

气相色谱辞典 地理学家辞典 海洋科学
辞典 人文地理学辞典 自然地理学辞
典 邮政学辞典 公路工程辞典 管道
运输辞典 水利辞典 水路运输辞
典 铁路工程辞典 生态学辞典 生物
遗传辞典 古生物学辞典 化
学家辞典 物理化学辞典 物理化学辞
典 无机化学元素辞典 外国
建筑设计辞典 雕塑艺术辞典

大众体育运动 辞典

XUESHENG SHIYONG GONGJU SHU **CIDIAN** XUESHENG SHIYONG GONGJU SHU
学生实用工具书

乔丹 程成 主编

- 一套学生必备的书!
- 一套教师必用的书!!
- 一套图书馆必藏的书!!!
- 一套让您受益无穷的书!!!!
- 一套让您从此真正减负的书!!!!!!

工艺美术辞典 绘画艺术辞典 建筑艺
术辞典 体育史辞典 球类运动辞典
武术运动辞典 体育组织辞典 田径运
动辞典 大众体育运动辞典 水上、冰
上运动辞典 明代历史辞典 宋代历史
辞典 先秦历史辞典 元代历史辞典
秦汉历史辞典 清代历史辞典 隋唐五
代历史辞典 三国两晋南北朝历史辞典

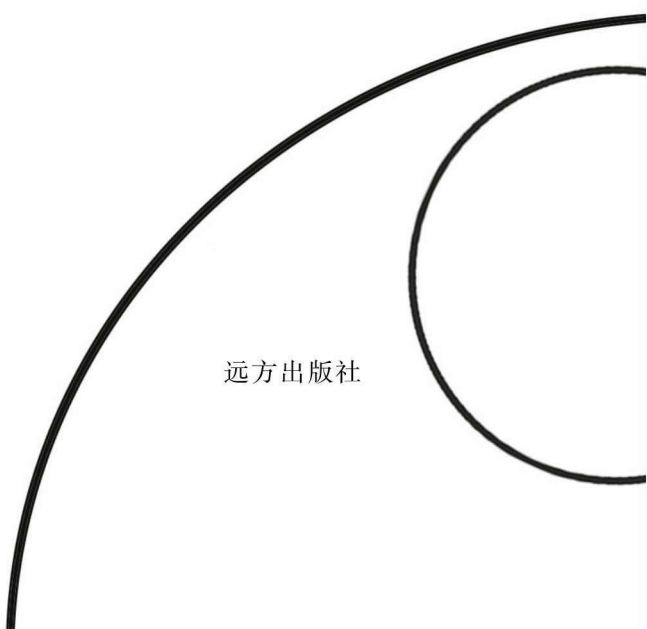
■ 远方出版社

学生实用工具书

大众体育运动辞典

乔丹 程成 主编

远方出版社



图书在版编目(CIP)数据

大众体育运动辞典/乔丹,程成主编. —呼和浩特:远方出版社,
2007.11

(学生实用工具书)

ISBN 978-7-80595-982-5

I. 大... II. ①乔...②程... III. 群众体育—青少年读物
IV. G811.4—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 087209 号

学生实用工具书 大众体育运动辞典

主 编	乔丹 程成
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
发 行	新华书店
印 刷	廊坊市华北石油华星印务有限公司
开 本	787×1092 1/32
印 张	230
字 数	6000 千
版 次	2009 年 2 月第 1 版
印 次	2009 年 2 月第 1 次印刷
印 数	5000
标准书号	ISBN 978-7-80595-982-5
总 定 价	1286.00 元(共 50 册)

远方版图书,版权所有,侵权必究。

远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

前 言

当今社会已经进入迅猛向前发展的阶段,而社会发展是否进入高级阶段的一个重要标志就是看教育在这个国家所占的比重。在我国,教育一直占据着举足轻重的地位;从二十世纪末开始提出素质教育这一概念到今天,我国的教育发展取得了举世瞩目的成就。然而随着社会的更加快速的发展,不进步就意味着退步,所以教育在不断地进行改革,例如在学生的知识体系如何构建、教学理念如何创新以及素质教育的深入研究等方面。还有提高学生的全面素质,建立知识和谐型社会,这些都是全民普遍关注的问题在很大程度上引起人们的思索。

