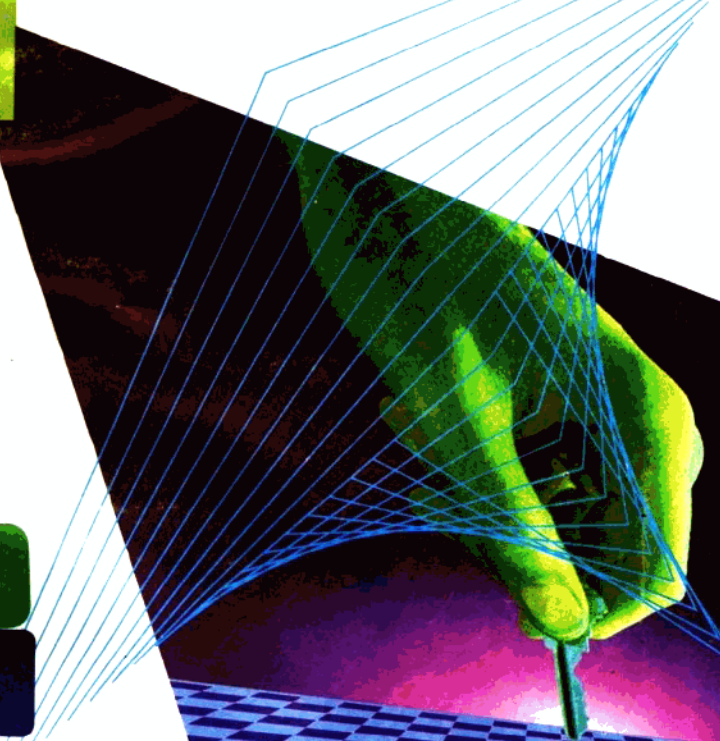


基础教育小百科

教育知识 5

总编：鲁 越 郭庆祥

主编：王齐茂



中国少年儿童出版社

基础教育小百科

总编 鲁越 郭庆祥

教育知识

(卷五)

主 编 王齐茂

副主编 蔡 青 黄爱军

中国少年儿童出版社

1997·北京

目 录

什么是课余运动训练?	(1)
什么是业余体育学校?	(3)
什么是体育夏令营?	(5)
什么是国家体育锻炼标准?	(6)
什么是中学生体育合格标准的试行办法?	(8)
什么是中学体育工作暂行规定?	(10)
什么是乒乓球?	(11)
什么是中学运动竞赛?	(13)
什么是足球?	(14)
什么是篮球?	(16)
什么是排球?	(19)
什么是羽毛球?	(21)
什么是体操?	(23)
什么是游泳运动?	(25)
什么是跳水运动?	(26)
什么是田径运动?	(27)

什么是武术?	(31)
什么是健美运动?	(33)
谁是顾拜旦?	(35)
谁是马约翰?	(36)
谁是吴蕴瑞?	(37)
谁是方万邦?	(38)
谁是袁敦礼?	(39)
谁是徐英超?	(40)
谁是基拉宁?	(40)
谁是萨马兰奇?	(41)
什么是奥林匹克运动会?	(42)
什么是国际奥林匹克委员会?	(44)
什么是中国奥林匹克委员会?	(45)
什么是世界中学生运动会?	(46)
什么是国际中学生体育联合会?	(47)
中国体育书刊是指什么?	(48)
 就业与职业	 (51)
什么是就业?	(51)
什么是就业制度?	(52)
什么是职业生涯?	(53)
什么是就业过程?	(54)
什么是就业结构?	(55)
什么是职业终身制?	(56)

什么是就业包干制?	(56)
什么是就业率?	(57)
什么是就业增长率?	(58)
什么是职业工作职务构成?	(58)
什么是职业工作部门构成?	(59)
什么是职业介绍制度?	(59)
什么是职业介绍所?	(60)
什么是职业教育体系?	(60)
什么是职业技术教育?	(61)
什么是职业指导?	(62)
什么是职业进修?	(62)
什么是就业前培训?	(63)
什么是就业训练?	(64)
什么是就业意识?	(64)
什么是职业观?	(65)
什么是职业兴趣?	(66)
什么是职业期望?	(67)
什么是职业理想?	(68)
什么是职业道德?	(69)
什么是职业能力变动?	(69)
什么是职业选择?	(70)
什么是职业定向?	(71)
什么是职业纪律?	(71)
什么是职业保障?	(72)

