

中小学图书馆必备文库



新课程教与学



国家新课程教学策略研究组 / 编写

探究性学习活动

TANJIUXING XUEXI HUODONG

体育健儿成才方案

TIYU JIANER CHENGCAI FANGAN



新疆青少年出版社

中小学图书馆必备文库

新课程教与学系列 (第一辑)

新课程探究性学习活动

体育健儿成才方案

国家新课程教学策略研究组 / 编写

喀什维吾尔文出版社

图书在版编目(CIP)数据

中小学图书馆必备文库 / 国家新课程教学策略研究组编.
- 喀什:喀什维吾尔文出版社;乌鲁木齐:新疆青少年出版社,
2003.8(新课程教与学系列)
ISBN 7-5373-1081-5

I. 中…II. 本…III. 新课程-教案(教育)-中小学IV. G633.602

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 078492 号

中小学图书馆必备文库(第一辑)

新课程教与学系列

体育健儿成才方案

国家新课程教学策略研究组 / 编写

新疆青少年出版社 出版
喀什维吾尔文出版社

各地新华书店发行 北京印刷一厂印刷

787×1092毫米 32开 1100印张 20000千字

2004年1月第1版 2004年1月第1次印刷

ISBN 7-5373-1081-5

总定价:2000.00元(共200册)

前 言

新千年的曙光已照耀全球，新世纪的教育面临更大的挑战与机遇；素质教育的全面实施，学生减负的大力推行，基础教育改革如火如荼的开展等等，都对新世纪的教育和人才培养提出了更高的要求。

能否立足于新世纪，成为新世纪的主人和强者，关键在于你是否拥有足够的竞争资本和超强的竞争能力，能否在激烈的竞争中脱颖而出。中小学时期正是积累知识与培养素质的关键时期，应该及早认清自己，进行自我设计，有针对性地进行自我训练，全方位塑造自己。他们必须具备更为开阔的视野、更为敏锐的触觉、更为广博的知识，才能适应历史发展、社会进步的需要，才能肩负起建设好祖国、造福人类的重任。人才的成长，除了主观因素外，在客观上也需要各种物质和精神的条件，其中，能否源源不断地为他们提供优质图书，对于中小學生，

在某种意义上说，是一个关键性的条件。

本丛书门类博杂、囊括百科，举凡天文、地理、动物、植物、历史、文学、语言、建筑、科技、美术、音乐、绘画、饮食、体育、军事、卫生以至学校图书馆各个类别的图书都有涉及和介绍。丛书主要表现在观点新、题材新、角度新和手法新，内容丰富，覆盖面广，形式活泼，语言流畅，通俗易懂，富于科学性、可读性、趣味性。本书将成为广大中小学生学习增长知识、发展智慧、促进成才的亲密朋友。

我们衷心地希望，广大的中小学生学习一定为当好新世纪的主人，知难而进，从书本、从实践中吸取现代科学知识的营养，使自己的视野更开阔、思想更活跃、思路更敏捷，更聪敏能干，成长为杰出的现代化人才，为中华民族的崛起而奋斗。

编者

2003年8月

目 录

编者小语

同学们，请热爱体育吧！因为她是人类生活中不可缺少的一部分，离开了她，人类的生活品质将是不可想象！



第一讲 史前体育

- 体育的起源..... (1)
史前体育的性质和特征..... (3)

第二讲 古代中国体育

- 古代中国体育的发端..... (5)
 奴隶制国家军队的身体训练..... (6)
 古代中国的养生长寿思想..... (7)
古代中国体育的初步兴起..... (8)



古代中国体育的繁荣	(10)
武艺的发展	(11)
消闲娱乐活动的兴起	(12)
民俗活动中的体育内容	(15)
养生学的发展	(16)
古代中国体育的新发展	(17)
武术体系的形式	(17)

第三讲 古代外国体育

古代西亚北非区域的体育	(20)
古代两河流域体育	(21)
古代埃及体育	(22)
古代欧洲体育	(23)
古希腊的体育教育	(23)
古希腊奥运会的兴盛	(24)
古罗马体育	(25)
古代亚洲和美洲体育	(26)
古代印度体育	(26)
中亚草原各族的体育	(27)
古代美洲体育	(28)

第四讲 近代中国体育

近代中国体育的初期传播	(29)
-------------------	------



近代中国学校体育的初步实施	(30)
中国传统体育的继承和发展	(31)
近代中国体育师范教育的发展	(32)
近代中国体育运动竞赛的盛行	(34)
近代中国体育专业教育的发展	(36)
新民主主义体育的兴起	(37)

