



普通高等教育公共课精品教材

现代大学体育

30 所“985”大学联合编写

毛振明 主编



教育科学出版社

Educational Science Publishing House

普通高等教育公共课精品教材

现代大学体育

30所“985”大学联合编写
毛振明 主编



G80

846

教育科学出版社
· 北 京 ·

出版人 所广一
策划编辑 韩敬波
责任编辑 王玉栋 王峥媚
版式设计 点石坊 郝晓红
责任校对 贾静芳
责任印制 叶小峰

图书在版编目 (CIP) 数据

现代大学体育 / 毛振明主编 ; 30 所 “985” 大学联合编写. —北京: 教育科学出版社, 2015.7

普通高等教育公共课精品教材

ISBN 978-7-5041-9548-7

I. ①现… II. ①毛…②3… III. ①体育—高等学校—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 105615 号

普通高等教育公共课精品教材

现代大学体育

XIANDAI DAXUE TIYU

出版发行 教育科学出版社

社 址 北京·朝阳区安慧北里安园甲 9 号

市场部电话 010-64989571

邮 编 100101

编辑部电话 010-64981329

传 真 010-64891796

网 址 <http://www.esph.com.cn>

经 销 各地新华书店

印 刷 保定市中国画美凯印刷有限公司印刷

开 本 184 毫米 × 260 毫米 16 开

版 次 2015 年 7 月第 1 版

印 张 21.25

印 次 2015 年 7 月第 1 次印刷

字 数 411 千

定 价 38.00 元

如有印装质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

编者名单：（按姓氏笔画排序）

于楠	王大磊	王永	王晓均	王慧君
叶培军	朱宝峰	齐春燕	严小波	李凤丽
李纪霞	李若愚	李春花	李树旺	李曙刚
吴玉静	吴昊	吴晓曦	吴敏	张一民
张成刚	张惠红	陈平	陈帅	陈松
陈清	陈慧	金银哲	周刚	屈连朋
屈建华	孟述	赵秋爽	姚明霞	秦双兰
徐昆	高宝泉	陶焘	崔煜	董文梅
韩沫	傅建东	虞力宏		

编写委员会

策 划：中国教育科学研究院研究员、博士生导师 曾天山

主 编：北京师范大学教授、博士生导师 毛振明

副主编：吴 键 于素梅 邓文冲 姜国钢 陆道怀 刘先国 赵厚鑫

编 委：清华大学	赵 青	北京大学	吴 昊
厦门大学	郑 婕	天津大学	韩文俊
浙江大学	吴叶海	南开大学	高 谊
西安交通大学	陈善平	东南大学	蔡晓波
武汉大学	胡剑波	上海交通大学	陈作松
山东大学	孙晋海	湖南大学	黄文武
中国人民大学	李树旺	吉林大学	袁 雷
重庆大学	许定国	四川大学	吕志刚
华南理工大学	刘 明	东北大学	陈家鸣
哈尔滨工业大学	陶永纯	中国海洋大学	陈 平
北京理工大学	张鹏增	大连理工大学	元文学
北京航空航天大学	张振刚	北京师范大学	姚明焰
同济大学	叶 宇	中南大学	屈建华
中国科技大学	曾 文	中国农业大学	束景丹
国防科技大学	王 童	中央民族大学	张 涛

大学生，一个充满朝气与阳光的群体，一个崇尚竞争、不怕困难的群体，一个善于协同合作的群体，一个担负着国家未来与希望的群体，一个代表着国民基本素质的群体。总之，他们是一个毋庸置疑的社会精英群体。大学生本应是体魄强健、身心健康的一个群体，但近年来我国大学生的体质健康、精神面貌和心理健康等状况却不乐观。

大学体育课程是促进大学生朝气蓬勃、身心健康的最有直接效果的课程，也是大学生走向社会之前的最后一段正规的体育学习与锻炼，可谓学校体育课的“收官之战”和社会体育的“开局之战”。此外，这个阳光课程还是构建现代大学校园文化和“大学精神”的重要途径。