什么是职业流动?	(73)
什么是就业规则?	(74)
什么是就业趋势?	(74)
什么是就业决策?	(75)
什么是就业去向?	(76)
什么是职业空位?	(77)
什么是就业岗位?	(77)
什么是就业岗位预测?	(78)
什么是职业发展理论?	(79)
什么是就业方针?	(80)
什么是就业人口负担系数?	(80)
什么是职业信息?	(81)
什么是职业分析?	(82)
什么是职业概率?	(82)
什么是就业预测?	(83)
什么是职业性向测验?	(84)
什么是职业社会评价?	(85)
什么是职业工会?	(85)

什么是课余运动训练?

中学生运动训练是在课余时间,不影响完成学习任务的前提下进行。运动训练是科学的、复杂的教育过程,其实质是运动员机体的履行过程。这种“改造”是在使运动员不断地随运动负荷——疲劳——超量恢复的过程中,身体形态、机能、素质和运动能力各方面逐渐适应和变化,得到良好的积累而实现的。中学生应根据自己的生理和心理的年龄特点,正确运用适合自己特点的训练方法,不可不顾身体的生长发育和健康,片面追求早出成绩。中学生运动训练,一般应遵循如下训练原则:

(1)全面和专项训练相结合原则。进行某项运动的专门训练,又称专项训练,目的是提高该项运动的成绩或技术水平。人体是一个有机的统一体,各器官系统相互紧密联系,创造优异的成绩,要靠整个身体机能的改善和提高。所以,必须采用多种多样的身体练习和方法,全面发展身体素质和各种基本运动能力,促进整个身体机能的全面发展。在此基础上,进行专项运动的专门素质、技术和战术的训练,才可能使专项运动达到较好的成绩。在14—15岁后进行专项训练较适宜。

(2)不间断训练原则。指从初期训练到出现优异成绩,以及成绩保持和提高,要继续不断训练。中学生应选择好项目,不间断地训练到毕业为止。因为各项运动的知识、技术都有它

本身的内在联系和系统,只有按照它内在的联系和系统,循序渐进地进行训练、逐步提高,才能取得训练的良好效果。

(3)周期性训练原则。运动训练应以若干时间为一个周期,循环往复地进行。每个周期并不是简单的重复,而是在前一周期训练的基础上再进行训练,不断提高运动技术水平。中学生的训练周期,一般分为大周期(半年或1年)、中周期(1个月或3个月)和小周期(1周或4—12天)。中学田径运动会或球类比赛,大多每年举行一次,运动队的训练可以1年为一大周期;如果为参加4年1次的全省或全国的学生运动会或青少年运动会,可以安排多年周期的训练。运动训练的方法一般有:重复练习法、间歇练习法、变换练习法和循环练习法等。重复练习法是在相对固定的条件下,即不改变动作结构和运动负荷的条件下,反复练习同一动作。这种练习法,在两次练习之间有较充分的间歇时间,一般是练习时间的2—3倍。心率恢复到110—120次/分的水平,然后再练习。歇练习法是在身体机能尚未完全恢复的状态下又进行重复练习,就是在心率恢复到120—140次/分钟,就开始下次练习。这样使人体在负氧债状态下练习,使得同等负荷的练习的实际刺激强度逐次增大,因而也称为大强度练习法。变换练习法是在变化练习的条件下,反复进行练习。如变换练习的速度、幅度;改变练习动作的组合;改变练习器械的高度或重量等。经常运用变换练习,能使初学者对动作技术形成准确的运动感,消除多余的错误动作,较快地掌握动作技术。循环练习法是把几个不同的练习内容组织在一起,把它们分别设为几个站,一个站做一个练习。每两个站的距离,用跑步一个站、一个站地顺序进行练习,可以重复循环。

