

思想

基础

关键

环节

方案

ZHONGGUO XUEXIAO TIYU GAIGE XINSISUO

中国学校体育 改革新思索

——专题系列论文集

王则珊等 著

人民体育出版社

中国学校体育改革创新思索

王则珊等 著

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国学校体育改革新思索 / 王则珊等著. -2 版 - 北京: 人民体育出版社, 2007
ISBN 978-7-5009-3151-5

I. 中… II. 王… III. 学校体育 - 教学研究 - 中国
IV. G807.01

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 034428 号

*

人民体育出版社出版发行
北京冶金大业印刷有限公司印刷
新华书店经销

850 × 1168 32 开本 * 4.75 印张 106 千字

2003 年 9 月第 1 版

2007 年 5 月第 2 版 2007 年 5 月第 2 次印刷

*

ISBN 978-7-5009-3151-5

定价: 10.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

献 给 党的学校体育教育事业

王则珊于 2007 年 3 月

本书是人民体育出版社 2003 年 10 月出版的王则珊等著的《学校体育课程改革的一个新思路——专题系列论文集》的修订本，增加了王则珊近三年发表的六篇学校体育改革学术文章。

：留念

王则珊 赠

于 2007 年 月 日

作者简介



王则珊，教授，生于1931年7月11日。浙江省玉环县大麦屿人。1949年5月28日在江苏省宝山县参加工作，同年11月21日加入中国共产党。历任乡长、区委委员、股长。1954年考入中央体育学院（现北京体育大学），1957年考入上海体育学院体育理论（体育人文学科）研究生班，毕业后回北京体育学院（现北京体育大学）任教。1977年任理论系副主任与体育理论教研室主任，1988年晋升教授。工作期间曾担任中国体育科学学会两届理事与体育科学理论学会副主任与秘书长。1993年离休。

王则珊教授一直从事体育理论的教学和终身体育的研究，2002年后才将学术研究重点转向学校体育。在终身体育与学校体育方面，他提出终身体育概念，产生的背景、依据与各年龄阶段的科学锻炼要求，以终身体育为指导开展群众体育；学校体育应奠定学生终身体育基础，养成锻

炼习惯是奠定终身体育基础的关键,养成教育是培养习惯的中心环节;实施学生体育健身方案及其形成的思维逻辑与思想理论支柱,从战略上认识发展学校体育的重要性,坚持正确方向,提出深化学校体育教育改革的建议与方案;探索创建具有我国特色的学校体育的理论框架与体系等四个方面的基本理论与学术见解。指导过体育理论硕士研究生、研究生班学员和访问学者近40名。

王则珊教授主持编写的全国体育学院统编教材《体育理论》《群众体育学》被评为国家体委优秀教材;论文《建立群众体育学初探》与主编的《学校体育理论与研究》专著获北京市哲学社会科学优秀成果二等奖;1981年内部出版《身体锻炼原理与方法》专著、1989年出版了《健身 健美 健心——王则珊体育论文选》、2003年出版了王则珊等著的《学校体育课程改革的一个新思路——专题系列论文集》。他主编了《终身体育——现代人生活方式的一种追求》《健美大全》《健美体育》《球迷之友》(上下册)与《中老年人健身运动处方》,同杨一庄同志合编了《家庭保健体育实用手册》,同卢元镇同志合编了《群众体育学》等著作;撰写了中国大百科全书《体育卷》条目“身体锻炼”和美国国务院出版局出版的《中国体育》中的“群众体育”。

王则珊教授享受国务院颁发的特殊津贴。1992年61岁时,获得北京铁人三项世界系列赛年龄组第二名。1999年获得国家体育总局科技荣誉奖。

精神

再出



体育教育要突出重围

——为王则珊先生近作写的序

卢元镇

王则珊先生是我读硕士研究生时的导师，他在体育理论的学识、研究方法、思想方法等方面给了我诸多的教益，更在为人、为师、为研究者方面给我树立了一个终身效法的榜样。

则珊先生是一个认准了目标一定要坚持到底的人，其执著、顽强和不服输的精神，常令周围的人叹为观止，更让我们这些后人汗颜。他对体育的热爱、参与和信念已经到了痴迷的程度。数十年来，在北京体育大学西田径场上，每到黄昏时分，就可以看到 he 赳赳向前的身影，无论骄阳似火的夏日，还是滴水成冰的严冬，从不中断，成为北京体育大学实践终身体育的一个“品牌”。年过花甲，他执意要参加铁人三项比赛。一次，他去天津讲学，只身骑车前往作为训练，途中摔成锁骨骨折，他硬是骑车坚持了下来，让医生大感惊讶。更让医生诧异的另一事是，他不慎跌断右膝关节大多韧带，有医生作出了他将长期卧床、终身颠簸的预言，然而年近七旬的他在手术后不几天就开始了 he 自定的康复计划，不久又回到了田径场上。我们这些整天

