

高等职业教育
基础类课程规划教材

新编大学体育

新世纪高等职业教育教材编审委员会组编

主编/马永生



GAODENG ZHIYE JIAOYU JICHULEI
KECHENG GUIHUA JIAOCAI



大连理工大学出版社



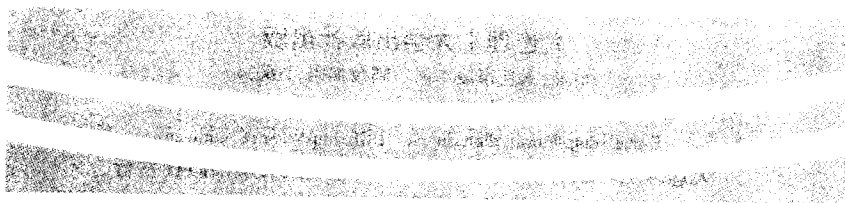
高等职业教育基础类课程规划教材
GAODENGZHIYE JIAOYU JICHULEI KECHENG GUIHUAJIAOCAI

新编大学体育

新世纪高等职业教育教材编审委员会组编

主编/马永生

副主编/ 张冰雨 李开广 贾鹏飞 杨英 万晶 袁金生



XINBIAN DAXUE TIYU

大连理工大学出版社

DALIAN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

© 大连理工大学出版社 2003

图书在版编目(CIP)数据

新编大学体育/马永生主编. —大连:大连理工大学出版社, 2003. 7(2003. 10 重印)

(高等职业教育基础类课程规划教材)

ISBN 7-5611-2323-X

I. 新… II. 马… III. 体育—高等学校—教材
IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 037119 号

大连理工大学出版社出版

地址:大连市凌水河 邮政编码:116024

电话:0411-4708842 传真:0411-4701466 邮购:0411-4707961

E-mail: dulp@mail. dlptt. ln. cn URL: http://www. dulp. cn

大连理工印刷有限公司印刷 大连理工大学出版社发行

幅面尺寸: 185mm × 260mm 印张: 14.75 字数: 375 千字

印数: 10 001 ~ 15 000

2003 年 7 月第 1 版

2003 年 10 月第 2 次印刷

责任编辑: 蒋 浩

责任校对: 张晨阳

封面设计: 王福刚

定 价: 18.00 元

新世纪高等职业教育教材编委会教材建设指导委员会

主任委员:

戴克敏 大连职业技术学院院长 教授

副主任委员(按姓氏笔画为序):

王 敏 辽宁商务职业学院院长 教授

王 大任 辽阳职业技术学院院长 教授

李竹林 河北建材职业技术学院院长 教授

李长禄 黑龙江工商职业技术学院副院长 副研究员

刘志国 秦皇岛职业技术学院院长 教授

刘兰明 邯郸职业技术学院副院长 教授

刘君涛 烟台大学职业技术学院院长 副教授

范利敏 丹东职业技术学院院长 教授

宛 力 沈阳电力高等专科学校副校长 教授

侯 元 呼和浩特职业技术学院院长 副教授

徐晓平 盘锦职业技术学院院长 教授

曹勇安 黑龙江东亚学团董事长 齐齐哈尔职业学院院长 教授

韩学军 辽宁公安司法管理干部学院副院长 教授

秘书长:

杨建才 沈阳师范大学职业技术学院院长

副秘书长:

周 强 齐齐哈尔大学职业技术学院副院长

秘书组成员(按姓氏笔画为序):

王澄宇 大庆职业学院

张秀霞 大连职业技术学院

徐 哲 盘锦职业技术学院

鲁 捷 沈阳师范大学职业技术学院

谢振江 黑龙江司法警官职业学院

会员单位(排名不分先后):

