

献给北京体育大学建校 50 周年

思想

基础

关键

环节

方案

XUEXIAO TIYU KECHENG GAIGE DE YIGE XINSILU

学校体育课程 改革的一个新思路

——专题系列论文集

王则珊等 著

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学校体育课程改革的一个新思路: 专题系列
论文集/王则珊等著. -北京: 人民体育出版社, 2003
ISBN 7-5009-2499-2

I . 学… II . 王… III . 学校体育-教学改革-中国
-文集 IV . G807.01-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 076574 号

*

人民体育出版社出版发行
北京中科印刷有限公司印刷
新 华 书 店 经 销

*

850×1168 32 开本 3.25 印张 70 千字
2003 年 10 月第 1 版 2003 年 10 月第 1 次印刷

*

ISBN 7-5009-2499-2 / G·2398

定价: 8.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

□ 买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

精神

王羲之



序

则珊先生是我的老师，二十多年前我在北京体育大学（时为北京体育学院）读研究生，先生是导师组成员，毕业后我留校任教，先生是教研室主任。学生给老师的书作序，有悖传统，然而则珊先生偏偏要打破传统，非要小字辈在他的大作上班门弄斧，写几句话，几番推辞，不准，只得从命。

则珊先生是新中国第一代体育理论家，我国群众体育学的开山鼻祖，研究视野广阔，观点独到，积累丰厚。其为人，多从实际出发，不拘一格，特立独行，每每在旁人熟视无睹处发现问题，继而高喉大嗓，议论风生。虽时因言语不合时宜，不为所用，先生却不以为意，依然探求不止，议论不止。时下学风日趋浮躁，锲而不舍如先生者，淡泊名利如先生者，已不多见。

体育科学是实践性很强的科学，研究者若无丰富的亲身体验，难悟其中三昧。则珊先生坚持长跑半个多世纪，是我所见到的融体育于生活的第一人。近古稀之年时，先生决定参加铁人三项运动，时逢去天津讲学，于是骑车前往，权当训练，途中不慎摔伤锁骨，到天津后稍事休整，包扎固定，讲课后又骑车回北京，一个月即康复，如期参加比赛，成绩

出众。四年前，先生右膝受重伤、全脱位，股四头肌与膝关节韧带大部分都断了，众皆以为先生自此只能策杖蹒步了，不料一年之后，先生参加中美师生长城健走活动，健走如飞，似有神助。

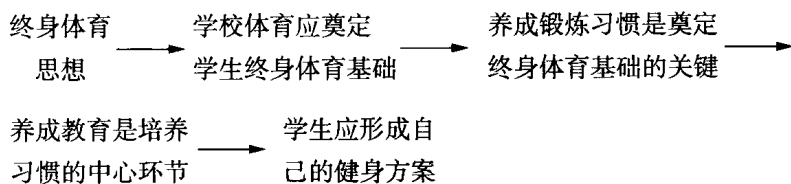
有了这样的体育理论功底和体育实践经验，先生在国内开风气之先，力倡终身体育，并对学校体育和终身体育的关系进行了深入研究，提出一系列发人深省的观点。为了使人们对这一领域有完整的认识，先生克服困难，将这些年的系列成果结集出版。相信体育界的同仁，也会像我一样，从这本集子中得到许多有益的启迪。

