、身体素质和运动能力发展的客观数据；有关身体运动引起儿童少年身体组织、机能变化的客观数据。这些资料科学地论证了体育的重要作用和体育锻炼的一些重要原则，它是本书必要的內容。这些数据的来源，尽量采用我国少年儿童儿童的资料，也选用了一些外国的资料。当然，这些资料和论

证,有些还只是初步研究和发现,有的研究样本不大,有局限性,还有待进一步研究,以便得出确定的论断。有些理论和方法的问题,现在还存在不同的意见,也可以进一步探讨。作者希望本书能对读者有所帮助,书中有不当或错误之处,请予指正。

作者

1985年8月于北京

第一章 体育的概念和学校 体育的特点

第一节 什么是体育

一、体育观念的产生

人类为了生存和生活的需要，不断寻求促进身体发展和健康长寿的方法，经过长期实践，总结出许多经验。其中一条重要的经验，就是人体自身的运动是增强体质、增进健康的良好方法。这种经验，在两千多年前已经用文字表达出来。在《庄子》一书中可以看出，我国在战国时期，已经有人有意识地用一种专门创造的运动，就是徒手体操和呼吸运动结合起来的“导引”方法，来锻炼身体，以求健康长寿。当时，一些哲学家、医学家和养生者，从自然现象总结出—条规律：运动是宇宙万物、包括人类所以能够存在的原因。就是《周易》中所说的“天行健”，《吕氏春秋》所说的：“流水不腐，户枢不蠹，动也，形气亦然”，也就是我们现在所说的“生命在于运动”。在欧洲，大约在两千五百年前，古希腊的埃拉多斯山岩上就刻有下面三句话：

您想强壮吗 跑步吧

您想健美吗 跑步吧

您想聪明吗 跑步吧

这些文字的记载，可说是人类最初表达出来的体育观念，因此，可以说，体育的观念产生于人类对自己身体的认识。以后，许

多思想家、教育家、医学家和军事家等，从各种不同的角度提出用运动锻炼身体，不仅对增强体质、增进健康具有重要意义，而且对教育、军事、医疗、娱乐，对人们的生活，对社会、民族和国家都有重要的意义。于是逐渐形成“体育”这个独立的概念，就是毛泽东同志所说的，体育是“人类自养其身之道”的强身方法，和“增知识、调感情、强意志”，^①促进身心健康和社会发展的一种文化教育活动。

我国古代，从战国时期就已经有类似现代的许多锻炼身体的运动，有锻炼身体、健康长寿的理论，以及通过锻炼身体培养思想道德、精神、意志的理论与实践。但是，那时并没有“体育”这个名词，而是用几种具体的词语反映与体育相类似的内涵与概念，1. 锻炼身体和军事训练相结合，例如，用武术、举重、角力、射箭等等来锻炼身体，作为军事的基本训练和辅助训练，称为“武”。2. 锻炼身体和政治教育相结合，称为“礼”。就是古代所说的“州长春秋以礼会民而射于州序”^②。3. 锻炼身体和文娱娱乐相结合，例如，用蹴鞠（足球）、打毬（马球）、捶丸（类似高尔夫球）、角力、舞剑、投石超距（投掷、跳高、跳远）、拔河、秋千、跳绳、踢毽子等等来锻炼身体，称为“戏”。戏除了作为娱乐以外，许多游戏如蹴鞠、打毬、角力等等也具有武的意义。4. 锻炼身体和医疗保健相结合，就是用呼吸运动、按摩和徒手体操等来锻炼身体，称为“动”或“导引”。以上这几种概念一直沿用到清朝末年，以后我国才采用欧美近代的“体育”（身体的教育）这个概括的名词。从我国古代这几种体育的概念，可以看出，我国古代已有丰富的体育实践经验。早已认识到，体育不仅可以增强体质，增进健康，促进个人身心的发展，同时有助于政治、军事、文化教育、生产劳动、医疗保健等各方面事业，

① 《体育之研究》，《新青年》杂志 1917 年第 3 卷第 2 号（毛泽东同志用“廿八划生”的笔名发表的）。

② 《周礼·地官司徒》。

为各方面服务。由于各方面对体育的需要不同，人们通过体育所要达到的目的也有所侧重，例如：根据需要分别侧重于教育的作用、军事的作用、提高生产劳动效率的作用、运动竞技鼓舞精神的作用、文化娱乐作用和医疗保健作用等等。但是，尽管侧重点或强调体育的某种作用不同，而通过身体的运动来增强体质，增进健康，促进身心的发展，这是共同的基础，是基本的内涵，也就是体育的本质的东西。“现代体育的内容和形式正在不断发生变化。它的核心——身体活动在促进人体机能的生长发育防止疾病和推迟生命衰老诸方面，具有无可替代的作用。”^①

二、体育由经验的方法逐渐走向科学的方法

长期以来，体育是一种经验的方法。到了十九世纪，著名的科学家拉马克和达尔文，从生物学的观点，提出了有机体的“用进废退”学说，论证了：一切动物的机体，包括人类的身体，具有一定的适应能力。并且，在不断适应环境和生活的过程中，身体的组织和机能会逐渐发生变化，这是自然规律。就体育来说，如果不存在这种规律，就是说，如果任何运动不能引起身体的变化，那么，体育就不会有增强体质的作用。进化论的“用进废退”学说，为体育奠定了科学的理论基础。

随着生物学、医学、物理学等等科学的发展，特别是在这些科学基础上建立起来的体育科学的发展如：运动解剖学、运动生理学、运动生物力学、运动生物化学，以及正开始建立中的体育锻炼学和运动训练学等等的发展，用客观事实证明运动使身体组织和机能产生的某些变化和规律，证实并发展了拉马克和达尔文的“用进废退”、“适应与变化”的学说。关于如何通过运动使人体获得更好的发展，增强体质，增进健康，尽量发挥人体的功能，现在正

① 《中国大百科全书》(体育卷)“序言”。