

高等学校“十三五”规划教材

大学体育与健康教程

(第二版)

主 审 廖忠明
主 编 易招华 王 斌 吴美美



西安电子科技大学出版社
<http://www.xduph.com>

高等学校“十三五”规划教材

大学体育与健康教程

(第二版)

主 审 廖忠明

主 编 易招华 王 斌 吴美美

副主编 李 平 刘宇星 陈明川 李新南

西安电子科技大学出版社

内 容 简 介

本书是依据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》、《国家学生体质健康标准》和《学校体育工作条例》，以终身体育、健康教育为宗旨，根据高等学校学生的特点编写而成的。书中内容涉及面广，主要运动技术图片较为标准，技术要求符合全民健身、大众体育的特点，具体讲述的体育项目包括田径、篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、武术、健美操、游泳等，并简单介绍了舞龙与舞狮这一传统的体育项目，基本可以满足高等学校学生体育、健康教育课程教学的需要。同时，本书注重对运动项目形成历史、发展及规则的介绍，对于学生拓展体育运动与健康教育知识视野，以及培养科学锻炼习惯和终身锻炼的意识有重要的促进作用。

本书主要面向高等学校的体育教师和广大学生，教师可利用本书进行系统教学，学生可凭本书自学，将其作为科学锻炼的依据。本书亦可供体育爱好者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康教程/易招华,王斌,吴美美主编.—2版.—西安:西安电子科技大学出版社,2018.8
ISBN 978-7-5606-4972-6

I. ① 大… II. ① 易… ② 王… ③ 吴… III. ① 体育—高等学校—教材
② 健康教育—高等学校—教材 IV. ① G807.4 ② G647.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 132704 号

策划编辑 李 伟

责任编辑 买永莲

出版发行 西安电子科技大学出版社(西安市太白南路2号)

电 话 (029)88242885 88201467 邮 编 710071

网 址 www.xduph.com 电子邮箱 xdupfxb001@163.com

经 销 新华书店

印刷单位 陕西利达印务有限责任公司

版 次 2018年8月第2版 2018年8月第2次印刷

开 本 787毫米×1092毫米 1/16 印 张 16.5

字 数 389千字

印 数 4001~8000册

定 价 35.00元

ISBN 978-7-5606-4972-6/G

XDUP 5274002-2

*** 如有印装问题可调换 ***

《大学体育与健康教程(第二版)》编委会

主 审 廖忠明

主 编 易招华 王 斌 吴美美

副 主 编 李 平 刘宇星 陈明川 李新南

编 委 卢欢庆 何高梅 孙玉琴 刘忠辉 彭 霁 谢 晶

邹 龙 王东林 刘维英 朱 雯 曾庆敏 严华山

李 娟 刘立豪 谭 速 杨元粮 李 旺 谢小辉

陈日辉 陈水养 张学良 范存明

前 言

作为全面发展教育的重要组成部分,体育在大学教育中有着重要的地位和意义。大学阶段是人生观和世界观形成的关键时期,这一时期所形成的观念和养成的习惯对于一个人之后的人生有着至关重要的意义。相对来说,大学校园里有良好的体育锻炼氛围、完备的体育设施,学生则有着较为充足的时间,因此学生在校期间应该努力学习体育技能,积极锻炼身体,养成良好的体育习惯,形成终身体育锻炼的意识,使体育锻炼行为贯穿于自己的一生。

为了能使在校学生通过体育课的学习,树立健康第一的理念,掌握体育的基本理论、基本技术和基本技能,养成经常锻炼的良好习惯,培养终身体育锻炼的意识,实现高等学校体育教育的目的,编者依据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》、《国家学生体质健康标准》和《学校体育工作条例》,以“全面推进素质教育”、“健康第一”为基本指导思想,立足于现实及实际需要,总结多年来体育教育改革的理论和实践经验,参考不同版本的教材,结合高等学校体育教学的实际情况和具体特点,编写了本书。

本书为普通高等学校本、专科学生体育教学用书。全书共14章,通过大量的运动技术图片,系统地讲述了体育的基本理论、奥林匹克运动、体育与健康、科学锻炼方法、体育运动与卫生保健以及大学生体质健康与测评标准等方面的知识,详细介绍了田径、篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、武术、健美操、游泳等大学体育课程中的常见项目,为大学生的体育学习和运动锻炼提供了内容丰富的知识及切实可行的方法。书中最后一章介绍了象征着华夏民族精神的舞龙与舞狮,目的是让学生了解并感受舞龙与舞狮的魅力。

