

■ 袁凤生 吴之戀 王金龙 白 沛 陈 洪

学校体育教育



北京体育大学出版社

学校体育教育学

● 袁凤生 吴之懋 王金龙
白 沛 陈 洪

北京体育大学出版社

责任编辑:董英双

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:建 林

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

学校体育教育学/袁凤生等. - 北京:北京体育大学出版社,1999.8

ISBN7-81051-433-4

I 学… II .袁… III .学校-体育-教学法 IV .G807

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 36661 号

学校体育教育学

袁凤生 吴之懋 王金龙 白 沛 陈 洪

北京体育大学出版社出版发行

新华书店总店北京发行所经销

(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

中国科学院开封印刷厂

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:15

定价:24.00 元

1999 年 8 月第 1 版

1999 年 10 月第 2 次印刷

印数:5001-7000 册

ISBN7-81051-433-4/G·371

前 言

党中央、国务院提出实施科教兴国的发展战略,为深化教育改革,培养大批合格的社会主义现代化高级专门建设人才指明了方向。把科技和教育摆在优先发展地位,有利于提高全民族的科学文化素质,有利于保证国民经济持续、快速、健康发展。它对于加强社会主义精神文明建设和物质文明建设,以及中华民族的全面振兴都有着重要意义。

学校体育作为现代教育的组成部分,是以体育运动、卫生保健与合理营养相结合的形式,为增强学生体质,培养体育能力,促进身心发展的教育活动。搞好学校体育是贯彻党的教育方针,完善科学教育机制,培养德、智、体全面发展的新型建设者的需要。遵照今年全国教育工作会议精神,以《学校体育工作条例》为依据,我们结合学校体育现状,在总结体育工作经验的基础上撰写成了这本书。

本书运用辩证唯物主义观点,从整体上分析了学校体育的性质、特点和在社会发展中的地位与作用,注重从国情教育入手,着眼于提高学生素质,努力贯彻体育健身目标。突出阐述了学校体育教育的思想性、科学性和操作性,坚持体育理论与实践相结合、课内与课外相结合、教学安排与定期检查相结合,力图形成较为完善的学校体育教育新体系。愿这本书能成为学生体育学习、锻炼和健康生活的终身伴侣。

本书由袁凤生、吴之懋、王金龙、白沛、陈洪主编;袁为民、杨小东、陈阿旗、张新东、李强、杜胜林、郭铮、郭杰、高汴芬副主编;王学谦担任编委。

参加撰写人员的分工是:王金龙(第一章第一、二节,第三章第

一、二、三节,第六章第三、四节,第十章第一、二节);吴之懋(第一章第四节,第八章,第九章第一、二节,第十六章第一、二节,第十七章第一节);杨小东、张新东、白沛、袁凤生(第一章第三节,第三章第四节,第六章第一、二节,第十一章第一、二节,第十六章第三、四节);陈洪(第九章第三、四节,第十一章第三、四节,第十二章,第十三章);陈阿旗(第四章,第七章第四、五节,第十章第三、四节);李强(第二章第二、三节,第十七章第三节);杜胜林(第二章第四、五节,第十七章第二节);郭铮(第五章,第十四章,第十五章第三节);郭杰(第二章第一节,第七章第一、二、三节);高汁芬(第十五章第一、二节,第十八章)。本书的副主编协助主编对部分章节作了修改,最后由袁凤生教授统纂全书。河南大学体育学院院长王崇喜教授对本书进行了审定。

在本书撰写、出版和发行过程中,曾多次召开写作与审稿会议,参考了有关文献资料。得到了北京体育大学出版社领导的关怀和指导,得到了有关单位和个人的支持与帮助,在此一并致以衷心的感谢。

作 者

1999年1月

目 录

第一章 总 论	(1)
第一节 学校体育的历史演进	(1)
第二节 学校体育的目的任务和要求	(6)
第三节 学校体育的教育途径和基本法规	(10)
第四节 学校体育的基本手段	(23)
第二章 人体运动生理科学	(33)
第一节 人体运动的肌肉工作过程	(33)
第二节 人体运动的能量代谢	(39)
第三节 人体运动的氧运输	(43)
第四节 身体运动的生理调节	(47)
第五节 运动疲劳现象	(51)
第三章 体育锻炼原理	(55)
第一节 体育锻炼对增强体质的作用	(55)
第二节 体育锻炼的原则	(65)
第三节 体育锻炼的方法	(69)
第四节 体育锻炼效果的评定	(71)
第四章 运动竞赛	(74)
第一节 运动竞赛的意义和种类	(74)
第二节 运动竞赛的方法	(77)
第三节 运动竞赛计划	(82)
第四节 运动竞赛的观赏	(84)

