

山东学校体育发展 与学生体育锻炼习惯研究

SHAN DONG XUE XIAO TI YU FA ZHAN
YU XUE SHENG TI YU DUAN LIAN XI GUAN YAN JIU

王洪妮 / 著

TYFZ

吉林人民出版社

山东学校体育发展与 学生体育锻炼习惯研究

王洪妮 著

吉林人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

山东学校体育发展与学生体育锻炼习惯研究 / 王洪妮著.

— 长春: 吉林人民出版社, 2013.7

ISBN 978-7-206-09929-8

I. ①山… II. ①王… III. ①学校体育—教学研究—山东省

IV. ①G807.G1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第157278号

山东学校体育发展与学生体育锻炼习惯研究

著 者: 王洪妮

责任编辑: 王 丹 门雄甲 封面设计: 孙浩瀚 责任校对: 田子佳

吉林人民出版社出版 发行 长春市人民大街7548号 邮政编码: 130022

制 版: 吉林人民出版社图文设计印务中心

印 刷: 吉林省显达印务有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1 / 32

印 张: 11 字 数: 260千字

标准书号: ISBN 978-7-206-09929-8

版 次: 2013年10月第1版 印 次: 2013年10月第1次印刷

定 价: 40.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



作者简介



王洪妮（1978-），女，山东莒南人，硕士研究生，研究方向课程与教学论，2005年毕业于曲阜师范大学体育科学学院，现任临沂大学体育学院教师，国家体育文化中心基地成员。担任体育教育、社会体育和体育舞蹈三个专业本、专科的理论课程教学和大学公共体育健美操技能教

学。发表省级以上学术论文 11 篇，主持临沂大学校级特色课程 1 门，指导临沂大学校级大学生创业实践项目项，参加全国高校首届微课教学比赛一门；临沂市社科课题 3 项，临沂市横向服务课题 2 项，国家体育总局体育文化发展中心基地课题 1 项；参与国家体育总局青年课题 1 项，省级社科课题 3 项，省教育厅课题 1 项，省文化厅艺术课题 2 项，参编《山东体育史》1 部，校级立项大学体育健康课程教材 1 项，校级教学立项 3 项，精品课程 2 项，参与国家级会议 5 次。山东省体育教育专业基本功大赛《体育史》、《学校体育学》理论课程辅导，成绩突出，累计获奖：团体一等奖一次，二等奖两次。



目 录

第一章 新中国成立前山东学校体育特点分析	/ 1
一、山东民族传统体育的继承与发展	/ 2
二、近代西方体育传入，山东学校体育的思想雏形和形式显现	/ 3
三、维新思潮的推进，山东学校体育的初步发展与体操课	/ 7
四、教会学校的兴建，山东学校体育的制度形式与内容体系	/ 8
五、民初时期，山东各地学校体育的丰富与快速发展	/ 14
六、国民政府时期，山东学校体育的法规调整与督查制度发展	/ 19
七、抗日革命时期，山东学校拥军体育活动的蓬勃发展	/ 21
第二章 新中国成立后山东学校体育脉络梳理 (1949-1979 年)	/ 27
第一节 山东学校体育的全面改造与规范发展	/ 28

一、学校体育管理体制的建立健全	/ 28
二、学校体育旧形式的转变与制度修订	/ 30
三、在实施大纲中进行学校体育课程调整	/ 32
四、受“文革”冲击时学校体育坚定不移谋发展	/ 37
五、学校体育卫生工作的拨乱反正与健康发展	/ 41
第二节 山东课外体育活动的陆续开展与挺力推进	/ 43
一、课外体育活动的广泛开展	/ 43
二、学校运动队的组建与体育竞赛的开展	/ 47
第三节 山东学校体育教改活动初显成效	/ 49
一、学校体育在执行国家教学大纲中摸索实践	/ 49
二、学校体育教学教研出现了新气象	/ 51
第四节 山东学校体育健康评定与体质监测	/ 54
第五节 山东体育专业教育与体育专门人才培养	/ 58
一、山东体育学院的建立与整改	/ 58
二、学校课外训练与业余体校训练的融合	/ 59
三、体育师资培养的停止与恢复	/ 61
第三章 改革开放后山东学校体育特征审视	
(1980-2000 年)	/ 65
第一节 山东学校体育的管理措施与规范发展	/ 66
一、落实体育卫生工作暂行规定	/ 66
二、学校体育管理体制逐步完善	/ 69
三、学校体育法规的建立健全	/ 75