本书是江西环境工程职业学院军事体育部全体人员通力合作的成果,同时,在编写过程中参阅了众多的专业书籍,采用了部分学者、专家的研究成果,在此谨表示诚挚的谢意。

由于编者水平有限,书中不足之处在所难免,恳请广大读者批评指正。

编 者

2018年4月

目 录

第一章 体育发展概述	1
第一节 体育的起源与发展.....	1
第二节 体育的组成与功能.....	2
第三节 学校体育概况.....	6
第四节 奥林匹克运动.....	12
第二章 体育教育与健康	17
第一节 终身体育与健康.....	17
第二节 体育锻炼基本知识.....	19
第三章 国家学生体质健康标准	24
第一节 《国家学生体质健康标准》的制定.....	24
第二节 《国家学生体质健康标准》中的大学生评价指标与分值.....	28
第四章 体育运动与卫生保健	38
第一节 运动与人体卫生.....	38
第二节 运动中的生理反应与处理.....	41
第三节 运动损伤与处理.....	47
第五章 田径	51
第一节 田径运动概述.....	51
第二节 田径基本技术(径赛部分).....	52
第三节 田径基本技术(田赛部分).....	60
第四节 田径比赛规则简介.....	67
第六章 篮球	72
第一节 篮球运动概述.....	72
第二节 篮球基本技术.....	73
第三节 篮球基本战术.....	89
第四节 篮球比赛规则简介.....	96
第七章 足球	99
第一节 足球运动概述.....	99
第二节 足球基本技术.....	100
第三节 足球基本战术.....	112
第四节 足球比赛规则简介.....	117
第八章 排球	121
第一节 排球运动概述.....	121
第二节 排球基本技术.....	122

第三节	排球基本战术.....	130
第四节	排球比赛规则简介.....	135
第九章	乒乓球	140
第一节	乒乓球运动概述.....	140
第二节	乒乓球基本技术.....	141
第三节	乒乓球基本战术.....	150
第四节	乒乓球比赛规则简介.....	151
第十章	羽毛球	153
第一节	羽毛球运动概述.....	153
第二节	羽毛球基本技术.....	154
第三节	羽毛球基本战术.....	164
第四节	羽毛球比赛规则简介.....	166
第十一章	武术	170
第一节	武术运动概述.....	170
第二节	武术基本功.....	171
第三节	武术基本套路.....	174
第四节	武术套路比赛规则简介.....	208
第十二章	健美操	210
第一节	健美操运动概述.....	210
第二节	健美操基础知识.....	211
第三节	健美操基本技术.....	213
第四节	健身性健美操评分规则简介.....	220
第十三章	游泳	224
第一节	游泳运动概述.....	224
第二节	游泳基本技术.....	225
第三节	竞技游泳比赛规则简介.....	235
第四节	游泳运动的安全与卫生及救护.....	236
第十四章	舞龙与舞狮	240
第一节	龙狮起源.....	240
第二节	龙狮发展现状.....	241
第三节	舞龙竞赛规则.....	241
第四节	舞狮.....	252
参考文献		256



第一章 体育发展概述

第一节 体育的起源与发展

作为人类文化的重要组成部分,体育是随着人类社会的发展而逐渐形成和发展起来的。据历史学家和考古学家的研究,人类早在原始社会就把走、跑、跳、投、攀、爬等作为最基本的生产劳动和日常生活的技能与本领传授给下一代。这是人类教育的萌芽,也是体育活动的萌芽。

oooooooooooooooooooo

一、体育产生的动因

人的本能的需要是体育产生的源泉,也是体育赖以发展的根本前提。任何一种社会现象,其生命力都离不开社会的需要——人的需要。体育也不例外。劳动是人类谋取生存最基本的实践活动,因而劳动便成为满足人类生活需要的最主要的方式。原始人类不仅需要劳动,而且更需要生活。在他们水平还很低的社会需要结构中,单就体育产生的动因而言,除了劳动的需要以外,还有适应环境的需要、对付同类袭扰的防卫需要、同疾病作斗争的生存需要、表述和抒发内心各种感情的心理需要等等。这些需要归纳起来,就是需要健康的身体,需要进行强身健体的活动,由此也就构成了体育产生的动因。体育作为人类有目的、有意识的一种社会活动,正是为了满足社会的需要(包括社会生产和生活的需要)和人体自身的需要(包括人的生理和心理的需要)而产生的。

二、体育产生的社会根源

体育是在原始社会条件下萌芽和产生的。它与原始人类的其他社会活动如劳动、教育、军事、娱乐、医疗卫生、宗教祭祀等有着密切的关系。

(1) 原始体育在生活和劳动过程中萌生,是原始社会教育活动的主要手段和内容。

(2) 在战争中,为了提高战斗技能,体育成为人们进行军事训练和身体训练的手段。

(3) 原始人的生活条件非常艰苦,自然灾害和各个部落之间的侵扰,使人们的健康和生命都没有保障。阴康氏的“消肿舞”、《黄帝内经》中的“导引按跷”等都是治疗由于环境、气候所造成的身体疾病而进行的身体活动,这些既是医疗手段又是健身活动,以后逐渐发展成各种成套的保健体操,健身的目的更加明确,体育的因素也进一步加强。