第五章 体育卫生保健	(91)
第一节 体育运动的医务监督	(91)
第二节 运动卫生知识	(93)
第三节 医疗体育与运动处方	(97)
第四节 运动中的生理反应与处置	(106)
第五节 运动损伤的预防与处理	(110)
第六章 运动与膳食营养	(117)
第一节 营养是运动的基础	(117)
第二节 营养与热量	(118)
第三节 膳食营养与健康	(121)
第四节 运动与合理营养	(128)
第七章 田 径	(131)
第一节 跑	(133)
第二节 跳 跃	(149)
第三节 投 掷	(160)
第四节 身体素质训练	(166)
第五节 田径运动竞赛规则	(181)
第八章 体 操	(186)
第一节 单 杠	(186)
第二节 双 杠	(189)
第三节 技 巧	(192)
第四节 跳 跃	(195)
第九章 足 球	(198)

第一节	足球运动技术	(198)
第二节	足球运动战术	(215)
第三节	足球比赛指导	(222)
第四节	足球运动竞赛规则	(225)
第十章	篮 球	(231)
第一节	篮球运动技术	(232)
第二节	篮球运动战术	(248)
第三节	篮球比赛指导	(262)
第四节	篮球运动竞赛规则	(269)
第十一章	排 球	(272)
第一节	排球运动技术	(273)
第二节	排球运动战术	(292)
第三节	排球比赛指导	(299)
第四节	排球运动竞赛规则	(304)
第十二章	手 球	(311)
第一节	手球运动技术	(311)
第二节	手球运动战术	(326)
第三节	手球比赛指导	(330)
第四节	手球运动竞赛规则	(332)
第十三章	乒乓球	(336)
第一节	乒乓球运动技术	(337)
第二节	乒乓球运动战术	(351)
第三节	乒乓球运动竞赛规则	(355)

第十四章 网 球	(358)
第一节 网球运动技术	(358)
第二节 网球运动战术	(367)
第三节 网球运动竞赛规则	(369)
第十五章 羽毛球	(372)
第一节 羽毛球运动技术	(372)
第二节 羽毛球运动战术	(378)
第三节 羽毛球运动竞赛规则	(379)
第十六章 游 泳	(382)
第一节 蛙 泳	(383)
第二节 仰 泳	(387)
第三节 自由泳	(391)
第四节 蝶 泳	(395)
第十七章 武 术	(400)
第一节 武术运动基本功	(401)
第二节 青年拳	(411)
第三节 剑 术	(432)
第十八章 体育舞蹈	(453)
第一节 基本舞步	(453)
第二节 华尔兹舞	(455)
第三节 放松舞	(459)
第四节 社交舞	(465)

第一章 总 论

学校体育是社会主义教育事业的重要组成部分,也是全民体育健身的基础。它作为教育和体育的交叉点和结合部,又是国家体育事业发展的战略重点。为了达到教育、教养及发展身体的目标,不同层次的学校体育按不同教育阶段和年龄特征,通过体育课、课余体育训练及课外体育活动这三种基本组织形式,围绕“增强体质”这个中心,全面实现学校体育的各项任务。由于它处在学校这个特定的领域,实施内容被纳入学校总体计划,实施效果又有相应的措施予以保证,从而与其他教育环节共同构成了一个完整的教育过程,使学生在德、智、体等几方面都能得到全面发展。因此,开展学校体育对培养社会主义现代化建设人才,提高中华民族的素质和加速建设社会主义精神文明与物质文明都有着重要意义。

第一节 学校体育的历史演进

学校体育是适应社会的需要而产生,也随着社会的发展而发展。在人类社会的生活,体育运动也如其它事物一样,经历了一个由萌生到发展到不断完善的过程。它宛如人类历史长河的一条小支流沿着自己的路蜿蜒前进,而又与整个社会洪流保持着紧密的联系。体育的发展与社会的发展息息相关。

