

乌江流域历史文化研究丛书

黔北民族体育教育研究



◎ 洪圣达 / 著

中央民族大学出版社
China Minzu University Press

黔北民族体育教育研究

QIANBEI MINZU TIYU JIAOYU YANJIU

◎ 洪圣达 / 著

中央民族大学出版社
China Minzu University Press

G852.9
8291

图书在版编目 (CIP) 数据

黔北民族体育教育研究 / 洪圣达著—北京：中央民族大学出版社，2015.8

ISBN 978 - 7 - 5660 - 1063 - 6

I. ①黔… II. ①洪… III. ①民族形式体育—体育教育—研究—贵州省 IV. ①G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 212851 号

黔北民族体育教育研究

作 者 洪圣达

责任编辑 舒 松

封面设计 布拉格

出 版 者 中央民族大学出版社

北京市海淀区中关村南大街 27 号 邮编：100081

电话：68472815（发行部） 传真：68932751（发行部）

68932218（总编室） 68932447（办公室）

发 行 者 全国各地新华书店

印 刷 厂 北京九州迅驰传媒文化有限公司

开 本 787 × 1092（毫米） 1/16 印张：21.25

字 数 330 千字

版 次 2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5660 - 1063 - 6

定 价 65.00 元

版权所有 翻印必究

遵义师范学院乌江流域历史文化研究中心
乌江流域历史文化研究丛书编委会

顾 问 王大忠

总 编 吴次南 洪 涛

编 委 王大忠 吴次南 洪 涛 娄胜霞 岑 玲 王 刚 曾伯平
雷昌蛟 李正旭 吴有富 胡贵勇 颜永强 周安政 陈季君
罗 进 黎 铎 张 鹏 高钦祥 洪圣达 党会先 朱 彬
罗中昌 李懋君 裴恒涛 彭 恩 宋 娜 王佳翠 陈 旭
余 昊 龙茂兴 张 勇 譙丽娟

主 编 陈季君

副主编 宋 娜 王佳翠 陈 旭

本书为遵义师范学院乌江流域历史文化研究丛书课题——“黔北民族
体育教育”研究成果（立项编号：WJ2014007）

序

体育，人类生命的运动教育。人类为了生存、健康、幸福、快乐、长寿，人们从古至今自觉践行身体活动，通过吐纳、养生、导引等运动方式，促进人的新陈代谢和正常生长发育。

体育，促进人类身心健康的意识活动。人们为了茁壮成长、增强体质、心理平衡、社会适应，理论联系实际发展了体育，通过自然的、计划的、文化的综合手段，促进人的身心健康。

体育，人类“逐梦”的坚固基石。为了实现小康社会、文明法制、复兴中国梦，国家倡导全民体育，通过物质的、精神的、经济的杠杆运动，撬起中华民族体育强国！

体育，人类特有的社会活动。它是人类历史文化演绎的载体，是生命行为艺术绽放的奇葩，是情感沟通的纽带和桥梁。大凡有人类生活的地方，体育就以不同的方式彰显着生命的价值和力量。

体育，是世界的、中国的、民族的、家庭的、自身的。假若世界没有体育，人类将是一个沉寂的社会；假若世界没有体育，人类必定永远在原点（原始社会）活动。体育是人类自我修炼、自我提高、自我怡情，自我完善的社会活动。

体育随人类的产生而产生，伴随人类社会的发展而发展。在上下五千年的文明演进中，体育与人类社会协调发展，体育因人类社会的发展而不断丰富。人的全面发展离不开体育，社会的繁荣进步离不开体育，体育的健康发展同样离不开人类社会活动。体育充斥着人类社会，体育无处不在，无时不在。

体育是人类古老而年轻的生命活动。体育之所以古老，是因他与人类同源：体育在原始社会初期，表现为生命本能的、自然的、适应性的身体运动。当人类思维的能动作用，能够利用自然和改变自然，主动协调人与自然关系，并运用这种关系促进人的身体健康和延年益寿时，体育便从“自然体育”中脱胎而出。体育之所以年轻，是因体育在人类社会发展的历史长河中，不断孕育了新的体育因子，这些体育因子在人类社会实践活动中被发展和同化成人类追求强身、健体、益心、益智和文化交流的有效手段。

