

21世纪高校精品课程建设规划教材

GAOXIAO TIYU

高校体育

主 审 / 王志斌

主 编 / 阳国诚 林 敏 巫文辉

副主编 / 苏 华 孙 焱 徐 浩



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

GAOXIAO TIYU

高校体育

主 审：王志斌

主 编：阳国诚 林 敏 巫文辉

副主编：苏 华 孙 焱 徐 浩

编 委：王志斌 王 剑 王 格 文 芳

刘志英 孙 焱 阳国诚 苏 华

巫文辉 李梁华 杨闯建 杨丽萍

吴正林 宋 涛 张建伟 陈 荣

林 敏 罗赤平 姜 彬 徐 浩

黄 艳 曹永臻 曹社华 葛仁锴



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

图书在版编目(CIP)数据

高校体育 / 阳国诚, 林敏, 巫文辉主编. —南昌:
江西人民出版社, 2015.8
ISBN 978-7-210-07613-1

I. ①高… II. ①阳… ②林… ③巫… III. ①体育—
高等学校—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 186589 号

高校体育

主 编: 阳国诚 林 敏 巫文辉

责任编辑: 徐明德 陈 茜

出 版: 江西人民出版社

发 行: 各地新华书店

地 址: 江西省南昌市三经路 47 号附 1 号

邮 编: 330006

发行部电话: 0791-86898801

编辑部电话: 0791-86898965

网 址: www.jxp-ph.com

E-mail: gjzx999@126.com

2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张: 30

字 数: 450 千字

ISBN 978-7-210-07613-1

赣版权登字—01—2015—611

版权所有 侵权必究

定 价: 39.00 元

承 印 厂: 南昌三联印务有限公司

赣人版图书凡属印刷、装订错误, 请随时向承印厂调换

为贯彻落实中央精神和《学校体育工作条例》，加强体育课程建设，进一步提高教育教学质量，认真落实健康第一的指导思想，把增强学生体质作为学校教育的基本目标之一，充分保证学校体育课和学生体育活动，广泛开展群众性青少年体育活动和竞赛，培养青少年良好的体育锻炼习惯和健康的生活方式，形成青少年热爱体育、崇尚运动、健康向上的良好风气和全社会珍视健康、重视体育的浓厚氛围。依据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的基本要求，结合学校体育工作实际和地方特色，我们广泛参考吸收众多前人的研究成果与经验，组织编写了这本《高校体育》教材。

编写本教材的指导思想是：

一、认真学习体育法规、文件，深刻领会精神实质，准确把握高校体育的目标，面向全体学生，紧扣素质教育主线和学生身心健康的全面发展，将丰富的理论知识和多种健身方法措施贯穿于整个教材的始终，使之成为一个完整的教材体系。

二、遵循教育规律和大学生的身心特点及兴趣爱好，汲取借鉴体育学科最新研究成果，尽可能最大限度地满足当代大学生的需要，力争做到教材内容精练规范、涵盖面广、通俗易懂、指导性强。

三、明晰高等学校体育的工作范畴，突出地方特色和学生求职的需求，将科学性、系统性和实用性有机结合。

本书共分大学生公共体育与健康知识、大学生公共体育技能、大学生课外体育三篇，内容主要包括体育概述、体育锻炼与健康、体育锻炼与卫生保健、体育与社会适应、体育文化与欣赏、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、田径、体操、武术、散打、跆拳道、游泳、台球、轮滑等。既可作为普通高校的体育教材，又可以为大学生的科学健身提供指导。

本书由教育部全国高等学校体育教学指导委员会委员、华东交通大学体育学院院长王志斌教授担任主审，阳国诚、林敏、巫文辉担任主编，苏华、孙焱、徐浩担任副主编。教材编写分工如下：第一章（杨闯建），第二章（陈荣），第三章（孙焱），第四章（葛仁锴），第五章（刘志英），第六章（杨丽萍），第七章（宋涛、姜彬），第八章（罗赤平、张建伟），第九章（王剑、王格），第十章（刘志英），第十一章（宋涛），第十二章（巫文辉、李梁华、阳国诚、文

芳),第十三章(黄艳、曹永臻、曹社华),第十四至十七章(林敏),第十八章(王格),第十九章(吴正林),第二十章(罗赤平),第二十一至二十二章(刘志英)。全书由林敏拟定编写提纲,编写过程中编写组多次进行讨论和修改,并由林敏统稿。