三、现代体育的发展

现代体育源于 19 世纪的英国。现代体育的创始人——英国教育家托马斯·阿诺德第一个把体育列入学校课程,对现代体育的产生和发展起到了决定性的作用。英国于 1844 年举行了大学生田径运动会,1857 年又成立了田径协会并在剑桥大学举办了世界上的第一次大学生田径比赛。1863 年起源于英格兰的现代足球运动,在短短的一百多年的时间里征服了世界,让无数人为之疯狂。现在,足球已成为世界第一运动。为现代体育的产生和发展奠定了重要的理论与实践基础的现代奥林匹克创始人——法国著名社会活动家皮埃尔·德·顾拜旦先生,其所倡导的现代奥林匹克运动已成为全世界规模最大的综合性体育盛会。

现代体育不仅是强身健体和娱乐身心的手段,而且是现代文明的重要象征,已成为人们生活的重要组成部分。

第二节 体育的组成与功能

一、体育的概念

据世界体育资料记载,“体育”一词最早是法国人于 1760 年在法国的报刊上论述儿童身体教育(Education Physique)问题时首先启用的。19 世纪末 20 世纪初“体育”一词经日本传入中国,当时还有从德国传入的“体操”一词。新中国成立后,“体育”和“体育运动”这些词作为体育的总概念或第一位概念被使用。体育理论界对“体育”的定义有不同的观点,目前较普遍且具有学术代表性的观点是:体育是指根据人类社会生活的需要,依据人体生长发育、动作技能形成和机体机能提高的规律,以身体练习为基本手段,达到发展身体、增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活的一种有意识、有目的、有组织的社会活动。

体育可分为广义的体育(亦称体育运动)和狭义的体育(亦称体育教育)。

1. 广义的体育(体育运动)

广义的体育是以身体练习为基本手段,结合日光、空气、水等自然因素和卫生措施,以增强体能、增进健康、丰富社会文化娱乐生活为目的的一种社会活动。体育对于促进身体的正常发育和发展,提高心理健康水平,增强社会适应能力,培养全面发展的人才具有重要的作用。

2. 狭义的体育(体育教育)

狭义的体育是指在学校教育环境中,指导学生学习 and 掌握体育的基本知识与技能,使他们形成体育锻炼意识,提高体育活动能力,增进健康的教育活动。体育既是教育的有效手段,又是教育的重要内容。

二、体育的组成

现代体育主要由学校体育、竞技体育和社会体育三部分组成。



1. 学校体育

学校体育是学校教育的重要组成部分,也是全民体育的基础。它作为教育和体育的交叉点和结合部,又是国家体育事业发展的战略重点。它是按照学校的育人规律,围绕增强体质这个中心,在教师的指导下,有组织、有计划地传授体育知识、技术和方法,全面提高学生身体素质和运动技术水平,并与德育、智育、美育相结合,从而使成为德、智、体、美全面发展的高素质人才。

2. 竞技体育

竞技体育是指在全面发展身体素质的基础上,最大限度地挖掘体力、智力和运动才能,以取得优异成绩为目标而进行的科学训练和竞赛活动。其特点是技艺高超,竞争性强,有严格的规则和场地要求,是人的智能、运动才能的极端表现形式。由于竞技体育极易吸引观众,极富感染力又容易传播,因而其在活跃社会文化生活,振奋民族精神,提高本国国际威望,促进各国人民之间友谊、团结和交流等方面有着特殊的作用。

3. 社会体育

在我国,社会体育是指人们为了达到健身健美、休闲娱乐等目的而进行的内容丰富、形式多样的体育活动。社会体育作为我国体育事业的重要组成部分,关系到人民体质的增强、健康水平的提高和生活质量的改善,是现代文明、健康、科学的重要标志之一。随着现代科学技术的飞速发展及生产力的不断提高,现代生产方式和人文环境等客观条件将对社会体育的性质、内容、范围、结构、对象以及时空关系产生巨大影响。

三、体育的功能与作用

“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。在现代化建设的进程中,体育伴随着经济、社会的发展而发展”,而且,“经济越发展,社会越进步,人们强身健体的意识就越强烈,体育的地位就越重要,作用就越显著”。为了深入地分析和认识体育对人与人类社会的功能和作用,可以把体育的功能分成体育的独特功能和体育的派生功能两大类。

(一) 体育的独特功能和作用

体育的独特功能和作用是指体育所独有的本质功能和基本作用,是区别于其他社会现象和事物对人与人类社会所产生的功能和作用的根本点,并且具有独特性和其他事物不可替代性的基本特征。

体育的独特功能和作用主要表现在以下几个方面:

1. 强身健体,强国强种

“强身健体,强国强种”是体育的本质功能,也是体育能在人类社会的长盛不衰和持续不断存在的原因。人类通过体育手段来实现增强人的体质的目的,促进人自由、全面地发展。人的身体素质是思想道德素质和科学文化素质的物质基础,也是一个民族和国家强盛的基础。毛泽东在《体育之研究》一文中指出,“体育一道,配德育与智育,而德智皆寄于体。无体是无德智也。”还指出,“体者,载知识之车而寓道德之舍也。”通过体育达到强身健体、强国强种的目的,已经成为人类社会一种普遍的做法。这也是当今世界各国普遍重



视体育运动的根本原因。

2. 培养人们勇敢顽强、克服困难、超越自我的意志品质

人们在进行体育运动时,特别是在运动训练过程中,要克服许多由体育运动产生的特有的身体上的困难,体验到很多在正常条件下不可能获得的身体感受。这也是人们在从事其他活动过程中很难体会到的身体感受。它对一个人的内在意志品质具有特殊的培养和陶冶作用。强筋骨、强意志、调感情是体育的特殊功效,可以起到“文明其精神,野蛮其体魄”的作用。体育的这些功能对青少年的意志品质的培养尤为重要。

3. 培养人们竞争、团结、协作的社会意识

体育有利于人的“社会化”。竞赛是体育运动的一个最显著的特征。体育竞赛能有效培养人们的竞争意识和团结协作精神。没有强烈的取胜欲望和良好的团结协作精神,在体育竞赛中就不可能取得胜利。现实中的人类社会是一个充满着激烈竞争的场所,需要团结和协作精神。体育竞赛,特别是在集体项目的竞赛过程中,要想取得胜利,既要有力争胜利的顽强竞争意识,又要懂得与同伴和队友的团结协作,才可能达到目的。而体育的这种“模拟社会”的功能,是体育运动所独有的。

4. 丰富个人和社会的文化生活,提高人们的生活质量

人们通过参加和欣赏体育运动不仅能增强体质,还能够愉悦身心,丰富文化生活。世界上还没有其他任何一种活动能像体育竞赛那样有规律地举行,特别是以奥运会为最高层次的国际体育竞赛已经成为现代人们关注的焦点和欣赏的热点。各种不同形式和类型的体育竞赛,以其独有的形式和方式为人类社会生产出丰富多彩的精神文化食粮,提高了人们的生活质量。

5. 为社会提供和构建公平、公开、公正的价值体系及价值标准

公平是人类社会所共同追求的一种理想社会状态。竞赛是体育最鲜明的特点,通过竞赛,优胜劣败,决出名次,可以激发荣誉感,鼓舞上进心。这是其他任何形式的社会活动和手段所不能代替的。从一定意义上说,没有竞赛,就没有体育运动。体育竞赛就是在公平的规则下,在公开场合通过最大限度地发挥个人和集体的体力及智力来获取胜利,优胜者则得到奖励和人们的尊重。体育运动向人们和社会所展示的以公平、公开、公正为核心的价值体系和价值标准,得到了不同民族和国家的普遍尊重与推崇。“阳光下的公平竞争”正是现代人类社会所需要重新构建的价值体系和价值标准的道德核心。

(二) 体育的派生功能和作用

体育对人和社会的派生功能与体育的独特功能不同,主要区别在于这些功能和作用不是体育所独有的,在其他社会现象及活动中也能产生类似的功能和作用。体育的派生功能和作用主要有以下内容:

1. 体育的教育功能和作用

体育是学校教育的一个重要组成部分,是教育的一个重要手段和方面。几乎所有国家都把体育作为教育的内容之一。体育在培养人们健康合理的生活方式、集体主义精神、爱国主义精神、吃苦耐劳而顽强拼搏的精神等方面有着重要作用。

(1) 体育中的身体教育。身体教育就是指对身体的锻炼和训练,又称为“育体”。科



学证明,人出生后在本能方面比不上动物,适应环境的能力较差,连最基本的坐、立、站等都不会,这些基本的生活技能都要靠后天学习获得。因此,学习基本的生活技能和从事身体锻炼的过程,就是发展身体、增强体质,即“育体”的过程。

(2) 体育中的思想品德教育。体育本身就是一个有章可循的社会活动,它是在一定的“执法人”,即教师、教练或裁判员的直接监督下有组织地进行的。这对培养青年一代遵守社会生活的各种准则,树立良好的道德观念,增强团结合作的集体主义精神,培养大局观和责任感等优良品德是一个很好的强化教育过程。

(3) 体育中的心理品质的培养。体育活动能使人进入一种超凡脱俗的境界,陶冶情操,培养坚忍不拔的意志品质。紧张而激烈的竞赛既是对心理品质严峻的考验,也是培养良好的心理素质的绝好机会。

(4) 体育中的智能教育。体育本身就是一种文化,并蕴含着丰富的科学知识。通过体育教学和身体锻炼,学生可学习并掌握一定的体育知识、技能和技术,并使思维能力、记忆力、观察力、想象力等构成智力的各种能力得到发展。因此,体育在传授知识、培养技能、增强体质的过程中,还包含着培养、开发和提高智能的教育因素。

