

广播电视大学体育理论与实践教材



体育教程

主编 邹 师 李世远



辽宁大学出版社

广播电视大学体育理论与实践教材

体 育 教 程

主 编 邹 师 李世远

辽宁大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育教程 / 邹师、李世远 主编. — 沈阳: 辽宁大学出版社, 1998. 8

ISBN 7-5610-3634-5

I. 体… II. ①邹… ②李… III. 体育—电视大学—教材
IV. G 807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 2226 号

辽宁大学出版社出版

(沈阳市皇姑区崇山中路 66 号 邮编: 110036)

丹东日报印刷厂印刷 辽宁大学出版社发行

开本: 850×1168 毫米 1/32 字数: 330 千字 印张: 14

印数: 1—4000 册

1998 年 8 月第 1 版

1998 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑: 樊国宾

责任校对: 何力

封面设计: 邹本忠

版式设计: 何艳秋

定 价: 17.80 元

序

1998年2月6日，是邓小平同志亲自批准成立广播电视大学二十周年纪念日。这是举世瞩目的邓小平理论在中国的伟大实践。邓小平理论内涵丰富、博大精深。其中，邓小平的教育思想是邓小平理论的重要组成部分。

邓小平的教育思想有两个突出的特点：一是“教育要坚持两手抓，两手都要硬”。即一手抓普通院校的恢复与发展，另一手要针对中国国情大力发展广播电视教育；二是提出“教育要面向现代化，面向世界，面向未来”的方针。综合这两大特点，就是在经济比较后落的大国，要想赶上先进国家，必须狠抓教育，把教育放在优先发展的战略地位，这是立国之本。而抓好教育，必须“三个面向”，尽量多地培养高素质人才，即德、智、体、美全面发展的人才。

而培养高素质的人才，一个关键问题就是教材问题。由邹师、李世远主编的广播电视大学体育理论与实践教材《体育教程》，是培养高素质人才，进行教材改革的一种尝试，是多年来体育教学工作的经验总结，是向邓小平同志亲自批准成立广播电视大学二十周年纪念日献的一份厚礼！

《体育教程》共分三章、十三节。既有体育理论，又有体育实践，还有体育管理。内容丰富，逻辑严谨，观点鲜明，语言流畅，是体育教学工作的一部很好的教材。过去，电大体育教材往往是套用普通高校的传统教材，没有突出电大的特色。而这本教材注重体现电大体育教育目标管理的多层次性、教学内容的社会性、教学形式的多样性、教学手段的先进性和体育课程设置的灵活性等特点，着眼于从身体形态、机能、素质、健康状况、体育意识、能

力、心理及体育道德方面塑造学生的体育规格，培养学生的健康观念、社会体育观念和终身体育观念，为广播电视大学培养复合型人才的目标服务。从以上情况来看，《体育教程》在某种意义上说填补了电大体育专用教材的空白，这是值得鼓励和赞扬的。

当然，一本好的教材还要在教学实践中得以检验，以便不断修改、充实、完善，逐步提高教材的编写水平。

1997年3月，全国电大工作会议上指出：全国电大系统要抓好“两大命题”：一是开放性，二是现代化。这两大命题内涵丰富，值得所有电大人认真思考并做出回答。其中，教材建设是现代化建设的重要内容。愿电大有识之士都来关心“两大命题”建设，人人献计献策，努力拼搏，奋发进取，为建设电大美好的明天而努力奋斗！

曾 涛

1998年2月6日

前 言

在我们即将完成广播电视大学体育教材的编写工作，着手撰写前言时，怀着十分激动的心情，迎来了广播电视大学风雨兼程二十年的纪念日。二十年前，邓小平同志亲自批准创立广播电视大学，这是邓小平理论在中国的伟大实践。二十年间，我国的广播电视教育事业得到了长足发展，全国已建立了44所省级电大，831所地市级电大，1699所县级电大，已经成为世界上最大的现代远距离教育系统，形成了覆盖全国城乡的广播电视教育网络。到目前为止，全国电大高等专科毕业生230多万人，在校总人数为70余万人；中专毕业生100多万人，在校生近40万人；“专升本”在校生4000多人；非学历教育结业生3000多万人。基本上形成了多层次、多规格、多功能、多种形式办学的教育格局。广播电视大学办学的社会效益和经济效益享誉中国大地，成为与我国普通高等教育并驾齐驱的现代化开放性大学。