不过，大学体育课程仍面临很多新的课题：①大学生已经成人，生长发育基本完成，身体素质的敏感期几乎都已过去，身体的矫正和发展更加困难；②经过中小学阶段体育的风风雨雨，体育已成为某些学生的“嗜好”，也成为某些学生的“梦魇”；③大学生不像大部分的中小学生，他们集中在大学的宿舍里，体育已成为他们校园生活的重要内容和宿舍文化；④大学体育需要更大的自主性，虽然学生上体育课的时间并不多，但参与课外自主体育活动的增加；⑤大学生与过去相比少了应试的压力而有了更多一点的轻松，体育成为他们更多的选择；⑥大学生进入了恋爱的高峰期，体育活动与竞赛在此时意外地担负起了新的职责；⑦大学生体质已连续下降多年，国家对他们的体质干预会越来越多，行政化的大学体育工作与自主学习的观念、行为之间面临着诸多的问题，等等。这些新课题都对大学体育课程改革提出了特殊的要求。

当前，全国各地的大学都在如火如荼地进行着体育课程与教学改革，新的体育教学理论与实践问题也随之出现，一些优秀的高校体育教育工作者们正在进行着卓有成效的体育课程研究和教学探索。在这些不断的研究和探索中，体育课程与教学理论有了重要的建树和进展，大学体育的精品课程不断涌现，清华大学、北京大学、北京师范大学、厦门大学等诸多著名高校的体育经验让人茅塞顿开、耳目一新，这些新的研究成果也会不同程



度地反映到大学体育课程教材的建设中。

为此,本书为了促进大学生的身心健康,为了促进大学体育课程的改革创新,为了总结大学体育教材的新成果,进一步推进大学体育课程的建设,我们,30所“985”大学的体育教师团队联合起来,努力编写了这本有些新意的大学体育教材。

在这本教材里,我们尝试着做了如下一些努力:①对体育教学内容采用了新的分类方法,以便帮助体育教师更好地进行教材化的工作;②强调发展学生的基本运动能力和专项素质,增加了身体锻炼的内容;③力图图文并茂,并注意了动作图的规范性和细节,尽量规范地示范运动技术,以提高教材的指导性和实用性;④设计一些新颖的有助于学生探究性学习的小板块,以帮助学生进行有创意的、思考性的学习;⑤对各个运动项目做了有新意的介绍,以帮助学生更好地体验该运动项目的特性,为他们体验运动乐趣做了准备;⑥对各个学习内容的“目标”进行了仔细的考量,简洁、明确地指导学生学习;⑦强调战术的学习,更好地发挥体育运动这一独特的教育教学因素的作用;⑧强调对学习方法的提示,以帮助学生提高使用教材的能力和学习能力;⑨加强了教学建议,以帮助教师更清晰地根据教材安排教学;⑩加强了学生自学和自我评价的内容,以发挥教材自然具有的“体育自学读本”的作用。

虽然上述努力有的做得还不够充分,但我们希望这些努力能够引导各大学去繁荣体育课程和教学改革,帮助大学的体育教师们不断地推进体育课程教学改革,不断地提高体育教学质量。

在本书编写过程中,我们得到了中国教育科学研究院的悉心指导和大力支持。教材是集体智慧的结晶,也是集体合作的成果。但由于编写团队磨合时间不长,交流讨论尚不充分,再加上学术水平和工作能力所限,因此本书还有许多不尽如人意之处,有待于今后修订时继续完善和改进。在此,敬请使用本教材的老师和同学们及时向我们提出意见,帮助我们不断完善教材内容,让我们通过体育教材的科学化促进中国大学体育课程与教学的发展,使其更加有实效、更加高质量。