教育是提高国民素质和培养新世纪人才的重要手段。为全面提高教育质量,向广大学生提供高品位、高质量的精神食粮,为他们的成长和发展打下坚实的基础。同时,为了更好地贯彻“十一五”精神,更好地面对目前我们探讨的一系列问题,我们特推出此套学生实用工具书,包括历史、文学、体育、建筑、艺术、生物、地理、化学、戏剧、交通等多个学科和领域。各学科以实用为标准,进行科学的分类,力争将各个学科的知识进行归纳、整理,提炼出知识点、重点、难点。

本套丛书知识覆盖面广,而且深入浅出,通俗易懂并兼具知识性与实用性,是学生学习各种知识过程中不可或缺的一套实用工具书手册。

在本套丛书的编写过程中,我们得到了许多专家及学者的指导和帮助,在此表示衷心的感谢。

编 者

目 录

学校体育	1
高等学校体育	5
小学和中学体育	8
体育教学大纲	10
体育课	13
课外体育活动	20
校外体育活动	23
体育夏令营	25
业余体育学校	26
职工体育	29
全国第一届工人体育 运动会	31
农民体育	32
中国人民解放军的体育	35
中国人民解放军全军运动会	37

幼儿体育	39
老年人体育	43
拔 河	45
跳 板	46
秋 千	47
爬 竿	48
爬 绳	49
杠 子	50
皮 条	51
扔沙袋	52
踢毽子	53
跳 绳	55
跳皮筋	56
抖空竹	57
放风筝	58
抽陀螺	60
中国少数民族传统体育	61
骑 射	68
举 重	72
力量举	77
健美运动	79
射 箭	81
击 剑	89

拳 击	97
摔 跤	103
希腊罗马式摔跤	105
自由式摔跤	107
桑勃摔跤	110
合气道	112
空手道	114
柔 道	116
滑旱冰	120

学校体育

体育的重要组成部分,也是学校教育的一个重要方面。学生正处在长身体、长知识的时期。学校体育能促进学生的正常生长发育和健康,使他们有充沛的精力学习。学校体育还有助于培养学生高尚的道德品质和良好的生活习惯。

学校体育的历史发展

学校体育是随着教育的不断发展而逐步形成体系的。在欧洲,古希腊已将体育列为教育的内容。在中世纪,教会宣布“肉体是灵魂的监狱”,学校里的体育完全被忽视。在封建领主割据的时代,军事体育是统治阶级的特殊需要,因而“骑士七艺”(骑马、游泳、投枪、击剑、行猎、下棋、吟诗)成了骑士教育的主要内容。到了文艺复兴时代,体育又重新被人们重视起来。随着教育的发展,体育才真正成为教育的不可缺少的部分。

18世纪80年代,普鲁士教育家J. B. 巴泽多把J. J. 卢梭的教育观点应用于德国,在德国开办了一所泛爱学校,意思是爱和善良道德的学校。这种学校把培养人作为教育目的,提倡直观性原则,考虑儿童的兴趣,比较突出地实施体育和劳动相结合的教育,学生每天读书三小时,体育和音乐三小

时,手工劳动两小时;每年夏季有两个月的野营生活;体育课按年龄分组教学。以后,德国的体育先驱 J. C. F. 古茨穆茨在理论和实践上使体育成为一个完整的体系,德国的 A. 施皮斯确立了学校体育的体系和制度。

进入 20 世纪,工业发达国家更加重视增强青少年的体质,许多国家制订了统一的体育教学大纲和教材,增加了体育课时,注意提高体育师资水平,改善体育场地和设备,重视学生的业余运动训练,努力培养优秀的运动员,开展对儿童和青少年体质与体育的研究,使学校体育走向科学化。

