

五年制专科层次小学教师培养教科书

湖南省教育厅 组织编写

体育与健康

(试用)

第1册

五年制专科层次小学教师培养教科书

湖南省教育厅 组织编写

体育与健康

(试用)

第1册

~~~~~  
**图书在版编目 (CIP) 数据**

体育与健康. 第1册 / 黄超文主编. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2007.10

五年制专科层次小学教师培养教科书  
ISBN 978-7-5357-5046-4

I. 体… II. 黄… III. ①体育—小学教师—师资培养—教材②健康教育—小学教师—师资培养—教材 IV. G807.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 140458 号  
~~~~~

五年制专科层次小学教师培养教科书

体育与健康 (试用) 第1册

主 编: 黄超文

责任编辑: 龚绍石

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731 - 4375808

印 刷: 长沙瑞和印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市井湾路 4 号

邮 编: 410004

出版日期: 2007 年 10 月第 1 版第 1 次

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 12.25

字 数: 294000

书 号: ISBN 978-7-5357-5046-4

定 价: 19.00 元

(版权所有·翻印必究)

湖南省小学教师教育教材建设委员会

顾问 许云昭 郭开朗 管培俊

主任 张放平

副主任 朱俊杰 周德义

成员 (以姓氏笔画为序)

王玉清 王永久 王身立 邓士煌

左清 白解红 石鸥 李纪武

李求来 李维鼎 李艳翎 顾松麒

黄超文 凌宪初 赖阳春

※

※

※

※

※

本书主编 黄超文

编写人员 (以姓氏笔画为序)

邓先伟 田洋 杨伯群 肖建国

吴生海 周建社 范才清 黄超文

黄依柱 樊颖

序

PREFACE

进入新世纪,随着我国社会主义市场经济体制的确立和科学技术进步日新月异,整个社会对优质教育资源日益增长的需求以及教育自身的改革与发展不断深入,对教师队伍建设提出了更新、更高的要求。按照教育部“教师教育要有计划、有步骤、多渠道地纳入高等教育体系”的部署,各地积极推进三级师范向二级师范的过渡,有力地提升了小学教师培养的学历层次。但是,经过几年的实践,我们发现,虽然小学教师培养的层次提升了,形式过渡了,但由于培养内容和模式没有进行相应的调整和改革,因此,培养的质量和效益没有得到相应的提高,有的地方甚至在下降。同时,一个不能否认的事实是,目前小学教师队伍的年龄结构、学科结构、学历结构、知识结构、教育观念、教学方法、创新意识和创新能力还不能适应教育现代化的发展要求,小学教师队伍年龄老化现象比较严重,农村小学音乐、美术、综合课教师短缺,信息技术和英语教师严重不足,受过高等教育的小学教师的比例仍然很小,这些都严重地妨碍了基础教育持续、健康和均衡发展。

2005年3月,根据湖南省委、湖南省人民政府关于加强农村中小学师资队伍建设的决定和部署,湖南省教育厅针对当前农村小学教师年龄老化和教师教育中生源质量下降,师范专业教育弱化,教育实习环节不落实等突出问题,成立专题调研组,深入师范院校和市(州)、县(区)教育部门及中小学校,就中小学教师培养情况开展调研,撰写了专题调研报告。当时,我在湖南省人民政府担任副省长,主持全省的教育工作时认真审读了这个调研报告,对此报告给予了充分的肯定并就中小学教师培养工作提出了一系列建议与意见。在此基础上,湖南省人民政府办公厅批转了湖南省教育厅《关于进一步加强中小学教师培养工作的意见》(简称《意见》),决定采取有力措施进一步完善教师教育体系结构,规范教师教育办学秩序,加强教师教育宏观规划与管理,同时还决定在全省实施农村小学教师定向培养专项计划,以此为突破口吸引优秀初中毕业生报考教师教育专业,改革师范生培养模式,强化实践教学环节,全面加强小学教师培养工作。教育部对我省这项工作给予了高度评价,并于2005年12月专门发简报向全国推介。

