

体育函授自学教材

学校体育学



上海体育学院函授部  
成都体育学院成人教育部

25177



# 前 言

## (一)

为了适应高等函授体育教育事业的发展和满足广大函授生自学的需要，根据国家体委颁发的体育学院函授体育系本科（五年制）指导性教育计划和《学校体育学》教材基本要求，在总结多年来函授教学实践经验的基础上，结合函授生实际工作的需要，并参考了全国体育学院《体育理论》通用教材、《学校体育学》和《青少年业余训练》等有关文献资料，编写了这本函授自学教材。

本教材主要供体育系本科（五年制）函授生使用，专科函授生可在此基础上作相应的删减、调整后使用，亦可作为广大体育教师和教育、体育行政部门有关学校体育管理的干部，进行业务进修提高用书。

本教材除绪言外共分十五章。第一至三章，论述学校体育的目的任务、学校体育与学生身心发展特征和学校体育的基本手段；第四至十一章，论述体育教学（包括体育课）、课外体育锻炼、学校课余体育训练和运动竞赛等基本理论与方法；第十二至十五章，论述学生体育效果考核、学校体育科育研究、体育教师和学校体育管理。本教材在编写时力求以马列主义、毛泽东思想和我国社会主义初级阶段的理论作指导，运用历史唯物主义和辩证唯物主义观点，阐明学校体育的基本规律；注意精选教材内容，分清主次，着重讲清本课程的基础理论、基本知识和技能，并注意知识的更新，充实学校体育科研的新成果，以

适应形势发展的新要求；为了贯彻理论联系实际的原则，本教材力求运用体育的一般原理和方法来阐明学校体育的有关问题，着重培养函授生运用理论知识分析与解决实际问题的能力；此外，每章开头增写了目的要求（含学习目的、内容提要、学习重点、难点和学习方法与要求等），末尾列出了思考题与作业，以便函授生自学。

在国家体委关心下，本教材由上海体育学院函授部牵头并与成都体育学院成人教育部联合编写。主编是周云卿副教授。主审是钱耀庭教授。编写人员是吕春林、周心珍、郑金安、周云卿等副教授及钱耀庭教授。施达生副教授出席了教材大纲和编写方案讨论会，并介绍了有关函授教材的编写经验；刘芳华同志参加了初稿讨论会，并提了宝贵意见；在编写过程中，还得到李青、邱万贵和高佐仪等有关同志的大力支持，在此一并表示感谢！

## (二)

为了适应函授教学的特点，本教材基本的教学形式和方法如下：

1. 自学、作业：是函授生最基本的学习形式。它是在教师的指导下，根据教学进度进行的。自学作业的时间平均每周4—6学时（其中书面作业每学期4—5次），自学的方式有个人自学和班组集体自学二种（以个人自学为主）。

2. 平时面授和辅导：是函授教学的主要形式。它是通过设立若干辅导点进行的。通过平时面授和辅导要了解函授生的自学、作业情况，帮助解决自学作业中的疑难问题，同时布置下阶段的学习任务（包括自学进度、作业和要求），并对新学习的内容进行必要的讲授和启示。平时面授和辅导采用阶段集

中的方式进行，一般每学期集中二次，平均每次教学时数为16—20学时。

3. 暑期集中面授：也是函授教学的一种重要形式。在集中期间，主要进行系统的理论讲授。一般每年暑期集中一次，教学时数为32学时（包括讲授、讨论等）。

4. 参观、讨论：是贯彻理论联系实际，培养分析和解决实际问题能力的有效形式。一般每学期结合教学进度安排观摩中学体育课一次，并组织分析讨论，每次8学时左右。

5. 考查、考试：是检查函授生学习效果的重要形式。按教学计划规定，本课程的学习年限为一年，第一学期末进行考查，第二学期末进行考试，结束时，对两学期的考核成绩进行总评，总评不及格者准予补考一次，平时作业未完成者不予评分。