叫嚷体育如何如何重要、却不能身体力行的人读到这些记录，实在抱愧万分。

更为难能可贵的是，则珊先生不仅自己对体育健身乐此不疲，而且经常向他人和公众介绍他的健身之道，并运用于学科建设。他是中国群众体育学的创始人之一，先后编写了《群众体育学》《健美大全》《健身 健美 健心——王则珊体育论文选》等书。后来他发现原有的学校体育学的体系存在较多问题，便把主要精力转向学校体育的研究，他突破了原有的教材体系，组织编写了《学校体育的理论与研究》等书。

眼下学生体质健康状况持续 20 余年的下降，已经成为家庭和社会多方关注的问题。造成这一严重的问题，既有家庭和学生生活方式转变的原因，也有应试教育压力的根由，更是体育教育的软弱无力、学校体育理论的种种误导促成的。近些年来，学校体育理论花样不断翻新，种种新“观念”、新“理念”让人应接不暇，各种口号、模式层出不穷，而且统统打着“改革”“深化改革”的旗号以势压人，不容讨论。体育教学目标翻云覆雨，搞出不少名堂，但内容空空如也。或取儿童民间游戏代替体育，或以高尔夫、橄榄球、沙壶球之类的洋玩意儿标新立异，广大体育教师面对这种局面无所适从，甚至有关“专家”叫嚷“学生愿意学什么就学什么，老师愿意教什么就教什么”，要给“放羊课”“放鹰课”平反。几年过去，学生体质下降的现状丝毫未能扭转。

则珊先生对此忧心如焚，写了多篇学术文章和研究报告关注这一问题。早在学生体质下降之初，他就提出有关

学生健身方案的问题，后又强调学生每天1小时体育锻炼的时间保证，并将文章集成《学校体育课程改革的一个新思路——专题系列论文集》一书。近年来，则珊先生没有放弃一切努力，为中小学生的健康和体质奔走呼号，或咨询许多教授意见并向有关部门进言，或亲自撰文发表于报刊，或亲自向上级领导条陈，说明自己的观点和建议。本书就是则珊先生近作中精选出的一批文章，是学校体育困境的突围之作。在这些文章中，一位老体育工作者对国家和民族的拳拳之心跃然纸上，对青少年儿童健康的关注之情令人敬佩。

则珊先生做的这些工作，一不为评定职称，二不想得稿费报酬，几本书籍的出版多是他自己出资，自己邮送，毫无利己之心。在物欲横流的今天，不知还有多少人能做到这一点？

能为则珊先生的书写序是我的荣幸，诚惶诚恐之余，得到一点心得：人还是需要些精神的！有了则珊先生的这种精神，就能不碌碌无为，不虚度年华。

2007年2月21日

序

则珊先生是我的老师，二十多年前我在北京体育大学（时为北京体育学院）读研究生，先生是导师组成员，毕业后我留校任教，先生是教研室主任。学生给老师的书作序，有悖传统，然而则珊先生偏偏要打破传统，非要小字辈在他的大作上班门弄斧，写几句话。几番推辞，不准，只得从命。

则珊先生是新中国第一代体育理论家，我国群众体育学的开山鼻祖，研究视野广阔，观点独到，积累丰厚。其为学，多从实际出发，不拘一格，特立独行，每每在旁人熟视无睹处发现问题，继而高喉大嗓，议论风生。虽时因言语不合时宜，不为所用，先生却不以为意，依然探求不止，议论不止。时下学风日趋浮躁，锲而不舍如先生者，淡泊名利如先生者，已不多见。

体育科学是实践性很强的科学，研究者若无丰富的亲身体会，难悟其中三昧。则珊先生坚持长跑半个多世纪，是我所见到的融体育于生活的第一人。近古稀之年时，先生决定参加铁人三项运动，时逢去天津讲学，于是骑车前往，权当训练。然途中不慎摔伤锁骨，到天津后稍事休整，

包扎固定，讲课后又骑车回北京，一个月即康复，如期参加比赛，成绩出众。四年前，先生右膝受重伤、全脱位，股四头肌与膝关节韧带大部分都断了，众皆以为先生自此只能策杖蹒步了。不料一年之后，先生参加中美师生长城健走活动，健走如飞，似有神助。

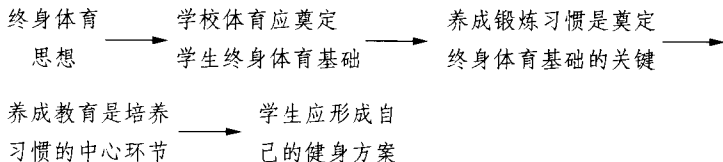
有了这样的体育理论功底和体育实践经验，先生在国内开风气之先，力倡终身体育，并对学校体育和终身体育的关系进行了深入研究，提出一系列发人深省的观点。为了使人们对这一领域有完整的认识，先生克服困难，将这些年的系列成果结集出版。相信体育界的同仁也会像我一样，从这本集子中得到许多有益的启迪。

