

青少年体育俱乐部

体育培训指导

主编 肖水平

北京体育大学出版社

编 委 会

主 编：肖水平

副主编：吴坤芬 陈文岗 王公法

审 稿：张外安 张子沙

编 委：（按姓氏笔划为序）

王 之 王 群 王公法 王晓青 田 东

冯 芳 邢贻吉 李 秀 李 杰 肖水平

吴坤芬 邱庆棠 宋静敏 陈小曼 陈文岗

陈亚梅 周若峰 郑庆创 洪家云 贾 健

翁秋河 黄丽莎 盛小芳 符玉叶 符晓峰

梁振成

前

言

我国党和政府历来重视发展体育运动，增强人民体质。进入新世纪特别是我国申奥成功之后，举国上下对体育事业的认识又上升到一个新的高度。2002年7月，中共中央、国务院“关于进一步加强和改进新时期体育工作的意见”文件指出：“体育是社会发展与人类文明进步的一个标志，体育事业发展水平是一个国家综合国力和社会文明程度的重要体现”。党的十六大提出实现小康社会宏伟蓝图的四大目标之一是：“全民族的思想道德素质，科学文化素质和健康素质明显提高”，把体育事业与社会发展、文明进步和综合国力相提并论，将健康素质与思想道德素质、科学文化素质鼎立并重，这也是体育理论创新的与时俱进。

基于上述，我们体育工作者诚惶诚恐，有一种强烈的历史责任感和时代紧迫感。我们能做些什么？我们在思考、在探索。新千年伊始，国家体育总局利用体育彩票的收益金在全国各地扶持创办了许多所青少年体育俱乐部，其宗旨是开发利用现有体育场馆设施资源，丰富青少年体育文化生活，培养他们的体育兴趣、爱好和技能以及锻炼健康体魄的习惯。这一新生事物的出现，顺应了社会发展的潮流，适应广大青少年日益增长的体育文化渴求，是体育界落实“三个代表”重要思想的举措之一。在此喝彩叫好的同时，我们认为青少年体育俱乐部需要一本理论与实践指导书。全面建设小康社会，需要有全新的健康理念。体育理论的学习，体育文化的积淀，体育技能的熟练，除了老师的言传身教之外，关键还在学生课外的自学和锻炼。于是，就有了这本《体育培训指导》。

本书编写目的：提高青少年体育文化品位，激发青少年自觉锻炼的兴趣，引导青少年个性化体育发展，培养青少年终身锻炼的习惯，促进体育课内外一体化进程。

本书编写原则：社会主义方向性、科学性、知识性、趣味性、教育性和可操作性。

本书的特点：健康教育与素质教育并重，理论引导与实践培训结合，中学体育与大学体育接轨，课堂教学与课外锻炼一体。

全书各章节编写人员如下：前言，第一章第二节，第五章，第十二章第六节，第十七章，参考文献：肖水平；篇首语，第一章第三节，第二章第一节、第二节：王公法；第一章第一节、第四节：王之；第二章第三节、第四节：符玉叶；第三章第一节、第二节：郑庆创；第三章第三节、第四节：洪家云；第四章，第十五章：宋静敏；第六章：王群；第七章：冯芳；第八章：贾健；第九章：李秀；第十章：王晓青；第十一章第一节：符晓峰；第二节：翁秋河；第十二章第一节：田东；第二节：陈文岗；第三节：李杰；第四节：盛小芳；第五节：黄丽莎；第七节：吴坤芬；第十三章：周若峰；第十四章第一节：陈小曼；第二节：邱庆棠；第十六章第一节：邢貽吉；第二节：梁振成；第三节：陈亚梅。

中南大学张外安教授和南京师大张子沙教授审读全部书稿并提出很好的修改意见。海南省文体厅群体处李昌铁处长和北京体育大学出版社李飞副总编为出版本书给予大力的支持与帮助。在此一并致谢。

《体育培训指导》一书意在填补我国青少年体育俱乐部理论与实践方面的一项空缺，但作为一种尝试，书中的错谬之处在所难免，我们期待得到体育专家和青少年读者的批评意见，我们将悉心修改、补充与完善。

编 者

2002 年 12 月

目

录

体育文化引导篇

第一章 青少年与体育	(2)
第一节 青少年体育俱乐部	(2)
第二节 大学生与体育课程	(4)
第三节 青少年与课外体育活动	(6)
第四节 青少年课余体育阅读	(7)
第二章 体育教育新理念	(12)
第一节 素质教育与体育	(12)
第二节 创新教育与体育	(15)
第三节 健康教育与体育	(17)
第四节 终身体育思想	(20)
第三章 奥林匹克文化	(22)
第一节 古代奥林匹克的起源与发展	(22)
第二节 现代奥林匹克运动	(24)
第三节 奥林匹克的标志与宗旨	(27)
第四节 中国体育与奥林匹克运动	(28)

体育知识学习篇

第四章 青少年生理变化特点与体育	(32)
第一节 青少年生长发育一般规律	(32)
第二节 青少年生理变化特点	(33)
第五章 青少年心理变化特点与体育	(38)
第一节 青少年心理发展变化的阶段性理论	(38)
第二节 影响青少年心理发展的基本因素	(39)
第三节 青少年心理变化特点与教育提示	(40)
第六章 青少年体育锻炼	(45)
第一节 锻炼的原则与方法	(45)
第二节 锻炼的内容与计划	(47)
第三节 发展身体素质的方法	(49)