在编写过程中,我们参考了众多的专业书籍,在此一并致以衷心的感谢。

由于参编人员水平所限,定有许多不妥之处,恳请广大读者给予批评指正。

编 者

2015年6月

前 言	1
-----------	---

大学生公共体育与健康知识篇	1
---------------------	---

第一章 体育概述	3
----------------	---

第一节 体育的概念与构成	3
--------------------	---

第二节 现代社会与体育	9
-------------------	---

第三节 素质教育与高校体育	12
---------------------	----

第二章 体育锻炼与健康	19
-------------------	----

第一节 体育锻炼与身体健康	19
---------------------	----

第二节 体育锻炼的原则与科学方法	23
------------------------	----

第三节 体育锻炼与心理健康	29
---------------------	----

第三章 体育锻炼与卫生保健	33
---------------------	----

第一节 体育锻炼与运动卫生	33
---------------------	----

第二节 运动中常见生理反应及处理	35
------------------------	----

第三节 运动损伤的预防及处理	38
----------------------	----

第四章 体育与社会适应	42
-------------------	----

第一节 体育与人际交往	44
-------------------	----

第二节 体育与竞争意识	47
-------------------	----

第三节 体育与合作精神	49
-------------------	----

第五章 体育文化与欣赏	52
-------------------	----

第一节 体育的文化内涵	52
第二节 竞技体育欣赏	61
第三节 奥林匹克文化	66
大学生公共体育技能篇	77
第六章 篮 球	79
第一节 篮球基本技术	79
第二节 篮球训练与竞赛	90
第三节 篮球竞赛规则与裁判简介	104
第七章 排 球	109
第一节 排球基本技术	109
第二节 排球基本战术	120
第三节 课余训练	127
第四节 竞赛规则简介	128
第八章 足 球	133
第一节 足球基本技术	133
第二节 足球基本战术	148
第三节 足球竞赛规则与裁判简介	154
第九章 乒乓球	160
第一节 乒乓球基本技术	160
第二节 乒乓球训练与竞赛	169
第三节 乒乓球竞赛规则与裁判简介	174
第十章 羽毛球	178
第一节 羽毛球基本技术	178
第二节 羽毛球业余训练与竞赛	185
第三节 羽毛球竞赛规则与裁判简介	196
第十一章 网 球	200
第一节 网球基本技术	200



第二节 网球训练与竞赛	216
第三节 网球竞赛规则与裁判简介	222
第十二章 田 径	224
第一节 走	224
第二节 跑	227
第三节 跳	235
第四节 掷	239
第十三章 体 操	244
第一节 体操的锻炼价值	244
第二节 基本体操	246
第三节 实用器械体操	248
第四节 健美操	255
第五节 体育舞蹈	274
第十四章 武 术	282
第一节 武术基本功	282
第二节 初级长拳	285
第三节 简化太极拳	295
第十五章 散 打	314
第一节 散打基本技术	314
第二节 散打训练与竞赛	323
第三节 散打竞赛规则与裁判简介	328
第十六章 跆拳道	331
第一节 跆拳道基本技术	331
第二节 跆拳道训练与竞赛	342
第三节 跆拳道竞赛规则与裁判简介	348
第十七章 气 功	353
第一节 气功概述	353
第二节 气功功法	354

第十八章 游 泳	364
第一节 游泳基本技术	364
第二节 游泳训练与竞赛	375
第三节 游泳竞赛规则与裁判简介	377
第十九章 台 球	382
第一节 台球运动的基本技术	382
第二节 台球训练与竞赛	400
第三节 台球竞赛规则与裁判简介	420
第二十章 轮 滑	431
第一节 轮滑运动概述	431
第二节 轮滑基本技术与练习方法	433
大学生课外体育篇	439
第二十一章 课外体育	441
第一节 课外体育活动的组织形式	441
第二节 课外体育活动的特点	443
第三节 校园体育社团	444
第四节 大型体育活动的策划	449
第五节 课外体育活动的实施与管理	455
第二十二章 《国家学生体质健康标准》测试	459
第一节 《国家学生体质健康标准》的内容与评价方法	459
第二节 《国家学生体质健康标准》测试的操作方法	466
参考文献	470