体育是提高世界人民身体素质的主要手段，是亚洲人民向世界传递情感和展示体能的平台，是炎黄子孙砸碎“殖民东亚”枷锁的励志图强之道，体育更是黔北民族和谐与发展的坚固磐石。体育的本质是运动健康，体育的形式是身体运动。运动是体育的基本属性和本质特征，健康是体育运动的目标追求与价值取向。运动是体育的社会花朵，健康是体育的运动果实。

黔北体育纵深横博，异彩纷呈。黔北 39 个民族都有自己独特的体育项目。古有登高、秋千、“南夷”开荒辟草，盛览、尹珍执教活动；近有攀岩、漂流、健步、休闲和红色体育文化。特别是 1935 年中国工农红军在遵义召开万人大会后的篮球比赛，中国共产党把红色体育文化播撒黔北，铸就了“遵道循义，自强不息”的体育精神。尤其在改革转型新常态，后发赶超谋卓越的今天，黔北民族体育秉承厚德载物文化血脉，在建设“三宜”工程的新长征小康路上，更加发挥体育益心益智功能，强力助推城乡体育一体化发展进程。

体育是未来人类生命的时尚运动。随着人类物质文明、精神文明、政治文明、生态文明和社会文明的发展与进步，体育作为促进人类生命功能完善的积极手段，必将成为人们生活的重要内涵。当下，黔北绝大多数民族坚持积极参加体育文化活动，舞蹈、太极、竞技、健步、娱乐等，已成为黔北城乡亮丽的人体风景。

黔北民族体育内容宽泛而深邃，涉及黔北民族人文、地理、历史和文化的方方面面。作者把《黔北民族体育教育研究》分上、中、下三篇（上篇讲民族体育，中篇着重谈民族体育教学，下篇讲长征体育与学校管理），三篇分别从历史学、人文学、教育学和体育科研等方面，对黔北民族体育的起源与发展、学校体育改革与创新以及红色体育文化传承与弘扬等进行阐述，充分表明了自己的观点，并对民族体育和教育的现状与未来作了预测，是一部集黔北民族体育史、教育史、体育教学改革与发展的重要论著。作者凭借黔北土生土长的优势，着重对黔北民族体育分类、特点和特色等进行恰当的概括和总结，内容丰富，编目得当，是一部值得一读的地方体育文献。因种种原因，或许对一些反映黔北民族体育的珍贵内容难免遗珠，这给读者留下了遗憾，但对黔北民族体育的进一步研究留下了许多空间。总之，《黔北民族体育教育研究》出版的历史价值和现实意义，远远大于不足。

本人真心地希望更多的人如作者般的努力探索，即使基础尚欠，但只要端正了态度，勇于求索，总会有贡献、总会有提高。既为鼓励作者，也为鼓励更多的人，本人荣幸地向大家推荐该书。

冯胜刚于筑城
2015 年 3 月 8 日

概述

黔北是遵义的地理俗称，1722年，遵义府由四川划归贵州（贵州简称黔），其地理位置由四川的东南部变为贵州北部，因此而得名，并一直沿用至今。遵义，取义于《尚书·洪范》“无偏无陂，遵王之义”。^① 遵义始于唐代贞观十六年所置遵义县而得名。遵义，古称播州，隶属四川布政使司。今天的“遵义市在解放前是遵义县城，1950年元月1日建立遵义城关区。1952年7月，经西南行政区转中央批准成立市”。^② 其地理位置在东经105°36′—108°13′、北纬27°8′—29°13′之间，“海拔最高点在桐梓县狮溪镇漩凼2222m，最低点在赤水市西北部金华赤水河出省处224m”^③。地域东西绵长254km，南北相距230.5km，占贵州省面积的17.5%。“年降水量1000—1300mm，年日照时1000—1300小时，年平均气候12.6°—18°。”^④ 素有“黔北粮仓”“国酒故乡”之称，是国家首批历史文化名城。非常适

① 李振宏主编：《四库群经名言名典》，沈阳出版社，2006年3月，第128页。

② 中国人民政治协商会议遵义市委员会文史资料委员会编：《遵义文史资料》，第26辑，1994年10月第1版，第145页。

③ 《遵义百科全书》编审委员会：《遵义百科全书》，中国大百科全书出版社，2012年11月，第1页。

④ 《遵义百科全书》编审委员会：《遵义百科全书》，中国大百科全书出版社，2012年11月，第2页。

宜人类居住。遵义市共辖3区、2市、8县和2民族自治县（即红花岗区、汇川区、新蒲新区、赤水市、仁怀市、遵义县、桐梓县、绥阳县、正安县、凤冈县、湄潭县、余庆县、习水县、道真仡佬族苗族自治县和务川仡佬族苗族自治县）、164个镇、55个乡、8个民族乡、17个街道办事处。2013年年末，全市常住人口614.25万。