根据湖南省教育厅《意见》的要求,湖南省教育厅开始实施农村小学教师定向培养专项计划,为全省农村乡镇以下小学定向培养五年制专科层次小学教师。2006年和2007年两年共招生录取优秀初中毕业生3102名。这批学生分别与其所在县政府签订了协议书,承诺毕业后回协议所在县市(区)乡村小学服务5年以上,对此,社会各界反响非常好。2007年《中共湖南省委、湖南省人民政府关于建设教育强省的决定》计划“十一五”期间以这样的方式为农村培养1万名小学教师。

接下来,将这些学生培养成什么样的小学教师,以及如何来培养的问题摆到了我们的面前。基于以下几个方面的考虑,我们决定按“全科型”模式培养这批学生,即使他们成为“适应基础教育改革、发展和全面实施素质教育的需要,能够承担小学各门课程的教学任务,基本具备从事小学教育、教研和管理的能力,具有一定的专业发展潜力,德智体美等全面发展的专科学历”小学教师。这是因为:

第一,小学生整体认知世界和生性活泼的心理特点,要求教师具有良好的知识结构和综合能力,具有能歌善舞、能写会画的艺术素质,对儿童富有爱心、同情心、恒心和耐心。第二,传统的中等师范学校培养的小学教师知识面较宽,音乐、美术、体育、“三笔字”、普通话等基本功扎实,教学技能突出,动手能力较强,能很快胜任小学各学科教学,基本属于全科型小学教师类型。第三,实践证明,按学科专业教育与教师专业教育相分离的模式进行分科培养的小学教师,不能很好地适应小学教育。第四,西方发达国家普遍认为小学教师是一种综合性职业,应通过一体化的训练使师范生成为符合现行小学教育要求的合格教师,能够胜任小学阶段国家统一课程所有学科的教学。第五,目前,我国农村地区地域辽阔,地形复杂,教学点量多面广且规模很小,有的地方甚至是一人一校,在现行的教师编制标准的前提下,客观上要求每个教师必须能够胜任各科教学,有时还要求能够“包班”。第六,由2~3个教师教授一个班的小班化教学是我国基础教育与国际接轨的必然趋势,这有利于增强教师的责任感,增加教师与学生交流、沟通的机会,从而全方位地了解学生,并给予学生更多的关心、关注和鼓励。

构建科学、合理的课程体系是实现“全科型”小学教师培养目标的关键。为此,我们成立了“湖南省小学教师教育教材建设委员会”,分三个步骤进行课程开发:一是制订颁发《湖南省五年制专科层次小学教师培养课程方案(试行)》,将课程体系分为必修、选修两大块,其中必修部分分文化、教学技能、课程教学理论、教育实践四大模块。该课程体系的最大特点是降低了文化类课程所占比重(53.2%),提高了教育理论和实践类课程比重(24.7%),并根据农村小学教育的需要设置英语、音乐、美术、体育、计算机必选课,鼓励学生

发展个性和特长；二是按严格程序研制学科教学大纲。先采取招标（邀标）的方式，从专业、职称、教师教育资历、科研成果等方面，确定参与编写教学大纲的人员，然后组织教师教育专家、教师教育第一线教师、学科专定、优秀小学教师等各方面人员组成评审组，对教学大纲进行初审、终审和最后鉴定，直到合格为止；三是在对培养目的、意义、步骤、内容选择及编排、使用等方面进行论证的基础上，组织编写五年制专科层次小学教师培养的整套教材。

教材是课程的重要载体，是实现课程目标的根本保障。由湖南省教育厅组织编写的这套教材是湖南省教师教育研究群体集体智慧的结晶，具有以下三个方面的显著特点。

一、科学性。每本教材都在研制教学大纲的基础上编写，由学科专家组最后审定，既注重学科知识内在体系的完整性，又吸收学科最新研究成果。整套教材反映了当今世界教师教育的发展趋势，力求加强学科之间的相互渗透和知识整合，形成功能互补、相互协调的知识体系。