邯郸职业技术学院

邢台职业技术学院

河北工业职业技术学院

河北工程技术职业学院

河北职业技术学院

石家庄铁路工程职业技术学院

石家庄职业技术学院

河北能源职业技术学院

河北建材职业技术学院

秦皇岛职业技术学院

燕山大学职业技术学院

河北职业技术师范学院
 张家口职业技术学院
 承德石油高等专科学校
 青岛大学高等职业技术学院
 青岛职业技术学院
 烟台大学职业技术学院
 烟台职业技术学院
 山东铝业公司职业教育培训中心
 东营职业技术学院
 山东石油大学职业技术学院
 威海职业学院
 潍坊职业学院
 山东纺织职业学院
 日照职业技术学院
 山东科技大学工程学院
 山东科技大学财政金融学院
 山东劳动职业技术学院
 山东轻工学院职业技术学院
 德州学院职业技术学院
 聊城职业技术学院
 呼和浩特职业技术学院
 内蒙古财经学院高职教学部
 内蒙古大学职业技术学院
 内蒙古工业大学职业技术学院
 包头职业技术学院
 包头钢铁学院职业技术学院
 呼伦贝尔学院
 广西财政高等专科学校
 南昌水利水电高等专科学校
 哈尔滨职业技术学院
 黑龙江工商职业技术学院
 黑龙江司法警官职业学院
 黑龙江省建筑职业技术学院
 齐齐哈尔职业学院
 齐齐哈尔大学职业技术学院
 牡丹江大学
 佳木斯大学应用技术学院
 大庆职业学院
 大庆高等专科学校
 鸡西大学
 伊春职业学院
 绥化师范高等专科学校
 吉林财税高等专科学校
 吉林交通职业技术学院
 吉林粮食高等专科学校
 吉林商业高等专科学校
 吉林职业技术学院
 吉林经济管理干部学院
 吉林大学应用技术学院
 四平师范大学职业技术学院
 沈阳电力高等专科学校
 丹东职业技术学院

大连职业技术学院
 辽宁商务职业学院
 沈阳师范大学职业技术学院
 鞍山科技大学职业技术学院
 鞍山师范学院职业技术学院
 本溪冶金高等专科学校
 渤海船舶职业学院
 朝阳师范高等专科学校
 大连大学
 大连轻工业学院职业技术学院
 大连国际商务职业学院
 大连水产学院职业技术学院
 辽宁对外经贸职业学院
 辽宁机电职业技术学院
 东北财经大学高等职业技术学院
 抚顺师范高等专科学校
 辽宁石油化工大学职业技术学院
 抚顺职业技术学院
 阜新高等专科学校
 锦州师范学院高等职业技术学院
 锦州师范高等专科学校
 辽宁财政高等专科学校
 辽宁大学高等职业技术学院
 辽宁工程技术大学技术与经济学院
 辽宁工程技术大学职业技术学院
 辽宁工学院职业技术学院
 辽宁公安司法管理干部学院
 辽宁经济职业技术学院
 辽宁农业管理干部学院
 辽宁农业职业技术学院
 辽宁省交通高等专科学校
 辽阳职业技术学院
 辽阳石油化工高等专科学校
 盘锦职业技术学院
 沈阳大学职业技术学院
 沈阳大学师范学院
 沈阳工业大学高等职业技术学院
 沈阳建工学院高等职业技术学院
 沈阳农业大学高等职业技术学院
 沈阳农业大学经贸学院
 铁岭师范高等专科学校
 营口高等职业学院
 辽宁金融职业技术学院
 沈阳建工学院职业技术学院
 辽阳信息职业技术学院
 辽宁中医学院职业技术学院
 沈阳电视大学
 沈阳医学院职业技术学院
 沈阳音乐学院职业艺术学院
 沈阳职业技术学院
 大连医学院丹东分院

总 序

我们已经进入了一个新的充满机遇与挑战的时代,我们已经跨入了 21 世纪的门槛。

20 世纪与 21 世纪之交的中国,高等教育体制正经历着一场缓慢而深刻的革命,我们正在对传统的普通高等教育理论教学与社会发展的现实需要不相适应的现状作历史性的反思与变革的尝试。

20 世纪最后的几年里,高等职业教育的迅速崛起,是影响高等教育体制变革的一件大事。在短短的几年时间里,普通中专教育、普通高专教育全面转轨,以高等职业教育为主导的各种形式的培养应用型人才的教育发展到与普通高等教育等量齐观的地步,其来势之迅猛,发人深思。