二

黔北民族历史悠久。黔北民族，从广义上主要是指在黔北土地上世代繁衍生息的仡佬族、苗族、土家族、布依族、彝族等全部少数民族和汉族。狭义上主要指黔北当下土地上的少数民族。早在殷商时期，仡佬族、苗族、土家族、布依族和彝族等少数民族就生活在黔北地区。侗族是秦汉时期才迁入黔北。“贵州省考古研究所1994年在仁怀县东门云仙洞发掘出土石器、陶器数十件，确认为殷周时期濮人（今天的仡佬族）洞穴遗物”^①，证明濮人在石器时期已在黔北开荒辟草。在少数民族中，仡佬族是贵州最古老民族之一，古称西南夷，现为少数民族人口之首。据班固《汉书·食货志》记载，汉武帝时，大将军卫青“时又通西南夷，随者数万……乃募豪民田西南夷，入粟县官，而纳受钱于都内”^②，证明从汉代开始已有外族人（包括汉族）迁入黔北，与濮人杂居。《后汉书·西南夷传》又载：“公孙述时，大姓龙、傅、尹、董与功曹谢暹，保境为汉。”^③商周时期今遵义地区为诸侯小国黔国，秦汉时称黔县，唐宋元明时称播州。播州是唐代巴蜀地区抵御高原部落国的边境重镇。宋代，播州杨家将是西南地区抗击蒙古人入侵的中坚力量。元代，播州土司杨家控制疆域北濒长江，南临红水河，横跨云贵高原。明末战乱，四川惨遭屠戮，殃及黔北少数民族地区，百姓饱经战乱之苦。特别是“平播”后，黔北改变了过去“夷多汉少”的局面。新中国成立后，特别是改革开放以来，国家加快西

① 《遵义地区志·民族志》编纂委员会编著：《遵义地区志民族志》，贵州人民出版社，1999年11月第1版，第6页。

② 刘跃进著：《秦汉文学地理与文人分布》，中国社会科学出版社，2012年3月，第180页。

③ 叶金国主编：《灿烂的遵义》，贵州民族出版社，1999年，第66页。

部经济建设，东部人口开始向西部流动，陆续迁入不少外来居民（包括少数民族），黔北民族成分陡然剧增。“2013年，全市有47个民族成分。世居民族有汉族、仡佬族、苗族、土家族、侗族、布依族和彝族7个。汉族人口占总人口的86.9%，少数民族人口占总人口的13.1%。”^①今天的黔北少数民族，主要集中在道真县、务川县、遵义县和仁怀市等地区，与其他民族杂居，通婚通俗，共同传递着民族文化。

三

黔北民族教育历史光辉灿烂。黔北民族教育，从广义上讲，主要是人民政府对黔北所有民族实施有计划的教育和培训活动的总称。从狭义上讲，专指对汉族以外的其他民族施加以身体、心理和文化影响的社会活动。本书中的黔北民族教育，“广狭”两义兼而有之。

黔北民族教育最早可追溯到东汉尹珍设教正安，开启贵州教育之先河。据《遵义府志》记载：“学校之设，始于汉代，六朝时兴时废，两汉巨儒盛览和尹珍是遵义古代教育的先驱。”牂牁名士盛览，西汉武帝时，邵远平《续宏简录》载：“司马相如入西南夷，士人盛览从学，归以授其乡人，文教始开。”^②从此，黔北教育以正安为中心，以学校教学为形式逐步向外辐射、迅速普及和发展。至清代黔北小学堂达299所，占贵州小学堂总数的45.4%，这证明黔北民族教育事业比贵州其他地区开展得早，普及率高。黔北教育成果成绩斐然：“自宋（1238年）至光绪（1904年），历朝666年间，遵义共取进士78名。”^③

新中国成立后，遵义市政府遵照中央精神，对遵义地区的学校进行接管、整合，采取读夜校、识字班、“普九”“普十五”等形式，多途径多方式加强各民族识字、读写和计算能力，重点以师范教育培训师资为突破