二、针对性。充分考虑培养对象的初中学历起点、可塑性强及专业发展方向等因素，将文化基础课定位在与专科学历相适应的水准，开足英语、音乐、美术、体育、舞蹈等课程，增加教育类课程，强化教育实践，力求满足我国基础教育课程改革对小学教育发展和农村小学教师的新要求。

三、实用性。借鉴传统中等师范教材、现行师范专科教材及国外小学教师培养教材的成功经验，在内容选择上力求使学生“知识博、基础实、适应广”，具有宽泛、扎实的理科、文科、艺术、信息技术、教育学、心理学、教育法律和法规等方面的知识，在内容编排上，注意由浅入深、循序渐进，符合学生的身心特点和认知规律，力求使师生易教易学。比如英语、音乐、美术、体育、计算机等课程，除基础课外，还增加了选修课。内容更多，难度更大，要求更高，目的在于发展学生的个性和特长。

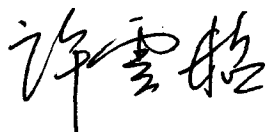
基础教育的基础在小学。一个人可以不接受高等教育，但不能不读小学，否则他（她）就是文盲，就无法生存和立足于当今社会。因此，小学教育的重要性无论怎么强调都不过分。我分管教育多年，十分关注教师队伍尤其是小学教师队伍建设，深切感受到在经济发展水平和教育硬件相对薄弱的背景下，加强教师队伍建设是促进教育事业发展的根本依靠。由于目前专科层次小学教师培养教材使用处于无序状态，编写这套培养“全科型”小学教师的教材，既是小学教师队伍建设的重要内容，也是一项开创性的工作，可以在小学教师培养史上浓墨重彩地写上一笔。坦率地说，这也是我经历过的最有意义的工作之一。

由于时间短、任务重，教材可能还有不尽如人意之处。建议先试用，然后，组织力量对教材的使用情况进行广泛调研，在征求教师、学生意见和建议的基

础上，对教材进行修订，努力使教材更完善，不断适应基础教育改革与发展对小学教师培养的要求。

恰逢今天是我国第23个教师节，让我们以激动的心情向广大教师与教育工作者致以节日的问候，并向教育界和全社会推荐湖南省教育厅组织编写的这套全科型小学教师培养教材。

是为序。



2007年9月10日

编写说明

ILLUSTRATION

湖南省五年制专科层次小学教师培养课程《体育与健康》教材是经湖南省教育厅批准,根据湖南省教育厅颁发的湖南省五年制专科层次小学教师培养课程《体育与健康教学大纲(试行)》,以及当前我国师范教育改革与发展的实际情况编写的。这是一套在我国教育领域全面推行素质教育与倡导创新过程中,为学生主动接受体育与健康教育而专门设计和编写的助学型教材,供培养五年制全科型小学教师使用。

编写本教材的目的是为了加强对五年制师范专科层次体育与健康教学的管理,提高体育与健康教育教学的质量。这套教材既是学生学习的课本,也是教师教学的依据,又是教育行政部门和学校行政领导检查和评价体育与健康教学情况的标尺。编写本套教材时,既充分考虑到了我省实施五年制专科层次小学教师培养的实际情况,又坚持了国家对体育与健康教育的基本要求。因此,认真使用本套教学用书,可以为开展好学校的体育与健康教育教学工作打下坚实的基础。

在使用本套教材时,应注意以下几点:

1. 这套教材的教学内容是分学年按理论与实践两大部分编写的。其中,实践部分的内容是按运动项目分类进行编写,对各部分教学目标与要求、动作技术和要达到的标准都写得较为具体。但是,没有分课次进行编写,这是为了增加灵活性和发挥教师的主动性,便于教师根据实际情况安排和组织教学。因此,教师必须根据教材内容合理制定教学计划,安排好教学进度;注意分类教材的先后顺序和相互联系,做好教材教学内容的纵向安排和横向搭配。