体育保健养生篇

第七章 体育保健卫生	(54)
第一节 体育生理卫生知识	(54)
第二节 运动心理健康	(57)
第三节 体育保健与营养	(60)
第四节 运动注意事项	(63)
第八章 体育医务监督	(64)
第一节 运动性疾病与体育疗法	(64)
第二节 运动损伤的预防与急救	(68)
第三节 不良发育和运动处方	(71)
第九章 中国传统养生体育	(76)
第一节 中国传统养生体育概述	(76)
第二节 太极拳与健身	(79)
第三节 常见养生强身功法	(82)

体育技术培训篇

第十章 游 泳	(90)
第一节 熟悉水性	(90)
第二节 竞技游泳	(92)
第三节 实用游泳	(98)
第十一章 田径运动	(101)
第一节 径 赛	(101)
第二节 田 赛	(108)
第十二章 球类运动	(114)
第一节 篮 球	(114)
第二节 排 球	(121)
第三节 足 球	(131)
第四节 网 球	(140)
第五节 羽毛球	(145)
第六节 乒乓球	(150)

第七节 木 球	(154)
第十三章 武术与搏击	(160)
第一节 武术运动	(160)
第二节 青少年搏击运动	(163)
第十四章 健美操与健美运动	(168)
第一节 健美操	(168)
第二节 健美运动	(173)
第十五章 体 操	(182)
第一节 技 巧	(182)
第二节 支撑跳跃	(185)
第三节 单 杠	(186)
第四节 双 杠	(187)

体育测量评价篇

第十六章 青少年体育标准	(192)
第一节 中学生体育课考核标准	(192)
第二节 大学生体育课考核标准	(194)
第三节 学生体质健康标准（试行方案）	(196)
第十七章 青少年体质监测与评价	(201)
第一节 形态测评	(201)
第二节 机能测评	(201)
第三节 体能测评	(203)
第四节 体质综合评定	(205)
参考文献	(206)

体育文化引导篇



谈起体育文化，就得说到奥林匹亚。二千五百多年前的古代奥运且不去提它，把事情缩小一点，1996年奥运会正逢现代奥林匹克运动一百周年，希腊人想，现代世界什么也轮不上我们，这一百周年的奥运会该在它的发生地举行了吧？但是，他们最终听到的却是美国人的欢呼。希腊人只得承认：“可口可乐打败了奥运精神”。

整个希腊在哭泣，所有有良知的人都在反思。

其实，这仅仅是体育运动史上一个小小的插曲，我们在寻找人类体育文化发展路基的过程中，却发现竟然有那么多路段战壕密布，盗匪出没，石柱委地，乱草接天。

我们自己呢？

与希腊人相比，中华文明较少关注个体意义和机体意义上的自我，却在人际关系上做了太多的文章。结果，真正的健康缺少标志，缺少赛场，只有一些孤独的个人，在林泉之间悄悄强健，又悄然衰老。

亲爱的青少年朋友们：

体育文化是人类文明的一块最重要的基石。在此以前，我们人类所有的进步都有来自它的恩惠，从今以后，那里所发生的一切冷暖病痛，都会快速传递到你我的心间。

我们不需要完全理解和明白体育文化的全部内涵和意义。

我们只需知道它通向一个最简单的终点：为了人类的健康。

第一章 青少年与体育

第一节 青少年体育俱乐部

一、体育俱乐部的性质和组织形式

随着时代的发展和经济、社会、科学技术的进步以及人民生活水平的提高,为广大青少年学生的健康成长奠定了良好的物质基础。然而,学生体质状况却令人担忧,2000年全国国民体质监测资料显示,青少年学生体能素质与1995年比较:速度、耐力、力量等素质均有所下降,肥胖学生明显增多,近视眼患病率居高不下,心理障碍学生增加较快。另一方面受到社会大环境的影响,不少学生课余无事,或与游戏机、网吧为伴,或打牌赌博,或上街闲逛,或早恋谈情说爱,甚至个别学生因吸毒、打架斗殴,参加黑社会组织而走向犯罪的深渊。因此,国家体育总局决定从2000年起利用体育彩票公益金,先后在全国各地扶持创办1192所青少年体育俱乐部,目的是吸引所在周边区域更多青少年学生参加体育活动,实现由体育课程学习向课外活动延伸,促进体育课内外一体化进程,旨在培养青少年学生体育兴趣、爱好和终身体育锻炼的习惯,增强学生体质,为广大青少年学生创造健康向上、文明优雅的社会育人环境。目前,我国新创建的青少年体育俱乐部主要是依托大、中、小学校、业余体校的体育设施、师资力量、技术资源,在国家体育彩票公益金扶持和当地体育行政部门的业务指导、监督检查下,遵循公益性原则,不以营利为目的,本着以场(馆)养场(馆),自我管理、自我发展的新型俱乐部会员制模式运作。

二、体育俱乐部的构成要素

从某种意义上来说,青少年体育俱乐部涵盖了学校体育、社区体育、群众体育的运作范围,侧重于学校体育教育内容的课外延伸,它是学校教育的重要组成部分,是全面发展人的身体,增强体质,传授体育知识、技术和技能,提高运动技术水平,培养良好的道德品质的一种有目的、有计划、有组织的教育过程。青少年体育俱乐部以青少年学生为对象,是群众体育中承前启后的环节。它以适合地区特点,联络社会感情,增强社区活性等特征,创造青少年体育发展的新模式,尤其是它在组织形式上打破了行业系统等纵向关系,建立起新的社会横向联系,并以政府扶持、职能部门协办的优势推动了体育活动的开展。就构成要素而言,青少年体育俱乐部应包括五个方面:

1. 体育俱乐部管理机构。对俱乐部的发展、计划、运作、活动、筹资等进行策划,并确保措施落实。
2. 体育俱乐部培训和指导教师。对青少年的体育活动有培训、指导、组织、规划、创意等主要职责,起着重要的主导作用。
3. 体育俱乐部会员。以学校和社区的广大青少年为对象。会员规模愈大,社会效益和经济效益愈显著,这是体育俱乐部的主体,是体育俱乐部能否生存与发展的基本要素。
4. 体育场、馆、池等硬件设施。这是能否吸引广大青少年积极参加体育锻炼的先决物质条件。
5. 体育活动策划、培训指导教材、会员管理方案等软性条件,是保障俱乐部正常运作并实现滚动发展的重要构成因素。

三、体育俱乐部的活动特点

青少年体育俱乐部集社会体育、学校体育、群众体育为一体，它的主要特点是：①活动范围的区域性。无论是人员构成、场地设施、指导管理、经费筹措等都是以区域为范围。由于有区域性特点，使俱乐部开展活动的自主性比较突出。青少年在自己生活的区域内自主地开展有益身心健康的体育活动。②特定的会员人群。俱乐部服务的对象是青少年学生，体育锻炼应遵循一定的规律，应符合青少年的年龄、性别、生理和心理特点等实际情况。③体育设施的社会性，青少年体育活动是通过体育活动场地进行的，由于俱乐部体育设施面向社会开放，青少年体育活动不仅是个人行为，也是社会和学校教育的重要方面，对推动全民健身计划的开展具有积极的作用。④活动组织的自主性。目前我国青少年体育俱乐部主要是挂靠在学校、业余体校等，各个俱乐部开展活动都以俱乐部现有场馆设施、培训指导教师等条件，有目的、有计划、以我为主地开展活动。⑤服务性。俱乐部是以青少年学生自愿参加，自主活动为主要形式开展，因此根据青少年需求，提供相应的体育服务就成为俱乐部体育活动的主要方面。俱乐部服务主要包括场地、设施服务；体育培训；指导服务；组织和管理服务等。

四、体育俱乐部的功能

目前我国青少年体育俱乐部工作正处于起步阶段，其功能在实践探索过程中。随着体育俱乐部的健康发展和不断规范，俱乐部所特有的功能与作用将逐步被人们所认识。根据三年来对俱乐部的考察与探索，可将其功能定位在下述六个方面。

1. 促进体育学习功能。青少年学生参加俱乐部体育活动，不仅仅是增进健康、增强体质的需要，而且也是发展个性，陶冶情操，提高心理素质，以及培养终身体育的意识、兴趣、习惯与能力的需要，它是学校体育教育的基本内容，是学校体育教育的课外延伸，学校体育课程设置、课程结构，培养目标都与青少年体育俱乐部开展的活动相辅相助。

2. 增强体质功能。青少年学生通过参加俱乐

部丰富多彩的体育活动，促进生理、心理、生化等方面发生一系列良性变化，促进身体正常发育，提高人体各个器官系统的机能水平，发展各项身体素质和各种运动能力，增强人体的适应能力，消除身体和精神方面的不良反应，达到活跃情绪，精力充沛，增进健康的目的。

3. 培养体育兴趣，树立“健康第一”思想教育功能。健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命的体现。青少年体育俱乐部根据学生身心健康存在的主要问题及学生自我保健的需要确定健康教育内容和手段，培养学生体育兴趣和特长，营造体育文化氛围，树立“学好体育本领，终身受益”、“生命在于运动”的健康教育意识。

4. 辐射功能。体育本质的特点就是以身体练习为手段，发展身体、增强体质，促进人的全面发展，为社会发展服务。青少年体育俱乐部创建的宗旨是依托现有的体育场馆设施资源，积极开展有益的体育活动，吸引所在周边区域更多的青少年学生参加体育活动。青少年体育俱乐部以适合地区特点和自身资源优势为广大青少年学生提供服务，以俱乐部为点，以社会青少年学生为面，点面结合，共同促进，共同发展。

5. 传递体育文化，培养品行功能。青少年时期是快速生长发育时期，也是心理急速变化的重要阶段，在影响青少年身心发展的诸多因素中，体育锻炼是一种积极有效的手段，体育活动不仅能促进青少年身体全面协调发展，增进健康，同时，可以帮助青少年掌握丰富的体育卫生保健与其它体育文化知识，开发智力，充实生活内容，陶冶情操，培养进取、拼搏、诚信、勇敢和团队精神。

6. 社会效应功能。就社会教育体系而言，体育教育是一种传播体育价值观的主要载体。作为区域性的青少年体育俱乐部在社会价值方面也发挥着主要的作用。①是实施全民健身计划的“根据地”，使全民健身计划实施更加符合社会生活水平提高需要，促进体育的生活化。②社会体育化作用。青少年体育俱乐部从过去传统纵向性“条条”运作体制转变为横向性“块块”运作体制，改行政主导型体育为自主型体育，经费筹措由政府拨款转变为自主经营方式，成为我国体育社会化的典型范例，并显

示出其强盛的生命力和活力。③体育生活化是实施终身体育目标的基本条件,也是实施全民健身计划的核心问题,青少年体育俱乐部,作为体育生活化的重要形式,对体育生活化具有重要意义。④促进社区文化作用。作为具有区域性特点的青少年体育俱乐部,对促进社区文化品味、文化修养、文化意识等方面的发展有积极的作用。