什么是业余体育学校？

青少年、儿童在业余、课余时间进行体育训练的学校。由于竞技运动的发展，国际比赛日益增多，各项运动技术水平不断提高，许多项目的运动员出成绩的年龄越来越小。美国、德国的游泳运动员，一般都是从5—6岁开始训练。如4次打破世界纪录的美国少年女游泳运动员考尔金斯，8岁开始就受到正规的系统训练，有的国家篮球运动员从6岁开始基本技术的训练，12—15岁进行严格的系统训练，到16—18岁就具有相当高的水平了。美国、日本以及西欧一些国家还通过校外的各种体育俱乐部，对少年儿童进行多年系统的专项训练。俄罗斯和东欧一些国家，则通过青少年体育学校进行训练。我国的少年儿童业余体育学校分普遍业余体校和重点业余体校两种。前者的学生多分散在普通中小学上学，课余时间到业余体育学校训练。后者的学生集中在一起学习文化课、训练、住宿，采用半天学习、半天训练的方法。从70年代开始，我国创办了体育运动学校和体育中学。体育运动学校是一种双轨制的学校，设有运动班和体育师资班，既培养优秀运动员后备人材，又培养中小学体育教师。毕业学生由政府负责分配工作。体育中学的培养目标、办校形式、文化学习和体育训练等，均与重点业余体育学校相同，所不同的是体育中学能作为一种正

规的中等学校列入国家的教育体制。我国业余体校的主要任务是为国家培养德智体全面发展的、具有良好身体素质和一定运动技术水平的优秀运动员后备人材,为开展群众体育活动培养技术骨干。业余体育学校是向优秀运动队输送人材的重要基地。不少世界冠军都是经过业余体校训练过的。上海南市区业余体校跳高运动员朱建华,1980年17岁时,在参加墨西哥城举行的国际青年田径邀请赛上,跳过2.25米的高度,以后又3次打破了世界纪录。

业余体校的教学训练工作,是按照“从小培养,打好基础,系统训练,积极提高”的要求进行的。少年儿童进入业余体校训练的年龄应根据各项目的特点区别对待。对柔韧、协调、灵巧、速度性要求较高的项目,如体操、技巧、武术、游泳、跳水、花样滑冰、乒乓球等,一般从6—7岁开始训练;对力量、耐力要求较高、比赛时直接对抗,比赛持续时间较长的一些项目,如举重、摔跤、投掷、长跑等,一般从10—11岁开始;足球、篮球、排球等项目,从8—9岁开始。训练中注重身体素质和基本技术的基础训练,是培养优秀运动员并使他们不断创造优异成绩的重要保证。少年儿童业余训练教学大纲规定,年龄越小,全面发展身体素质和基本技术训练的比重越大。如篮球教学训练大纲规定:儿童乙组,身体训练占40%,技术训练占45%,战术训练占5%;儿童甲组身体训练占40%,技术训练占45%,战术训练占20%,理论教学占5%;少年甲组身体训练占30%,技术训练占35%,战术训练占30%,理论教学占5%。业余体校的比赛分为不同的年龄组进行。分组情况是:少年甲组,16—17岁;少年乙组,13—15岁(体操、游泳的少年甲组为15—17岁,少年乙组为13—14岁);儿童甲组,12岁

以下;儿童乙组,10岁以下。主要项目的少年儿童全国比赛每年举行1次。比赛除按规则进行外,还要进行身体素质和基本技术测验,与比赛得分合计成绩,排定名次,以促使业余校重视素质和基本技术训练。

什么是体育夏令营?

为了丰富学生的假期生活,教育部门、体委、共青团、少先队组织和学校,有时联合或单独举办各种形式的夏令营。如体育夏令营、航空夏令营、航海夏令营等。夏令营的活动内容是丰富多彩的,以便使学生增进健康、增长知识,受到教育。夏令营根据需求和可能,有选择地安排游戏、爬山、射击、航海、航空、军事体育游戏、专项运动训练和竞赛、营火晚会、参观游览以及同科学家、劳动模范、战斗英雄见面等活动。夏令营有严格的生活作息制度和组织纪律的要求,讲究卫生,注意安全。同时,注意培养学生的独立活动能力和发挥其创造精神。有的地区在寒假举办冬令营,开展冰上运动和滑雪活动。

什么是国家体育锻炼标准？

简称“锻炼标准”，是我国为了实现体育的根本目标而制定的一项体育制度。它的主要任务是激励广大青年、少年和儿童经常地、持久地锻炼身体，促进他们身体素质和运动能力的全面发展，为建设和保卫社会主义祖国服务。自1982年8月经国务院批准，全国施行以来，实践证明，推行《锻炼标准》有利于激发青年和少年自觉地有计划地经常参加体育锻炼，增强体质，有利于学习和工作；有利于提高体育课的质量和丰富学校课外活动的内容；有利于掌握不同年龄、不同性别的青年、少年和儿童的体质特征，为经济建设，国防及医学卫生部门提供可靠的依据。