2. 各类教材都是按学习目标、学习内容与练习方法,自我(小组)评价以及课外练习四个部分进行编写的,这主要是为学生自学以及教师备课提供便利

条件。至于组织教学的形式、教学方法和练习手段的选用等,教师可根据自己的经验,结合本校的实际,创造性地运用,不应受书本限制。

3. 学生体育与健康课的成绩测评,主要参照教学大纲中各项教学内容的评价要求,并从学生的学习态度、学习过程中的主动性、创造性和运动能力等方面进行综合测评。学生的成绩测评,教师应将其纳入每学期的教学进度,按时保质进行考核和测评。

4. 教材中安排的体育与健康教育基础理论知识教学的内容,既可作为体育与健康教育知识理论课分班进行教学,亦可以年级为单位组织专门的理论讲座来完成。部分理论知识和体育运动项目欣赏的教材内容主要供学生自行阅读。

5. 特别值得提出的是,本教材在每个单元教学内容基本完成后,增加了一个“探索·发展”的专栏,这主要是考虑到作为全科型师范学生要对所学内容的教材教法应有所掌握,而且对这部分教学内容的前沿科学成果和发展趋向要有所认识 and 了解,这可能是本教材的一个亮点。

编者深知,教材编写是一项非常艰辛的工作。一本为学生专门设计的教科书,篇幅有限,不可能包罗万象,加之时间紧迫,各方面条件有限,其编写难度可想而知。我们虽已尽责尽力编辑成书,但只能说是基本完成了历史赋予的使命,不足之处在所难免,恳请专家、学者和广大教师、学生批评指正,以便作进一步修改。

黄超文

2007年8月20日

目 录

CONTENTS

第一章 体育基础理论

- 第一节 体育运动的科学特性 (1)
- 第二节 体育的产生与发展 (3)
- 第三节 体育的功能 (9)
- 第四节 古代奥运会与现代奥运会 (11)

第二章 健康教育知识

- 第一节 现代健康观 (18)
- 第二节 环境对健康的影响 (24)
- 第三节 体育运动与人体健康体魄的形成 (26)
- 第四节 吸烟、酗酒和吸毒对身体的危害 (30)

第三章 体育运动项目欣赏

- 第一节 轮滑 (34)
- 第二节 射击与射箭 (37)
- 第三节 皮划艇 (40)

第四章 田 径

- 第一节 田径运动的概述 (43)
- 第二节 走 (45)
- 第三节 跑 (47)
- 第四节 跳跃 (57)
- 第五节 投掷 (64)

第五章 篮 球

- 第一节 篮球运动简介 (70)
- 第二节 移动 (73)
- 第三节 传接球 (80)
- 第四节 运球 (84)
- 第五节 投篮 (87)
- 第六节 持球突破 (90)
- 第七节 防守技术 (92)

第六章 乒乓球

- 第一节 乒乓球运动介绍 (96)
- 第二节 基本站位与基本姿势 (98)

第三节	步法·····	(100)
第四节	握拍法·····	(103)
第五节	发球(平击发球)·····	(105)
第六节	推挡球·····	(107)
第七节	教学比赛·····	(109)
第七章	体 操	
第一节	基本体操·····	(113)
第二节	技巧·····	(123)
第三节	支撑跳跃·····	(126)
第四节	教学基本功·····	(128)
第八章	体育游戏	
第一节	游戏的基本知识·····	(130)
第二节	运动性游戏·····	(131)
第九章	韵律体操与舞蹈	
第一节	少儿韵律姿态操·····	(136)
第二节	舞蹈·····	(140)
第十章	民族传统体育	
第一节	武术操·····	(145)
第二节	形神拳·····	(150)
第三节	踢毽子(选学内容)·····	(158)
第四节	放风筝(选学内容)·····	(162)
第十一章	发展身体素质的练习	
第一节	身体素质的基本知识·····	(164)
第二节	发展力量素质练习·····	(165)
第三节	发展速度素质练习·····	(172)
第四节	发展耐力素质练习·····	(174)
第五节	发展灵敏素质练习·····	(176)
第六节	发展柔韧素质练习·····	(179)
第七节	身体素质评价标准与方法·····	(181)
后 记	·····	(184)