一、人类社会对体育的需要

人类在与自然界进行艰苦的斗争中,必须创造赖以生存的物

质基础。这种求生本能,最初表现在原始人的谋生和防卫需要中,即借助人体的运动获取生活资料,并保证自身不受伤害。据考古学研究,通过最早人科类的分化,人类祖先是树栖变为地栖,然后才逐渐习惯直立和用两足行走的。原始人迫于谋生需要,要为寻找食物而攀山涉水,为杀伤猎物而掷石投棍,为追捕野兽而奔跑越沟,为抗御自然侵袭而跋涉迁徙。出自防卫需要,为防备狩猎时被野兽伤害和过河时的生命安全,他们还必须掌握格斗和游泳等防卫手段,并具备灵巧躲闪、攀高爬树、相持耐久等自卫能力。很明显,诸如攀、爬、跑、跳、投和涉水等身体运动,都是原始人求生存所必须的基本活动技能,表明体育与生存需要从来就有着极为密切的天然联系。

原始社会后期,为了发展生产力、保证血亲生存、掠夺财产和奴隶而发生的部落间冲突,需要精化生产工具、改进狩猎技术,使这种谋生手段世代相传,同时还必须提高谋生和防卫能力本身所需的智力和体力,于是以语言为媒介的技能传授和身体操练,即原始教育,逐渐从单纯的劳动手段中抽象出来,并演化成非直接用于生产劳动和生活的身体运动形式。这些经原始教育提炼和改进后的身体运动,也就是原始体育,其根本目的虽仍在于维持生存,但由于增添了强身手段,使之有可能通过提高各种身体效能和活动技巧的训练,为学习和掌握生存的本领提供了方法,进一步说明了体育和生存需要之间的必然联系。

随着物质与生存条件的改变,语言、意识、情感、理性等各种社会文化行为的产生,人类生存需要的功利性因素相对减弱。体育已不只是满足简单的生理或生存需要,而着重转移为提高人的生物潜能,丰富人的精神文化生活,促进人的身心全面发展,以创造人的美好生活方式为目的。为此,千百年来,人们根据这种社会需要在对体育的实践与探索中,无不期望它能适应和改变自己的生活方式。但是,人在改造社会的同时,还需要社会为之提供理想的

生活环境和条件,故社会的兴衰又直接影响着体育的发展进程。

众所周知,推进体育向前发展的主要动力,最早来自原始社会后期出现的文化、艺术和教育。尽管这些新的社会因素,在当时仅反映原始人水平很低的需求结构,但就扩大的生活领域而言,为了适应社会发展的需要,却促使一些既不属于生存需要,又高于一般生活技能的活动,以更接近体育的方式发展起来,致使这种有意识模仿劳动和生活动作的身体练习,改变了原始人单纯求生的生活模式。譬如,原始人为了表达对神灵的崇敬,通过宗教祭祀而开展的舞蹈、角力和竞技运动;为了表达狩猎成功后的喜悦心情,通过游戏方式而开展的娱乐活动等,都集中体现了原始人对社会所持的生活态度。

二、学校体育的兴起与发展

进入奴隶社会,特别是春秋战国时期,由诸侯称霸而引起的兼并战争,大大刺激了军事体育的相应发展。为迎合战争的需要,人类的教育事业发生了一次突破性的变化,出现了有组织的专门教育机构——学校。它使人类的教育活动从原始的生产劳动和日常生活过程中的无序状态分离出来,成为一种有序的单社会性事业。据我国甲骨文字记载,商朝就开始出现了当时称为“庠”、“序”和“西雍”的学校教育形式。教育的内容为“六艺”,即“礼、乐、射、御、书、数”。其中射、御就含有体育的因素,而且礼、乐中的舞蹈也有锻炼身体的作用。在古希腊的学校教育中,奴隶主子弟从小学起就要接受严格的体操和军事训练,学习角力、竞走、跳高、掷标枪和游泳。其目的是把本阶级的子弟培养成军事统治者。古希腊的山崖上曾刻着这样三句话:“如果你想健壮,跑步吧!如果你想健美,跑步吧!如果你想聪明,跑步吧!”这是世界上最早把体育、美育、智育结合起来,并突出体育对促进人全面发展作用的文字记载。以上这些都是学校体育理论和实践的雏形和萌芽。

随着生产力的发展,人类进入到封建社会。封建社会文化科

学的发展,促使学校教育也加速发展,并打破了“学在官府”的一统局面,科学大量涌现,学校教育制度也日趋完善起来。但是,由于我国封建教育制度一直采取“独尊儒学”、“文武分途”的政策,致使学校教育取消了体育的内容。虽到隋代设立了科举制,唐代增设了武举制,宋代还开设了武学的内容,但时兴时废。到明清以后,则大力提倡静坐学习思考的学校教育方式,助长了文弱之风盛行,使学校体育濒于消亡。西方的中世纪是处于神权的统治时代,禁欲主义盛行,宣扬肉体是灵魂的监狱。体育也被排斥到学校教育之外。