《锻炼标准》的特点是：(1)从增强人民体质出发，以全面锻炼青年、少年和儿童的身体为重点。(2)根据我国青年、少年和儿童体质现状和学校实际条件制订，既符合科学要求，又简便易行。(3)在分组上，采用按年龄分组与按年级分组并行的办法，在学校实行按年级制订评分评级标准的办法，不但照顾锻炼者的年龄差异，也适合我国现行教育制度关于学段、年级划分的实况。(4)项目的选择和标准的确定，照顾到我国幅员广大，各地区经济生活和地理条件不同的实际，所选项目适应性强，便于推广。(5)采用评分法衡量测验成绩，能激发青年、

少年和儿童积极地持久地锻炼身体,并能客观地检查他们的体质状况和实施体育的效果。

《锻炼标准》的评级标准,是对各项成绩进行综合评价,按照 5 项总分,确定达到的等级,分及格、良好、优秀 3 级(见附表)。但无论哪一级标准,各单项都必须达到 45 分。这种单项基础分和各项总分结合评级的做法,有利于促进青年、少年和儿童身体的全面发展。

锻炼测验项目表

	儿童组 (9—12 岁)	少年乙组 (13—15 岁)	少年甲组 (16—17)	成年组 (18 岁以上)
第一类	50 米跑 25 米计时往返跑 10 秒 25 米往返跑 100 米跑 (以上男女同)	50 米跑 25 米计时往返跑 100 米跑 (以上男女同)	50 米跑 25 米计时往返跑 10 秒 25 米往返跑 (以上男女同)	50 米跑 100 米跑 (以上男女同)
第二类	1 分钟跳绳 (9—10 岁) 400 米跑 2 分钟 25 米往返跑 100 米游泳 500 米滑冰 (以上 11—12 岁) (以上男女同)	1000 米跑 1500 米跑(以上男) 800 米跑(女) 3 分钟 25 米往返跑 200 米游泳 1000 米滑冰 (以上男女同)	1000 米跑 1500 米跑(以上男) 800 米跑(女) 4 分钟 25 米往返跑 200 米游泳 (以上男女同) 滑冰(男 1500 米、女 1000 米)	1500 米跑 1000 米跑 1500 米滑冰 (以上男) 800 米跑 1000 米滑冰 (以上女) 200 米游泳(男女同)
第三类	跳高 跳远 立定跳远 (以上男女同)	跳远 跳高 立定跳远 (以上男女同)	跳高 跳远 立定跳远 (以上男女同)	跳远 跳高 立定跳远 (以上男女同)

	儿童组 (9—12岁)	少年乙组 (13—15岁)	少年甲组 (16—17)	成年组 (18岁以上)
第四类	掷垒球(25.42厘米) 掷沙包(0.25公斤) (以上男女同)	掷实心球(2公斤) 推铅球(3公斤) (以上男女同)	掷实心球(男女均2公斤) 推铅球(男5公斤、女4公斤)	掷实心球(男女均2公斤) 推铅球(男5公斤、女4公斤)
第五类	爬竿 1分钟仰卧起坐 (以上男女同)	引体向上(男) 1分钟仰卧起坐(女) 举重物 (男15公斤、女10公斤)	引体向上(男) 1分钟仰卧起坐(女) 举重物 (男20公斤、女12.5公斤)	引体向上(男) 1分钟仰卧起坐(女) 举重物 (男20公斤、女12.5公斤)

注：参加者必须按所属组别，从每类项目中任选一项进行测验，把各项得分相加，及格为250—349分，良好为350—449分，优秀为450—500分，有一类项目的测验成绩低于45分，不计其达标等级(测验成绩评分表由国家体育运动委员会制订)。凡是达到及格标准的高考考生，在与其他考生同等条件下，优先录取。

什么是中学生体育合格标准的试行办法？

国家教委1987年9月21日颁发的全面贯彻教育方针的一项重大措施。《办法》是在部分省、市的中学多年试验和实践的基础上形成的。《办法》中有关体育合格标准的内容，既体现