按函授教育计划的规定，《学校体育学》是基础理论课中的一门“主干”课程。根据它的教学任务和函授教学的实际，本科函授《学校体育学》教学时数分配如下：

编 号	时 内 容	类 别 数	面 授 辅 导	自 学 作 业	参 观	讨 论	考 前 总 复 习	考 核	总 时 数
	绪 言		2	1					3
第一章	学校体育的目的任务		2	3					5
第二章	学校体育与学生身心发展特征		4	4					8
第三章	学校体育的基本手段——身体练习		8	10					18
第四章	体育教学的特点、任务和原则		6	6	2	2			16
第五章	体育教学内容		4	4					8

续表

第六章	体育教学方法	4	4	2	2			12
第七章	体育课	14	22	4	4			44
第八章	体育教学工作计划	6	16					22
第九章	课外体育锻炼	4	4					8
第十章	学校课余体育训练	8	8					16
第十一章	运动竞赛	4	4					8
第十二章	学生体育效果考核	2	4					6
第十三章	学校体育科学研究							
第十四章	体育教师	2	2					4
第十五章	学校体育管理	4	4					8
考前总复习与考核						24	6	30
合 计		74	96	8	8	24	6	218

注：“学校体育科学研究”按本科教育计划规定，另行安排专题讲座，故不列入教学时数。

专科函授《学校体育学》教学时数分配可作调整如下：

编 号	内 容	时 数	别	面 授 辅 导	自 学 作 业	参 观	讨 论	考 前 总 复 习	考 核	总 时 数
	绪 言	1		2						3
第一章	学校体育的目的任务	2		4						6
第二章	学校体育的组织与管理	3		6						9
第三章	体育教学的特点、任务和原则	4		8	2	2				16

续表

第四章	体育教学内容	4	8					12
第五章	体育教学方法	4	8	2	2			16
第六章	体 育 课	10	20	4	4			38
第七章	体育教学工作计划与考核	6	12					18
第八章	课外体育锻炼	4	8					12
第九章	学校课余体育训练	6	12					18
第十章	运动竞赛	4	8					12
考前总复习与考核						24	8	32
合 计		48	96	8	8	24	8	192

由於时间仓促和编写人员水平有限，教材难免有不妥之处，请读者批评指正。

体育函授自学教材《学校体育学》编写组

1988年3月

# 目 录

## 绪 言

### 第一章 学校体育的目的任务

- 第一节 学校体育发展概况…………… 4
- 第二节 学校体育的意义和地位…………… 9
- 第三节 学校体育的目的任务…………… 14
- 第四节 实现学校体育目的任务的组织形式和基本要  
求…………… 17

### 第二章 学校体育与学生身心发展特征

- 第一节 学生身体主要系统形态和机能发展与体育… 20
- 第二节 学生身体素质发展与体育…………… 38
- 第三节 学生心理发展与体育…………… 48

### 第三章 学校体育的基本手段——身体练习

- 第一节 身体练习的概述…………… 62
- 第二节 身体练习的技术和结构…………… 64
- 第三节 身体练习的基本要素…………… 66
- 第四节 身体练习质量的评定…………… 75
- 第五节 身体练习的分类和运用…………… 76

### 第四章 体育教学的特点、任务和原则

- 第一节 体育教学的特点和任务…………… 80
- 第二节 体育教学原则…………… 89

### 第五章 体育教学内容

- 第一节 体育教学大纲…………… 105
- 第二节 各级学校体育教学内容的特点…………… 115

### 第六章 体育教学方法

第一节	体育教学方法的概述	123
第二节	体育教学中的练习法	126
第三节	体育教学中的指导法	135
第四节	体育教学中思想品德教育法	145
<b>第七章 体育课</b>		
第一节	体育课的特点、类型和结构	153
第二节	体育课教学的组织	164
第三节	体育课的密度和运动负荷	170
第四节	体育课的准备、进行和分析	185
第五节	体育课中学生自我锻炼能力的培养	190
<b>第八章 体育教学工作计划</b>		
第一节	学年教学工作计划	195
第二节	学期、单项教学工作计划	197
第三节	课时计划	205
<b>第九章 课外体育锻炼</b>		
第一节	课外体育锻炼的任务和基本要求	217
第二节	课外体育锻炼的形式、内容和方法	222
第三节	《国家体育锻炼标准》	226
第四节	课外体育锻炼的计划、检查与评定	231
第五节	校外体育	239
<b>第十章 学校课余体育训练</b>		
第一节	学校课余体育训练的意义、特点和任务	242
第二节	学校课余体育训练组织	247
第三节	学校课余体育训练原则	257
第四节	学校课余体育训练内容	270
第五节	学校课余体育训练方法	288
第六节	学校课余体育训练计划	297