第二节 大学生与体育课程

“体育课程”与德育、智育以及社会实践等其它课程一起,构成了高等学校教育课程的主干体系。“体育课程”作为学校教育系统中的一个重要方面,历来受到党和国家的高度关注,是唯一一门从幼儿园→小学→中学→大学都在开设的必修课程。

关于“课程”一词的起源,最早可追溯到《朱子全书·论学》,朱熹提出的“宽著期限,紧著课程”之说。当然,朱熹所指的课程与当今学校教育中“课程”的含义有着极大的差别。在近代教育中,各级学校常用课程这一术语来表明学校教学的整体计划安排。包括学科设置、教学时数、教学内容的安排,通常称为“课程标准”。现代教育对“课程”一词的解释是众说纷纭,莫衷一是。如《现代汉语词典》中的解释是“学校教学的科目和进程”;吴志超等人在《现代教学论与体育教学》为“课程”下的定义是:“课程,就其广义来说是指依据学校教育目标制定的学生各种活动的总体计划,就其狭义来说是指一门学科的各种活动总体计划,包括教学目标、教学内容、教学时限、课内和课外活动。”学校教学计划所规定的学校各种活动,都可以列入课程这个概念之中。而《中国大百科全书》(教育)中,“课程”条目解释为“广义指所有学校(教学科目)的总和,或指学生在教师指导下各种活动的总和,狭义是指一门学科。”归纳学校体育工作者对“体育课程”立体化研究结果,普遍认为体育课程的内涵应包括以下几点:①体育课程目标和任务;②体育教学内容与教学方法;③体育课程条件(师资、设施等);④体育教学时限;⑤课外体育活动和课余体育训练;⑥体育课程评价体系。换句话说,体育课程是一个多因素组成的大系

统,学生不仅有课上的学习,还需要课外的锻炼和训练。

根据教育部2002年下发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》基本精神,大学生应对体育课程有如下的深刻认识和理解。

一、课程性质

(一)体育课程是大学生以身体练习为主要手段,通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程,达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程;是学校课程体系的重要组成部分;是高等学校体育工作的中心环节。

(二)体育课程是寓促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程;是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

二、课程目标

课程基本目标是根据绝大多数学生的基本要求而确定的,分为五个领域目标。

(一)运动参与目标:积极参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯,基本形成终身体育的意识,能够编制可行的个人锻炼计划,具有一定的体育文化欣赏能力。

(二)运动技能目标:熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能;能科学地进行体育锻炼,提高自己的运动能力;掌握常见运动损伤的处置方法。

(三)身体健康目标:能测试与评价体质健康状况,掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识和方法;能合理选择人体需要的健康营养食品;养成良好的行为习惯,形成健康的生活方式;具有健康的体魄。

(四)心理健康目标:根据能力设置体育学习目标;自觉通过体育活动改善心理状态、克服心理障碍,养成积极乐观的生活态度;运用适宜的方法调节自己的情绪;在运动中体验运动的乐趣和成功的感受。

(五)社会适应目标:表现出良好的体育道德和合作精神;正确处理竞争与合作的关系。



三、课程设置

(一) 普通高等学校的一、二年级必须开设体育课程(四个学期共计144学时)。修满规定学分、达到基本要求是学生毕业、获得学位的必要条件之一。

(二) 普通高等学校对三年级以上学生(包括研究生)开设体育选修课。

四、课程结构

(一) 为实现体育课程目标,应使课堂教学与课外、校外的体育活动有机结合,学校与社会紧密联系。要把有目的、有计划、有组织的课外体育锻炼,校外(社会、野外)活动、运动训练等纳入体育课程,形成课内外、校内外有机联系的课程结构。

(二) 根据学校教育的总体要求和体育课程的自身规律,应面向全体学生开设多种类型的体育课程,可以打破原有的系列、班级建制,重新组合上课,以满足不同层次、不同水平、不同兴趣学生的需要。重视理论与实践相结合,在运动实践教学中注意渗透相关理论知识,并运用多种形式和现代教学手段,安排约10%的理论教学内容(每学期约4学时),扩大体育的知识面,提高学生的认知能力。

(三) 要充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用,努力倡导开放式、探究式教学,努力拓展体育课程的时间和空间。在教师的指导下,学生应具有自主选择课程内容、自主选择任课教师、自主选择上课时间的自由度,营造生动、活泼、主动的学习氛围。

(四) 应把校运动队及部分确有运动特长学生的专项运动训练纳入体育课程之中。对部分身体异常和病残、体弱及个别高龄等特殊群体的学生,开设以康复、保健为主的体育课程。

五、课程内容与教学方法

(一) 确定体育课程内容的原则是:

1. 健身性与文化性相结合。紧扣课程的主要目标,把“健康第一”的指导思想作为确定课程内容的出发点,同时重视课程内容的体育文化含量。

2. 选择性与实效性相结合。学校应根据学生的特点以及地域、气候、场馆设施等不同情况确定课程内容,课程内容应力求丰富多彩,为学生提供较大的选择空间。要注意课程内容对促进学生健康发展的实效性,并注意与中学体育课程内容的衔接。

3. 科学性和可接受性相结合。教学内容应与学科发展相适应,反映本学科的新进展、新成果。要以人为本,遵循大学生的身心规律和兴趣爱好,既要考虑主动适应学生个性发展的需要,也要考虑主动适应社会发展的需要,为学生所用,便于学生课外自学、自练。