广播电视大学发展的二十年，学校体育伴随着广播电视教育的发展而得以逐步的完善，基本上形成了具有自身特点的体育管理网络，学校体育场地设施得到改观，各项体育管理制度得到逐步建立，形成了一支具有较高素质的专兼取教师队伍。提高教学质量是广播电视大学永恒的主题。广播电视大学在其自身发展完善的过程中，认真贯彻党的德、智、体全面发展的教育方针，把加强学校体育工作做为提高教学质量，培育人才的重要组成部分，注重体现电大体育教育目标管理的多层次性、教学内容的社会性、教学形式的多样性、教学手段的先进性和体育课程设置的灵活性的特点，着眼于从身体形态、机能、素质、健康状况、体育意识、能力、心理及体育道德方面塑造学生的体育规格，培养学生的健

康观念、社会体育观念和终身体育观念，为广播电视大学培养复合型人才的总目标服务。

教材建设是广播电视大学自我发展完善的一项重要的工作，随着教学质量的保证体系的建立，电大体育教材建设显得越来越重要。十几年来，我们一直延续使用普通高校的体育教材，总结起来这其中~~有得有失~~，为了全面地反映广播电视大学二十年学校体育改革的成果，准确反映广播电视大学自身发展规律，我们从实际出发，编写这本电大《体育教程》。教材的编写依据国家颁布的《教育法》、《体育法》《全面健身计划纲要》和《学校体育工作条例》，参照国家教委印发的《全国普通高校体育教学指导纲要》的精神，按照中央广播电视大学教学计划的要求，确定教材编写的体例和撰写思路。力求做到，在注重教材系统性、科学性的同时，突出电大体育的特殊性、实效性；在广泛吸取、借鉴普通高校体育成功经验的同时，注意总结电大体育在实践中积累起来的成果，使教材更具有电大体育的特色。

在教材编写过程中，我们得到沈阳电大和其它兄弟电大的大力支持，沈阳广播电视大学校长曾涛同志亲自担任主审，并为教材欣然作序，副校长王朝宁、李俊杰同志担任副主审，教务处处长于泓涛同志和副处长张继哲同志为教材出版做了大量的策划与编审工作，在此深表谢意。

本书由邹师、李世远同志担任主编，魏建辉、郑宏、罗利凯、陈彦、崔晓晖同志担任副主编。第一章第一、二节、第三章和附录由邹师同志编写，第一章第三节和第二章第一节三、五、六部分和第二节由李世远同志编写，第二章第一节第八部分和第三、四、五节由魏建辉同志编写，第一章第五节和第二章第一节二、九部分由郑宏同志编写，第一章第四节、第二章第一节第十、十一部分由罗利凯同志编写，第二章第一节一、四部分由陈彦同志编写，第二章第一节七、十二、十三部分由崔晓晖同志编写，全书由邹师、李世远同志统编。

由于我们水平所限，书中难免有不妥之处，恳请同行、专家指教，敬请广大同学提出宝贵意见，以便进一步修改完善。

作 者

1998年2月4日

目 录

序

前言

第一章 体育理论	(1)
第一节 体育概述	(1)
一、体育概念与组成	(2)
二、体育本质	(6)
三、体育功能	(11)
第二节 广播电视大学学校体育	(36)
一、广播电视大学体育目的与任务	(36)
二、广播电视大学体育特点与规格	(39)
三、实施广播电视大学体育教育的主要途径	(42)
第三节 体育锻炼	(47)
一、体育锻炼原理	(47)
二、体育锻炼原则	(50)
三、体育锻炼方法	(56)
四、体育锻炼计划的制定与实施	(60)
第四节 体育评价	(65)
一、评价标准制定与评价类型	(65)
二、评价方法	(66)
第五节 体育竞赛	(73)
一、体育竞赛的意义	(73)
二、体育竞赛的种类	(73)
三、运动竞赛的编排方法	(75)