任海 谨识

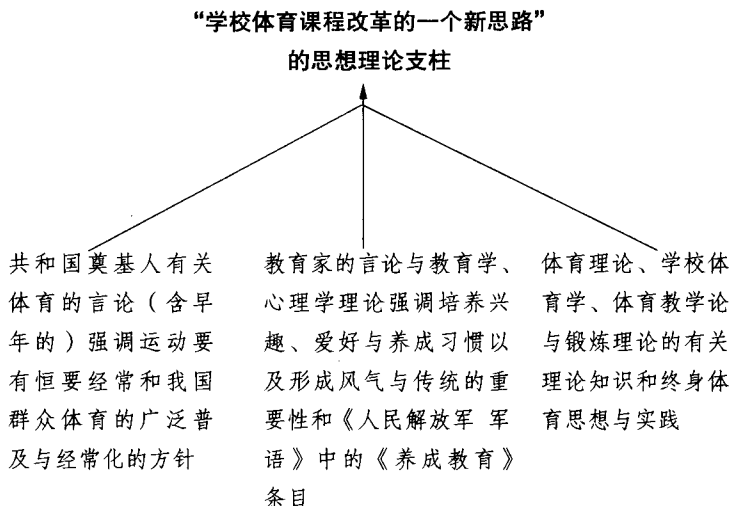
2003年8月11日

前 言

1986年11月在厦门集美召开的全国学校体育论文报告会上,我首次引用了姜允哲同志翻译的有关“终身体育”的国外资料,提出了“学校体育应奠定学生终身体育的基础”的命题,并于1987年初分别发表了《对终身体育的探讨》《学校体育应奠定学生终身体育的基础》的论文。随后,我又先后发表了《试论体育兴趣、爱好与习惯》《终身体育研究》论文。在此期间,我与赖天德同志指导陈思堂同志完成了硕士论文,同时我指导周志俊同志完成了访问学者论文。前年,我又帮助王红等同志命题发表了《论养成锻炼习惯是奠定学生终身体育基础的关键》论文,加上近几年我连续撰写与发表的几篇论文,这样构成了本书的十篇文章。这一系列论文核心思想的演进与思维逻辑,请见下边的示意图一:



我提出“学校体育课程改革的一个新思路”的思想理论支柱，请见下边的示意图二：



为了能让读者了解上述学术观点，现将这十篇文章整理、集中成册，并将这本书定名为《学校体育课程改革的一个新思路——专题系列论文集》。

2003年11月1日是北京体育大学50周年校庆，特将这本专题系列论文集献给我的母校。

王则珊

2003年8月15日

目 录

- 第一篇 终身体育研究王则珊 (1)
- 第二篇 学校体育应奠定学生终身
体育的基础王则珊 (11)
- 第三篇 小学与初中体育经历对形成终身
体育者的影响 陈恩堂 (14)
- 第四篇 试论体育兴趣、爱好与习惯
——奠定学生终身体育基础应强调培养
学生从事体育锻炼的兴趣、爱好与习惯
.....王则珊 (23)
- 第五篇 论学校体育传统与风气周志俊 (32)
- 第六篇 论养成锻炼习惯是奠定学生终身
体育基础的关键
.....王 红 王东桥 孙 鲁 (43)
- 第七篇 体育锻炼模式的研究
——建立“老年人体育锻炼模式库”
的实施方案 王则珊 (50)

- 第八篇 对学生体育健身方案的研究 …王则珊 (53)
- 第九篇 奠定学生终身体育基础的一个重要标志
——对学生体育健身方案的研究
……………王则珊 (62)
- 第十篇 学校体育课程改革的一个新思路
——放手让有条件的地区自编
体育课程大纲教材 ……………王则珊 (74)
- 第十一篇 学校体育课程改革的一个新思路
——实施学生体育健身方案…王则珊 (91)
- 第十二篇 探讨解决学生部分身体素质持续
下降的办法
——提出我国学校体育整体改革
的建议与方案 ……………王则珊 (93)
- 第十三篇 论从战略上认识发展学校体育的重要性
——再提我国学校体育整体改革的
建议与方案 ……………王则珊 (102)
- 第十四篇 把握体育课程教学改革的正确方向
需考虑几个问题 ……………王则珊 (114)
- 第十五篇 学术研究与实践 ……………王则珊 (119)
- 第十六篇 坚持正确方向 深化学校体育教育改革
——对学校体育学术研究的小结
……………王则珊 (126)

第一篇

终身体育研究

王则珊

摘 要 终身体育应根据人体发展的三个时期提出不同要求，也要从个人的实际出发，正确贯彻体育锻炼原则，以求科学地进行体育锻炼，满足个人的需要。学校体育应奠定学生终身体育的基础，其基本内容应包括：打好身体基础；培养对体育的兴趣、爱好和养成体育锻炼的习惯；掌握体育基本理论知识、技术、技能，培养体育能力。国家与社会采取有效措施，建立必要的制度，使家庭体育同各环节群众体育相结合，从而使终身体育体系化、整体化。

关键词 终身体育 学校体育 家庭体育 体育锻炼

中国共产党和人民政府历来重视发展我国社会主义体育，为体育运动的普及和经常化而奋斗。现在，为了实现体育强国的战略目标，国家体委提出“要抓好以奥运会为最高层次的竞技体育战略和以青少年为重点的全民健身战略的协调发展”，改善中华民族身体素质，以提高人口素质。

终身体育是最近40余年来受国际终身教育思潮的影响和随着体育运动的发展而提出的。我国对终身体育的研究