2. 体育的交流功能和作用

体育能增强人与人之间的交流和交往,是促进人们的友谊和增强人们的团结的重要手段。通过体育活动,能够扩大人们的情感交流,增加人与人之间的相互了解,改善人际关系,共同创造和谐文明的社会环境。国际间的体育交流,还能够促进国家与国家之间、不同民族之间的相互了解和相互信任,从而有利于人类社会的和平与发展。

3. 体育的娱乐功能和作用

体育活动不仅给人以强健的身体,还能消除人们在学习、工作和劳动过程中产生的紧张情绪,使疲劳的大脑得以恢复。

现代体育,特别是能最大地发挥人的体力、智力潜能的竞技运动,其技术向高、难、新、尖的方向发展。运动员能够在一定的时间和空间展现出优美的造型、高超的技艺、巧妙的配合,使健、力、美高度统一,再加上和谐的韵律、鲜明的节奏,表现出芭蕾的轻柔、歌剧的抒情、雕塑的沉稳、书法的潇洒,以及有别于这些门类的猛烈、迅速、刚健、惊险……这一切使观赏体育竞技和表演的人们产生炽热、激动和忘我的情绪,不断地激起人们的审美情感,强化人们的美感神经。由此可见,体育的确是一种积极而健康的娱乐方式,有助于人们愉快地度过闲暇时间,满足心理需求。体育运动由于其技术的高难度性、刺激人感官的惊险性、造型的艺术性、配合的默契性和易于接受的朴素性,而成为人们闲暇生活的重要组成部分,丰富了社会文化生活,满足了人们精神的需要。

4. 体育的政治功能和作用

(1) 为国争光,提高民族、国家威望和地位。随着竞技体育的发展,竞技场被称为没有炮火的金牌争夺之战场。在当今国际赛场,金牌在某种意义上是一个国家的力量、地位、政治、经济、民族精神等综合体的标志。例如:中国在第11届柏林奥运会上被赠予“大鸭蛋”,被侮辱为“东亚病夫”,国家的威望由此大受贬损。新中国成立后,我国体育健儿在连续七届的亚运会上取得金牌榜第一的优异成绩,成为亚洲第一体育强国;在2000年第27届悉尼奥运会上,中国体育健儿一举夺得28枚金牌,金牌总数名列第三,跻身世界体



育强国之列;在2008年第29届北京奥运会上,中国体育代表团勇夺51枚金牌、21枚银牌、28枚铜牌,第一次占据了奥运会金牌榜首席位置。这些成绩极大地激励了中华民族的意志,振奋了民族精神,提高了中华民族的威望和国际地位。

(2) 加强爱国主义教育,增强民族凝聚力。在当代,一次国际体育大赛会像巨石击水一样,在国民心中产生巨大的冲击波,使千百万人甚至整个民族、国家沸腾起来,使民族精神得到升华,爱国情感得到激发,万众一心,为国家的腾飞、民族的昌盛提供难以比拟的精神力量。例如:在1984年洛杉矶奥运会上,许海峰为中国人夺取了奥运历史上第一枚金牌,中国体育代表团勇夺15枚金牌、8枚银牌、9枚铜牌,跃居金牌榜第四位;1981—1986年中国女排连续获得世界杯排球赛、奥运会排球赛和世界女排锦标赛的“五连冠”;等等。此类佳绩当时在国内引起了巨大的轰动。

(3) 改善和促进国家间的关系,增进友谊。体育可以促进各国人民相互了解,尤其是现代体育运动的国际化,使体育成为国家间重要的交往手段。通过比赛、互相学习和交流,加强国家间的相互理解和联系,缓和、协调国际关系与冲突,对维护世界和平起着十分重要的作用。运动员被称为“穿着运动衣的外交家”、“和平的使者”和“外交先行官”,如1971年第31届世界乒乓球锦标赛中,我国运动员用“乒乓外交”与美国建立了友好关系,从而进行了互访,为中美建交创造了条件,被人们称为“用小球转动了地球”。

5. 体育的经济功能 and 作用

体育是人的活动,特别是体育成为一种很多社会成员参加的经常性活动后,总是在一定的物质消费的基础上进行的,必然要消耗一定的人力、物力和财力。因此,与体育活动相关的服装、器材、装备和场地设施等就会随之产生,体育服务等社会行业就必然出现。特别是在现代社会,体育中的很多内容已经发展成为人类社会的第三产业,在社会经济生活中发挥着越来越大的作用。许多国家的政府还出台了体育产业发展纲要等政府文件。