第一章 体育基础理论

学习目标

- 学习体育基础理论知识，不断提高对体育运动的认识水平。
- 了解体育运动的科学特性，体育的产生与发展，体育的功能以及与奥运会相关的社会人文体育知识。

第一节 体育运动的科学特性

一、体育运动的科学属性

从学科的角度看，体育运动是属于社会科学还是自然科学？现代科学研究表明，体育运动属于综合性的科学。综合科学是现代科学发展的必然，许多科学成就都是综合科学的产物。就体育运动而言，一方面它是社会的一种文化现象，是构成社会文明的组成部分。从社会文化角度研究体育运动，涉及哲学、社会学、文化学、管理学、人才学等社会学科。因此，它具有社会科学的属性。另一方面，体育运动要作用于人，促进人的身心发展，需要用自然科学加以指导，比如人体生理学、人体解剖学、营养学、卫生学、运动生物化学、运动生物力学、运动保健学、体育统计学等。因此，它又具有自然科学的属性。按照马克思主义的观点，人既是直接的自然存在物，同时又是社会存在物，人是一切社会关系的总和，人是自然属性和社会属性的统一体。从体育运动最终作用于人这一意义上看，它是运用自然科学和社会科学的理论知识和方法促进人的身心发展，因此它是一门综合科学。

二、体育运动的生理学基础知识

（一）新陈代谢的基础知识

新陈代谢是指生命体与周围环境进行物质交换和自我更新的过程，是一切生命体存在的最基本特征。生物体不断地利用从外界环境中摄取的营养物质，合成自身的组织成分和能源物质，使自身不断更新并储存能量；与此同时，又不断地将已衰老的组织成分和能量物质进行分解、释放能量，以完成各种生理活动，并把分解物排出体外。新陈代谢是不断进行的，如果停止，生命也就结束了。

体育锻炼可以有效地促进人体新陈代谢过程。身体运动不断地激发能量物质的分解，供

给人体活动的需要,加速体内物质代谢和能量转换,使人体出现暂时性的代谢不平衡;运动后便能引起体内能量物质的加速合成,使组织细胞得到比原有水平更多的营养补充,从而使人体获得更加旺盛的活力,促使身体不断发展、完善。这就是体育锻炼可以增强体质的基本生理过程。

(二) 能量代谢的基础知识

人体的能量代谢包括合成作用和分解作用两个紧密相连的过程。合成作用是指人体不断摄取营养物质,经过转化构成身体运动、生长、发育、修补更新以及繁殖的原料;分解作用是指人体利用吸入的氧,氧化分解自身物质,释放能量,供应生命活动的需要,并将分解的废物排出体外。

人体内物质的合成与分解称为物质代谢。在物质代谢中,能量的释放、转移和利用称为能量代谢。

1. 糖的有氧代谢和无氧代谢

食物中的糖、脂肪和蛋白质是人体能量的来源。人体运动中糖的供能方式有两种:

(1) 在氧供应充足时,体内的糖进行有氧代谢,最终形成 CO_2 和水,同时释放大量的生物化学能量,供肌肉收缩时使用;

(2) 当进行剧烈的体育运动时,身体处于暂时缺氧状态,体内的糖进行无氧代谢。无氧代谢最终在体内形成乳酸,同时释放能量,供肌肉收缩时使用。

2. 超量恢复过程

体育运动引起体内能源物质的消耗,但经过一段时间的休息之后可以恢复到原有水平,或在一段时间内稍高于原有水平。休息后人体发生的这种变化叫恢复过程。

恢复过程大致分为三个阶段:

(1) 运动时体内能源物质消耗,能源物质减少,身体工作能力下降;

(2) 运动后体内能源物质消耗减弱,恢复过程加强,能量物质和身体工作能力逐渐恢复到原有水平;