无论是正在缓慢变革着的普通高等教育,还是迅速推进着的培养应用型人才的高等职业教育,都向我们提出了一个同样的严肃问题:中国的高等教育为谁服务,是为教育发展自身,还是为包括教育在内的大千社会?答案肯定而且惟一,那就是教育也置身其中的现实社会。

由此又引出高等教育的目的问题。既然教育必须服务于社会,它就必须按照不同领域的社会需要来完成自己的教育过程。换言之,教育资源必须按照社会划分的各个专业(行业)领域(岗位群)的需要实施配置,这就是我们长期以来明乎其理而疏于力行的学以致用问题,这就是我们长期以来未能给予足够关注的教育的目的问题。

如所周知,整个社会由其发展所需要的不同部门构成,包括公共管理部门如国家机构、基础建设部门如教育研究机构和各种实业部门如工业部门、商业部门,等等。每一个部门又可作更为具体的划分,直至同它所需要的各种专门人才相对应。教育如果不能按照实际需要完成各种专门人才培养的目标,就不能很好地完成社会分工所赋予它的使命,而教育作为社会分工的一种独立存在就应受到质疑(在市场经济条件下尤其如此)。可以断言,按照社会的各种不同需要培养各种直接有用人才,是教育体制变革的终极目的。



随着教育体制变革的进一步深入,高等院校的设置是否会同社会对人才类型的不同需要一一对应,我们姑且不论。但高等教育走应用型人才培养的道路和走理论型(也是一种特殊应用)人才培养的道路,学生们根据自己的偏好各取所需,始终是一个理性运行的社会状态下高等教育正常发展的途径。

高等职业教育的崛起,既是高等教育体制变革的结果,也是高等教育体制变革的一个阶段性表征。它的进一步发展,必将极大地推进中国教育体制变革的进程。作为一种应用型人才培养的教育,高等职业教育从专科层次起步,进而高职本科教育、高职硕士教育、高职博士教育……当应用型人才培养的渠道贯通之时,也许就是我们迎接中国教育体制变革的成功之日。从这一意义上说,高等职业教育的崛起,正是在为必然会取得最后成功的教育体制变革奠基。

高职教育还刚刚开始自己发展道路的探索过程,它要全面达到应用型人才培养的正常理性发展状态,直至可以和现存的(同时也正处在变革分化过程中的)理论型人才培养的教育并驾齐驱,还需假以时日;还需要政府教育主管部门的大力推进,需要人才需求市场的进一步完善发育,尤其需要高职教学单位及其直接相关部门肯于做长期的坚忍不拔的努力。新世纪高等职业教育教材编审委员会就是由北方地区 100 余所高职院校和出版单位组成的旨在以推动高职教材建设来推进高等职业教育这一变革过程的联盟共同体。

在宏观层面上,这个联盟始终会以推动高职教材的特色建设为己任,始终会从高职教学单位实际教学需要出发,以其对高职教育发展的前瞻性的总体把握,以其纵览全国高职教材市场需求的广阔视野,以其创新的理念与创新的组织形式,通过不断深化的教材建设过程,总结高职教学成果,探索高职教材建设规律。

在微观层面上,我们将充分依托众多高职院校联盟的互补优势和丰裕的人才资源优势,从每一个专业领域、每一种教材入手,突破传统的片面追求理论体系严整性的意识限制,努力凸现高职教育职业能力培养的本质特征,在不断构建特色教材建设体系的过程中,逐步形成自己的品牌优势。

新世纪高等职业教育教材编审委员会在推进高职教材建设事业的过程中,始终得到了各级教育主管部门(如国家教育部、辽宁省教育厅)以及各相关院校相关部门的热忱支持和积极参与,对此我们谨致深深谢意;也希望一切关注、参与高职教育发展的同道朋友,在共同推动高职教育发展、进而推动高等教育体制变革的进程中,和我们携手并肩,共同担负起这一具有开拓性挑战意义的历史重任。