任海 谨识

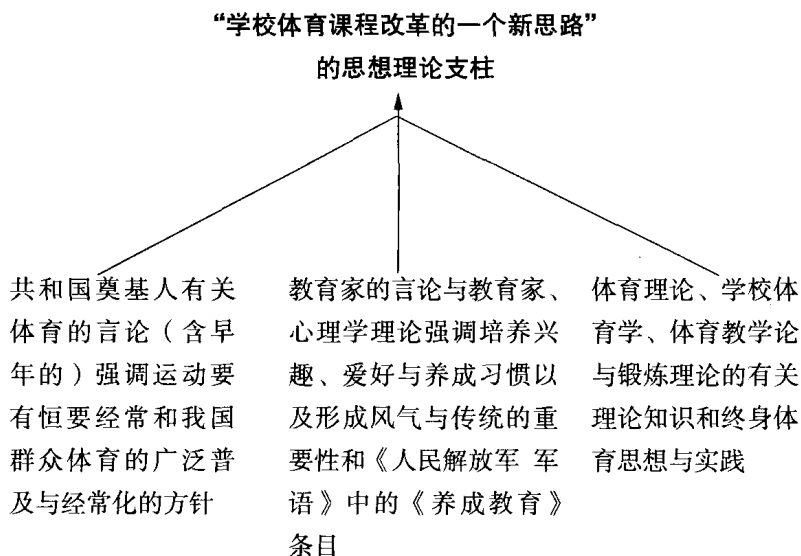
2003年8月11日

前 言

1986年11月在厦门集美召开的全国学校体育论文报告会上，我首次引用了姜允哲同志翻译的有关“终身体育”的国外资料，提出了“学校体育应奠定学生终身体育的基础”的命题，并于1987年初分别发表了《对终身体育的探讨》《学校体育应奠定学生终身体育的基础》的论文。随后，我又先后发表了《试论体育兴趣、爱好与习惯》《终身体育研究》论文。在此期间，我与赖天德同志指导陈恩堂同志完成了硕士论文，同时我指导周志俊同志完成了访问学者论文。前年，我又帮助王红等同志命题发表了《论养成锻炼习惯是奠定学生终身体育基础的关键》论文，加上近几年我连续撰写与发表的几篇论文，这样构成了本书的十篇文章。这一系列论文核心思想的演进与思维逻辑，请见下边的示意图一：



我提出“学校体育课程改革的一个新思路”的思想理论支柱，请见下边的示意图二：



为了能让读者了解上述学术观点，现将这十篇文章整理、集中成册，并将这本书定名为《学校体育课程改革的一个新思路——专题系列论文集》。

2003年11月1日是北京体育大学50周年校庆，特将这本专题系列论文集献给我的母校。

王则珊

2003年8月15日

恭 贺

北京体育大学五十周年校庆

香港淮安田七有限公司

2003-8-17

目 录

- 第一篇 终身体育研究 王则珊 (1)
- 第二篇 学校体育应奠定学生终身
体育的基础 王则珊 (11)
- 第三篇 小学与初中体育经历对形成
终身体育者的影响 陈恩堂 (14)
- 第四篇 试论体育兴趣、爱好与习惯
——奠定学生终身体育基础应
强调培养学生从事体育锻炼
的兴趣、爱好与习惯 王则珊 (23)
- 第五篇 论学校体育传统与风气 周志俊 (32)
- 第六篇 论养成锻炼习惯是奠定学生
终身体育基础
的关键 王 红 王东桥 孙 鲁 (43)
- 第七篇 体育锻炼模式的研究
——建立“老年人体育锻炼
模式库”的实施方案 王则珊 (50)

- 第八篇 对学生体育健身方案的研究 …… 王则珊 (53)
- 第九篇 奠定学生终身体育基础的一个
重要标志
——对学生体育健身方案
的研究 …………… 王则珊 (62)
- 第十篇 学校体育课程改革的一个新思路
——放手让有条件的地区自编
体育课程大纲教材 …………… 王则珊 (74)

第一篇

终身体育研究

王则珊

摘 要 终身体育应根据人体发展的三个时期提出不同要求,也要从个人的实际出发,正确贯彻体育锻炼原则,以求科学地进行体育锻炼,满足个人的需要。学校体育应奠定学生终身体育的基础,其基本内容应包括:打好身体基础;培养对体育的兴趣、爱好和养成体育锻炼的习惯;掌握体育基本理论知识、技术、技能,培养体育能力。国家与社会采取有效措施,建立必要的制度,使家庭体育同各环节群众体育相结合,从而使终身体育体系化、整体化。

关键词 终身体育 学校体育 家庭体育 体育锻炼

中国共产党和人民政府历来重视发展我国社会主义体育,为体育运动的普及和经常化而奋斗。现在,为了实现体育强国的战略目标,国家体委提出“要抓好以奥运会为最高层次的竞技体育战略和以青少年为重点的全民健身战略的协调发展”,改善中华民族身体素质,以提高人口素质。

作者简介:王则珊,男,生于1931年,浙江玉环县大麦屿人,北京体育大学教授(已离休),从事体育理论教学。研究方向:终身体育。邮编:100084

终身体育是近40余年来受国际终身教育思潮的影响和随着体育运动的发展而提出的。我国对终身体育的研究起步较晚。系统地研究终身体育规律,以指导人们科学地终身从事体育锻炼,是发展社会主义体育事业的一项重要工作,在理论和实践上都有实际的意义。