第二节	山东学校体育工作的健康发展	/ 80
一、	学校体育教学的规范发展	/ 80
二、	课外体育活动的新景象	/ 83
三、	业余体育训练体系的形成	/ 88
四、	传统项目学校突显特色	/ 96
五、	学校课余竞赛的广泛开展	/ 100
第三节	山东学生体质健康方案和体质监测	/ 110
一、	全面落实学生体质健康纲领	/ 110
二、	推行检查验收体育卫生工作方案	/ 112
三、	学校学生体质调研得到重视	/ 114
第五节	山东学校体育教学研讨活动深入展开	/ 122
一、	学校体育课改的科学探索	/ 122
二、	学校群众体育组织的建立	/ 128
第六节	山东体育专业师资队伍培养	/ 130
第四章	21 世纪山东学校体育特色展望	/ 137
第一节	山东学校体育工作的新部署	/ 138
一、	全面落实学校体育新课改政策	/ 140
二、	树立学校体育“健康第一”的指导思想	/ 145
三、	强化管理职能, 规范体育设施	/ 149
四、	加强学校体育工作督导评估	/ 153
第二节	学校体育调研活动的展开与成效	/ 157
第三节	课外体育活动与特色阳光体育	/ 164

一、突出健康理念的课外体育	/ 164
二、突显特色的阳光体育	/ 168
第四节 学校体育后备人才的培养措施	/ 182
第五节 高校高水平运动队的建设方案	/ 185
第六节 课余体育竞赛成绩显著	/ 189
一、全国重大体育比赛	/ 190
二、全省大、中学生运动会	/ 194
第七节 学生体质健康标准实施与监测	/ 198
一、学生体质健康标准的推行	/ 198
二、学生体质健康调研	/ 203
三、加强学校体育卫生工作的措施	/ 205
第八节 体育师资培养的全方位拓展	/ 207
第九节 体育院（系）的蓬勃发展	/ 216
第五章 义务教育阶段山东学生体育锻炼调研	/ 224
一、调查对象	/ 224
二、研究方法	/ 226
三、研究结果与分析	/ 227
四、研究结论	/ 263
第六章 学生体育锻炼习惯研究概述	/ 265
一、习惯的概念研究	/ 265
二、体育锻炼习惯的概念研究	/ 267
三、体育锻炼习惯的形成阶段研究	/ 270

四、体育锻炼习惯的特征研究 /	272
五、体育锻炼习惯形成的机制研究 /	273
六、体育锻炼习惯形成的基本规律 /	276
七、影响体育锻炼习惯形成因素的研究 /	277
第七章 学生体育锻炼习惯培养策略 /	282
第一节 学生体育锻炼习惯培养的理念转变 /	282
一、要全面领会体育新课标的新理念 /	283
二、体育教学中须发挥学生主体作用 /	288
三、实现学校体育管理的人本效益 /	295
第二节 学生体育锻炼习惯培养的基本要求 /	304
一、体育锻炼目的的设定 /	304
二、体育锻炼内容的选择与安排 /	305
三、体育锻炼运动量的设定 /	306
四、体育锻炼指导的原则 /	308
五、体育锻炼引导的方法 /	312
第三节 学生体育锻炼习惯培养基本策略 /	313
一、体育锻炼习惯培养的微观（横向）策略 /	315
二、体育锻炼习惯培养的宏观（纵向）策略 /	323
三、体育锻炼习惯培养策略的网络服务体系构建 /	331
四、学生体育锻炼习惯培养的评价体系 /	337
五、学生体育锻炼习惯培养的注意事项 /	340



第一章 新中国成立前 山东学校体育特点分析

从 1840 年鸦片战争到 1911 年中华民国成立，是西方近代体育在中国的早期传入和传播时期，根据魏源的“师夷长技以制夷”的理想角度，中国近代体育践行者提出了要注意学习西方近代体育（也就是“兵式体操”），而洋务运动和戊戌维新运动则从实践和理论两个层面上，开始了对西方近代体育的吸收和引进。西方近代体育被引进的同时，中国传统体育仍拥有广泛的群众基础而继续得到流传和发展，这二者共同构成中国近代体育的内容。这一时期的山东体育在内容和形式上主要由两部分组成，一是中国固有的以武术为基本内容的传统体育，一是由西方传入的欧美近代体育。传统体育和近代体育在这一时期是交互存在、彼此影响的。在中国传统体育经过较长时间的对抗、冲突之后，中国人民经过比较，终于走出了民族偏见的阴影，开始正视西方近代体育，接纳、吸收西方近代体育。