近代学校体育是在欧洲文艺复兴以后逐渐发展起来的。17世纪,英国教育家洛克(John Locke, 1632 ~ 1704)非常重视体育,他认为“健康的精神寓于健全的身体”,主张从幼年起就应进行艰苦的身体锻炼,学校教育应分为体育、德育、智育三部分,应做到“三育并举”。最早把体育引进学校教育的德国的教育家巴泽多(Johann BaSedow, 1724 ~ 1790),他在法国启蒙思想家卢梭自然体育思想的启迪下,继承了古希腊、古罗马学校体育的文化遗产,于1744年12月在德绍创办的“泛爱学院”里第一个把体操和游戏作为学校教育的重要内容。然而,正规地把体育列为学校的正式课程应归功于丹麦。1909年丹麦政府规定中等学校设置体操学科。1920年瑞典也要求在中学开设体育课,体操逐渐被列入各国学校教育的学科。以后,又经过德国的施皮斯(Adolph Spiess, 1810 ~ 1858)的全面总结和改造,逐步形成了以“教学体操”为核心的学校体育模式,先后传入欧美各国、日本及中国。施皮斯也被誉为德国“学校体育之父”。

我国近代学校体育的兴起是从清朝末年“废科举、办新学”的维新变法浪潮中开始的。1902年清朝政府颁布了《钦定学堂章程》,1903年又颁发了《奏定学堂章程》,规定各级学堂均应开设“体操科”。每周为2~3小时,教材以兵操为主,教法用军队的训

练方法,采取“队列练习”、“变换队形”的方式,显得呆板、枯燥;同时,学堂多以兵弁充任体育教师,其作风粗野,体罚盛行,很快引起学生和社会的愤慨与不满。1922年兵操在学校体育课中正式废除,教学内容才以普通体操、田径、球类游戏等项目为主。经过20年的政治变迁和西方思想的影响,我国的学校体育才开始步入正轨。

国民党统治时期,曾制定各级学校体育实施方案及体育课程标准,也编写出版了体育教材和参考书,培训了少量体育师资。由于国民党政治腐败,学校经费不足,很多规定、方案都成为一纸空文,体育课基本是“放羊式”教学,课外活动是“选手体育”活动。至此,从清末到国民党统治时期,我国学校体育始终带有浓厚的半封建半殖民地色彩。

新中国成立后,我国学校体育在党和政府的关怀和重视下,经历了改造、创新、发展和不断完善的过程。1954年5月4日原国家体委在学习当时苏联学校体育经验的基础上,制定和公布了《准备劳动与保卫祖国体育制度》,1956年教育部颁发了新中国第一届全国各级学校体育教学大纲,为学校体育教学制定了统一的内容和要求。1961年又组织编写了各级体育教材,明确提出了“学校体育以增强学生体质为出发点”的指导思想。1978年教育部又在总结经验的基础上重新颁布了各级学校体育教学大纲,并组织编写了相应的教材,提高了学校体育教学的质量。1979年教育部、卫生部和原国家体委联合颁发了各级学校体育工作和卫生工作的暂行规定,原国家体委重新修订了《国家体育锻炼标准》,全面促进了学校体育工作的开展。

为了研究和掌握我国青少年和儿童的体质状况,1979~1980年原国家体委、教育部、卫生部联合组织了对16个省市7~25岁20多万名青少年和儿童进行了23项指标的体质测定,全面分析了我国青少年和儿童的体质状况、特点和发展规律,并研制了我国

青少年和儿童的生长、发育、机能、身体素质的评价标准,为改进我国学校体育卫生工作提供了科学依据。

1990年,原国家教委、国家体委、卫生部又联合颁布了《学校体育工作条例》和《学校卫生工作条例》,重新修订了《国家体育锻炼标准》,并颁布了《大学生体育合格标准》等,使我国学校体育向着科学化、规范化、制度化的方向前进。面临即将进入21世纪的新形势、新局面和新任务,我国学校体育必将在两个文明建设方面做出更大的贡献。

第二节 学校体育的目的任务和要求

体育作为一种社会现象,是以身体练习为基本手段,为增强体质,提高运动技术水平,进行思想品德教育,丰富社会文化生活而进行的一种有意识的身体运动和社会活动,属于社会文化教育的范畴,受一定社会的政治经济的影响和制约,也为一定社会的政治经济服务。随着社会的进步,物质文明和科学技术的飞跃发展,体育对社会的影响和作用将更加广泛而深入。