新世纪高等职业教育教材编审委员会

2001 年 8 月 18 日

《新编大学体育》是新世纪高等职业教育教材编审委员会组编的基础类课程规划教材之一。

健壮的体魄、高超的智能、良好的心理素质、高尚的道德情操已成为 21 世纪对人才的基本要求。而这四项之中,健壮的体魄是基础,是根本。健壮体魄的形成,除良好的先天生理因素之外,更重要的是得益于后天科学的体育锻炼。因此,树立健康第一的思想,培养良好的体育锻炼习惯,掌握科学的体育锻炼方法,对于提高个人身体素质,进而提高全民族体质,具有特别重要的意义。

大学生正处于身体发育的旺盛阶段,通过体育锻炼,不仅能够提高身体素质,而且还能够提高心理素质和社会适应能力,为将来更好地适应社会岗位要求奠定良好的基础。因为体育运动,尤其是其中的集体项目,要求参与者在身体力行的运动过程中,既要与他人协调合作,又要与对手对抗竞争,因而非常有助于大学生形成合作和竞争意识,培养积极进取、顽强拼搏的精神。

《新编大学体育》为实现上述宗旨,在编写指导思想上着重强调了教材内容的实用性,以突出体育这门课程的教学实践性。

一、实用易行。本教材在内容编排上,针对体育项目或动作特点,设计安排了相当数量的练习方法。通过这些练习方法不仅能够有针对性地解决技术动作难点,提高运动能力水平,而且娱乐性较强,有利于练习者在愉快的活动中掌握技术动作要点,寓教于乐。

二、图文并茂。体育运动项目技术动作、战术打法大多较为复杂,单以语言表述难以详尽其要义所在,读者如不能很好地加以理解,将会影响到对技术动作和战术打法的掌握。为此,本教材特别选配了大量技术动作分解图,图文并茂,以图代文,以图解文,有利于收到形象直观的效果。

三、难易有度。本教材内容详略得当,重点介绍那些简单易学的技术动作,使读者能很快掌握项目基本技术,组织训练、比赛,在项目活动中,提高基本技术水平,并逐步了解



接触其他难度较大动作,由易而难,由浅而深,增强项目兴趣,有利于达到事半功倍的学习效果。

四、全面丰富。本教材除了介绍体育运动项目外,还依据高校体育教育的目的任务,根据教学实践经验,介绍了运动生理、运动营养保健、常见运动疾病以及《学生体质健康标准》等知识,使读者对体育的认识更加全面,有利于读者树立“健康第一”的思想,培养终身体育观念。

《新编大学体育》由马永生任主编,由张冰雨、李开广、贾鹏飞、杨英、万晶、袁金生任副主编。参加本书编写的人员有:张冰雨(第1章~第4章),万晶(第5章),杨丽金(第6章),杨英、李开广(第7章),曹兴国(第8章),赵勇芝、周锴(第9章乒乓球),张志伟(第9章羽毛球、网球),贾鹏飞、马建华(第10章),贾鹏飞(第11章),杨建辉(第12章),袁金生(第13章台球、毽球),常青(第13章轮滑、保龄球、风筝、爬山、野营)。

东软信息技术学院叶景明通审了全部书稿,在此表示由衷的感谢。

由于我们对高等职业教育的了解尚不够深入,加之我们对教材的创新尝试也是探索性的,需要有一个不断提高的过程,难免存在错误或不当之处,恳请各相关高职院校和读者在使用本教材的过程中给予关注,并将改进意见及时反馈给我们,以便下次修订时继续完善。