是为序。

2015年3月1日

Part 1 体育理论学习篇

第一章 历史中的体育	2
第一节 发展于多元文化中的中外古代体育	2
第二节 催生于富国强兵的近代军国民体育	5
第三节 跃动于竞争表现的现代竞技体育	7
第四节 定格于生活内容的后现代终身体育	11
第二章 人生中的体育	14
第一节 贯串体育灵魂中的全人教育价值	14
第二节 外显体育锻炼后的身体促进价值	16
第三节 渗透体育行为里的心理健康价值	18
第四节 跃动体育交往间的社会促进价值	21
第三章 校园中的健康	23
第一节 每每要践行运动健康的生活方式	24
第二节 天天要注意健康基础的合理膳食	29
第三节 刻刻要留心扰乱身心的心理阴霾	33

Part 2 运动技能提高篇

第四章 足球	38
第一节 足球的基本技术	38
第二节 足球的实战攻略	43
第三节 足球的练习方法	48



第五章 篮球	54
第一节 篮球的基本技术	54
第二节 篮球的实战攻略	63
第三节 篮球的练习方法	66
第六章 排球	73
第一节 排球的基本技术	73
第二节 排球的实战攻略	84
第三节 排球的练习方法	86
第七章 羽毛球	89
第一节 羽毛球的基本技术	89
第二节 羽毛球的实战攻略	94
第三节 羽毛球的练习方法	98
第八章 乒乓球	113
第一节 乒乓球的基本技术	114
第二节 乒乓球的实战攻略	122
第三节 乒乓球的练习方法	127
第九章 网球	131
第一节 网球的基本技术	131
第二节 网球的实战攻略	139
第三节 网球的练习方法	146
第十章 游泳	150
第一节 实用的蛙泳	150
第二节 舒适的仰泳	156
第十一章 健美操	163
第一节 健美操的基本技术与基本动作	164
第二节 健美操的实战攻略	171
第三节 健美操的练习方法	174

第十二章 太极拳	179
第一节 太极拳的基本动作	180
第二节 太极拳的实战攻略	182
第三节 太极拳的练习方法	193
第十三章 瑜伽	197
第一节 瑜伽呼吸法、体位法技术要领及功效	198
第二节 瑜伽的练习方法	205

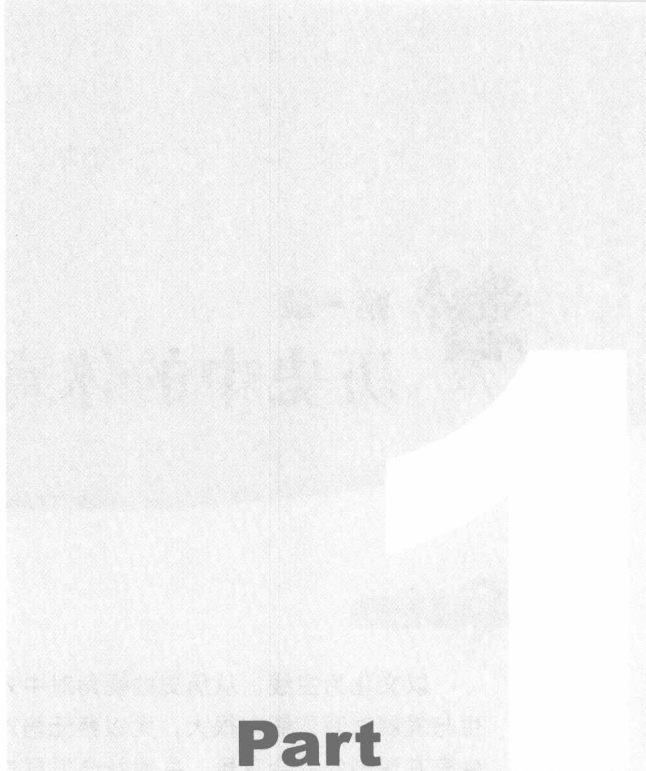
Part 3 日常锻炼指导篇

第十四章 走、跑、跳、投的锻炼	212
第一节 走、跑、跳、投的方法	212
第二节 走、跑、跳、投的锻炼指导	220
第十五章 中华养生的锻炼	225
第一节 养生练习的方法	225
第二节 养生练习的锻炼指导	230
第十六章 户外运动的锻炼	234
第一节 攀岩的方法与锻炼指导	235
第二节 定向越野的方法与锻炼指导	242
第三节 露营的方法与锻炼指导	249
第十七章 体型体态的锻炼	257
第一节 体型体态的训练概述	257
第二节 体型体态的锻炼指导	261
第十八章 运动处方与体重控制	269
第一节 运动处方	269
第二节 体重控制	275