第三节 学校体育概况

学校体育是根据国家制定的德、智、体、美全面发展的教育方针以及社会的需要,依据学生身心发展的特点,以适当的身体练习和卫生保健措施为手段,通过多种组织形式所进行的一种有计划、有组织的教育活动。其目的是使学生身体得到有效锻炼,增强体质,培养学生的体育能力,进行思想品德教育,提高运动技术水平,为培养身心全面发展的社会主义现代化建设人才服务。学校体育是体育的重要组成部分,是随着人类社会的不断进步而发展起来的。

一、学校体育的发展

(一) 国外学校体育的发展

在古希腊,灿烂的文化、发达的哲学思想和教育思想带来了体育的繁荣。那时,人们把体育作为造就健全公民、增强国力、抵御外侵的手段而加以大力发展,兴建了规模宏大的体育设施,造就了一批批的优秀运动员,增强了国民的体质,促进了经济、文化和体育



的繁荣发展。

中世纪(476—1640年)欧洲进入了黑暗的封建社会阶段。由于教会和王权的统治,经济文化落后,哲学思想和教育思想受宗教的影响很大。在这种思想的支配下,一般教会学校的课程中都没有发展体能的计划,被称为“没有体育的教育”,致使一般人身体能力退化,民族体质日衰。

18世纪法国出现了以反对教会权威和封建制度为宗旨的启蒙运动,其代表人之一是法国的启蒙思想家、哲学家、教育家和文学家卢梭。卢梭提出的近代体育思想可以概括为四点:①教育和体育紧密结合;②按自然法则实施体育教育;③利用大自然的条件锻炼身体;④提倡女子参加体育锻炼。

首先将这些近代体育思想付诸实施的是德国的泛爱教育。德国泛爱学校重视劳动教育和体育,鼓励学生开展户外活动和游戏,认为健康的身体是儿童心智发展的必要基础,学校发展了赛跑、跳跃、攀登、平衡和搬运五项竞技。之后德国各地模仿性地建立了很多这类学校。由于推行体育教育的泛爱主义者的努力,体育进入了学校教学大纲,学校体育开始成为学校教育的重要组成部分。

近代体育从德国泛爱学校开始之后,逐步在欧美一些国家普及,各国用法律和法令的形式对学校体育做出了全面的规定,标志着学校体育的最终确立。随着学校体育的最终确立和发展,各国也开始陆续设立了一些体育学校以培养专门的体育师资,更加促进了学校体育的不断发展。

19世纪,英国资产阶级革命和法国启蒙运动促进了近代体育思想的形成。由于欧洲大陆正处于大国争霸和资产阶级建立民族主义国家的过程中,各国政府对学校体育的组织管理和体育内容都带有强烈的军事色彩。学校体育以体操为主要手段,主要有德国体操、瑞典体操,而英国学校体育则以户外运动和游戏为主要手段,形成了近代体育教学内容的三大基本体系。

19世纪末至20世纪初,近代体育随着资本主义的扩张而在全世界得到了广泛的传播,由欧洲到美洲,再到亚洲、非洲、拉丁美洲和大洋洲。世界各地的学校体育在传播过程中兴起和发展,一些新的体育项目如田径、体操、球类等不断涌现,体育场馆和设施不断建立和完善,校际之间的体育比赛日趋活跃,学校体育的管理也不断加强和日臻完善,学校体育已成为学校教育不可或缺的重要组成部分。

(二) 我国学校体育的发展

我国学校体育与社会的发展及教育、体育的发展都有着密切的关系,其历史可追溯到奴隶社会。

早在西周,贵族子弟学校实行文武合一的“文艺”教育在当时具有世界先进水平。“文艺”教育有“礼、乐、射、御、书、数”,包括德、智、体多方面的教育因素,既强调道德精神,又注重强健的体格,文武并重。其中的“射”即射箭;“御”为驾驶战车,是进行军事技能和身体训练的科目;而“礼”、“乐”中的舞蹈也具有锻炼身体的作用。这就是我国学校体育的萌芽。然而进入封建社会,尤其是汉武帝采取“独尊儒术”的教育方针后,直至清朝末期,在这长达两千年的封建社会期间,儒家教育思想一直占统治地位,只重视德育和智育,而忽视体育,使学校体育始终未能在学校教育中取得应有的地位,基本



上被排斥在学校教育之外。

我国近代学校体育是从清朝末期开始的。鸦片战争后,学校教育开始引进西方近代体育。持改革态度的洋务派、维新派提出了“尚武”主张,对传统封建教育思想进行了空前猛烈的抨击。在洋务派开办的西武学堂里均开设体操科,并规定为必修课程。维新派代表康有为在《大同书》一书中对未来大同世界教育图景的描绘中,把体育列为各级学校的教育内容,并根据不同年龄确定体育内容。清政府迫于国内外形势,在颁布《奏定学堂章程》中规定各级学堂均开设体操科。当时体操科的内容是仿照瑞典、德国和日本的模式,以兵式体操为主。后来体操科改名为体育课。尽管当时有关学校体育的主张所取得的成效有限,但是在强调体育在学校教育中的地位和作用,提出德、智、体三者并重,提倡锻炼体魄和尚武精神方面,对学校体育思想的发展起到了积极的促进作用。