① 《遵义年鉴》编委会：《2014 遵义年鉴》，中国文化出版社，2014年9月，第1页。

② 《遵义地区教育志》编纂领导小组：《遵义地区教育志》，贵州人民出版社，1993年3月，第61页。

③ 《遵义地区教育志》编纂领导小组：《遵义地区教育志》，贵州人民出版社，1993年3月，第86页。

口,以普及与提高基础教育为根本途径,着力在教育教学改革上下功夫,千方百计全力推进黔北民族教育进程。特别是恢复高考后,遵义四中、遵义县一中、航天中学等学校引领遵义教育改革与创新,年年高考录取率位居全省前茅,教学质量享有盛誉,备受社会好评。黔北民族教育同步推进,“1987—2008年,全市有民族中学8所,民族小学4所,少数民族在校学生15.63万人,少数民族专任教师9881人”,^①切实满足了少数民族受教育的需要。截至2015年5月全市有幼儿园928所,小学1369所,初中367所,普通高中81所,中职学校25所,特殊教育学校13所,高等院校6所(其中遵义师范学院设立有体育学院),中小学专任教师93805人,黔北学校教育实现全覆盖。从新中国成立初期48%的青壮年文盲,发展到今天99.7%的非文盲人口,黔北民族教育事业取得了了不起的成就。

四

黔北民族体育是黔北民族绚丽的生命之花,黔北民族体育场馆是民族体育发展的大舞台。所谓黔北民族体育,广义上主要指政府主导、黔北民族自愿参与传统体育、现代体育的身心社会活动。狭义上指黔北少数民族体育活动。黔北民族体育是黔北民族教育的有机组成部分,黔北民族体育在黔北民族教育中孕育、成长和壮大,发展中的黔北民族体育丰富了黔北民族教育内涵。黔北民族体育教育,从广义上讲是对黔北所有民族的身体素质、心理素质、运动能力等施加以身心活动影响,使之成为生长发育健全、体格健壮、思维敏捷、具有拼搏精神和社会适应能力的人的社会活动。狭义的黔北民族体育教育专指对黔北少数民族有计划的身心培训和意志培育活动。

黔北民族体育和黔北民族体育教育文化深厚而凝重。早在旧石器时期,黔北民族的祖先就在这里从事采集、狩猎和打渔等活动,在生产劳动中发明和运用了弓弩、土船和投掷武器等为生产生活服务的器具,这些器

^① 《遵义百科全书》编审委员会:《遵义百科全书》,中国大百科全书出版社,2012年11月,第797页。

具成了黔北民族最早的体育运动器械，这些活动成了黔北早期社会体育表现形式。随着社会的不断发展与进步，人类社会需要的不断提升，有力地推进了黔北民族体育的快速发展，并取得不菲的成绩。“清代遵义地区武进士 10 人，其中遵义县有何图、刘汉章等 8 人，仁怀县有越国钧和赵国衡 2 人。”^①“明清两代，遵义地区文武举人 823 人，其中武举 266 人。”^②黔北民族体育教育主要在学校教育教学中进行。在清代，所开办新学堂的学校教育宗旨中，虽然均有“尚武”内容，但当时学校的体育课称为体操课（周课时 2 节），主要教习德式徒手操及持枪操等内容。“据史籍记载有武术、气功、龙舟竞渡、踢毽子、爬竿、弈棋、射箭、登高、放风筝、石锁、石担等。光绪三十二年（1906），遵义地区兴办学堂，在学堂设置体育课，开始了近代体育。宣统元年（1909），赤水县在怀阳高等小学堂举办了本区较早的体育竞赛。”^③进入民国后，学校体育教育在原有内容的基础上增加了器械操内容，有哑铃、石锁、钝头长矛以及单双杠等，但仍以兵操为主。教学内容大多用半节课的时间教训队列操练，其余时间由学生自由练习田径、体操、篮球等，下课集合点名。黔北女子中学的体育内容主要教柔软操和团体操，其余各地学校体育课教学内容大致相同。