第二章 体育实践	(84)
第一节 体育教学	(84)
一、篮 球	(84)
二、排 球	(109)
三、足 球	(122)
四、羽毛球	(131)
五、网 球	(147)
六、健 美	(159)
七、健美操	(177)
八、体 操	(204)
九、武 术	(216)
十、速度滑冰	(275)
十一、游 泳	(287)
十二、体育舞蹈	(300)
十三、女子防身术	(357)
第二节 体育考核	(377)
一、考核项目	(377)
二、考查项目	(380)
第三节 体育达标	(382)
第四节 大学生体质测试	(386)
第五节 大学生体育合格标准	(391)
第三章 体育管理	(400)
第一节 体育法规	(400)
一、体育法	(401)
二、全民健身计划纲要	(402)
三、学校体育工作条例	(404)
四、全国普通高等学校体育课程教学指导纲要	(405)
第二节 体育管理规定	(407)
一、广播电视大学体育工作管理规定	(407)

二、广播电视大学体育课成绩管理规定·····	(409)
三、广播电视大学加强体育课秩序的管理规定·····	(410)
四、广播电视大学体育科考核管理规定·····	(411)
五、广播电视大学贯彻《国家体育锻炼标准》达 标工作规定·····	(412)
六、广播电视大学关于群体竞赛和体育代表队管 理规定·····	(413)
附录 沈阳广播电视大学体育工作现状及发展·····	(415)
一、学校简介·····	(415)
二、学校体育工作概况·····	(416)

第一章 体育理论

第一节 体育概述

体育自产生以来，伴随着人类的文明进步，至今已有几千年的历史了。人们在对健康、力量、和谐与美的执着追求中，为了寻求美好的生活方式，努力使自己向至尽善尽美的境界升华，为了领悟体育的真谛，更好完成广播电视大学体育教育的任务，我们将在本章中介绍体育的概念、体育的组成、体育的本质、体育的功能。其目的使大学生们提高对体育教育的识见和参与意识，使之达到学校教育的要求，成为合格的应用型的人材，在未来社会主义事业的建设中和全民健身计划实施中发挥其作用。

学校体育是随着教育的发展而逐步形成体系的，学校体育是全民健身计划和奥运争先计划的基础，又是全民健身计划的重点，它作为学校教育的重要组成部分，有着十分重要的作用。建国以后，早在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。1952年中华人民共和国教育部设立了体育处，颁布了学校体育的各种规定。1956年开始使用了统一体育教学大纲和教材。到1978年进行了三次较大的修改，并在学校推行《劳动与卫生体育制度》，1964年改为《青少年体育锻炼标准》；1975年又改为《国家体育锻炼标准》。1979年原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》，进一步推进和改善了学校体育工作。

改革开放以来，特别是近几年，国家教委根据学校体育工作

的发展和社会需求,从培养德、智、体全面发展人才规划出发,在总结 40 多年学校体育工作经验的基础上,又先后制定了《学校体育工作条例》、《九年义务教育全日制体育教学大纲》、《全国普通高等学校体育课程指导纲要》等法规文件。这些文件的颁布实施标志着我国学校体育工作已走上了改革开放的历史新阶段。同时也表明,学校体育自成体系的形成与发展,是随着社会教育的发展和社会对人才的需要而逐渐完善,它的发展过程体现了人类社会的文明进步。

一、体育的概念和组成

(一) 体育的概念

概念是反映对象的特有的属性的思维形式。……概念是思维的起点,有了概念才能形成判断,进行推理,作出论证;另一方面人们从判断、推理、论证中获得知识,又会凝结为新的概念。理解概念需要弄清楚概念的内涵、外延及概念的形成。

体育是一个古老的社会现象。但是,使用“体育”这一术语却比较晚。“体育”是舶来品,最早于 1760 年出现在法国,用“体育”一词论述儿童的身体教育问题。在这之前人们是用其他来表述体育这一社会活动的。在古代,我国是用养生、导引、武术等词。19 世纪末,德国和瑞典的体操传入我国,又把体育活动称为“体操”;体育课称为“体操科”。在一段时期内,“体操”与“体育”两词是并用的。直到 1923 年,官方文件中正式把“体操科”改为“体育课”。自此,“体育”一词逐渐代替了原来意义的“体操”。“体育”一词被广泛使用,当时的体育是指身体教育,是作为学校的一门课程,作为教育的一部分出现的。