第五讲 近代外国体育

近代欧洲体育的萌芽	(40)
近代欧洲体育思想的产生	(40)
近代欧洲体育的最初尝试	(42)
近代欧洲体育的形成	(43)
近代欧洲体育思想的初步形成	(44)
近代欧洲学校体育的确立	(45)
近代欧洲体育手段的组成部分	(48)
近代欧洲体育的发展	(51)
近代体育科学的形成和发展	(51)
国际体育组织和竞赛的发展	(54)
近代体育在美国的传播	(56)
近代体育在原苏联的发展	(56)
近代体育在日本的发展	(58)
近代体育在其他亚非国家的发展	(59)



第六讲 现代中国体育

- 新中国体育事业的初创 (61)
- 学校体育的发展 (62)
- 群众体育的发展 (63)
- 竞技运动的发展 (63)
- 开创体育事业的新时期 (66)



第七讲 现代外国体育

- 战后各国体育发展一般趋势 (68)
- 体育管理体制进一步合理化 (69)
- 发展中国家体育迅速崛起 (71)
- 大众体育逐步走向娱乐化、终身化 (74)
- 运动竞技的国际化 and 科学化 (75)
- 运动竞技的进一步国际化 (75)
- 竞技运动的科学化 (77)

第八讲 奥林匹克运动

- 奥林匹克运动的起源 (79)
- 古奥运动会的产生 (79)
- 古奥运动会的兴盛与衰落 (83)
- 奥林匹克运动的兴起 (88)



奥林匹克运动兴起的社会背景	(88)
资产阶级教育改革与奥林匹克教育价值	(91)
首届奥运会的胜利举行	(93)
现代奥运会与古代奥运会的比较	(96)
古奥运会对现代奥运会的影响	(96)
两者的本质区别	(98)
国际奥委会采取的措施及发展前景	(101)
· 奥林匹克运动的挑战与机遇	(105)
困扰奥林匹克运动的问题	(105)
· 奥林匹克运动的发展方向	(108)
奥林匹克运动将进入相对平稳发展阶段	(108)
奥林匹克运动的均衡发展	(109)
奥运会魅力永恒	(112)
奥林匹克有利于和平事业发展	(113)

第九章 奥林匹克宪章

奥林匹克宪章的意义及其功能	(114)
奠定思想基础	(116)
确定组织机构与运作机制	(116)
界定基本内容	(117)
· 奥林匹克宪章的基本内容	(118)
基本原则	(118)
奥林匹克运动	(118)
国际奥林匹克委员会	(121)



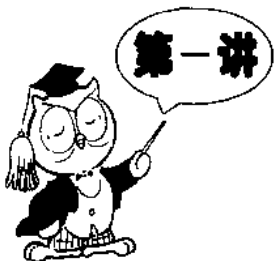
国际单项体育联合会	(121)
国家奥林匹克委员会	(122)
奥林匹克运动会	(122)
奥林匹克运动宗旨	(123)
奥林匹克精神	(124)
奥林匹克精神的概念	(124)
奥林匹克精神的作用	(124)
奥林匹克格言	(127)
“更快、更高、更强”的内在涵义	(127)
“更快、更高、更强”与重在参与的 内在联系	(127)

第十讲 奥林匹克运动的组织 结构体系

国际奥林匹克委员会	(130)
国际奥委会的法律地位与组织结构	(130)
国际奥委会成员	(134)
国际奥委会的作用	(136)
国际单项体育联合会	(137)
国际单项体育联合会的组织构成	(137)
国际单项体育联合会在奥林匹克运动中 的作用	(137)
奥林匹克林项目国际单项体育联合会 的状况	(138)

国家奥林匹克委员会	(140)
国家奥委会的作用	(140)
国家奥委会的构成	(140)
奥林匹克运动三大支柱的关系	(142)
合作关系	(142)
三者合作关系的特点	(143)





史前体育

★体育的起源

★史前体育的性质和特征

➔ 体育的起源



史前体育，就是指史前时期的原始文化共同体中带有生存技能学习与身体锻炼性质的活动。

这个时期包括了约 300 万年前人类产生直到 5000 ~ 7000 年前人类进入阶级社会为止的漫长岁月。在人类实践活动（首先是在劳动实践）的推动下，从原始人类的自然动作中，逐渐产生出了一些模式化的动作。一旦学习和运用这些动作的过程和直接的生产劳动过程分离开，体育和整个文明发展交织在一起的历史进程也就开始了。

一般认为，从古猿到人类的转变大约完成于 300 万年前，它意味着直立姿态的确立、手脚分工、脑功能的发达和社群生活的进化等革命性的转变。在这个转化过程中，形成了早期的人类共同体——原始群和血缘家族。稳定的群居生活导致了旨在保存生产和生活经验的原始教育的产



生，教育的主要内容，是关于人际关系和劳动技能的知识，教育的重要形式是模仿。原始教育包括生存知识、社会规范和动作技能、技巧的学习及审美等多项内容，此外，它还和劳动实践保持着密切的联系。劳动实践是教育和体育的共同源头。