在军国体育思潮、民主与科学体育思潮和国粹体育思潮的影响下，从 1912 年中华民国建立开始，到 1926 年南京政府建立，

从学校体育开始，以体操为主要内容的体育课，变换为以球类、田径等各种生动活泼的近代体育项目为内容的课内外体育活动逐渐成型；体育师资的培训也不同程度的展开，群众体育和竞技体育也展露头角，体育组织和体育设施也逐渐健全发展。在山东境内武术得到了一定的发展，武术团体不断建立，武术活动频繁开展。其中，山东菏泽区武术界涌现了一批高手，如菏泽城东耿庄村杨士文，在上海与日本武士比武中，力胜强敌，打击了洋人的威风，为中国人争得了荣誉。

从1927年到1949年，史称南京政府时期，社会相对稳定，近代体育也得到了快速发展。在实用主义和新文化运动的影响下，山东的学校体育也得到了规范发展。在中央国术馆体制的建立与推动下，山东从上到下也纷纷建立了国术馆系统，更为重要的是在这一期间，中国共产党领导下的革命根据地体育已萌芽，并不断蔓延、壮大和蓬勃发展，成为一种新型的体育形式扎根于中华大地，为中国近代体育传承、创新与发展奠定牢固的民众基础。

一、山东民族传统体育的继承与发展

山东传统体育是中国民族传统体育文化的重要组成部分。山东体育源远流长，晚清时期，民族传统体育就有武术、弈棋、逾高（跳高）、绝远（跳远）、奔跑、开弓、龙舟、舞龙、旱船、举



石担、放风筝、荡秋千、跳绳等形式，为群众喜闻乐道。晚清时期的山东社会与中国社会历史状况相一致，在社会转型时期，西方近代体育先后在烟台、济南、威海、潍坊和青岛等沿海城市传入并有所发展，在山东新军操练中也出现了与西方今天体育形式相近的“兵士体操”。但在山东城乡的广大学堂和民众中，仍然以中国传统的体育项目和民间体育活动为主，而军队中也以民族传统体育的武艺为主，特别是济宁、菏泽一带更热衷于武术这一运动形式。1840年鸦片战争以后，在全国人民遭受帝国列强欺凌之下，山东武术界倡导出“武术救国”口号，因此带动了山东境内习武之风，其中流传较广、影响较大的有冠县查拳、济宁华拳、胶东螳螂拳、孙膑拳等拳种和流派，突出了山东地域特征，形成黄河流域武术的重要代表之一。

传统武艺在长期流传中不断创新和改进，结合现实社会实际需求，成立各种民间武术组织和社团，并在近代农民起义斗争中、甲午战争前后、义和团时期中，都发挥了较大的作用。

二、近代西方体育传入，山东学校体育的思想雏形和形式显现

从19世纪末20世纪初，随着洋务运动引进“兵操”、兴办新式学堂、选派第一批留学生，西方近代体育开始传入山东，从教会学校早期的课外体育活动和后期规范的体育课，再到基督教

青年会比较全面的推广和传播西方兵士体育的活动内容和形式，西方近代体育文化在山东发展经过不断地交流、碰撞、选择、移植和融合，逐渐走向成熟和完善，并在曲折发展的过程中积累了经验，摸索出了山东学校体育发展的自生规律。

近代西方体育是通过多种渠道传入中国的。从明朝万历年间起，天主教是最早来山东的，那时他们或多或少的进行教会活动，但是都不是很明显。直到 1831 年基督传教士郭士立来山东威海进行传教活动，但都不成气候，此后三十年中都没有基督教活动。第二次鸦片战争后，基督教各个分会纷至沓来，先在山东沿海地区，后蔓延山东境内，基督教会的入驻和教会活动的发展，给山东带来西方近代体育活动内容和形式的同时，也奠定了山东近代学校体育思想的基础，为山东近代学校体育的发展提供了样板，揭开山东学校体育发展新的一页。

1862 年 1 月，烟台作为对外通商口岸，首先引入了大量的外商和传教士。1865 年，英国人在烟台山南麓建芝罘俱乐部。1870 年，在俱乐部地下室建保龄球场（是中国最早的保龄球场之一），在台球房设有标准球台。棒球是最早传入烟台的球类运动，由美国西北大学第三期棒球选手毕威廉于 1903 年在实益学馆组织棒球队。外国商人在烟台建立了亚洲第一个保龄球场。1904 年，烟台实益学馆出现篮球活动。当时叫筐球，规则比较简单。后来，烟台中华基督教青年会组建起篮球队，常与实益学馆进行比赛活动。同时也出现足球活动，最初只限于英国侨民的西侨公会和西