4. 民族性与世界性相结合。弘扬我国民族传统体育,汲取世界优秀体育文化,体现时代性、发展性、民族性和中国特色。

5. 充分反映和体现教育部、国家体育总局制定的《学生体质健康标准(试行方案)》的内容和要求。

(二) 教学方法要讲究个性化和多样化,提倡师生之间、学生与学生之间的多边互助活动,努力提高学生参与的积极性,最大限度地发挥学生的创造性。不仅需要注意教法的研究,更要加强对学生学习方法和练习方法的指导,提高学生自学、自练的能力。

六、课程评价

体育课程评价包括对学生的学习、教师的教学和课程建设等三个方面。学生的学习评价应是对学习效果 and 过程的评价。主要包括体能与运动技能、认知、学习态度与行为、交往与合作精神、情意表现等,通过学生自评、互评和教师评定等方式进行。评价中应淡化甄别、选拔功能,强化激励、发展功能,把学生的进步幅度纳入评价内容。教师的教学评价内容主要包括教师业务素养(专业素质、教学能力、科研能力、教学工作量)和课堂教学两个方面,可通过教师自评、学生评价、同行专家评议等方式进行。课程建设评价的内容主要包括课程体系、课程内容、教材建设、课程管理、师资配备与培训、体育经费、场馆设施以及课程目标的完成程度等,采用多元综合评价的方式进行。评价过程中,应重视学生的学习效果和反应,重视社会有关



方面的评价意见。

第三节 青少年与课外体育活动

一、课外体育活动的性质

课外体育活动,显然是相对于体育课教学而言的,它们都是学校体育的重要内容,当然也是学校教育的重要组成部分。我们不必去考证它们的源头,但是,有一点可以肯定,那就是当我们把学校教育的一部分体育活动定义为课外体育活动时,它们之间的关系就再清楚不过了。课外体育活动作为体育课教学活动的衍生物,在它发展的初期,它仅仅是作为体育课教学的一个简单的延伸,但是,课余体育活动发展到今天,这种简单的延伸,已不再是课外体育活动的全部,它已经是有着自己独特的内涵和功能。打一个比方,如果说体育课是一条大河主干的话,那么课余体育活动则就是有着大大小小,不同地域特点,不同水文功能,充满活力和魅力的众多的分枝。当我们沐浴新世纪阳光的时候,此时的课外体育活动正愈发的朝气蓬勃和激情澎湃,它向我们喻示着一个更加美好灿烂的未来。

二、课外体育活动的内容特点

课外体育活动是一个自由开放的体系,它的内容涉及到体育领域的方方面面。从传统体育项目,如:田径、球类、武术、游泳到体育智力项目,如棋类再到野外体育项目,如攀登、远足等;从一般性体育健身到竞技体育运动再到体育社会实践。课外体育活动内容总是与时代的发展同步,与青少年的需求同行,这也许正是它的魅力和优势所在。其实正是课外体育这些丰富多彩的活动内容和活动形式才决定了课外体育活动不同于体育课的一些特点。第一,它具有活动内容的多样性和活动空间的广阔性特点。课外体育活动内容远远超出体育教学大纲所规定的范围,从青少年自发的游戏到正规的运动竞赛,从娱乐性的运动项目到竞技性的运动项目等,无所不包。不同学段的学生,都有符合自己身心特点的课外体育活动内容。课外体育活动不仅仅限制在校内进行,往往在校外的公共体育场所、到山河湖泊等大自然中进行,也不乏在居民区

的绿地或街旁公园中进行,活动场所很广阔。第二,它具有很大的自主性和灵活性特点。大部分课外体育活动都是出于自愿的,有兴趣就参与,主动权完全在于学生。更重要的是学生往往还能决定和影响课外体育活动内容、形式、方法、时间和场地等。自主权通常也表现为灵活性,它可以一个人玩,也可以三两成群,它还可以是一个队,一个班、一个年级、一个学校、一个区域。它的交流对象也不仅仅限于青少年学生之间,它可以是老少同场,全家同乐。即便是在内容形式、规则要求等方面也可以因人而异,随心所欲。第三,它具有普及与提高相结合的特点。青少年学生不同能力表现和不同层次要求,以及课外体育活动内容多样性和练习的阶段性,决定了课外体育活动普及和提高相结合的特点。正是这个特点,决定了课外体育活动不仅为广大青少年学生提供了施展才华的空间,而且还为一小部分有能力、有需求的青少年学生提供了张扬个性、超越自我、挑战极限的大舞台。第四,它还具有很大的包容性和开放性特点。课外体育活动的包容性和开放性是由课外体育活动的性质所决定的。它随着体育的发展而发展,随着广大青少年的需求而丰富。它没有大纲的限制,也没有统一的标准,只要条件许可和青少年学生有需求,所有的体育活动都可以被吸收、接受和开展。

三、课外体育活动的作用

课外体育活动具有多种作用。首先,它能满足青少年身体生长发育对体育运动的需要,有助于体质的增强。运动是人体生命活动的需要,更是青少年学生机体生长发育的需要。这种需要不是外界强加的,是一种生物本能的需要。青少年参加身体练习的动因,主要来自本身的需要,而不是外界环境和教育的强加。对于青少年学生一天身体活动的时间,科学早已得出结论:小学生4~5小时,中学生2~3小时,大学生1小时左右,如果达不到这种数量,由于运动不足而产生“运动饥饿”,不利于青少年学生健康成长。因此,仅仅依靠每周2节体育课,其效果是有限的,难于满足学生的需要。但是,如果每天都有体育课,也是不现实的。而广泛开展各种课外体育活动,则是达到这种目的的良好途径。其次,课外体育活动使广大青少年学生在