在旧中国国民党统治时期,美国教会在中国开办学校的同时,引进了欧美流行的球类、田径等体育项目,并举办了一些体育比赛,后传入了公立学校。但由于学校体育不受重视,受经费、设备等条件限制,学校体育工作难以开展,体育课仅限于一般性的活动,学生体质状况很差。

新中国成立后,学校体育翻开了崭新的篇章,其发展过程大致可分为以下四个阶段。

第一阶段为初创阶段(1949—1957年)。新中国成立后,党和政府十分重视学校体育,1950年和1951年毛泽东同志先后两次指示教育部,提出“健康第一”的观念。1951年政务院颁发了《关于改善各级学校学生健康状况的决定》,并在教育部设立了体育指导处,国家体委设立了群众体育司,团中央设立了军事体育部,使学校体育有了组织保证。鉴于当时国内外的政治形势,形成了向苏联学习的必然趋势,国家采取了一系列措施,使苏联体育思想在我国得到了广泛的传播和推广,对学校体育思想产生了很大影响。这一阶段主要是模仿苏联,学校体育的基本建设以及体育教学大纲的制定都有着明显的移植痕迹,学校体育从此得到了蓬勃发展。但在学习苏联的过程中,结合我国实际不够,对西方体育思想全盘否定,一概拒之门外,缺乏多重参照,形成了学校体育思想和实践发展的单一模式。

第二阶段为曲折发展阶段(1958—1965年)。1958年在“大跃进”的影响下,学校体育中也出现了“左”的错误做法,大搞“四红”,为达到《劳卫制》等标准而搞突击,下指标,限期通过,违背了体育锻炼的客观规律。在教学上否定原制定的教学大纲,破坏了教学的科学性、系统性和正常教学秩序。加上这一阶段国民经济遭遇三年困难,体育课和课外体育活动被迫减少或停止,学生体质普遍下降。1962年以后学校体育又逐渐走上了正轨,学校体育得到了恢复和新的发展,并逐步建立了学习苏联并结合我国实际的学校体育体系,为学校体育的进一步发展奠定了一定的基础。

第三阶段为严重破坏阶段(1966—1976年)。“文化大革命”的十年使学校体育遭受了空前的浩劫。新中国成立以来所取得的成果和经验被否定,学校体育的组织领导、师资队伍、规章制度、场地器材等都被破坏,在极“左”思潮的影响下,以军训、劳动代替体育,学校体育的思想和实践基本上处于大混乱、大倒退的状态,学生体质明显下降。

第四阶段为改革开放、新发展阶段(1977年至今)。“文化大革命”结束后,通过批判极“左”路线,拨乱反正,学校体育得以逐步恢复,尤其是党的十一届三中全会后,学校体育重获生机,进入到一个新的发展阶段。其主要表现如下:



(1) 学校体育指导思想有了新的发展。在改革开放的方针下,在学习世界各国学校体育的过程中,我国学校体育指导思想有了新的内涵,在进一步强调增强学生体质的同时开始重视学校体育为终身体育打基础,为竞技体育培养人才,为培养全面发展的社会主义现代化建设者服务。

(2) 学校体育科学研究出现新局面。各体育研究会的相继成立,《学校体育》专业刊物的创刊,体育类专著的大量出版,学校体育国际间学术交流的加强,都使得该领域的学术气氛空前活跃,出现了理论探讨的新局面。其中最重要的科研成果是 1979 年对 16 个省市的 20 多万名学生调查研究形成的《中国学生体质与健康的调查研究》,掌握了我国青少年的体质现状、特点及发展变化的规律和趋势,制定和完善了我国青少年的生长发育、机能、身体素质的评价标准,为加强和改善学校体育卫生工作提供了重要的科学依据。

(3) 体育课和课外体育活动的改革逐步深化。1978 年和 1989 年教育部两次对颁布的十年制中、小学生体育教学大纲及教材进行了修改,并在此基础上编写了九年义务教育教学大纲;同时,改革还深入到教学的各方面,促进了体育教学质量的提高。各种形式的体育协会及已形成制度的大中学生运动会、体育竞赛定期举行,使课外体育活动的内容和形式更加丰富多彩。

(4) 加强了学校体育工作的领导。1977 年教育部设立了体育司,国家体委恢复了学校体育处,各地也相继建立了学校体育卫生机构,恢复和加强了对学校体育工作的领导和管理。随着《中华人民共和国义务教育法》的颁布,教育部和国家体委、卫生部联合颁发了《学校体育工作条例》,给学校体育工作指明了方向,提供了依据。