所有意见、建议请寄往:gzjckfb @ 163.com

联系电话:0411-4707604

编 者

2003年6月



第1章 体育的概述	1
1.1 体育的概念与构成	1
1.2 体育的本质与功能	2
1.3 我国体育的形成与发展	4
1.4 现代社会与体育	5
1.5 素质教育与学校体育	5
第2章 高等学校体育	7
2.1 高等学校体育的地位和作用	7
2.2 高等学校体育的目标与任务	8
2.3 高等学校体育的组织形式	9
2.4 我国学校体育工作的发展过程	10
2.5 大学生与体育	12
第3章 体育锻炼科学原理	15
3.1 体育运动时常见的生理变化	15
3.2 体育锻炼与身体健康	17
3.3 体育锻炼的原则和方法	20
3.4 体育锻炼与心理健康	21
第4章 体育锻炼与营养和保健	26
4.1 运动与营养	26
4.2 体育锻炼与保健	30
4.3 体育锻炼与常见运动疾病	35
第5章 《学生体质健康标准》测试及锻炼方法	44
5.1 《学生体质健康标准》简述	44
5.2 《学生体质健康标准》的内容与锻炼方法	46
5.3 《学生体质健康标准》测试的操作方法	50
5.4 《学生体质健康标准》测试成绩评价	54
第6章 足球	60
6.1 足球运动概述	60
6.2 足球基本技术	60
6.3 足球基本战术	70

6.4 足球运动主要规则	73
第7章 排球	77
7.1 排球运动概述	77
7.2 排球基本技术	77
7.3 排球基本战术	83
7.4 排球运动主要规则	86
7.5 沙滩排球	89
第8篇 篮球	92
8.1 篮球运动概述	92
8.2 篮球基本技术	92
8.3 篮球基本战术	102
8.4 篮球运动主要规则	111
第9章 小球运动	114
9.1 乒乓球	114
9.2 羽毛球	124
9.3 网球	132
第10章 游泳	141
10.1 游泳运动概述	141
10.2 熟悉水性	141
10.3 蛙泳	143
10.4 自由泳	146
10.5 游泳运动主要规则	149
10.6 水上救护与安全常识简介	150
第11章 武术	152
11.1 武术运动概述	152
11.2 基本功	152
11.3 五步拳	157
11.4 简化太极拳	159
11.5 初级剑术	171
11.6 散手基本技术	180
第12章 形体健身运动	185
12.1 健美运动概述	185
12.2 健美的标准	185
12.3 女子健美锻炼方法	186
12.4 男子健美锻炼方法	191
12.5 健美操	195

12.6 交谊舞	202
第 13 章 休闲运动	208
13.1 台 球	208
13.2 毽 球	212
13.3 轮 滑	215
13.4 保龄球	217
13.5 风 箏	218
13.6 爬 山	219
13.7 野 营	220

第 1 章

体育的概述

1.1 体育的概念与构成

1.1.1 体育的概念

体育(sports)有两种含义,一种是纯竞技运动,另一种是娱乐消遣活动。

从广义上说,我们通常将体育理解为以身体练习为基本手段,以增强人的体质,促进人的全面发展,丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它作为教育的一个重要组成部分,是培养高素质人才的一个重要过程。

1.1.2 体育的构成

1. 学校体育

学校体育(school physical education)是一种强健体魄,增强体质,传授锻炼身体的知识、技能和技术,培养道德、意志、行为和习惯的教育过程。它是学校教育的组成部分,也是全民健身的基础和国家体育事业发展战略的重点。为了达到教育及发展的总目标,不同层次的各类学校体育按不同教育阶段和年龄特征,通过体育课、课余训练和课外活动三个基本形式,围绕“增强体质、增进健康,提高水平”这个中心,全面实现学校体育的各项任务。

2. 竞技体育

竞技体育(competitor sports)是指为了最大限度地发挥和提高人体在体格、体能、心理和运动能力等方面的潜力,取得优异运动成绩而进行的科学系统的训练和竞赛。竞技体育在现代奥林匹克运动的推动下,现已有 50 多种国际比赛的运动项目,并设有相应的国际体育组织单项运动协会。竞技体育以追求“更快、更高、更强”的奥林匹克精神为目标。

3. 社会体育

社会体育(popular sports)是指以健身、娱乐、休闲、医疗和康复为目的的身体活动,又称大众体育或群众体育。在现代社会里,“健康”被称为是“迈向 21 世纪的通行证”,也被称为世界范围的“第二个奥林匹克浪潮”。社会体育开展的广泛性和社会化进程,取决于国家经济的繁荣、生活水平的提高、体育观念和消费观念、余暇时间和社会环境的安定。目前世界上已有 150 多个国家推行全民健身计划,我国政府于 1995 年颁