第七节	训练水平的检查与评定·····	307
<b>第十一章</b>	<b>学校运动竞赛</b>	
第一节	学校运动竞赛的意义和种类·····	313
第二节	比赛的方法·····	317
第三节	确定竞赛成绩和名次的方法·····	322
第四节	学校运动竞赛计划·····	325
第五节	组织进行学校运动竞赛的基本要求·····	330
<b>第十二章</b>	<b>学生体育效果的考核</b>	
第一节	学生体育效果考核的意义和内容·····	334
第二节	学生体育效果考核的种类·····	337
第三节	学生体育效果考核的标准和要求·····	341
<b>第十三章</b>	<b>学校体育科学研究</b>	
第一节	学校体育科学研究的任务、内容和种类·····	344
第二节	学校体育科学研究的方法·····	348
第三节	学校体育科学研究的步骤·····	353
<b>第十四章</b>	<b>体育教师</b>	
第一节	体育教师的工作特点、作用和地位·····	362
第二节	体育教师的职责和条件·····	365
第三节	体育教师的培养、提高和考核·····	371
<b>第十五章</b>	<b>学校体育管理</b>	
第一节	学校体育管理的意义、任务和依据·····	375
第二节	学校体育管理的内容和方法·····	377
第三节	学校体育工作的检查与验收·····	381
第四节	学校体育的组织领导·····	386

# 绪 言

## 〔目的要求〕

通过绪言学习应了解《学校体育学》的研究对象及我国《学校体育学》的建立和形成；着重掌握学习《学校体育学》课程的意义、目的任务和方法。

学习绪言应联系思想和工作实际，以提高学习《学校体育学》课程的自觉积极性。

学校体育是有计划、有目的、有组织地促进学生身体正常生长发育，增强体质，学习与掌握体育的基本知识、技能，提高运动技术求平，培养能力和良好的思想品德的教育过程。

《学校体育学》是研究学校体育领域里的特殊矛盾及其客观发展规律的一门学科。是研究学校体育的意义、地位、目的任务、形式、内容和方法以及组织管理等基本原理与方法，以揭示学校体育过程的客观规律的一门学科。它是体育学院、师范院校体育系本、专科生（包括函授生）的一门必修的专业基础理论课程。

在我国，《学校体育学》原属于《体育理论》课程的重要组成部分。几年来，随着学校体育在整个体育事业中的战略地位的提高，以及体育科学理论的发展，学科研究的要求越来越深入，学科的分工越来越细，科学性要求越来越高，原有的《体育理论》在实践中陆续分化为几门独立的新学科，

《学校体育学》就是从其中脱颖而出的。我国《学校体育学》是在马列主义、毛泽东思想和我国社会主义初阶段的理论指导下，运用有关学科（包括运动解剖学、运动生理学、运动医

学、运动生物力学、运动生物化学、教育学、运动心理学、体育社会学、体育管理学、体育统计学以及控制论、系统论、信息论等)的成就,系统地研究和总结我国学校体育的实践经验,並吸收了国外学校体育的先进经验而逐渐建立和形成的。

实践是《学校体育学》的基础,但它不是简单地反映学校体育的实践,而是经过加工、改造、制作、概括,把它上升为理论,並用以指导实践。函授生学习和研究《学校体育学》的重要意义,不仅在於掌握学校体育的实践经验,懂得学校体育的客观规律,更重要的还在於应用《学校体育学》的基本理论去指导当前和今后的工作,推动各项体育工作的顺利开展,提高教学、训练水平和业务能力,克服工作的盲目性,更好地实现学校体育的目的任务,完成国家所赋予的光荣职责。