Part 4 体育竞赛观赏篇

第十九章 足球与“世界杯”	286
第一节 历史与文化总结	286
第二节 观赏要点之索引	288
第二十章 篮球与“美职篮”	291
第一节 历史与文化总结	291
第二节 观赏要点之索引	294
第二十一章 网球与“中国花”	298
第一节 历史与文化总结	298
第二节 观赏要点之索引	301
第二十二章 乒乓球与“海外军团”	303
第一节 历史与文化总结	303
第二节 观赏要点之索引	308
第二十三章 羽毛球与“超级丹”	314
第一节 历史与文化总结	314
第二节 观赏要点之索引	319
第二十四章 台球与丁俊晖	322
第一节 历史与文化总结	322
第二节 观赏要点之索引	325
参考文献	329



Part

体育理论学习篇



通过学习第一部分，我们将了解早期的体育：尽管人们生活在地域不同，有着不同的生活习惯，但创造的体育形态、性质和目的基本上是相同的。体育起源论包括以生存为直接目的的生产劳动起源论；为争夺狩猎得来的猎物而产生的冲突军事起源论；聚集在一起以游戏欢舞的方式庆贺的游戏起源论；祭祀天地而形成的原始宗教活动的宗教起源论等。这就注定在人类社会发展的过程中，体育逐渐被去除原始的野性、进攻性，通过劳动和游戏、教育以及合理的竞争方式，形成了人类社会特有的文化现象。体育的价值更是具有多元化的特点：全人教育价值、身体促进价值、心理健康价值、社会促进价值。校园体育在弘扬人类体育文化、传承体育文明、实现体育多元化价值等方面的巨大作用也已是不争的事实。



第一章

历史中的体育



本章概览

以文化为主线，从历史的视角对中外体育的发展做了梳理和比较。军国民体育的产生与发展对我们影响很大，尤以蔡元培对军国民体育的提倡为代表。现代竞技体育的产生有其深刻的社会背景，并对社会发展产生了巨大的促进作用。终身体育将成为人们今后一种重要的生活理念和价值取向。



学习目标

1. 了解体育在人类历史进程中不同阶段的发展状态。
2. 知道体育与人类社会发展的密切关系，并能分析、判断这种关系。
3. 知道军国民体育、竞技体育、终身体育的概念和内涵，以及产生的背景和发展的趋势。

第一节 发展于多元文化中的中外古代体育

早在史前时代，特别是在原始社会末期，由于生存环境、文化传统的不同，世界各地的民族都创造了内容不同、风格各异的体育活动形式。人类社会进入文明时代之后，这些体育形式进一步发展，并逐渐形成了独特的个性。按地域和其主要特点划分，可以归结为“东方”和“西方”两种主要形态。“东方”以东亚的中国和南亚的印度为代表，其特点是重视医疗保健体育；“西方”则以南欧的古希腊体育为代表，其特点是重视自我表现的竞技运动。封建时期，西方体育受到基督教禁欲主义的影响和阻碍，发展停滞不前，直到文艺复兴运动才恢复生机；而东方体育因受到固有观念的左右，其发展始终没有实质性的突破。17世纪时，随着近代资产阶级在欧洲的发展，西方体育出现了大发展的局面，逐渐占据了世界体育发展的主导地位，同时东方的体育思想和形式对西方体育的发展也产生了影响和促进作用。因此，中外古代体育的发展是东西方思想、文化等相互碰撞、交融的结果。