(5) 体育教师队伍建设得到了加强。通过体育院、系培养了一大批新的体育教师,同时,通过脱产学习、业余进修等多种形式,提高了在职体育教师的政治和业务水平,使体育师资队伍在数量和质量上都得到了明显的提高和发展。

这个阶段,学校体育在改革开放中不断发展,充满了活力,呈现出一派生机勃勃的景象,取得了丰硕的成果。但是学校体育工作距离时代发展的要求还有一定距离,还需进行深入的改革,以进一步改善学生体质和健康状况,跟上时代发展的步伐。学校体育发展的历史告诉我们,只有遵循学校体育的客观规律,才能使学校体育健康发展,提高学校体育教育质量,培养出体魄强健的现代化建设人才。

二、学校体育的地位和意义

1. 学校体育是学校教育的重要组成部分,是培养现代化建设人才的重要内容

我国学校教育的目标是按照“面向现代化,面向世界,面向未来”的战略方向,把学生培养成德、智、体全面发展的社会主义新人。其中“体”的发展就是要通过学校体育工作来加以实现,因此学校体育成为学校教育的重要组成部分是社会的要求、历史的必然。

当今时代是知识经济时代,是充满了机遇和挑战的时代,高新技术日新月异的发展,大大促进了社会生产力的飞跃和社会生活的变化,日益激烈的竞争形势,对学生的体质提出了更高、更新的要求。没有一个健康的体魄,不仅难以完成在校的学习任务,更谈不上



毕业后走上社会,为社会经济建设发挥应有的作用。因此,我们要不断深化学校体育改革,努力培养出既具有强健体魄,又具有坚定的社会主义信念和现代化知识的全面发展的人才,使其能够在竞争激烈的社会环境中生存,在高速、高强度的工作条件下为建设中国特色社会主义发挥重要作用。

2. 学校体育是国民体育的基础,对增强民族体质、提高运动水平有重要的战略意义

一个国家的体育基本上是由学校体育、社会体育和竞技体育所组成的,而学校体育是国民体育的基础。中共中央《关于进一步发展体育运动的通知》中指出“重点抓好学校体育”,最新颁布的《全民健身条例》也把学校体育作为开展全民健身的重点。由此可见,学校体育已成为发展体育事业、增强全民体质的战略重点。

(1) 学校体育对增强全民体质有深远意义。国民体质的强弱关系到国力的强弱和民族的兴衰。学生时期正是长身体的关键时期,而体育锻炼则是影响人体生长发育的重要因素。学生时期加强体育锻炼,能促进身体的正常发育、增强体质,为完成学业和一生的健康打下良好的基础。

(2) 学校体育对发现和培养体育后备人才,提高运动技术水平有重要意义。竞技体育水平的高低,反映了一个民族的体质水平、一个国家的经济水平和科技实力,关系到国家的声誉。而竞技项目的运动员要经过常年、系统的训练,才能达到世界水平。因此,从青少年中发现和培养竞技运动的大批后备人才,是提高我国体育运动水平的主要途径。

(3) 学校体育对推动全民健身运动的发展有重要作用。青少年和儿童是我国人口的重要组成部分,学校体育的发展程度已成为我国全民健身运动发展水平的重要标志之一。如果在学生时代受到了良好的体育教育,则其毕业后走上社会就可以成为全民健身运动的骨干力量,从而推动全民健身运动的蓬勃发展。

综上所述,学校体育对我国体育事业的发展具有重要的战略意义,发挥着长期的、全局性和基础性的作用。

3. 学校体育是建设社会主义精神文明的积极因素

社会主义精神文明建设大体可分为文化建设和思想建设两个方面。体育既是文化建设的一项重要内容,也是思想建设的重要手段之一。

(1) 学校体育对促进学生智力发展有重要的作用。身体的运动能使整个大脑的神经系统的功能得到改善和提高,还可以培养敏锐的感知能力、灵活的思维能力、丰富的想象力、良好的注意力和记忆力。体育锻炼能消除疲劳,使精神焕发,从而提高学习效率。科学的体育锻炼则可以促进智力的发展。

(2) 学校体育对美育有很好的促进作用。体育本身就是健与美统一的活动。体育锻炼能使学生体魄健美,体型匀称,仪态端庄,身手矫健,这些既是健康的标志,也是人体美的表现。学校体育能使学生树立正确的审美观,发挥创造美的能力。

(3) 体育是一项群众性的娱乐活动。学生参加体育锻炼,既陶冶了情操,又丰富了课余文化生活,能有效地抵制精神污染,得到高雅的精神享受。

(4) 学校体育是进行思想品德教育的重要手段之一。学校体育的内容丰富多彩,积极参加体育锻炼,有助于培养勇敢、顽强、坚毅等意志品质以及团结拼搏、创新进取和艰苦奋斗的精神,并在体育锻炼中不断受到爱国主义的思想教育以及理想、道德、纪律教育。