新中国成立后，黔北人民政府按照教育部规定，大力推行国家体委颁布的《准备劳动与体育卫国制度》和《中学体育教学大纲规划案》，在黔北实施苏联的四段教学法和按十年制教学大纲制订体育教学计划。在民族体育教育过程中，黔北地区涌现出一批杰出体育人物。1959 年 3 月 14 日，绥阳籍篮球运动员汪德仲同志被中华人民共和国体育运动委员会授予“新中国体育开拓者”（篮球叁级运动员）称号，并颁发证书（第 0574918 号）。1981 年 12 月 3 日，毕业于遵义师范学校的国球（乒乓球）泰斗雷乃贵被贵州省体委授予优秀教练员。1987 年 1 月 3 日，毕业于省体校的何光

① 《遵义地区教育志》编纂领导小组：《遵义地区教育志》，贵州人民出版社，1993 年 3 月，第 86 页。

② 《遵义地区教育志》编纂领导小组：《遵义地区教育志》，贵州人民出版社，1993 年 3 月，第 88 页。

③ 贵州省遵义市地方志编纂委员会编：《遵义地区志·体育志·档案志》，贵州人民出版社，2004 年 11 月，第 1 页。

辉同志被中华人民共和国体育运动委员会授予足球一级裁判员。1981年至2012年间，黔北民族体育教育战线，先后涌现出82位全国体育优秀教师、全国群众体育先进工作者、全国体育优秀裁判等，分别被国家体委（国家体育总局）、教育部和国家文化部表彰。特别是1987年遵义体育运动学校的成立，标志着黔北民族体育事业从民间团体上升为国家层次，受到政府高度重视，并把其作为一项事业来狠抓落实，取得了辉煌成就。“1987—2008遵义市体育运动学校在全国性体育赛事中，荣获金牌98枚、银牌76枚、铜牌92枚。遵义市启智学校，至2009年，在全国各种体育比赛中，荣获金牌、银牌、铜牌40枚。”^①“1985年5月，遵义选拔了由38名苗族、仡佬族、彝族运动员组成的代表队，参加贵州省首届少数民族传统体育项目运动会，爬杆、巧喝酒、蚯蚓滚沙等18个项目获表演金奖。”^②特别是2008年，遵义籍汉族拳击运动员邹市明荣获奥运会冠军以及2012年遵义市成功举办了贵州省第二届民族运动会等，标志着黔北民族竞技体育和民族体育事业得到全面发展。

黔北学校体育始终是黔北民族体育的奠基工程，民族大众体育始终是终身体育的表现形式，不断深化学校体育教育教学改革与创新，永远是黔北民族体育发展的引擎。黔北学校体育教育始终贯彻学生参与第一、健康第一和终身体育第一的理念。在体育教育教学过程中，切实把学生的成长成才与民族发展和国家需要结合起来，以普及性体育项目与特色体育项目并重的原则抓好学校体育课程建设、教学改革和质量评价工作。当下，黔北学校体育以民族传统体育、现代体育和红色体育三维建构，形成了以幼儿体育、中小学体育、职业体育、大学体育、师范体育、成人体育和特殊学校体育等多层次的全民学校体育教育体系。除此之外，黔北体育还表现为群众体育、民间体育、职业体育和休闲体育等社会体育形式。特别是政府主导的节日体育（春节、青年节、建军节、国庆节等）盛会，规模宏大，项目齐全，参与人数众多，热烈、喜庆、精彩的氛围，引领着黔北民

^① 《遵义百科全书》编审委员会：《遵义百科全书》，中国大百科全书出版社，2012年11月，第11页。

^② 《遵义百科全书》编审委员会：《遵义百科全书》，中国大百科全书出版社，2012年11月，第986页。

族体育主流运动的发展。民族（民间）体育更是一枝独秀，在乡村、田野、草坪、村寨，以跑、跳、嬉、游、追、唱、舞等形式，丰富着百姓生活。尤其在全面推进全民健身活动中，涌现出一批先进单位。“1995—2012年，遵义市全国全民健身活动获国家表彰的单位有遵义市体委等41个市、区、县、镇组织”^①，从不同的侧面推动了黔北民族体育大发展，民族身体素质和心理健康水平明显提高。

黔北体育场馆建设是体育事业发展的重要标志。“在体育场馆方面，遵义地区从1949年仅有43个简易篮球场和3个运动场”^②起家，至2002年12月汇川体育馆竣工，标志着遵义体育设施建设进入快车道。随后绥阳县（2007）、道真县（2009）、余庆县（2010）、仁怀市（2011）、遵义市体育健身中心（2012）等场馆陆续投入使用。据“第五次全国体育场地普查，遵义市体育场地总数3615个，其中标准场所地2063个。全市体育标准场馆中心152个，2.5万座以上甲级体育场1个，5000座以上甲级体育馆1个。”^③全市体育设施基本满足民族小康健身需要。