一、古希腊体育文化

古代欧洲只有希腊才有体育文化。古希腊一贯以体育竞赛来提高自己的竞争观念,实现强者的梦想,人们崇拜体育竞技场上获胜的英雄,把桂冠、荣誉、金钱等都奖励给体育竞技中的优胜者。公元前8世纪,古希腊出现了以雅典城邦和斯巴达城邦为代表的两种体育教育思想和训练制度。

(一) 雅典的体育

雅典的教育宗旨是使青少年在德、智、体、美几个方面和谐发展,不光要有健壮的身体去冲锋陷阵、冒险革新,还要有文化教养,能经商和从事政治活动。可以说,雅典的教育是培养身体和智力都健全发展、身心同步成长的人。

雅典的儿童7岁入学,除了学习文化以外,每天都要进行身体锻炼。体育教师要带着他们在运动场上或在树林间跑步、跳跃、投石、爬绳、做游戏等,并做一些对身体姿势有要求的体操练习。13岁时,家境富裕的学生便可以升入体操学校,接受专门的身体训练,包括体育竞技、表演性歌舞以及游戏。体操学校一般有树木、水浴、游泳设备,学生在校由教师指导进行跑步、跳跃、掷铁饼、投标枪、摔跤等“五项竞技”,此外还要学习游泳和打猎。毕业后,贵族子弟还要进入古典学校接受体育竞技训练和文化学习。满18岁的青年人要到士官团接受两年的军事训练,并服从国家需要到军队中去服兵役。如果没有战争,两年之后可以退役回家干自己喜欢和适合的职业。总之,他们终身都会进行体育锻炼以保持自己良好的形态。

(二) 斯巴达的体育

斯巴达的教育目标是培养绝对服从命令,具有坚忍不拔的意志、吃苦耐劳的精神、勇于牺牲的职业军人。斯巴达教育要求所培养的人智力发展可以一般,身体却要无比健康。

斯巴达的儿童7岁前由家庭抚养,7岁以后统一进入由国家举办的少年团接受严格的军事训练。男孩子由经过挑选的教师负责训练,女孩子则由聪明正直的妇女管理。教师很少教他们读书识字,大多时间是对他们进行身体训练,如进行长途行军、游泳、投掷重物、骑马、摔跤、拳击、赛跑以及做各种球类游戏等。教师平时只给男孩子很少很坏的食物,男孩子们终年光头赤足,穿着极薄的粗布单衣,在寒冷的河里洗澡,晚上睡在芦苇席上。斯巴达教育就是以这样艰苦的条件来培养儿童从小具备坚忍不拔、勇敢顽强的意志品质。

斯巴达青年18岁时被编入军事训练团,接受武装训练。白天,大多数时间在练习场上进行五项竞技和拳击训练,晚上参与国境线的巡逻。20岁时正式宣誓成为军人,直到60岁才可以退役回家。



二、古代中国体育文化

中国古代首先发展的是立国之本的农业，人民希望过着安定平和、自给自足的生活，对于体育竞技的态度是重在参与，并不计较比赛的输赢，参加体育竞赛的最终目的不是争输赢、分胜负、当冠军，而是通过比赛锻炼身体，交流技艺，得到礼的教育。

中国古代的教育思想是德、智、体全面发展，且更加注重道德品质的培养。早在公元前一千多年的西周时期，学校教育的内容就是礼、乐、射、御、书、数的“六艺”。其中，御、射即是军队作战技能等方面的身体训练。到了春秋、战国时代，这种全面发展的教育思想在社会上成为主流，作为士阶层的广大人民，把“六艺”作为修身、入仕的必修课程。春秋、战国是一个战争频发的时代，大多国家崇尚武力，提倡习武，重用军事人才。以孔子为代表的儒家学派的教育标准便是智、仁、勇、艺，其实就是德、智、体的另一种表述。孔子教育学生在课余时间进行多种形式的体育活动，如常会带着他的学生去钓鱼、弋射、登山、演习射礼、郊游等。此外，孔子带着他的学生周游列国，边讲课边实践，长时间的旅行锻炼了学生徒步行军和驾驭车的技能。