半个多世纪以来,伴随社会进步和体育事业的发展,在体育这个大系统中,由于目的和任务不同,出现了身体教育、竞技运动和身体锻炼三个互相渗透、互相联系、互相区别的内容,并逐渐发展成为一个与教育和文化相并列的新体系。physical

education 这个反映教育范畴的专用词,已不能概括新发展起来的这个领域的全部内容,需要创立一个新名词。1953年,有40多个国家在美国举行第一次国际体育会议,曾讨论过这个问题。以后,美国、德国、加拿大、前苏联和日本等国曾开展过研讨。1963年成立了“统一体育术语国际研讨会”。第一届大会就是以讨论体育基本概念为中心,后来还编辑出版了《体育术语小辞典》。

新中国建立后,随着体育事业的发展,原来仅仅作为体育手段的竞技运动发展很快,在内容、组织、制度等方面形成了独立的体系,并在社会生活中越来越显示出它的重要价值。无论从它的内容、形式、作用还是它的社会效应等方面,都远远超出了原来的体育范畴。另外,随着人们生活水平不断提高,观念的更新,健身和身体娱乐活动广泛开展,体育需要有一个更广泛的含义,以表述体育这一社会体育活动的词语,即广义的体育。根据我国体育发展的规律和特点,“体育”一词有狭义和广义两种用法:狭义体育是指学校体育教育;广义体育是指“体育运动”,它包括学校体育、竞技体育和社会体育。

广义体育概念:以身体练习为基本手段,以增强体质、促进人的全面发展、丰富社会文化生活和促进精神文明建设为目的的一种有意识的社会活动。它是社会总文化的一部分,其发展受一定的社会政治和经济制约,并为一定的社会政治和经济服务。

狭义体育概念:是指学校体育,它与德育、智育相配合,成为整个教育的组成部分。它是有目的、有组织、有计划促进身体全面发展;增强体质,传授锻炼身体的知识和技能,培养体育意识,塑造高尚的道德品质和坚强的意志的一个教育过程。

竞技体育和社会体育都属于广义体育概念内涵。

(二) 体育的组成

由广义体育的概念表明,不同内容和范围的“体育”它们都以身体运动为基本手段。都要全面发展和增强体质,都有教育、教学和竞赛等因素。但根据目的、对象和社会施予的影响不同,目

前普遍认为，体育可由学校体育、竞技体育、社会体育三个主要部分组成。

1. 学校体育

学校体育是学校教育的组成部分，也是全民健身运动的基础。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、教养及发展身体的总目标，不同层次学校体育按不同教育阶段和年龄特征，通过体育课程、课余体育训练及课外体育活动的三种基本形式，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、美几方面都得到全面发展。

随着体育的不断社会化、娱乐化、终身化及竞技体育的发展，从提高学校体育的要求考虑，现代学校体育既要注意增强体质的近期效益，又是着眼于将来学生步入社会、适应社会体育的要求，符合跨世纪全民健身工程的要求。因此，学校体育在充分注意体现体育的主要特征的基础上，还必须拓宽社会体育的渠道，满足个人体育兴趣和爱好，启发主动参与体育的意识，讲究体育锻炼的科学性，不断提高体育欣赏水平，并创造条件为国家输送、培养优秀的体育人才，使学校体育尽快与社会体育接轨，逐步与竞技体育接轨。只有这样，学校体育才能完成它的历史使命。

2. 竞技体育

竞技体育亦称竞技运动，它是在全面发展身体素质的基础上，最大限度地挖掘体力、智力与运动才能，以取得优异运动成绩为目标而进行的科学训练和各种竞赛活动。竞技体育在现代奥林匹克运动会的推动下，现已有 50 多种用于国际比赛的运动项目，并设有相应的国际体育组织和单项运动协会。当前，随着竞技水平不断提高，为了应付日趋激烈的赛场竞争，正广泛采用先进的科学训练方法和手段，以探索人类运动的极限。