1 终身体育的概念、产生的背景和依据

终身体育,是指一个人终身进行体育锻炼和接受体育教育。终身体育是在第二次世界大战后终身教育思潮发展的影响下提出的,但终身教育与终身体育有不同之处(见下表)。

终身教育与终身体育的对比

终身教育	终身体育
1. 是指对于一个人从生到死的整个一生所进行的教育。	1. 是指一个人终身进行体育锻炼和接受体育教育。
2. 目的是维持和改善个人社会生活的质量。	2. 目的是保持健康,增强体质,丰富体育生活内容,提高生活质量和体育教养水平。
3. 从事一定的活动——学习活动。	3. 从事一定的活动——体育锻炼等。
4. 接受一定的教育——一般以职业教育或专业知识教育为主,也可追求掌握个人爱好方面的知识技能。	4. 接受体育教育。
5. 形式灵活,内容多样。	5. 形式灵活,内容多样。
6. 不断增长和积累知识。	6. 丰富体育知识,顺应身体发展的规律,坚持体育锻炼。

终身体育是由人体发展规律、体育锻炼的作用以及现代社会的发展所确定的。人体机能活动规律要求人们体育锻炼坚持经常、有恒；现代社会的生活方式要求体育锻炼成为人们日常生活的组成部分；体育锻炼需要科学指导和不断接受体育教育，充分发挥体育的作用，以提高全民族的素质。终身体育者的标准应是长期达到或超过体育人口的标准。终身体育既体现了现代社会与体育事业的发展，又受这些因素所制约。

2 终身体育各年龄阶段的科学锻炼要求

2.1 应根据人体生长发育、发展与衰退的阶段特征

根据人体生长发育、发展与衰退的规律（图1），提出人体发展三个时期的体育锻炼要求（图2）。体育锻炼只能顺应人体发展的规律，控制、协调人体的发展，而不能违背这一规律。

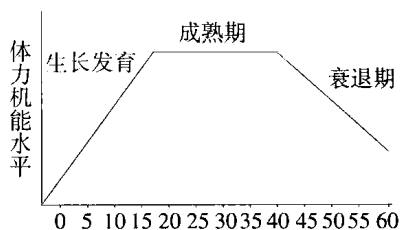


图1 人体发展的三个时期

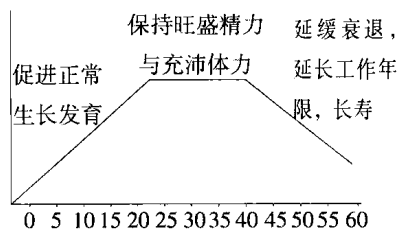


图2 人体发展三个时期的
体育锻炼要求

2.2 正确贯彻体育锻炼的原则

体育锻炼的原则包括：目的性积极性原则、从实际出发原则、坚持经常原则、循序渐进原则、合理安排运动负荷原则和全面锻炼身体原则。坚持终身体育从实际出发、正确贯彻体育锻炼原则，应强调以下几点：

1) 对体育锻炼的兴趣、爱好和养成锻炼的习惯，是形成终身体育的重要因素。兴趣是一种心理倾向，爱好要见之于行动，而习惯则成自然。从体育教育角度看，兴趣与爱好需要导向与引导，而习惯有一个养成过程。形成正确的姿态和养成锻炼身体的习惯，应强调加强养成教育。可以说，没有对体育锻炼的兴趣、爱好和习惯，也就不可能坚持终身体育。当然，兴趣、爱好与习惯的培养可以由不同的途径达到。学校体育改革不仅要通过体育教学使学生掌握“三基”，培养学生体育能力，而且应把体育课和课外体育活动结合起来，强调培养学生对体育的兴趣、爱好，养成体育锻炼的习惯，这样才能全面实现体育的目的、任务，坚持终身体育。

2) 从实际出发选择内容与方法，以满足各自不同的需要。现代体育锻炼内容很多，即使同样的内容还有不同的锻炼方法，这些皆要根据不同的需要，从实际出发进行合理的选用。这里应特别提出的是，以我国杨式太极拳为代表的传统健身运动项目和以西方竞技运动项目为代表的各种健身运动内容有着不同的哲理，值得后人继承、发掘和发展。另外，健美体育与体育娱乐皆是现代体育的发展趋向。健美体育以健美运动与健美操为支柱，并运用多种手段进行健美锻炼。在我国，体育娱乐内容也日趋丰富。

3) 合理安排运动负荷是科学地进行体育锻炼的重要问题。国内外有些体育学者很重视研究和强调健身运动负荷的价值阈, 其实, 科学地安排运动负荷还是应根据对象的实际情况和需要, 以及锻炼的不同内容、方法确定。

4) 从事体育锻炼应循序渐进, 但对处于衰退期的中老年人来说, 更应强调从锻炼者的身体实际出发, 而不能一味追求“循序渐进”。从中老年人身体的总趋势考虑, 只能是延缓衰退, 不可能再“循序渐进”。