春秋、战国时代的各诸侯国为了扩军备战，通过各种激励和强制措施让人们积极参加体育训练，促进武艺技能的提高。管仲在齐国当宰相时，下令全国推荐“有拳勇股肱之力秀出于众者”出任军队中的下级官吏。吴起为魏国大将时，以长跑来选拔常备军，参选者要携带三天干粮，“日中而趋百里”，达到标准的可以“复其户，利其田宅”。秦国则以能举重物的大力士为奖励标准，“力士任鄙、乌获、孟说皆至大官”。吴国的军师孙武训练军队，要求士兵穿着全身甲胄，拿着作战兵器，跑完 300 里路才能休息。魏国上地太守李悝曾颁布“习射令”，规定凡来官府打官司的人，原被告双方先比试射箭，射箭不能中靶的人就是有理也判输，以此来强迫人民都必须学会射箭。

中国古代有一些体育活动是以游戏娱乐的方式开展的。如帝尧时代就有“击壤”的游戏，还有模仿“百兽率舞”的乐舞。晋国的人民喜爱角力，后来这种两人角力的形式演化为表演的相扑。齐国临淄的人民大多喜欢斗鸡、走犬、蹴鞠，至汉代，蹴鞠发展成为有对抗性的体育竞技项目，还把蹴鞠作为“军中伎巧”的军事训练内容。赵国的人民喜欢击剑，汉代以后，发展成为武术。秦国各地盛行举重，到了汉代，有了扛鼎、举石、抛接大车轮的力士表演。

中国古代的这些体育竞赛都是在礼仪的节制下进行的，不仅进出赛场的行为要受礼仪制约，培养按礼仪行事的习惯，还要以礼仪来制约心理，抑制其争强好胜的天性。儒家在个人修养中，特别告诫正值壮年血气方刚的人，要注意控制好斗心理。《论语·季氏》中就指出“及其壮也，血气方刚，戒之在斗”。中国古代人认为身体运动可以调和血脉，病

不得生,只有清心寡欲、品德高尚才能健康长寿,所以提倡以体育运动来达到修身养性的功效。

第二节 催生于富国强兵的近代军国民体育

近代体育是资本主义制度产生和发展,以及大工业兴起的产物,它是作为满足新的社会需要、培养新的人格和精神的手段问世的。资本主义时代的生产方式形成了世界市场,打破了民族间的壁垒,世界历史进入了整体发展的历程,世界各地不同特点的体育运动进入了相互借鉴学习的阶段。

军国民体育,本源是资本主义国家的军国民教育,主要是在“尊君”“爱国”的口号下,借口培养“军国民”而用专制主义和沙文主义毒害青少年和国民,并强制他们接受军事训练,以培养对外侵略的军队和对内镇压人民的打手。军国民体育思想主张的以军事为体育,虽远离了体育的本质,但有其特定历史阶段的特征。

一、军国民体育思想的由来

鸦片战争以后,中国逐渐由封建社会沦为半殖民地半封建社会,政治、经济、思想等各方面都发生了深刻的变化,传统的教育观念和教育体系也相应地发生了一系列演变。具有近代民主思想的进步的思想家主张变法革新,改革政治,提出了以“师夷之长技以制夷”为中心的向西方学习的口号,提出了创办新式学校、学习西方科学知识的思想。清朝政府中一批拥有实权的官员也提出并支持学习西方的洋务运动。中国开办了西方式的新式学堂,冲击了两千多年的封建教育制度。西式学堂开办后,也引进了西方作为军事训练和军事教育的近代体育的某些内容,并把体操规定为学堂的必修课程。中国的学校教育从此开始出现了体育。