接收体育文化方面具有明显的选择性和主动性。对于人类所创造的丰富的体育文化遗产,青少年学生在课外比在体育课上具有更大的自主选择权。因此这种对于体育文化的接收,具有明显的主体意识。在体育课教学中,学生大部分都处于“被动”的地位较多。课外体育活动在很大程度上克服了学生这种被动受教育的地位。学生角色的改变,参与活动的积极性、创造性也随之变化,他们不仅能认真练习体育课上所学到的知识和技能,而且还能努力实践体育教学以外的内容,获取更广泛的知识和技能。这对于培养运动的兴趣和体育能力,对于提高运动技术水平和运动成绩,对于培养体育人才,都是有积极意义的。再次,课外体育活动能丰富学生的课余文化体育生活,有利于培养遵守社会道德规范,文明礼貌及与人为善、团结协作等良好的思想品德和作风。课外体育活动还有助于消除疲劳,提高学习和工作效率。如果以上这些作用从课余体育活动一开始就有的话,那么,今天的课外体育活动的作用就更加多元和影响深远。众所周知,课外体育活动不仅是全民健身计划实施的重要阵地,而且还是素质教育实施的重要途径,同时对青少年学生终身体育能力培养,对个性潜力的挖掘,对创新思维和能力开发,对社会实践能力提高都有着积极和独特的促进作用。

四、青少年与课外体育活动

青少年总是精力充沛、自由奔放、冒险、拼搏、乐观、积极进取的代名词,课外体育活动则是一个自由开放的体系。二者的交融,可谓是妙不可言。青少年的个性在这里得到了充分的张扬,精力在这里得到了淋漓尽致的发泄,冒险在这里找到了乐园,拼搏在这里找到了对手,激情之火在这里尽情燃烧,友谊之花在这里结成了硕果。课外体育活动成了青少年心中一道最亮丽的风景线,一个永远的情结。青少年一代一代在变化,课外体育活动也在一年一年更新,青少年伴着课外体育活动逐渐长大、成熟,课外体育活动也随着一代又一代青少年的需求愈发地丰富多姿、活力四射。也许在可以预见的不久的将来,连课外体育活动这个名字也要改了,改成了“体育课”,体育课呢,体育课变成了“课外体育活动”其实倒不必大惊小怪,只要看一

看目前体育课所面临的窘迫,就再正常不过了。学生极愿意主动地从事自己所喜爱的活动,却不太情愿地去上体育课。体育课就像一辆破马车,如果再不及时大修或更新换代,有可能被历史所淘汰。满足适应青少年学生的需求,引领体育文化潮流,永远是学校体育发展的主题。如果说体育课和课外体育活动这两种形式是20世纪学校体育的主旋律,那么在21世纪一切都大融合,大一统的时代,学校体育还有分课内、课外的必要吗?二者的融合应该是瓜熟蒂落、水到渠成的事情,一个更加多样、自主、开放的学校体育将呈现在广大青少年学生的面前,我们每个人都期待享受这一美妙时刻尽快到来。

第四节 青少年课余体育阅读

一、体育颂

顾拜旦*

啊,体育,
天神的欢娱,生命的动力。
你猝然降临在灰蒙蒙的林间空地,
受难者激动不已。
你像是容光焕发的使者,
向暮年人微笑致意。
你像高山之巅出现的晨曦,
照亮了昏暗的大地。

啊,体育,你就是美丽!
你塑造的人体变得高尚还是卑鄙,
要看它是被可耻的欲望引向堕落;
还是由健康的力量悉心培育。
没有匀称协调,便谈不上什么美丽。
你的作用无与伦比,
可使二者和谐统一;
可使人体运动富有节律;
使动作变得优美,