一、学校体育目的

学校体育是我国体育的基础,其教育对象主要是青少年,它是发展我国体育事业的战略重点,受到了党和政府的高度重视。因此,确定我国学校体育的目的任务,应根据我国社会主义现代化建设事业对当代青少年学生身心发展的要求和我国的国情。我国学校体育的目的是:以身体练习为基本手段,培养学生的体育意识,增强体育能力,养成自觉锻炼身体的习惯,使之成为体魄强健的社会主义现代化事业的建设者和接班人。

二、学校体育的任务

(一)增强体质,增进健康

增强体质和增进健康是我国学校体育的首要任务,这充分体

现了我国社会主义现代化建设事业对当代青少年学生身心发展的基本要求,也是我国体育本质功能的正确反映。

青年学生,同化作用和异化作用基本平衡,生长发育日趋完善和稳定,生理机能和适应能力均发展到较高水平,是性发育成熟、生命活动最旺盛、身心发展的关键时期。在这个时期,通过体育教育,促使学生遵守合理的作息制度,参与丰富的校园文化活动,重视营养卫生,积极参加体育活动,科学地进行体育锻炼,有效地促进青年学生身心正常发育,发展身体素质和基本活动能力,提高健康水平和对外界环境的适应能力,增强对疾病的抵抗能力,从而以强健的体魄和充沛的精力保证当前的学习和迎接未来的工作需要。

(二)掌握体育和卫生保健的基本知识、基本技术和基本技能,养成自觉锻炼身体的习惯

为了培养青年学生的体育意识,掌握体育的基本规律,充分调动他们参加体育锻炼的积极性和自觉性,提高增强体质、增进健康的实效性,必须学习、掌握体育和卫生保健的基本知识,各项运动的基本技术以及获得日常生活、生产劳动和国防建设中所必须的基本活动能力,逐步养成自觉锻炼身体的习惯。这些知识、技术和技能,既是学校体育的基本内含,也是青年学生身心全面发展的个体需要。对当前的学习和未来的工作都是不可缺少的。

(三)培养良好的思想品德,提高道德素养

学校体育,不仅要育“体”,而且要育“心”。我国教育实践证明,要培养德、智、体全面发展的社会主义现代化事业的建设者和接班人,在各级教育中都必须坚持把德育放在首位,并把它贯穿在学校教育的全过程中。作为学校教育的重要组成部分的体育教育,也必须根据体育自身的固有特点,通过学校体育的具体过程,面向全体学生,加强思想品德教育,提高他们的道德素养。

为了实现这一任务,青年学生们应该在体育活动的参与和观

赏过程中,主动培养体育意识,自觉树立为我国社会主义现代化建设事业而锻炼身体的信念,培养吃苦耐劳、艰苦奋斗、团结友爱、勇于奉献、朝气蓬勃、拼搏进取的优良品质;形成文明的行为方式和良好的体育作风;培养自信心、自制力和开拓创新精神;提高热爱美、鉴赏美、表现美的情感与能力,以使自己在知、情、意、行诸方面都有更高层次的追求,从而自觉确立文明、科学、健康的生活方式,促使自己在德、智、体诸方面都得到发展。

(四)发展学生的体育才能,提高运动技术水平,促进体育进一步普及

各类学校应在广泛开展群众性体育活动的基础上,对部分体育基础较好,并有一定专项运动才能的学生进行有计划的课余运动训练。按照教育和体育的固有规律,充分利用学校的有利条件和青年学生在体能和智能上的优势,重视学生的生理、心理特征,坚持系统的科学训练,不断提高运动技术水平。这样,既可为学校培养体育骨干,又能进一步推动学校体育活动的开展;既能丰富校园文化生活,又可为国家培养竞技运动的后备人才。

在明确增强体质,增进健康是学校体育的首要任务的前提下,采取切实可行的措施,全面完成学校体育的各项任务,才能确保学校体育目的圆满实现。

三、实现学校体育目的任务的基本要求

(一)学校体育应面向全体学生,坚持经常锻炼

为了实现学校体育目的任务,学校体育工作,应以全体学生为对象,动员和组织他们参加各种形式的体育活动。对少数有生理缺陷或有某种疾病的学生,应把他们列为特殊的教育对象,帮助他们改善体质状况,提高他们的健康水平;对少数有运动才能的学生,为他们组成学校运动队或代表队,进行业余训练,提高他们的运动技术水平。

(二)体育要与德育、智育、美育密切配合