在中国,周代学校教育的“六艺”(礼、乐、射、御、书、数),也含有德育、智育、体育的意思。射、御是军事技能和身体的训练,礼、乐中的舞蹈也含有锻炼身体的作用。但是,从汉代起,学校教育内容以“六经”为主,不再重视军事技能或身体的训练。隋唐时代开始实行的科举制度,更使学生只是埋头读书。

宋代到清代的教育,进一步主张静坐学习与思考,甚至儿童的游戏也受到限制。统治阶级的“劳心者治人,劳力者治于人”的思想,影响了两千多年封建社会的教育,只有德育、智育而无体育。其间,只有少数教育家在私人教学中重视锻炼身体和体力劳动,或者自己学习武艺、锻炼身体。所以,也有少数文人学士会骑马射箭、武术、踢球或打马球。

直到清末,1901 年废除科举,1903 年才仿照外国兴办学校(称为学堂),在课程中开设“体操课”,每周 2~3 课时,小学以教授游戏和普通操为主,中等和高等学堂以兵式操为主,有的学校也学习武术。当时,外国人在中国办的教会学校,提倡田径、球类等活动,许多学校受其影响,也在课外开展这类运动和竞赛。辛亥革命以后,基本上沿袭清末的学制和课

程,体操课的情况改变不大。1923年的学校课程纲要,开始把体操课改为“体育课”,每周仍为2~3课时,教学内容也由兵式操为主改为游戏、田径、球类和体操等综合教材。以后,在教育部内设立了主管体育的机构,制定和颁布了学校体育的一些法规和教材。

中华人民共和国建立后,1951年政务院发布了《关于改善各级学校学生健康状况的决定》,指出学校体育和卫生工作的重要意义,提出了具体要求。

1952年,中华人民共和国教育部设立了体育处,管理学校体育,颁布了学校体育的各种规定。1956年开始使用统一的体育教学大纲和教材。中华人民共和国体育运动委员会和各省、市、自治区体育运动委员会,也设有管理学校体育的机构,并在学校推行《劳动与卫国体育制度》(1964年改为《青少年体育锻炼标准》,1975年改为《国家体育锻炼标准》)。1975年,教育部设立了体育司,有些省、市、自治区教育厅、局也设立了体育卫生处,加强学校体育的管理。同年,又采用新的体育教学大纲和教材。1979年,教育部和国家体委联合颁布了《中小学体育工作暂行规定》、《高等学校体育工作暂行规定》(试行草案)和《全国学生体育运动竞赛制度》,进一步改善学校体育。

中国学校体育的目的和任务

中国学校体育的目的是:促进学生身心发展,增强他们的体质,并对他们进行道德品质的教育,使他们能很好地完成学习任务,从事社会主义建设和保卫祖国。要实现这个目

的,必须完成下列的具体任务:①促进学生身体健康地生长发育,养成学生坐、立、行的正确姿势;促进学生力量、速度、灵敏、耐力等身体素质的发展,增强学生走、跑、跳跃、投掷、攀援等身体基本活动能力。体育活动大多在室外进行,锻炼学生习于寒暑,能登山、泅水,以增强他们适应自然环境、抵抗疾病、克服困难的能力。②传授体育的基本知识、技能和方法,使学生爱好体育活动,懂得怎样锻炼身体,养成坚持锻炼身体的习惯;对有发展条件的学生进行系统的业余运动训练,为国家发现和培养优秀的体育人才。③结合体育向学生进行道德、品质等精神文明的教育。要教育学生认识体育对个人、对民族和国家的重要意义,启发其锻炼身体的自觉性。