大学生公共体育与健康知识 篇



体育是伴随着人类社会的产生和发展而出现的一种文化现象。在人类历史的长河中体育扮演着非常重要的角色,体育与教育、政治、经济等社会文明的发展密不可分。简要了解体育的起源与发展、体育的概念和分类、现代社会发展与体育、高校素质教育与体育等方面的知识,对于人们提高对体育的认识至关重要。

第一节 体育的概念与构成

人们所使用的体育相关概念及它们之间的关系等一系列问题,是引导我们认识体育,了解现代体育的构成,传承体育文化的重要基础。

一、体育的起源和发展的简要回顾

体育是随着人类社会的发展而产生和发展的。原始人类在为生存而同自然界进行的斗争中,发展了走、跑、跳、投掷、攀登、游泳以及其他各种技能。这些原始人类的生产和生活技能与现代人的体育活动,都是身体的活动,其区别在于前者主要用以谋生,后者主要用以锻炼身体。体育作为一个专门的科学领域,是在人类社会长期的实践中,随着社会生活和生产的不断发展而逐步建立和发展起来的,它受一定的社会政治、经济的影响与制约,也为一定的社会政治、经济服务。

在漫长的原始社会中,人类在极其艰苦的条件下生活,只能靠采集、狩猎、捕鱼等方法来获取各种食物,维持生存,在繁重的生产劳动过程和与野兽搏击以及部落之间的斗争中,不断地改进了自己的体力和智力,发展了走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越、游水以及攻防、格斗等生活技能。正是由于这些技能的发展,也发展了人类自身。人类的这些活动,可以说是人类最初的体育形态。

随着生产工具的改进,生产力水平不断提高,劳动技能日益复杂化,同时,社会生产的物品增多,人们的衣食生活有了一定的改善。在这样的条件下,为了适应整个社会生活的需要,使社会物质生产和社会生活能够延续发展,年长者在劳动生产过程和日常生活中向年青一代传授各种经验和技能,这就是人类最初的教育。原始社会的教育主要都是一些生产技能的传授,而这些生产技能又多是极其笨重的体力劳动。这种以身体活动为主要手段的教育,其中包含了体育的因素。可见,原始的教育活动与体育是很难截然分开的。这是人类教育的萌芽,也是体育活动的萌芽。

此外,原始社会条件下的体育萌芽与人类当时的各项社会活动如劳动、教育、军事、娱乐、医疗、卫生等都有十分密切的联系。为了对付同类的袭击或参与部落之间的各种冲突,出现了各种格斗活动;为了表达和抒发内心的各种感情,便出现了一些集体的舞蹈和游戏;为了同疾病做斗争,在长期的社会实践中,人们逐渐认识到一定的身体活动具有防治疾病的作用,从而产生了原始的医疗体操。这些活动,都与体育的起源有紧密的联系,成为以后体育运动发展和演变的基础。

奴隶制的建立,拉开了人类文明史的序幕。特别是工具的运用,极大地提高了生产力水平,同时引起了生产关系的变革,也为体育的初步形成提供了物质条件和社会条件。由于生产方式和生活条件的改变,人类社会对体育的需要也发生了变化,形成了对体育广泛而具体的需要。体育的运动形式也相对独立和日益丰富起来。民族传统体育初步形成。随着社会的发展,战争此起彼伏,军事斗争成为推动体育发展的重要动力,体育也成为最重要的教育内容。体育在为军事、文化、教育和奴隶主阶级的享乐生活服务等方面,显示出了它的社会职能。

在封建社会,体育的发展与奴隶社会相比,有了长足的进展,这一时期运动项目和参加体育活动的人日益增多,体育活动的范围扩大,内容也十分丰富。体育项目多样化与规范化,体育竞技状况空前兴盛,规模也较大,运动技术水平有很大提高。到了封建社会后期,体育的发展在组织程度上有了空前的提高。在体育理论方面,也汇集积累了大量的资料,尤其是养生术和养生思想有了很大发展。在思想观念上,文武双全成为封建社会衡量人才的重要标准。军事武艺在社会活动中越来越显露出它的重要性。因此,体育备受统治阶级的重视。这对当时体育的发展,起到了很大的推动作用。