布实施的《全民健身计划纲要》，对改善国民的身体素质，提高精神生活质量以及提倡健康文明的生活方式，起到了积极的推动作用。

1.2 体育的本质与功能

1.2.1 体育的本质

体育的本质是增强体质，它决定体育的性质、面貌和发展的根本属性。

马克思 (Karl Marx, 1818 ~ 1883) 对体育曾有过精辟的论述：“生产劳动同教育和体育相结合起来，这不仅是增进社会生产的一种方法，而且是造就全面发展的人的惟一方法。”陶行知 (1891 ~ 1946) 是我国近代史上伟大的教育家。他认为：“体育为德智二育之基本”，教育应“以养成坚强之体魄，充实之精神为标准。”他常对学生说：“健康之精神寓于健康之身体，休闲时间要多活动……健体是人生的一个最重要目的。”著名教育家蔡元培 (1864 ~ 1940) 提出了“养成共和国国民健全人格”的意见，并详细解释说：“所谓健全的人格，内分四育，即 (1) 体育；(2) 智育；(3) 德育；(4) 美育。这四育是一样重要，不可放松一项的”。随后又提出“完全人格，首先在体育”的教育主张。毛泽东 (1893 ~ 1976) 对德智体三者之间的关系有入木三分的剖析，指出：“无体是无德智也”，“体育于吾人实占第一之位置”。毛泽东强调健康第一，体育第一，有其科学、哲学的依据。首先，毛泽东从生物进化论和人类生物论角度看到了养生健身是人一切发展的基础；其次，从哲学上讲毛泽东坚持体育第一、心育次之的看法，是强调人的身体第一性，精神第二性。由此可见，增强身体素质是体育的本质属性，它不但与德育、智育、美育具有同等重要的意义，而且是后三者发展的基础。

1.2.2 体育的功能

体育的功能是指体育对人类自身及其社会的作用，它是在体育的生物效应和社会效应上衍生出来的，是动态的。一般来说，体育的功能可分为基本功能和派生功能。基本功能是体育本身固有的功能，任何一种形式的体育，都具有教育、健身和娱乐功能。所谓派生功能，是我们利用体育手段所能够达到的某种目的，即通常所说的政治、经济、文化和社会功能。

1. 健身功能

强健身心是体育的本质功能。体育是通过身体直接参与运动，各器官系统在一定的强度和量的刺激下，发生的身体形态结构、生理机能和生物化学等方面的一系列适应性的反映。这种“适应性反映”对机体产生的积极影响，有利于促进健康和增强体质，防治疾病，提高机体的工作效率。

(1) 通过适当的体育活动，可以改善和提高机体中枢神经系统的功能，改善大脑的供血状况，延缓脑细胞的衰老；可以改善和提高心血管系统的功能，使心输出量增加，安静时心搏徐缓有力，出现“节省化”现象；可以改善人体呼吸系统的功能，使呼吸肌发达，呼吸深度增加，气体交换率提高，吸氧量增加；还可以促进和改善人体运动系统的功能，促进骨骼关节、肌肉的生长发育和身高、体重的增长。经常参加体育运动，能

使骨骼变粗、骨密质增厚,骨骼抗弯、抗压、抗折能力增强;使肌体纤维增粗,肌肉收缩有力。

(2)经常参加体育运动,可以调节人的情趣、锻炼意志、促进心理健康,提高机体对环境变化的适应能力以及机体防病、抗病能力,推迟衰老,延年益寿。

2. 教育功能

体育是教育的组成部分,是造就“全面发展的人”一个重要的手段。德育、智育、体育之间的关系应是相互促进,相互制约的辩证关系。德育是方向,智育是本领,体育是基础或载体。毛泽东曾以生动形象的比喻描述了德、智、体的关系,他说:“体育一道,配德育与智育,而德智皆寄于体,无体是无德智也。”“体者,载知识之本而寓道德之舍也”。