为了完成上述任务,中华人民共和国教育部在各级学校教育计划中规定,从小学一年级到大学二年级,每周体育课 2 课时,并应根据全国统一的体育教学大纲和考核项目及标准进行教学和考试。根据教育部和国家体委颁布的《中小学体育工作暂行规定》和《高等学校体育工作暂行规定》,学生每天要做早操、课间操,每周参加 2~3 次课外体育活动,每天平均应有一小时的体育锻炼(包括体育课)。学校要积极推行《国家体育锻炼标准》,并根据本校的传统,组织运动队和校队的训练,开展各种运动竞赛。在节、假日应组织学生参加旅行、游泳、爬山或其他校外的体育活动。学校体育工作应由校长或副校长领导。中小学设立体育教研组,高等学校设立体育教研室和体育委员会,具体负责体育工作。各项体育工作都订有计划并列入学校的工作计划。各级学校都配备有专职或兼职体育教师,规定有体育经费,不断改善体育场地和设备。体育和卫生是增进学生健康的两个方面,学校体育必须与学校卫生保健相结合。

高等学校体育

高等学校的学习比较繁重紧张,学生的体质状况同在校时能否很好地完成学习任务,毕业后能否胜任所从事的工作,都有重要的关系。因此,新生入学前要经过严格的体格检查,体质不合格的不得入学。进校后更要重视体育、卫生、保健,不断增强体质。高校学生一般是在 17~18 岁入学,他们身体的生长发育已接近成年人,体力的发展已达到本人的最高水平。体育的任务是要使他们的体力得到充分发展,并在全面锻炼的基础上,根据所学专业 and 将来工作对体力的要求,加强某些身体活动技能的锻炼(高等师范院校的学生,将要从事教育工作,更要加强体育理论知识的学习),熟练地掌握一两项运动技能。

中国清代开办的大学堂,以及辛亥革命后开办的高等学校,都把体育列为教育内容之一,规定体操课(体育课)为各种专业各个年级的必修课程。中华人民共和国成立后,高等教育部于 1961 年编订并颁布了第一个全国统一使用的《高等学校普通体育课教学大纲》,同时,编写出版了《高等学校男生普通体育课教学参考书》和《高等学校女生普通体育课教学参考书》,供教师参考使用。1979 年,教育部重新编订了《高等学校普通体育课教学大纲》,其编订的原则是:从增强体质出发,与《国家体育锻炼标准》相结合;要符合学生的认识和生长发育的规律;根据实际情况和今后发展的需要,注

意训练现代的运动技术。根据高等学校普通体育课的基本任务,大纲分为基本教材和选用教材。并规定在一、二年级必须开设体育课,如学校条件允许,高年级也可开设体育课,前两学年共授课 140 学时。

中国高等学校普通体育课教学大纲,与中小学相比,主要有以下特点:①教材内容按运动项目分类,强调“田径是各项运动的基础”,把田径作为重点教材。女生规定学习篮球和排球,男生在篮球、排球和足球中必须选择两项。②规定了男女分班上课,对病弱学生开设保健课或医疗体育课。③没有具体划分年级要求,各校自行编订教学进度。

中国高等学校普通体育教学大纲规定体育课是一门基础课,并列为考试和考查科目。根据学生的运动成绩、学习态度和掌握体育知识、技能的情况,评定学生体育课的成绩。人民教育出版社根据《高等学校普通体育课教学大纲》,出版了田径、女子体操、男子体操、篮球、排球、足球、武术、游泳、滑冰和体育理论知识等体育教学参考书。

现代各国高等学校关于体育课程的设置,一般分为必修、选修和不设体育课三种类型。中国、日本、俄罗斯和欧洲一些国家,高等学校普通体育课是必修课程;在美国是选修课程;还有一些国家不开体育课,只有课外活动。中国高等学校的体育课,分为三种形式:①普通体育课,是为身体一般健康,但未达到《国家体育锻炼标准》的大学生开设的,主要是进行身体的全面锻炼,并结合所学专业的需要进行教学。②专项体育课,是为身体素质较好,已达到《国家体育锻炼标准》,并对某项运动有一定基础的大学生开设的。使他们在全面锻炼身体基础上,进行某一专项的学习和提高,以便更好地增强他们的体质,提高他们的运动成绩。③保健体育