* 皮埃尔·德·顾拜旦, 1863~1937, 法国人, 现代奥林匹克运动创始人。



柔中会有刚毅。

啊，体育，你就是正义！

你体现了社会生活中追求不到的公平合理。

任何人不可超过速度一分一秒，

逾越高度一分一厘。

取得成功的关键，

只能是体力与精神融为一体。

啊，体育，你就是勇气！

肌肉用力的全部含义是敢于搏击。

若不为此，敏捷，强健有何用？

肌肉发达又有何益？

我们所说的勇气，

不是冒险家押上全部赌注似的蛮干，

而经过慎重的深思熟虑。

啊，体育，你就是荣誉！

荣誉的赢得要公正无私，

反之便毫无意义。

有人要弄见不得人的诡计，

以此达到欺骗同伴的目的，

他内心深处却受着耻辱的绞缢。

有朝一日被人识破，就会落得名声扫地。

啊，体育，你就是乐趣！

想起你，内心充满欢喜，

血液循环加剧，思路更加开阔，

条理愈加清晰。

你可使忧伤的人散心解闷，

你可使欢乐的人生活更加甜蜜。

啊，体育，你就是培育人类的沃地。

你通过最直接的途径，

增强民族体质，

矫正畸形躯体，

防病患于未然，

使运动员得到启迪：

希望后代长得茁壮有力，

继往开来，夺取桂冠的胜利。

啊，体育，你就是进步！

为人类的日新月异，

身体的精神的改善要同时抓起。

你规定良好的生活习惯，

要求人们对过度行为引起警惕。

你告诫人们遵守规则，

发挥人类最大能力，

而又无损健康的肌体。

啊，体育，你就是和平！

你在各民族间建立愉快的联系。

你在有节制、有组织、有技艺的体力较量中产生，

使全世界的青年学会相互尊重和学习，

使不同民族特质成为高尚而和平竞赛的动力。

二、体育之研究（摘要）

毛泽东*

第一，什么是体育

自从有人类以来，在知识方面曾经有过愚昧的时期，但是谁都知道保卫自己的生命。因此，西山上的野草，饿极了也得吃；嚼过的烂李子，也不能不吞下去；在树上筑巢，披兽皮作衣服，这些都出于人类的本能，并不自觉为什么要这样做。但是还是粗糙的，后来出圣人，于是有了礼，饮食起居，都有了节度。所以孔子在空闲时候能够舒舒坦坦地休息；他不吃饕餮和腐败的鱼肉；他在曲阜的矍相园射箭，观看的人围得像一堵墙。人体的组成，和各种动物没有什么不同，可是很多动物达不到人的寿命，就因为缺乏制约生活的节度。人类却能用节度制约自己的生活，越到后来越自觉，于是有了体育。体育是养生的学问。东方和西方所阐明的各不相同。庄子从宰牛的厨师那里领悟到养生要顺乎自然；孔子用射箭和驾车来锻炼身体。现今的文明各国，德国的体育最盛行，斗剑的风气遍及全国；日本则有武士道，近些年来还根据我国留传下来的方法创造了柔道，大有可观，考察他们的内容，都是

* 毛泽东，1893～1976，中国人民的伟大领袖。以上摘译自《体育之研究》一文。



先精密地研究生理，详细地了解人体器官的构造和脉络的运行，哪一部分发达得早，哪一部分比较有偏缺，他们的体育就按照这些为程序，抑制过于发达的，补救那不够发达的。所以结论是，在于使身体各部分平均发达而有一定规则秩序可讲的学问。

第二，体育在我们中位置

体育这门学问和德育、智育互相配合，而道德和知识都寄托在身体上，没有身体就没有道德和知识。但是知道这一点的人也许很少。有人认为重要的是知识，有人认为重要的是道德。知识的确是很可贵的，人和动物的不同就在这里。但是，知识装载在哪里呢？道德也的确是很可贵的，建立社会的秩序，确定人和人的关系全靠道德。但是道德存放在哪里呢？身体是装载知识和存放道德的。身体装载知识像车子一样，存放道德像房子一样。身体是装载知识的车子和存放道德的房子。儿童到了学龄上小学，在小学时代，应当特别注重身体的发育，其次才是知识的增进和道德的养成。应当以养护为主，以教授训练为辅。这些，现在很多人不知道，所以儿童有因读书而得病甚至夭亡的。中学和中学以上，应当三育并重，现在人们大多偏重智育。学生在中学时代身体发育尚未完成，现在对他们培育的少而损伤的多，身体的发育不是将有中止的趋势吗？我国的学制，课程密如牛毛，即使是成年人，身体很强健，还吃不消，何况未成年的呢？何况身体弱的呢？看施教的人意思，好像特地设立这么多繁重的课程，来跟学生为难，蹂躏他们的身体，摧残他们的生命，有人不接受就给予处罚；其中有些智力出众的，就强迫他们读什么什么书，用甜言蜜语哄骗他们，用优厚的奖赏引诱他们。唉！这不是残害人家的子弟吗！学生也好像厌恶生命太长了，一定要摧残它，把自己的身体牺牲了也不后悔。怎么竟糊涂到这样呢？人只怕没有身体，别的还有什么可怕的呢？讲求怎么能使身体好，其他的事也会跟着好起来。要身体好，没有比体育更重要的。体育对于我们实在占第一的位置，身体强壮了，学问道德的进步才会快，收效才会深远，在我们研究中，应当把体育看作重要的部分。古话说：“学问有本有末，事情有终有始。知道哪个该先，哪个该后，就接近真理了。”就是这个意思。

第三，以前体育的弊病和我们努力的途径

……

第四，体育的功效

体育不但可以强筋骨，还可以增进知识。近代人有句话说：“精神要文明，体魄要野蛮。”这句话是对的。精神要达到文明先得让体魄野蛮。如果体魄野蛮了，文明的精神跟着来了。所谓知识，就是认识世间的事物而发现它的道理。求得知识要靠身体。直观靠耳目，思索靠脑筋，耳目脑筋都是身体的组成部分，身体健全了，知识才能健全。可以这么说，知识是间接地从体育得来的。学习现代各类的学问，无论上学或者自修，总得力能胜任。力能胜任的，是身体强壮的人。不能胜任的，是身体柔弱的人。身体强弱不同，那么胜任的程度也就有差异了。

体育不但可以增进知识，还可以调剂感情。感情对于人，影响极大。古人用理性来克制感情，所以说：“内心里能经常警惕自己吗？”又说“以理性制服感情”。理性出于内心，内心存在身体里。常看见一些身体衰弱的人，往往为感情所驱使，自己没有力量摆脱。五官不健全和肢体有缺陷的人，大多困在偏激的情绪中，而理性不足以补救他。所以身体健全，感情才能正常，可以说是不变的真理。举例来说，我们遇到某种不愉快的事，受到它的刺激，心神震荡，难以制止。如果做些紧张剧烈的运动，就可以淘汰陈旧的观念，使脑筋恢复清醒，这是可以立刻收效的。