五

在西部大开发和国发〔2012〕2号文件精神指导下，黔北民族奋力赶超，积极配合政府加强人才引进和招商建设，为“加快发展、转型发展和跨越发展”的黔北民族教育与体育事业创造了有利条件。现在遵义市人民政府大力实施“三大战略”和着力建设“三宜”工程，民生工程得到实实在在的落实，人民群众享受了改革开放的实惠，黔北民族受教育的年限得到增长，义务教育毛入学率达98%。社区广场、公园幽径、河边慢道等公共体育设施日臻完善。黔北民族教育、民族体育、群众体育、学校体育、

① 遵义市文化体育广播电影电视局：《遵义市文化志》，中国文化出版社，2014年，第124页。

② 遵义市文化体育广播电影电视局：《遵义市文化志》，中国文化出版社，2014年，第572页。

③ 遵义市文化体育广播电影电视局：《遵义市文化志》，中国文化出版社，2014年，第581—582页。

竞技体育等，在促进人的身心健康和社会和谐过程中，不同程度地与社会实体产业发展相融相济，以民族经济、文化、休闲、娱乐的形式，在建成小康社会的新征程上成为人们不可或缺的精神动力。

当下，黔北各民族在全面建成小康社会大道上，齐心协力，一手抓民生工程，一手抓社会管理，又好又快地促进城镇化进程，城乡民族教育和民族体育文化事业得到均衡发展，为体育强国战略的实施创造了有利条件。

目 录

概述	1
上 篇：黔北民族体育的过去与现状	1
第一章 民族体育的起源与发展	5
第一节 民族体育的起源学说	8
第二节 黔北民族体育的起源	11
第三节 黔北民族体育的发展	19
第四节 黔北民族体育发展的动因	22
第二章 黔北民族体育项目	25
第一节 黔北民族	27
第二节 黔北民族体育	30
第三节 黔北民族体育项目	37
第三章 黔北民族体育的主要形式	54
第一节 黔北民族教育	55
第二节 黔北学校体育	63
第三节 黔北竞技体育	76
第四节 黔北民族大众体育	89

第五节 黔北世居民族特色体育	95
中 篇：黔北民族体育教学	119
第一章 体育教师的思想、目标与能力发展	123
第一节 好教师	125
第二节 体育教师的基本体育思想	127
第三节 体育教师的中国梦	131
第四节 体育教师的能力发展途径	137
第二章 黔北学校体育目标	145
第一节 贯彻《国家学生体质健康标准》	146
第二节 黔北民族基础体育目标	150
第三节 黔北学校体育教育目标	157
第三章 黔北民族体育教学方法	164
第一节 体育教学的基本要素	166
第二节 体育课的准备活动	169
第三节 体育课准备活动中的盲点	172
第四节 体育课准备活动的原则与方法	175
第五节 体育锻炼的条件与方法	179
第六节 影响投篮命中率的因子	185
第七节 投篮教学论	189
第四章 黔北民族体育教学改革与评价	197
第一节 体育教学改革与评价	199
第二节 体育课改革与评价的切入点	206
第三节 学生体育能力的培养与评价	213
第五章 黔北民族体育教育探究	220
第一节 体育·生命·钻石	221
第二节 学生成才教育的支点	225
第三节 学校体育教育的支点	233
第四节 运用遵义红色文化教育黔北学子	238

第五节 对遵义师范学院学生不良体育行为的案例分析	244
下 篇：黔北师范体育教育、长征体育与学校管理	257
第一章 黔北师范体育教育	260
第一节 师范体育教育“三面”论	261
第二节 师范体育教育的着力点	267
第三节 师范教育的有效途径与方法	272
第四节 办人民满意的师范教育	277
第二章 红军长征体育文化	285
第一节 红军长征与红色体育	286
第二节 红一方面军长征体育文化活动	288
第三节 红六军团西征途中的体育文化活动	290
第四节 红四方面军长征体育文化活动	292
第五节 红军开展长征体育文化活动的目的	293
第六节 红军长征体育文化活动特点	296
第七节 长征体育文化的价值与功能	298
第三章 管理	301
第一节 学校管理	303
第二节 大学生课余文体活动管理	307
参考书目	313
后 记	321