根据函授教育计划所规定的培养目标和函授生(在职体育教师)的特点,开设《学校体育学》课程的目的是:使函授生掌握《学校体育学》的基本理论知识,並培养、提高函授生运用理论知识分析问题和解决实际工作的实际工作能力。

为达到这一目的,其主要任务如下:

(一)使函授生正确理解学校体育的目的任务,明确学校体育的指导思想,提高对学校体育工作的认识,忠诚人民的教育和体育事业。

(二)使函授生系统地掌握学校体育教学、课外体育锻炼、课余体育训练、运动竞赛、以及学校体育科学研究和学校体育的组织管理等基本理论知识与方法。

(三)培养和提高函授生运用《学校体育学》的基本理论知识,分析和总结学校(特别是中学)体育实践经验的能力,以便把学校体育工作提高到新水平,开创学校体育的新局面。

学习《学校体育学》,必须遵循理论联系实际,理论与实

践相结合的方法。要善于运用书本上学到的理论知识去分析客观实际，指导实际工作，并在实践中验证、加深和丰富已学到的理论。因此，体育系函授生《学校体育学》课程的教学工作，除采用面授、辅导、自学、讨论和实际作业外，还应有计划地通过参观见习，教学实践课、科研工作和毕业论文等途径，进一步巩固函授生所学的基本理论知识与技能。

### 〔思考题〕

- 一、体育系函授生为什么要学习《学校体育学》？
- 二、结合你的工作实际，谈谈应怎样学好《学校体育学》？

# 第一章 学校体育的目的任务

## 〔目的要求〕

通过本章学习应了解学校体育发展的一般概况；从学校体育是社会主义全面发展教育的重要组成部分、是国民体育的基础和建设社会主义精神文明的手段等三方面充分认识学校体育的意义和地位；正确理解学校体育的目的和任务；了解实现学校体育目的任务的各个基本组织形式，掌握实现学校体育目的任务的基本要求。并联系当前教育改革的实际和自己对学校体育的理解，提高对学校体育重要性的认识，忠诚人民的教育事业，为培养合格的社会主义建设人才而奋斗终身。

## 第一节 学校体育发展概况

### 一、建国前学校体育简况

学校体育是学校教育的重要组成部分，它随着学校教育的出现而产生，并随着社会的发展以及学校教育的发展而发展。

我国奴隶社会的“学宫”，实行文武合一的教育制度。以西周为范例，当时施行“六艺”（即礼、乐、射、御、书、数）教育，其中射、御是直接用来从事军事的技能和进行身体训练的，而礼乐中的舞蹈也有锻炼身体的作用。这就形成了我国古代学校体育的雏形。

我国封建社会的教育，长期以来都是独尊儒学，提倡“十年寒窗”读书做官。例如：汉代的学校教育以“六经”（诗、书、礼、乐、春秋、易）为基本内容，几乎取消了体育。隋唐时代开始实行的科举制度，使学生只知埋头读书。宋代到清代

的教育进一步主张静坐学习与思考，更助长了文弱之风。可见，在封建社会里，学校体育没有得到应有的发展。

自清朝末年到民国时期，整个学校教育趋向仿照西方，学校体育亦开始从欧美引入，有了一定的发展。1901年废除科举制度，1903年颁布《奏定学堂章程》仿照外国兴办学堂（现称学校），开设“体操科”，其主要内容是德、日的普通体操和兵式体操，当时有些学校受教会学校的影响还在课余时间开展田径、足球、篮球等项目的活动和竞赛。1923年将“体操科”正式改名为“体育课”，规定其内容以田径、球类和游戏为主，并删除了兵操，这是我国近代体育史上的一大进步。二十年代以后，学校体育课与课外活动的内容日趋统一。许多学校还成立单项运动代表队，经常进行训练和竞赛。1931—1932年当时的教育部先后公布了中学与小学的《体育课程标准》，1936年公布了《暂行大学体育课程纲要》。随后又制定了中小学男、女生《体育教授纲目》。1940年公布了中小学校和专科以上学校《体育实施方案》，以及《各级学校设备暂行标准》等等。但由于这些文件本身不切合实际，学校体育不被重视，师资、经费无保证，场地设备简陋，体育课成了“放羊课”，课外只是“选手活动”，致使上述方案成为一纸空文，未能产生相应的效果。