在原始民族中，即将进入成年社会的青年常常要履行一定的仪式，人类学称这种仪式为成年礼。许多原始民族的成年礼，常常是由长者通过狩猎、格斗或其它繁重劳动等方式对适龄男青年进行检查，以确认他们是否已具备了各种技能和知识。为此，出现了专供训练用的青年营。青年们就在这里学习劳动、格斗和舞蹈等技能，学习部落的历史和各种习俗，并且通过一些比赛性的活动检验或促进学习。这样，竞技活动就出现了，体育方面的性别分化也日益扩大。

竞技的出现表明身体活动进入了新的阶段。它是早期身体练习发展导致的必然结果，并与之共存而流传下来，但它和一般身体练习又有本质的区别。它不是自然和劳动动作的简单模仿，而是更多地使用了人为设计的身体练习形式，例如爬杆、球戏、抽陀螺等。民族学与考古学的材料表明，射箭、跑步、游泳、划船、投掷等运动形式在氏族社会已广泛出现。由于竞技充分表现了能力、意志、智慧和审美情感等，它很自然地成了祭礼活动中歌颂、纪念祖先英雄业绩的重要形式，某些祭礼逐渐成为以竞技为主要节日的祭礼运动会，许多竞技也在巫术和祭礼的外衣下得到发展。



在父系氏族公社晚期，私有制的出现使很多地方产生过军事民主制。在这种条件下，成年礼和祭礼运动中带有军事训练性质的内容也逐渐增多了。早期各民族都产生了以这一时期为背景的英雄传说：如巴比伦的吉尔伽美士，希腊的海格利斯，中国的大禹、夸父和后羿……他们都是集力量和技能于一身的巨人。这表明了人类对自身力量朦胧的意识。

史前体育发展的最高阶段是祭礼运动。它不但对史前社会生活有着重要的意义，而且直接影响了步入文明社会（阶级社会）之门以后各民族体育的面貌。

史前体育的性质和特征

在原始人类的思维中，他们进行所谓的身体练习、竞技或狩猎活动都具有特殊的宗教意义，即为实现自身与神灵之间的交流，以获得某种神秘的能力或结果。这使史前体育具有十分原始的性质。

史前体育的原始性，首先表现在它从内容和形式两方面都还处于原始文化和混沌母体之中，它是融知识、技能学习、游戏、身体训练、共同感情和习惯的培养等为一体的多功能的活动。调节史前体育关系和行为的各种规范，是代代相传的各种风俗习惯。这些风俗习惯也兼有劳动和教育等多种规范的功能。

其次，史前体育的原始性也表现在它还没有最终完成

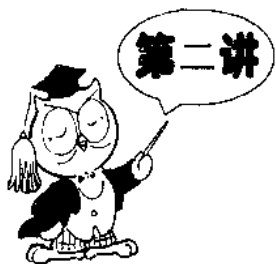


与劳动过程的分离。许多体育用品，如弓箭、标枪、石球、船等，直接就是劳动工具或武器；许多运动技能，如跑、跳、投掷、攀爬、游泳、划船、格斗等，直接就是生产和军事技能。

最后，史前体育的原始性也表现在它所具有的原始平等性质，每个社会成员都有平等的体育权利和义务。如在成年礼和准备成年礼的活动中，每个青年均必须参加准备和“考试”，没有人被排斥在这种活动之外。

史前体育已经开始表现出初步的地域文化特征。在游牧民族中，骑马、射猎成了首要的体育活动；在渔猎民族中，跑跳、投掷和射箭、划船是主要的体育活动，农业民族中的舞蹈、摔跤、举重、球戏等占有突出的地位。古代传说中的英雄形象更进一步揭示了史前体育中所寄寓的不同理想人物。例如，古希腊传说中的英雄虽然具有强健的体魄和超人的技能，但他们的内心世界和普通人没有多大区别，中国古代传说中的英雄，如治水的大禹、逐日的夸父和射日除害的后羿……，却都是运用技能和力量为民造福的贤人。





古代中国体育

- ★古代中国体育的发展与繁荣
- ★古代中国体育的新发展

大约在 170 万年前，中华民族的祖先就生息繁衍在亚洲的东部，距今约 5000 年左右，开始进入阶级社会。从氏族社会后期开始，中国体育就呈现出自己的独特风貌，在自给自足的小农经济与高度专制的统一局面所提供的文化氛围中，在不断吸收外来体育形式、在中原民族与边疆民族相互交融的过程中，经历了长期连续的历史发展，形成了独具特色的华夏民族体育。古代中国体育对古代世界体育，特别是对古代东亚体育的发展起着巨大而深远的影响。

古代中国体育的发端

公元前 21 世纪左右，我国出现了第一个奴隶制王朝——夏。经过商（前 16 世纪～前 11 世纪）、西周（前 11