(3) 体内能源物质在一段时间内超过原有水平,出现“超量恢复”过程。

超量恢复的程度和出现的时间,取决于运动量的大小。运动量大,体内能源物质消耗多,超量恢复的幅度就大,需要的时间也越长。在人体能量出现超量恢复阶段进行第二次适宜的运动与合理的休息,可以逐步提高人体能量供应水平,从而不断提高人体运动能力。

三、简单的运动心理学知识

人的心理和生理活动是密不可分的,它们互相制约又互相促进。生理机能的提高,特别是脑机能的提高,为人的心理发展提供物质基础;心理的发展又可以促进脑机能的提高。

体育是对人的身心综合影响的教育过程。体育运动对人的心理影响具有鲜明、深刻和全面等特点,这里重点介绍体育运动对人的意志培养作用的问题。

意志是人类自觉地确定目的,并支配、调节自己的行动,克服各种困难,实现预定目的的心理过程。

坚强的意志是人的宝贵心理品质。意志坚强的人,能够战胜各种困难,能够在逆境中成长,在厄运中创造奇迹。对于未来的人民教师来说,要面对人生的各种压力,要克服焦虑情绪,应付各种挑战,这既是现代人应有的心理素质,也是优秀教师应有的意志品质。

体育锻炼时刻伴随着意志磨炼过程。要使身体健康、强壮,要学习和掌握各项运动技

术,就要进行刻苦的甚至是枯燥的练习,这正需要用顽强的意志实现自己的目标。

在体育锻炼过程中培养意志品质,应做到以下几点。

(一) 提高认识,发展情感,加强实际锻炼

意志的磨炼是靠实践锻炼达成的。在提高认识的基础上,刻苦地付出意志行动是培养意志品质的关键环节。

(二) 在学习不同的运动项目过程中,有意识地培养意志品质

学习球类等比赛项目,要有意识地克服急躁、冒失等情绪,自觉培养面对复杂情况沉着应战、耐心、细致等品质;学习器械体操等项目,要克服胆小害怕、优柔寡断的不良心态,主动磨炼自己大胆、果断、勇敢的优良品质。

(三) 在实践中不断提高意志水平

学习短跑、跳远等运动项目需要采取迅速有力的行动,要靠意志努力克服萎靡不振和松懈无力的行动;对于需要高度集中注意力的运动项目,要通过意志努力克服来自内部和外界的干扰,与注意分散作斗争;对带有一定危险性和技术难度较大的运动项目,就要通过意志努力克服胆怯、困惑、慌乱等消极情绪;耐力项目则需要坚强的意志,克服肌肉酸痛的症状及厌倦的情绪。

各种运动项目对意志品质的影响都有独特的作用,同学们应根据运动项目的特点,在实践中自觉地磨炼意志。每一次通过自身努力获得成功,都是迈向坚强的台阶,只有经过无数次努力并获得成功的人,才能达到那台阶的顶端。

思考与练习

1. 体育运动是一门什么性质的科学?涉及哪些科学知识?
2. 提高人体超量恢复水平的关键是什么?
3. 体育锻炼中如何培养自己的意志品质?

第二节 体育的产生与发展

一、体育的产生

体育是一种社会现象,是人类有目的、有意识的社会活动。这种社会现象是随人类社会的产生和发展而出现和演进的。在人类社会漫长的历史进程中,体育运动也像其他事物一样,经历了一个由萌生到发展到不断完善的过程。它宛如人类历史长河的一条小支流,沿着自己的路蜿蜒前进,而又与整个社会洪流保持着血肉相连的联系。因此,我们今天看体育的起源,必须把它置于整个人类社会进化发展的过程之中。

(一) 体育产生的动因

关于体育的起源,过去一般主张“劳动产生体育说”。近年来,随着体育科学研究的不断深入,人们对体育的认识也提高到了一个新的水平,如有人认为“体育的产生不是一源,而是多源”,认为生产劳动是产生体育的“主要源泉”,但不是“唯一源泉”,“体育产生于人类社会生活的两种需要:一种是社会生产活动的需要;另一种是人类生理、心理活动的需