课,是为身体较弱,或患某些慢性病的大学生开设的,主要是通过适当的体育活动,改善他们的健康状况。保健体育课的上课时间、学生分组、教学内容与方法等,都要根据学生身体健康检查的资料和实际情况灵活安排,并经常与医务部门密切配合,随时分析学生健康情况的变化,采取相应措施。

中国高等学校的课外体育活动,教育部颁布的《高等学校体育工作暂行规定》(试行草案)中规定:“学生要坚持每天做好早操和课间操,每周参加两课时以上的课外体育活动(列入课表)。未开体育课的三年级以上学生,要自愿组成锻炼小组或运动队,有计划地进行体育锻炼。各年级学生都要保证平均每天一小时以上的体育锻炼时间。”锻炼小组是以参加《国家体育锻炼标准》规定的项目锻炼为主,同时根据个人的兴趣和爱好,参加某些专项的体育锻炼。运动队的训练则是吸收那些已达到《国家体育锻炼标准》,并在某一体育项目上有所专长的学生参加。高等学校都设有体育教研室,有的还设有体育运动委员会。各地、各类高等学校都有自己的传统体育项目,各校、各系、各班之间经常开展小型比赛,并形成制度。在大城市各高等学校联合成立高等学校体育委员会,组织和领导体育教学研究和开展校际运动竞赛。

现代世界上大多数国家的学校课外体育活动完全由学生自己安排,一般是学生参加设在学校的各种专项运动俱乐部。这些专项运动俱乐部,独立于一般学校体育之外,主要是组织较高水平的专项运动训练和参加社会上的运动竞赛。例如,美国大学生体育俱乐部,聘请著名的教练员,由社会团体、个人或基金会资助经费,培养出许多优秀运动员,他们不仅参加重要的国际比赛,而且有的运动员是代表国家参加奥林匹克运动会的优秀选手。

小学和中学体育

中、小学生身体正处在迅速生长发育时期,体育对促进他们的身体发展特别重要。中、小学生在各年龄阶段身体生长发育的程度不同,体育的内容和方法必须适合不同年龄青少年的生理、心理特点和性别的差异,以全面地锻炼身体、促进身体各部组织、机能、素质和基本活动能力的发展为主。

小学时期,儿童的大脑和神经系统生长发育很快,逐渐接近完成。因此,身体活动能力,特别是灵敏、速度、柔韧性的活动能力发展速度很快。但是,小学儿童的骨骼和肌肉的发展缓慢,心血管系统的生长发展还远未完成,不适当的、过大的力量和耐久力的活动,容易使骨骼变形或受伤,还可造成提前骨化完成,影响正常发育。因此,小学的体育要适应儿童的身心特点,通过各种有趣的游戏、活泼愉快的体操、简易的田径运动项目,引导小学生更有效地、全面地锻炼身体。

少年学生到了青春期,这是身体生长发育的高峰时期。由于身体迅速增长需要大量营养,体育锻炼的运动负荷更要注意适当,不要消耗能量过多,以免影响身体的生长发育和健康。青春期开始后,两性的差异日益显著,体育的内容、方法和要求都应有所区别。在女生月经期开始的第一年中,要适当减轻运动负荷。另外在这个时期中,女生的身体活动能力有很大下降的现象,在心理上也逐渐不喜好活动,要注意

多鼓励她们经常锻炼身体。15岁以后,身体进入稳定增长时期,女生身体的某些活动能力又逐渐回升。到17岁时,身体发展已达到成年的80%以上。在这个时期,应逐渐增大运动负荷,提高身体活动能力的要求,加强力量和耐力性的锻炼。但是,许多女生仍然不喜欢体力活动,部分男生也不太喜欢体力活动,要进一步启发学生锻炼身体的自觉性,鼓励他们经常参加体育活动。

体育不仅是促进学生身体健康发展的学科,同时也是教导学生如何集体行动和遵守组织纪律的学科。因此,不论是在早操、课间操、体育课或课外体育活动中,从小学一年级起就要严格培养学生行动迅速、队列和动作整齐、服从指挥、认真执行任务等观念,从小学到中学逐渐提高要求,使体育更充分地发挥积极作用。