资本主义社会把生产资料私有制的社会形态推向顶峰。生产力的巨大飞跃给人类社会生活带来了深刻的影响和变化。随着物质生活水平的相对提高,体育具有广泛的社会需要并得到迅速发展。体育科学开始形成独立的学科体系。

社会主义社会力求把每个社会成员都培养成德智体美全面发展的人才。体育作为培养全面发展人才的重要内容与手段,社会对体育也不断地提出了新的要求。正是这种不断丰富发展的社会需要,使体育从早期的增强生存能力发展到丰富、美化人们的生活,培养全面发展的人,建设社会主义两个文明的广阔的多层次的社会与个人的需要。随着生产的发展,文明的进步,社会的前进,体育的社会需要必将提出更多更新的要求,从而推动体育朝着更加光辉的前景走去。

二、体育概念的争鸣

体育这一社会文化形态,时至今日人们对其概念依然没有形成统一的认识。尽管哲学、逻辑学、本体论、现象学等学科的理论观点与方法都曾在揭示体育概念的本质内涵方面进行了尝试,但对这一体育学领域至关重要的“悬而未决”的基本理论问题的讨论依然

存在。

从近年来我国的许多体育概论性成果来看,归纳起来,以往的诸多对体育概念表述依据的出发点主要有价值取向、功能定位、内涵确立、外延统括。

在价值取向观中,体育被认为是“增强人民体质”的活动,这无疑使正向价值成为概念的内涵,违背了定义的一般原则。因为体育也往往带来对体质的破坏,对高水平运动员体质的破坏则更为明显。人们可以说体育的目标是追求更好的体质,但不应该将增强体质视为正向价值来限定体育这个术语。

在功能定位观中,体育被认为是“丰富社会文化生活”,甚至“进行思想品德教育”“为社会主义服务”的社会活动,这就先入为主地把体育限定在“为我所用”的范围内,把体育可能具有的破坏作用、体育特有的身体文化特质、体育的非阶级性等排斥在外。这显然也不是对体育适宜的界定。

在内涵确立观中,体育被认为是身体练习、教育过程、社会活动等,这种界定较为客观地对体育的内涵做了定位,但仍然不足以把体育丰富而深刻的内涵充分体现出来,容易窄化体育的内涵。

在外延统括观中,体育被认为是学校体育、竞技体育、群众体育的集合,然而,体育所具有的广泛的辐射力及渗透力使得其外延及外延之间的界限极其模糊,对其进行统括时稍不注意就会失掉其重要内容,或者造成外延之间的界限不分明。学校体育和社会体育中的竞技体育成分往往成为这种外延统括最难以自圆其说的内容。

目前,体育界关于体育概念比较趋于一致的解释为:“体育是以身体活动为媒介,以谋求个体身心健康、全面发展为直接目的,并以培养完善的社会公民为终极目标的一种社会文化现象或教育过程。”体育的这一定义既说明了它的本质属性,又指出了它的归属范畴。同时也把自身从与其邻近或相似的社会现象中区别出来。当然,体育的概念并非是一成不变的,随着社会的不断发展和进步,人们对体育的认识必将有所发展和前进。

三、日常体育概念及特征

1. 体育运动(广义体育)

根据我国体育的现状和语言习惯,体育(广义的,亦称体育运动)是以身体练习为基本手段,以全面发展身体、增进健康、增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活的一种社会活动。体育运动也是一种社会现象:它是人类文化的组成部分,受一定社会的政治、经济的影响,又为一定社会的政治、经济服务。

2. 体育教育(狭义体育)

体育教育是指通过身体活动,增强体质和健康,传授锻炼身体的知识和方法,培养道德和意志品质的有目的、有计划、有组织的教育过程。它是教育的组成部分,是培养人全面发展的一个方面。

3. 竞技运动

竞技运动是指在最大限度地挖掘和发挥个人或集体在体能、心理、智力等方面潜力的基础上,提高竞技能力水平,以创造优异运动成绩为目的的训练和竞赛。其特点是:充分调动和发挥运动员的体力、智力、心理等方面的潜力;激烈的对抗性和竞赛性;参加者有充沛的体力和高超的技艺;按照统一的规则竞赛,具有国际性,成绩具有公认性;娱乐性。当今世界所开展的竞技运动项目是社会历史的产物。早在公元前 700 多年的古希腊时代,就出现了赛跑、投掷、角力等项目,发展至今已有数百种之多。普遍开展的项目有田径、体操、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、举重、游泳、自行车等。各国、各地区还有自己特殊的民族传统项目,如中华武术,东南亚地区的藤球、卡巴迪等。其发展与国家、地区的政治、经济、文化教育、科学技术密切相关。