3. 娱乐功能

随着现代社会的到来,人们的生产、生活方式都发生了很大的变化,如何善度余暇成了一个社会问题,而体育具有游戏性、大众性、艺术性、惊险性,能满足社会不同人的各种需求,起到了丰富社会文化生活、愉悦人们身心的作用。首先,人们可以通过体育活动,去体验其中的自信心、自豪感,满足人们与同伴交往、合作的需要;其次,欣赏体育成为人们余暇时间的重要内容,体育运动中时间和空间的和谐、健与美的统一,加上优美的韵律、鲜明的节奏、微妙的配合、激昂的情感、高雅的造型和精美的瞬间,能给人们留下美好的感受,使人赏心悦目、心旷神怡,给人们带来精神上最大的享受。

4. 经济功能

体育的经济功能在现代社会中,尤其是在我国改革开放的今天,已被众多人所认识和接受。在社会主义市场经济条件下,体育社会化、体育产业化已成为我国拉动市场经济的重要组成部分。体育经济收益主要渠道有:体育产品生产;体育产品经营业;体育彩票业;体育转播权;体育场馆经营;体育娱乐服务;体育搏彩业;体育饮食服务业;体育旅游业;体育人力资源开发;体育建筑业;体育信息、广告、报业;体育训练及培训服务业等。

5. 文化功能

体育本身就是社会的一种文化现象。体育文化是现代文明的标志,主要从大众媒体的传播、体育服饰、体育竞技、民间体育、体育表演、体育建设等方面反映一个国家的文明程度。体育还是一种高尚的文化生活,它与欣赏音乐、舞蹈、艺术、文学有着不解之缘,它是人类文明与智慧的结晶。

6. 政治功能

体育作为一种社会现象具有上层建筑的职能,又具有为生产力服务的作用。首先,体育受政治经济的制约,又为政治经济服务。它既可以宣传一个国家的社会制度,提高一个民族的国际威望,还可以为振兴经济服务,增强一个国家的民族凝聚力。一方面体育受政治的干预和制约,另一方面政治渗透体育,体育为政治服务,而且在现代政治中发挥极其重要的作用。

1.3 我国体育的形成与发展

1.3.1 我国古代民间体育

早在原始社会末期,根据社会生产和生活的需要,我国就出现了人类早期的体育活动。这些处于萌芽状态的体育,经过奴隶制社会的不断演进,为我国古代体育的形成奠定了基础。

春秋战国时期,由诸侯争霸掀起的崇尚习武,由文化进步引发的养生认识,由经济繁荣衍生的民间体育,为我国古代体育的发展创造了良好的条件。

从秦汉三国,到魏晋隋唐五代,民间繁多的体育形式,逐步由分散趋于集中,形成了固定的体育运动形式。

宋元时期,受当时的经济和文化的影 响,社会娱乐体育和养生体育得以丰富和发展起来,为我国古代体育增添了新的内容。

明清两代,各种深受群众欢迎的习武、娱乐、养生等体育活动初步形成了自己完整的体系。

1.3.2 我国近代体育

我国的近代体育开始于洋务运动。从 19 世纪 60 年代至 90 年代,产生了洋务派,他们在“中学为体,西学为用”的教育方针指导下,举办水师学堂和武备学堂,并开设“体操学科”,开始把现代体育项目列为教学和训练的内容,如队列、刺杀、战阵与战术等军事体育项目,单杠、双杠、木马等体操项目以及跳高、跳远、足球、棒球、网球等现代体育项目。1890 年在上海的圣约翰大学举办了以田径为主要内容的中国历史上最早的运动会,1905 年在北京的官办京师大学堂也举办了类似的运动会。

外国的传教士对推进我国的近代体育也起到了重要作用。如近代篮球创始人,美国的奈·史密斯的学生蔡乐尔在天津传授“篮球”技术,使篮球运动传入我国。

1898 年,康有为等发动了著名的“戊戌变法”运动,主张废除“八股”、“科举”,提倡“西学”,兴办新式学堂,并从近代教育的角度提出了明确的体育主张。1901 年颁布的学堂章程中,规定各级各类学校均应开设“体操科”。新学制的建立为近代体育的普及与发展创造了重要条件。