要”。探索体育产生的动因，应当从研究人的需要入手。原始人的身体活动大致可以分为三种：一种是与生产直接有关的活动，如捕鱼、狩猎、农耕等；另一种是原始武力活动所必需的技能，如攻防、格斗等，为此必须掌握一定的运动技能，如跑、跳、攀、爬等；再一种是既不与生产、攻防直接有关，又非生活必需的技能，而仅仅是为了满足人的某种需要，如游戏、竞技、舞蹈、娱乐等。当然，有时这三种活动的界限是难以截然分开的。从社会学的角度来看，体育这种社会活动的主体和客体都是人。要研究体育的起源，就要研究人。从心理学的角度来看，人的一切行为的产生，具有其心理依据，能引起一系列的心理连锁反应，如动因—动机—行为。所谓动因，乃是产生某种活动的倾向的状态，是促发行为的东西，它往往表现为各种需要；所谓动机是由动因激活了指向目标的状态，它是行为的原因；所谓行为，则是一种达到目标的行动，是满足需要的方式和手段。原始人类不仅需要劳动，而且需要生活。他们有思想感情，喜怒哀乐，也有交往的需求，因而群集而居。他们除了劳动的需要以外，还有适应环境的需要，对付同类侵扰的防卫需要，同疾病作斗争的生存需要，表达和抒发内心各种感情的需要。这些需要归纳起来，就是需要健康的身体，需要进行强健体魄的活动，由此也就构成了体育产生的动因。

（二）体育产生的社会根源

在了解体育产生的动因的基础上，我们进一步研究体育是怎样在原始社会的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、医疗卫生等有什么关系。

原始人类的生活条件非常严酷。他们只能靠采集、狩猎、捕鱼等方法来搜集各种食物，维持生存。原始人的思维还很不发达，生产工具非常简陋，只有一些简单的石器（刮削器、尖状器、砍砸器等），他们的劳动主要依靠身体的活动：靠快跑或长途跋涉去追捕能跑善跳的野牛、野鹿；利用刺杀来对付虎、豹、熊等凶猛的野兽；靠攀登和爬越去采集野果；靠游水或用掷矛器去捕鱼……原始人类的这些活动，其根本目的是为了生存，还不是为锻炼身体，增强体质。因此，严格地说，这些只能称为生活和劳动。用历史唯物主义的观点来分析，原始人类在生产水平还很低的情况下，不可能有明确的社会分工，许多社会活动之间还没有清晰的界限。人们当时的跑、跳、投掷、攀登、爬越，既是劳动活动，也是生活技能。这些又都是我们现代体育活动的前身，现代体育运动正是从这些活动中脱胎出来的。

原始人类在长期的生产和生活实践中，自然的和社会的知识不断积累，生产工具不断改进，生产力不断提高，劳动技能日趋多样化、复杂化。这样，一方面对人类提出了更高的社会需要，必须经过学习和培训才能学会使用和制造较为有效的劳动工具，并提高劳动技能；另一方面，由于劳动产品有了一些剩余，这就有可能由专人对年青一代实施教育，传授劳动技能及进行身体培训。同时，人类的思维也有了发展。这就从主客观两个方面为教育的产生提供了可能性。原始社会的教育主要是一些生产技能的传授，而原始的生产技能又多是极笨重的体力劳动，因此在原始教育中体育是主要的内容和手段。

原始社会末期，开始出现了由血亲复仇发展到掠夺财产和奴隶的战争。战争推动了武器的演进。这一方面为人们的健身活动提供了更为广泛的“运动器材”，另一方面，为了掌握这些武器的使用，提高战斗技能，也促进了人们进行军事训练和身体训练的积极性。

原始人类的生活条件非常严酷，自然灾害和相互间的骚扰，使人们的健康和生命都没有保障，寿命很短。同时，由于饮食习惯上的茹毛饮血，卫生条件恶劣，因此大多患有消化病，如胃溃疡等，从而刺激了原始医疗保健活动的产生和发展。如阴康氏的“消肿舞”，《黄