4. 大众体育

亦称“社会体育”“群众体育”,是为了娱乐身心、增强体质、防治疾病和培养体育后备人才,在社会上广泛开展的体育活动的总称。包括职工体育、农民体育、社区体育、老年人体育、妇女体育、残疾人体育等。主要形式有锻炼小组、运动队、辅导站、体育之家、体育活动中心、体育俱乐部、棋社,以及个人自由体育锻炼等。开展群众体育活动应遵循因人、因地、因时制宜和业余、自愿、小型、多样、文明的原则。广泛开展群众性体育活动,是发挥体育的社会功能、提高民族素质和完成体育任务的重要途径。

5. 娱乐体育

身体娱乐,亦称娱乐体育,是以休闲、娱乐、发展兴趣爱好、培养审美能力而进行的身体活动,能使人在身体和精神上得到休息和调整,有助于增强身心健康,是活跃个人社会文化生活的重要活动,具有业余性、消遣性、文娱性等特点。内容一般有球类游戏、活动性游戏、旅游、棋类以及传统民族体育活动等。按活动的组织方式可分为个人的、家庭的和集体的;按活动条件可分为室内的、室外的;按竞争性可分为竞赛性的和非竞赛性的;按经营方式可分为商业性的和非商业性的;按参加活动的方式可分为观赏性活动和运动性活动。开展娱乐性体育活动,有益于身心健康、陶冶情操、培养高尚品格。

6. 医疗体育

医疗体育指运用体育手段治疗某些疾病与创伤,恢复和改善肌体功能的一种医疗方法。与其他治疗方法相比,其特点有:

(1)它是一种主动疗法,要求患者主动参加治疗过程,通过锻炼治疗疾病。

(2)它是一种全身治疗,通过神经、神经反射机制改善全身机能,达到增强体质,提高抵抗力的目的。

(3)它是一种自然疗法,利用人类固有的自然功能(运动)作为治疗手段,一般不受时间、地点、设备条件的限制。通常采用医疗体操、慢跑、散步、自行车、气功、太极拳和特制的运动器械(如拉力器、自动跑台等),以及日光浴、空气浴、水浴等为治疗手段。宜因人



而异、持之以恒、循序渐进,并配合药物或手术治疗和心理疏导。两千多年前已用“导引”“养生”作为防治疾病的手段,后又不断发展与提高,成为中国运动医学的重要组成部分。

四、现代体育的构成

按照传统的关于现代体育的分类的方法,体育由学校体育、竞技体育和社会体育(群众体育)三个方面组成。

1. 学校体育

学校体育亦称体育教育,是学校教育的重要组成部分,也是全民体育、全民健身的基础。它作为我国学校一门教学科目,按照不同层次学校不同教育阶段目标,并根据在校学生年龄特征,面向全体学生,通过学校体育课程教学和课余体育锻炼活动,运用各种体育内容与方法,发展身体,增强体质,传授体育的知识、技术和技能,提高体育文化素养和终身体育能力,是培养思想道德素质及意志品质的一种有组织、有计划、有目的的身体教育过程。它与德、智、美密切配合,是培养全面发展的人的一个重要方面。

2. 竞技体育

竞技体育又称为竞技运动,也有人称之为精英体育。竞技体育是指根据规则和以取胜为目的的竞技性和娱乐性的体力活动,为了最大限度地发挥和提高个人和集体在体形、体能、心理和运动能力等方面的潜力,以取得优异成绩为目的而进行的科学的、系统的训练和竞赛。随着社会的发展,高水平竞技体育成为一种专业化、职业化的社会体育现象。世界各国都把大量的精力投入奥运会比赛上,其不仅仅是为了夺取金牌,而且受其中所体现的奥运精神和理想影响,为了“和平、友谊、进步”,在“更快、更高、更强”的口号下,进行公正的比赛,提高运动技艺和精神境界,从而推动人类社会的不断发展与进步。