了体育课教学大纲是考核和评价教学质量的依据,也全面反映了学生体育状况,主要包括学生上体育课的态度、考核成绩,参加《国家体育锻炼标准》的测验情况及经常坚持体育锻炼的表现。《办法》分为9条:(1)目的。(2)三项体育合格的具体要求:“一、体育课坚持出勤,不无故缺课,体育课成绩及格;二,经常坚持体育锻炼,自觉地参加《国家体育锻炼标准》的测验,养成经常锻炼身体习惯;三、按照学校规定的时间,每天坚持认真做好早操、课间操。参加课外体育活动每周不得少于两次(每次不少于一课时)”。(3)规定:“对体育不合格的学生,不得评为‘三好学生’,毕业时,经补考仍不合格者,只发结业证书,不得报考高一级学校。一个班的体育合格率,应作为评先进集体的条件之一。”把体育成绩作为对学生进行全面评价的重要条件,并与升学报考结合起来,这是我们国家采取的一项新的教育政策,它具有充分的权威性,有利于教育方针的全面贯彻落实。(4)规定:“已建立学生档案的学校,应建立学生体育合格登记卡。每学年按要求逐项登记,并由班主任、体育教师签字,学生毕业时,将登记卡放入学生档案。未建立学生档案的学校,将体育合格的情况载入学生学习成绩册。”(5)规定:“对患有先天性疾病、小儿麻痹证。部分肢体残缺,或有医院证明不宜参加体育活动的学生,经学校核准可免于执行体育合格标准。对个别虽身体正常,但过于肥胖、瘦弱、身体素质极差的学生,应教育他们重视体育,指导他们加强体育锻炼;如确属客观原因仍达不到体育合格标准,经学校校长严格审批,可适当放宽要求。”其他几条分别对《办法》实施规定出具体要求,《办法》中规定:“发现有弄虚作假、徇私舞弊者,应进行严肃处理。对情节严重者,给予行政处分。”《办法》于

1988 年开始实施,国家教委还制定和颁布了实施《办法》的细则。

什么是中学体育工作暂行规定?

有关中学教育工作的法规。根据国务院批准试行的各级学校暂行工作条例的指导思想和有关学校体育卫生工作的要求,在总结经验的基础上,由教育部和国家体委于 1979 年联合颁发试行。共分 6 章:1. 总则。2. 体育课教学。3. 课外体育活动。4. 体育场地、器材。5. 体育教师。6. 组织领导。总则指出:“学校教育质量,要德、智、体全面衡量。体育是学校教育的一个重要组成部分,必须予以重视”;学校体育工作,“要为青少年一代身心的健康成长,为增强中华民族的体质,为实现四个现代化作出积极的贡献”。总则中规定的学校体育的基本任务是:“指导学生锻炼身体,增强体质;使学生掌握体育的基本知识和运动技能,学会科学锻炼身体的方法,养成经常锻炼身体的习惯,逐步提高运动技术水平;向学生进行共产主义思想、品德教育,树立良好的体育道德风尚。”为了便于检查学校体育工作,在总则中还规定衡量学校体育工作质量的标准,总的要求是看学生的体质是否得到增强,并提出了 6 条具体标准:“看学校领导的重视程度;看体育教研组(室)发挥的作用;看体育教学的质量;看群众体育活动开展的情况;看《国家

体育锻炼标准》通过的人数；看体育运动水平在原有基础上提高程度；看学生的健康状况。”“规定”在其他各章，分别对提高体育教学质量，组织和开展课外体育活动，体育教师的配备、训练和提高，场地器材等物质保证，学校领导、各种组织、体育教师、班主任和各有关人员的分工，都做了具体的规定。

什么是乒乓球？

乒乓球运动是由网球派生出来的，19 世纪末起源于英国。当时以餐桌为球台，木板作球拍、用轻而有弹性的材料作球，20 世纪初才出现赛璐璐空心球，因打球时发“乒乓”声响而得名。一场三或五局的比赛，要挥臂 300—1200 次，移动 100—250 次，移动距离 1000—3000 米，锻炼了全身肌肉力量和协调性，特别是提高神经系统灵敏反应能力。直径只有 3.72—3.82 厘米的小球，每秒钟要在小到 1 秒钟的时间里，对来自眼睛的“信息”迅速作出分析判断，指挥全身肌肉及时反应并同步采取技术措施。技术上：(1)要掌握正确的握拍法的选择能发挥自己特长的球拍胶皮。握拍有直握和横握两大类。直拍有快攻型、弧圈型和削球 3 种握法。横握“大刀”在发球时握法也有变化。球拍覆盖物由海绵，左推右攻海绵，两面攻海绵和削球海绵。胶皮有正胶、反胶、生胶、长胶和防弧胶等。(2)要练好步法，不同打法有不同步法，步法不好，脚慢手