1.3.3 中国现代体育

1949 年新中国成立后,“提倡国民体育”被明文规定在《中国人民政治协商会议共同纲要》之中。国家首先致力于体育方针政策的制定,同时建立和逐步完善体育机构,并在兴建体育场馆、组建体育队伍、加强体育宣传、发展体育教育及培养体育专业人才等方面做了许多具体的基本工作,开创了中国体育的新局面。此阶段,各级各类学校体育课教学大纲陆续颁布,以开展“劳卫制”为中心的学校体育工作逐步走上了正轨。随着在学校、厂矿、机关积极推广各种广播操、工间操,群众性体育活动的开展也有了新的起色,为培养体育专门人才,加速体育骨干队伍的建设奠定了基础。1952 年新中国第一所体育高等学府——华东体育学院在上海成立,次年在 北京又成立了中央体育学院。1950 年 7 月创办了第一个全国性体育杂志《新体育》,毛泽东亲自题写了刊头,并

于1952年在中华全国体育总会上发表了“发展体育运动，增强人民体质”的题词。接着成立了人民体育出版社。在体育竞技方面，游泳运动员吴传玉率先在国际比赛中获得冠军，举重运动员陈镜开第一次打破世界纪录。

60年代初，因受国民经济暂时困难的影响，以及后来“10年动乱”带给全民族的沉重灾难，体育事业的发展遭受了挫折。1978年全国体育工作会议在北京召开，1979年举办的全国第4届运动会，为我国体育事业的发展，开创了崭新局面。1995年《全民健身计划纲要》、《奥运争光计划》、《体育法》和《中国成年人体质测定标准实施办法》的颁布；从学校《国家体育锻炼标准》到“两个工作条例”和全面推进素质教育的实施；从奥运会金牌零的突破到第27届夏季奥运会金牌总数28枚以及2008年奥运会的申办成功等，都标志着新中国成立50多年来体育事业的蓬勃发展。

1.4 现代社会与体育

现代社会是指以工业发达为标志，经济、科技、文化高度发展的社会。现代社会在创造高度发达的物质文明的同时，也在不断更新和改变人们的价值取向。

在现代社会里，人们越来越重视体育，关注体育，为体育而沉醉，为体育而狂热。可以说，没有哪一项事业能像体育那样可以超越民族、信仰、肤色、国界、语言的限制，在全球范围内进行如此广泛的交流。体育已成了衡量现代社会人类精神和物质文明的标尺，成为衡量一个国家综合国力强弱的标志之一。

人类跨入了21世纪，随着知识密集产业的发展，高新技术的研究与开发，观念的更新与工作节奏的加快，脑力劳动的增强，竞争的压力也与日俱增。在这样一个充满竞争和挑战的时代，没有强健的体魄，是难以应对社会高度发展的需要的。

1.5 素质教育与学校体育

素质教育从受教育者以及社会长远发展的要求出发，面向学生，强调全面发展贯穿于教育的全过程和注重学生的个性化发展，其核心是培养学生的创造精神。同时它还注重受教育者的态度、能力，寻求生动、活泼、主动的教育观念，使学生学会做人、学会求知、学会劳动、学会生活、学会健体和学会审美，把学生培养成为有理想、有道德、有文化、有纪律的高素质人才。

1.5.1 学校体育素质教育的特征

1. 素质以及特征

素质以及特征具有狭义和广义的含义。狭义的素质是指学生生理学和心理学素质的概念，即本来的特点和原有的基础，可以理解为遗传因素特点。广义的素质是指先天与后天共同作用下形成的身心发展的总体水平。素质一般具有以下几个特征：

- (1) 素质是先天遗传性和后天习惯性的辩证统一，是生物性和社会性的辩证统一。
- (2) 素质是内在性与现实性的辩证统一。素质是相对稳定的，具有一定的内在结构，这种内在性在一定的条件下可以呈现出来。