但必须警惕,竞技体育在发展中也遇到不少困惑,其中最重要的问题是竞技运动日益成为商业的附属品;竞技体育经常受到国际政治的干扰,业余运动原则不断受到职业化的冲击;运动员滥用兴奋剂;靠金钱、绑架来操纵和控制比赛输赢等。这些有悖于奥林匹克精神与公平竞赛原则的现象和行为,无疑使竞技体育的正常发展受到严峻的考验。

3. 社会体育

社会体育亦称群众体育,是以健身、健美、休闲、娱乐、保健和康复为目标的群众性体育活动的开展有助于身体、情绪、精神、社会与家庭的健康。目前国内外经常开展的娱乐体育、余暇体育、养生体育和医疗保健体育均属于此范畴。其特点是内容丰富多样,表现形式新颖灵活,自愿参加并因人而异,注重实效性,具有广泛的群众性,活动领域遍布整个社会与家庭。它作为学校体育的延伸,是一项使人们体育生涯得以继续维持的活动。

社会体育开展的广泛性和社会化程度,取决于一个国家的经济水平、生活条件、余暇时间及社会环境等因素。从世界体育发展趋势看,社会体育作为现代体育发展的重要标志,无论普及程度或开展规模,都不亚于竞技体育,已大有跃居成为第二股国际体育力量

的势头。我国的社会体育正在蓬勃兴起,特别是《全民健身计划纲要》实施以来,全民体育意识大大增强。除廉价型的“公园体育”仍旧热度不减外,不少人已逐渐改变了体育观念,注重健康投资,开始把健身器械引进家庭,并涉足台球、网球、保龄球、高尔夫球等消费水平较高的休闲、娱乐体育。各种体育俱乐部、体育游乐园、健身娱乐中心也都竞相开办,由此吸引了大批体育爱好者,表明我国社会体育已进入一个新的历史发展阶段。

五、学校体育、竞技体育、社会体育之间的联系与区别

学校体育、竞技体育、社会体育三部分之间既互相独立又相互联系。每部分有其独特的结构、功能、运行机制、运行规律和管理体制,但也存在相互影响制约的内在联系。

1. 竞技体育、学校体育促进社会体育的发展

竞技体育一方面通过吸纳社会体育中涌现出的竞技运动人才,从而推动社会体育的发展,同时以它特有的魅力对社会体育起激励、促进和示范作用,帮助人们实现由体育观赏者向体育参与者的转换。现实中许多体育锻炼者都是竞技体育观赏者,都有过由观赏者向参与者转化的过程。

学校体育为社会体育打下坚实基础,其影响作用更直接、明显。学校体育质量好坏直接影响体育人口的数量与质量。良好的学校体育教育,使学生于在校期间建立正确的体育观念,形成终身体育意识、兴趣、习惯与能力,进入社会,就能主动积极融入社会体育,成为稳定的体育人口,有利于社会体育的发展。

2. 社会体育对竞技体育与学校体育产生积极影响

(1) 社会体育对竞技体育的作用。良好的社会体育氛围可以给竞技体育的发展创造良好的社会文化环境,提供为数众多的爱好者和支持者。训练场、球场、赛场上体育观众的观赏、热烈的掌声和助威呐喊都给运动员强烈的感染与震撼,激励鞭策他们刻苦训练,顽强拼搏,勇攀竞技体育高峰,促进竞技体育向“更高、更快、更强”的方向发展。社会体育也是挖掘优秀竞技体育人才的源泉。社会体育开展得好,能够更快、更多地发现体育人才,避免人才浪费。

(2) 社会体育对学校体育的影响。社会体育包括社区体育、家庭体育,丰富多彩的社区体育活动,良好的家庭体育氛围,对青少年体育意识、兴趣、爱好的培养产生潜移默化的影响。社会体育发展得好,可以为孩子们提供体育活动的时间、空间与条件,从而促进学校体育发展。因此,社会体育是学校体育发展依赖的必要环境。

社会体育不仅为学校体育发展提供环境条件,同时,也为学校体育改革提供指导。传统体育教育是一种封闭式体育教育,只注重技术传授与体质增强,未能与社会体育沟通、联系、接轨,以致形成了“学生毕业,体育终结”的现象。而社会体育发展要求是人人参与体育,并提倡终身参与,形成一种新的体育生活方式。因此,社会体育的发展必然对学校体育提出更高要求。社会体育的发展既为学校体育发展提供了良好的外部环境与发展契