我国的军国民体育思想最早是由一批去日本留学的学生直接从日本引进的。1902年,留日学生蔡锷、蒋百里、铁生、飞生等人先后在《新民丛报》《江苏》《浙江潮》等刊物上发表文章,宣扬军国民体育思想。如蔡锷1902年以奋翮生的笔名,在《军国民篇》中提出:“军人之智识,军人之精神,军人之本领,不独限之从戎者”,认为“凡全国国民,皆亦具有之”。蒋百里在《军国民制教育》一文中主张,要扩充军人教育于学校和社会。飞生在《真军人》中甚至提出“非军国民主义无以发公共之观念”。1906年的《学部奏请宣示教育宗旨折》中提出把“尚武”列为宗旨之一,并要求“凡中小学堂各种教科书,必寓军国民主义”,强调学校体育课应以兵式体操为主,“体操一科,稍长者,以兵式体操,严整其纪律,而尤时时勸以守秩序,养威重”。1911年的《请定军国民教育主义案》中提出

军国民教育的具体要求：“奏请特颁谕旨，宣布军国民教育主义；通飭高等小学及与之同等以上学堂，一律注重兵式体操；中等以上学堂，一律打靶并讲授武学；各种学堂，体操课一律列为主课。”1912年1月19日，南京临时政府教育部颁布的《普通教育暂行办法》（14条）规定，高等小学以上，体操科应注重兵式。1912年7月10日，南京临时政府教育部召开临时教育会议，会议最终确定的教育宗旨是“注重道德教育，以实利教育、军国民教育辅之，更以美感教育完成其道德”。1915年，《大总统颁定教育要旨》中指出：“国何以强，强于民；民何以强，强于民之身；民之身何以强，强于尚武。”而“尚武之道分之为二，曰卫身，曰卫国。合之为—，卫身即卫国，卫国即卫身也”。因此，“今之言国民教育者，于德育智育外，并重体育；使幼稚从事游戏，活泼其精神；稍长进习兵操，锻炼其体格；及至掷球角力，习为常课，运动竞走，时开大会。凡所以图国民之发育者，无所不至。此民之所以能卫其身也”。

中国人是在特定的历史条件下接受军国民教育思想的，这一思想由中华民国成立后的第一任教育总长蔡元培先生提出。

二、蔡元培的军国民体育思想

早在1902年，蔡元培就在《爱国学社章程》中主张“重精神教育，重军事教育而所授各科学皆为锻炼精神，激发志气之助”。蔡元培后来对军国民的解释是：“军国民主义者，筋骨也，用以自卫。”他认为，军国民教育虽“在他国已有道消之兆。然在我国，则强邻交逼，亟图自卫，而历年丧失之国权，非凭借武力，势难恢复”。同时，他也认为，“所谓军国民教育者，诚今日所不能不采者也”，指出“当民国成立之始，而教育家欲尽此任务，不外乎五种主义，即军国民教育、实利主义、公民道德、世界观、美育是也”，认为“五者，皆今日之教育所不可偏废者也”。蔡元培认为，无论是中国古代“六艺”中的御射，还是古希腊的体操，都属于军国民主义。所以他说，学校“兵式体操，军国民主义也；普通体操，则兼美育与军国民主义二者”。

蔡元培先生是一个教育家，他对于体育的理解与时俱进，并有独到见解，其军国民体育思想在社会生活的多个方面都有所反映。1916—1927年，蔡元培担任北京大学校长一职。在北大任职期间，他规定学生的课程安排中要有“修身”的内容，其中就包括体育运动在内。他认为，今经科学发明，人之智慧学术，皆由人之脑质运用之力而出，故脑力盛则智力富，身体弱则脑力衰。新教育之所以注重体操，实基于此。1917年12月8日，北京大学体育会成立并通过《体育会章程》，蔡元培向外界介绍说：“我们校内，有个体育会，每个学生都交体育费，就是要人人都有运动的机会。”1919年秋天，北大实行新生入学体格检查，学校增设了一些球类、田径和马术训练的设备，开设了游泳池、溜冰场。1922年5月直奉战争