侨学校。后来，教会学校的中国学生也参加足球活动，各学校开始成立足球队，并进行比赛。20 世纪初，乒乓球作为一种游戏活动在烟台流传。1911 年，烟台中华基督教青年会开始组织乒乓球活动，每年冬季都举行比赛。

在威海，英国租占威海卫以后，足球运动首先传到威海。1900 年 12 月 26 日，英国巡洋舰“奥兰多”号的水兵与刘公岛海军基地警备队在岛上的联合服务娱乐场上举行对抗赛，这是威海卫现存最早的足球比赛记录，也是足球运动传入山东的标志。足球逐渐成为当时威海赛事最频、普及面最广、影响面最大的运动项目。1901 年 2 月 11 日，威海卫人与驻威外籍人士进行了正式的中外足球对抗赛。1910 年，英国人在东门外大操场修建了野球场（足球场），同年又在刘公岛修建了刘公岛足球场，占地面积 21.6 公顷。与此同时，英国人在租借地办公处和住所旁建起了网球场，仅刘公岛就有数十处。高尔夫球项目也被英国人带到了租借地，1902 年在威海成立了威海卫高尔夫俱乐部，组织开展高尔夫球活动；1907 年又组建了爱德华港高尔夫俱乐部，并在兴建了高尔夫球草坪球场，同时在刘公岛成立了联合服务高尔夫俱乐部，在东泓修建了一处高尔夫球场。篮球、兵乓球等也传入威海。

在青岛，1901 年，德国人修建汇泉海水浴场，禁止中国人入内，入浴者极少。网球运动是青岛开展最早的竞技项目之一。1897 年 11 月德国侵占青岛后不久即在金口路、太平路、莱阳路

接壤处修建了5片网球场，只限于外国人活动。这些网球场地既是外商侨民的娱乐场所，也是他们向中国传播近代西方体育的重要阵地。

由此可见，在华外商侨民开展的各种体育活动，虽然其直接的目的是为了自己的娱乐和消遣，但客观上却起到了向中国传播西方近代体育的作用。

首先，洋务思潮激发了山东近代学校体育思想的萌芽，在军队中开展西洋兵操，即新式军队中的湘军营规定每天早晚士兵要各做一次体操，并学习枪法，操练手脚灵活性，跑坡、跳坑，可以操练人的步履，每日演阵，可以操练人的行伍^①。在淮军中，也早引进兵操训练阵容和现代化装备，并在操练中根据自身的发展需要引进德式兵操，主要包括单兵教练和队列训练，也要学习单杠、双杠、木马、平台等器械器材。在新建陆军中主要效仿德国和日本的军事兵操教育，进行现代化军事陆军操练和管理。这一时期的以欧洲为主的兵操的引入，奠定了我国近代军士兵操训练的制度样本和内容形式，也为学校体育内容和活动的开展开启了路径。

其次，开始在学校传入和传播。《光绪政要》中，天津水师的军事课堂中第一次引进了体育课，并提出了开设基本要求和原则，为此，产生了中国最初的体育观念，在洋务派“中体西用”

^① 曾国藩. 曾国藩全集：诗文 [M]. 长沙：岳麓书社，1989：453.



的指导思想下，以强兵为目的的兵士体操训练在全国各地的学堂、军事学堂和私塾学堂推广实行，由于当时社会没有体育一词，“兵士体操”就冠上了学校体育的名号，并具备了近代西方体育传入与传播的社会历史条件和思想基础，为山东学校体育思想和体育教育活动内容奠定了基础。因此，在中国强兵救国的社会背景下，形成了朦胧的体育观念，以至于长期以来，我国学校体育一直难以摒弃军事体育的烙印，也影响着后来山东学校体育思想的发展与创新。

三、维新思潮的推进，山东学校体育的初步发展与体操课

维新思潮使中国人在体育观念上发生了重大变化，使中国近代体育不仅有军事上的强兵作用，更有在国家和民族长远利益上的强种、强国作用，出现了体育思潮向教育领域的延伸和向女子体育发展的态势，可见，维新思潮对中国近代体育发展影响意义深远。具体代表以康有为为首的资产阶级改良派，开始把西洋体操引进学校教育，并做出了学校教育中德、智、体三育并重的尝试；其要求是重视军事体操，注重学生的课外活动，且规定“每间一日”，课以体操，其对体育的重视在其《大同书》中更有详尽阐述。严复也从全面教育的角度论述了体育是强兵之本、是富国之基的道理。梁启超欣赏西方学校教育中的体育教育，推崇古希腊斯巴达人的强健体格，特别强调“学生必习体操，强其筋