5) 个人可以根据对体育锻炼的不同需要而确定各自的目的。如其目的是健身还是健美, 是娱乐性还是医疗性; 即使是健身, 则是促进身体正常发育, 全面发展身体, 还是着重发展全身耐力等等。不同的目的, 对锻炼内容、方法的选择和运动负荷的安排有不同的要求和做法。

3 以终身体育为指导开展群众体育活动

以终身体育为指导开展群众体育活动是现代体育科学化、社会化的趋势之一, 其实质也是群众体育普及与经常的进一步发展, 以实现广泛普及和经常化, 因为: 1) 坚持终身体育, 就应该持之以恒, 保持经常地从事体育锻炼, 长期保持与达到体育人口的标准; 2) 随着终身体育者的不断扩大, 也就是高标准的逐步普及。国家与社会以终身体育为指导, 对发展体育人口和终身体育者应采取相应的措施, 建立必要的制度, 这也是完善我国社会主义体育制度的重要方面。

3.1 人体发展的三个时期开展终身体育工作的不同要求

3.1.1 学校体育应奠定学生终身体育的基础

学校体育是国民体育的基础，是发展我国社会主义体育的战略重点。学校体育应该而且也有可能通过体育课内外相结合的办法奠定学生终身体育基础，其基本内容包括：1）打好身体基础，促进学生正常生长发育，增强体质，形成正确姿态和掌握立、走、跑、跳等基本活动技能；2）培养学生对体育的兴趣、爱好和养成体育锻炼的习惯，使之成为日常生活不可缺少的内容；3）使学生掌握体育的基本理论知识和锻炼方法，从而培养与发展他们的体育能力。

3.1.2 中壮年是坚持终身体育的关键时期

中壮年人一般已成家立业，由于家务劳动、工作任务繁重和缺乏参加体育活动迫切感，因而这个年龄阶段的体育人口比其他年龄阶段少，因此，可以说这一年龄阶段是能否坚持终身体育的关键时期，为此，应大力加强社会体育工作。

3.1.3 从实际出发，开展老年人的终身体育

老年人的身体正处于衰退期，体弱多病的现象随着年龄的增长，不可避免地会越来越明显，因此，他们坚持终身体育，必须从实际出发，以求获得最佳效果——延缓衰退、延长工作年限、延年益寿，即“三延”以及通过体育医治某些疾病，以求康复。

3.2 家庭体育是终身体育的保证和基础

家庭是社会的细胞。由于家庭体育基本上是婚姻或血缘关系的成员开展体育活动，家庭体育成员往往有着共同的生

活规律与生活条件和基本上由不同年龄性别所组成等特点，因此，长期坚持家庭体育，从而可以使家庭体育成为终身体育的保证和基础（图3）。

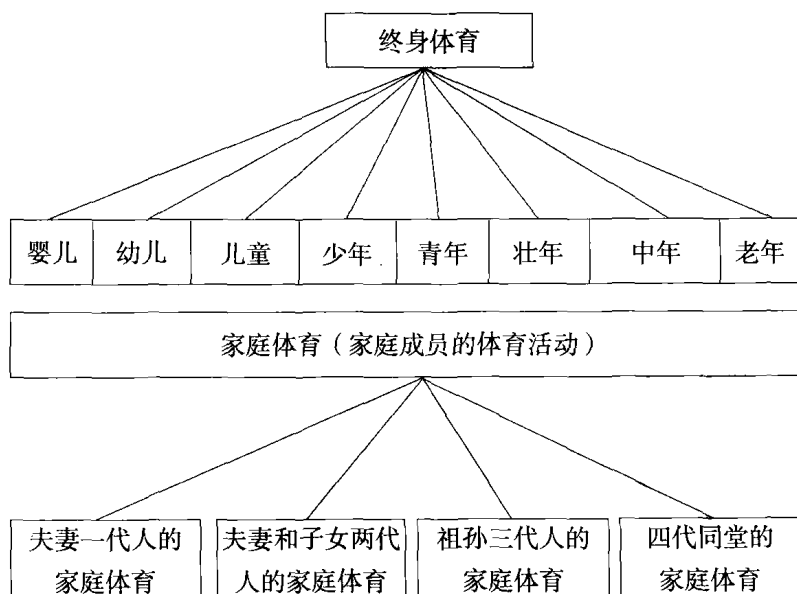


图3 家庭体育是终身体育的保证

3.3 终身体育需要广泛开展各环节群众体育活动

人的一生除在家庭生活外，还要走向社会，因此广泛开展各环节的群众体育活动，也是国家和社会实施终身体育措施与建立终身体育体系的体现（图4）。