体育不但可以调剂感情，还可以增强意志。体育很大的效用，特别表现在这一点，体育的主要宗旨是勇武。勇武的标志，如猛烈，如无畏，如敢作敢为，如耐久，都是意志方面的事。举个例子来说明，如冷水浴可以练习猛烈和无畏，又可以练习敢作敢为。凡是各种运动，能够坚持不间断，都有练习耐久的好处。象长距离赛跑，对练习耐久尤其有显著的效果。力拔山，气盖世，猛烈而已；不斩楼兰誓不还，无畏而已；化家为国，敢作敢为而已；在外八年，经过家门三次都没进去，耐久而已，这些都是可以在日常体育锻炼中打下一些基础的。意志实在是人生干事业的先驱啊。

躯干四肢纤细的人，举止轻浮，皮肤肌肉松弛的人，心意柔弱迟钝，身体就是这样地影响心理。



体育的功效，在于强筋骨，因而可以增进知识，因而可以调剂感情，因而可以增强意志。筋骨是我们的身体，知识、感情、意志是我们的精神。身体和精神都正常，这才叫舒坦。所以体育不是别的，保养我们的生命，使我们的精神愉快而已。

三、体育运动使我终生受益

钱伟长*

我是在清华大学读书时开始进行体育锻炼的，并且从运动中得到了许多好处。好处之一是身体健康，另外运动也可以培养人的分析能力、决策能力。

我因小时家里穷，体格非常差，经常生病，上清华大学时身高只有1.49米。入学考试扔篮板球，我扔不进去，要求绕操场跑一圈，我从来没有跑过，但不管三七二十一，就拼命地跑起来。清华大学当时负责体育的是马约翰教授，我给他留下了印象，因像我那样矮、那样弱的学生不多，我跑得才很卖劲。体育在清华大学是必修课，体育不及格不许毕业，不发文凭，这是马约翰教授定的。马约翰教授亲自授课，并且对每个年级都有要求：一年级学生的百米跑要达到多少秒，四年级学生游泳要能游25米，你不肯下水，他就把你推到游泳池里。那时班级之间比赛很多，男子学生的足球、篮球、排球比赛都有，还有田径比赛。清华大学的体育设施比较好，有体育馆、游泳池等，这在当时是不多见的。清华大学的体育运动开展得非常广泛，学生不光上体育课，每天下午课后都要进行课外运动。比如有很多人打篮球，也不懂规则，抢到篮球就跑，扔进篮筐里就行，自然的分分队，这叫做“斗牛”。后来有些人的技术越来越好，慢慢就成了篮球队的正式队员了。我参加运动十分偶然。一天，我从图书馆出来，看到操场上围着很多人，原来是要进行越野比赛。每个年级出10个人，我们年级只有9个人，马约翰教授看到我就说：“你来！”我从来没有跑过，但当时野性发作，像小孩子一样拼命地奔跑，想不到在40个人中跑了第10名。跑完后，我喘得上不来气，后来，马约翰教授组织校田径队把前十名吸收进去，我也就成了校田径队的运动员，并从此开始受到了正规训练。马约翰教授对

运动员要求严格，学习上不能有任何一门课不及格，任何一个人都不能例外。我们这个运动队的10个人，现在大都还活着，都有80多岁了。10个人中有5人是中科院院士，其中一个徐煜坚（李四光先生的高徒），是地学部院士；还有两人是搞物理的，是为国家立了大功的；还有一个是张光世，台湾1964年经济起飞时国民党的经济部长，是搞石油化工的，是一个很好的专家。我们田径队里有两个人参加过远东运动会，并拿了金牌。大家没有想到的是，我们这个田径队一直是当时北京五所大学的冠军队。

在马约翰教授的教育下，我们懂得了体育运动的几个要素：

1. 分析面对的形势，决定自己怎么办。在比赛时要求尽快地做决定，没有时间慢慢地想，这就要求有高度分析、决断的能力。

2. 知道自己的弱点，并要不断克服和懂得如何克服。马约翰教授有一句话：不要老想着赢人家，要想着克服自己的弱点，每一次都能够克服自己的一些弱点，就能够不断地胜利；战胜自己而不是战胜别人，是我们的唯一目的。在训练中，他就是这样要求我们的。我看这个要求和我们做人的要求是一样的，不断克服自己的弱点，发挥自己最大的潜能，工作就做好了。我们那时有一句口号：比赛时达到的成绩应该超过平时训练的成绩。这就是要求我们一次次地找到自己的不足，一次次地提高。清华大学的校训有四个字：“自强不息”。这与我刚才讲的克服自己的弱点、战胜自己是一致的。有同志讲与奥林匹克精神也是一致的。

3. 要有医疗卫生知识。我到运动队时，马约翰教授首先跟我讲的是，你要敢于去拼，但是不能蛮干，要知道自己的身体是怎么回事，自己的体力如何。记得那时北京的五所大学都有运动队，没听说有哪个运动员受伤，我想其中一个原因是我们懂得如何保护自己。那时我们的训练是循序渐进的。冬天进行越野跑步训练，从10月到次年3月，各个项目的运动员都参加。我们每天从清华园跑到颐和园，有3000米；每个星期跑一次清华园到西直门，约1万米；每个月跑一次清华园到天安门，约

* 钱伟长，1912~，中国科学院院士，中国著名核物理学家。