值得注意的是，随着社会经济繁荣，生活水平不断提高，使具有竞技体育特点的群众竞赛活动亦日益频繁，尽管参加这些竞赛活动的对象和层次水平不同，其中一些有规则约束的竞赛，逐渐向以取胜为目的的方向转移，从而不断扩大了竞技体育领域。由于竞技体育的表演技艺高超、竞争性强，且极易吸引广大观众，故它作为一种极富感染、又容易传播的精神力量，在活跃社会文化生活，振奋民族精神，提高国际威望，促进各国人民之间的友谊和团结等方面，都有着特殊的教育意义。

3. 社会体育

社会体育亦称大众体育或群众体育，是指以健身、娱乐、休闲、医疗和康复为目的的体育活动。国内外经常提到的娱乐体育、休闲体育、余暇体育、养生体育或医疗体育等均可列入此范畴。由于它吸引的对象主要为一般民众，其中包括男女老幼及伤病残者，活动领域遍及整个社会，乃至家庭，所以堪称是活动内容最广、表现形式最新、趣味性最强、参加人数最多的一项群众性体育活动。它作为学校体育的延伸，可使人们的体育生涯得以继续维持。

社会体育开展的广泛性和社会化的程度，取决于国家经济的繁荣、生活水平提高、体育观念、消费观念的转变、余暇时间的增多及社会环境的安定。从世界发展趋势来看，社会体育作为现代体育发展的重要标志，代表着社会的文明与进步，无论其社会体育的普及程度或开展规模，都不亚于竞技体育，被称之为第二个奥林匹克热潮。目前我国的社会体育正在蓬勃兴起，各种“健康城”、“康复中心”和“健身俱乐部”，正在大批兴起，并吸引着众多的体育消费者。国家还设立了“中国大众体育纪录”；各种“保龄宫”、“保龄球俱乐部”也如雨后春笋遍布城区，新兴体育运动大有不可阻挡之势。这一切都表明一个社会体育的新浪潮已来临，全民健身运动正勃然兴起。

二、体育的本质

体育的本质是体育内在的规定性，表现为体育的属性。关于这方面，在思想家、教育家、体育家那里，都有深刻的论述。

（一）马克思（Karl Marx，1818—1883）作为全世界无产阶级的伟大导师和领袖，尽管对体育的论述不多，然而正象恩格斯所指出的，马克思在他所从事的每一个领域都不是肤浅地研究的。马克思曾经指出：有可能把教育和体育同体力劳动结合起来，因而也有可能把体力劳动同教育和体育结合起来；“生产劳动同教育和体育结合起来，不仅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唯一方法。”可见，马克思所讲的体育，是以体力和智力的结合为核心的劳动者全面发展教育的组成部分，增强劳动者的体质是体育的本质功能，它不仅是发展社会生产力的“一种”手段，而且最终是在身体方面“造就全面发展的人”的主要手段。

马克思认为体育的目的是为了从身体方面去造就和培养全面发展的年轻一代，体育是“身体的教育”，已不是道德教育，也不是文化教育，更不是技术教育。在《反杜林论》中，恩格斯尖锐地批评了杜林的多种多样的技术教育代替体育的错误做法，指出：“关于体育，我们这位根本的变革家是什么也不愿意知道的”，他“只会空泛的无内容的清淡，与马克思在《资本论》中所说的生产劳动同智育、体育结合起来，造就全面发展的人的思想一比，真是可怜到了极点”（《马克思恩格斯论教育》第48页）。马克思所倡导的人的全面发展（包括体育），主张以劳动者身心培养为中心，将生产劳动与智育、体育和劳动技术教育结合起来，这是对教育和体育的地位和作用的充分肯定，从而把自然主义教育思想中关于人的身心发展理论由空想变为现实，变为科学而自觉的行动，为我们深入研究体育的本质提供了最重要的理论依据。马克思的体育思想以劳动者的身体发展和完善为核心的内容，是对体育本质