帝内经》中的“导引按乔”等都是为了治疗由于环境、气候所造成的身体疾病而进行的身體活动。这些既是医疗手段，又是健身活动。从目的上看，这比那些为了生存、防卫、教育而进行的身體活动更接近于体育。以后又逐渐发展成各种成套的保健体操，健身的目的更加明确，体育因素也进一步得到加强。

原始娱乐的主要形式是舞蹈。舞蹈与体育有很多共同特点，比如都是身体的活动，都有健身的作用。用现代的观点来看，某些健身性的舞蹈（非表演性的）本身就是体育的内容，如民间舞、现代舞等。原始人类为了表达对狩猎成功的喜悦、对自然的崇拜、对祖先的祭祀及抒发内心的情感，他们往往在酋长的率领下，进行集体舞蹈活动。这种舞蹈既是一种对身体的训练，又是一种娱乐。以后随着宗教活动的产生，人们在祭祀活动中，逐渐用舞蹈竞技和角力来进行祈祷，娱乐神祇，祈求庇护。为了表示对寺院的尊敬，进行步行巡礼（赶会）、步行化缘等，其中都包含了许多体育的因素。古代的奥林匹克运动会就是由这种祭祀中的竞技活动发展成定期举行的节日竞技运动会的。

二、体育的发展

体育从它产生时起就不是一个孤立的社会现象。它与社会其他各种活动都有密切的联系。这里，我们从历史的纵向发展来阐明体育是怎样随社会的发展而发展的。

（一）世界体育的发展概况

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，抵御外侮的手段而加以大力发展，兴建了规模宏伟的体育设施，造就了一批批优秀的运动员，增强了国民的体质，促进了经济、文化和体育的繁荣发展。他们在对青少年的教育中，把体育列为重要内容。如当时的唯心主义哲学家、教育家柏拉图（公元前 427～前 347 年）在他的身心调和论的教育设计中提出：3～6 岁的儿童在国家所委派的教导员的指导下，在游戏场进行游戏；7～12 岁的儿童进国立学校，学习阅读、书写、计算、音乐和唱歌；12～16 岁的少年进入体育学校——通常是教体操练习的角力学校；18～20 岁的青年到军训团接受军事体操训练。柏拉图的学生亚里士多德（公元前 384～前 322 年）是古代西方的一个“最博学的人”（马克思语）。他第一个在理论上论证了体育、德育、智育的联系，主张国家应负责对儿童进行公共的教育，使他们的身体、德行和智慧得以和谐发展。

古希腊各城邦之间的军事交战，促使了他们对体育的重视。最典型的是斯巴达，他们十分注重尚武教育。男孩刚满 7 岁就离家到国家所举办的同龄人的团体中去接受教育，主要是身体教育和训练。14 岁以前都按年龄分为不同的群体，他们一起吃饭、睡觉、行路和运动。12～14 岁的少年，其标准的体育训练包括球类运动、角力、射箭、投掷石头与标枪、拳击、拳击角力联合运动及狩猎。所有的活动都与年龄阶段配合，并且每天实施。男孩子 20 岁以后开始过军营生活，30 岁才允许结婚，婚后仍然进行军事训练，直到 60 岁。女孩子在 7～18 岁之间，也要接受国家督导的体育训练，训练的目的在于控制体重和调配体能，使之准备做母亲。她们参加角力（有时与男子对抗），投掷铁饼与标枪，参加赛跑、跳跃、舞蹈、球类运动、爬山以及技术与体力的竞赛。在尚武的教育下，斯巴达人被培养成身体强壮、吃苦耐劳、勇敢善战的战士。当时在斯巴达曾流传着这样一句话：“人民的身体，青年的胸膛，便是我们的国防。”由于注意对青年的身体训练，斯巴达才保留了他们在古代奥运会上百余年的垄断地位。同时，它的士兵剽悍骁勇，称雄希腊。斯巴达突出强调青少年的体育训练，但对