与此同时，在老解放区革命根据地，学校体育受到充分重视，成为培养革命干部的重要手段，为人民的革命解放事业作出了应有的贡献。

## 二、建国后学校体育发展概况

中华人民共和国建立后，学校体育发生了根本的变化，出现了崭新的局面。它的发展经历了以下几个阶段。

1949—1957年，随着国民经济的恢复、改造和发展，学校体育经历了一个改旧立新的过程。国家十分关怀青少年儿童的健康成长，按照马列主义的教育思想，把学校体育作为培养全面发展的新人的重要方面，作出了一系列的指示和规定。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》，并采取许多有效的措施。为了加强学校体育的领导，1952年教育部设立了体育处，颁布了学校体育的各种规定。此外，国家体委设立了群体司，团中央设立了军体部，管理学校体育，并分别在各省、自治区先后建立相应的学校体育的管理机构，使学校体育的发展得到了组织上的保证。

教育部颁布的各级学校的教育计划中，明确规定体育课为必修课，每周上课两学时，提高了体育课的地位。1950年颁布了小学体育课程暂行标准（草案）。1956年教育部编订并颁发了我国第一部全国通用的中、小学体育教学大纲，规定学校体育的目的是培养学生成为全面发展的社会主义建设者和保卫者。提出了“全面性、实用性、科学性、健康性”的基本原则。从此，使全国中、小学体育有了统一的内容和要求。

为了改革体育教学，提高教学质量，全国各地纷纷组织体育教师学习中央有关文件、规定和大纲，进一步明确学校体育的目的任务和体育教学的基本原则，提高了体育教师对体育工作的认识和业务水平。为了培养更多的体育师资，加速发展体育事业，全国先后建立了六所体育学院，十一所体育学校，并有三十八所高等师范院校成立了体育系科。

在总结我国部分地区开展《体育锻炼标准》活动和学习苏联《劳卫制》经验的基础上，国家体委于1954年5月4日制定并公布《准备劳动与卫国》体育制度暂行条例，经试行又于1956年2月29日修订并发布了《劳动和卫国》体育制度条例。

施行中，这一制度对宣传我国体育的目的意义，激发学生参加体育锻炼的积极性，推动体育教学改革，丰富和促进课外群众性体育活动，增强学生的体质，提高学生的运动水平等方面都起到了积极的作用。

总之，这一时期的学校体育得到了蓬勃的发展，取得了辉煌的成绩，为创建我国社会主义学校体育的体系积累了宝贵经验，打下了良好基础。

1958—1965年，随着我国国民经济马鞍形发展，波浪式前进的特点，学校体育在1958年“大跃进”的影响下，也出现了错误的做法。比较突出的是大搞“四红”运动，即所有的学生（除病残者外）都要搞突击、限期达到劳卫制、三级运动员、三级裁判员、普通射手的标准。从而，打乱了正常的教学秩序，违背了体育的客观规律。

通过贯彻党中央提出的国民经济“调整、巩固、充实、提高”的方针，总结了学校体育正反两方面的经验，并采取了相应的措施，使学校体育重新得到了恢复和发展。在1956年“教学大纲”的基础上，编写了中、小学体育教材，第一次明确提出了应从增强学生体质出发的指导思想。随着国民经济的全面好转，课外体育活动又有了比较广泛的开展，并讲究锻炼实效，使学生体质有所增强，运动技术水平也相应得到提高。

1966—1976年：“文化大革命”十年内乱时期，学校体育遭到了空前的破坏。建国后所取得的成果和经验被否定，学校体育的内容被篡改，教学秩序被破坏，以劳动代替体育，以军训代替体育之风盛行。体育教师遭迫害，体育场地被占用，运动器材严重损坏，全国范围内的学校体育基本上处于混乱和停顿状态。

1976年“文化大革命”以后，特别是党的十一届三中全会以来，进行了大量的拨乱反正工作，端正了学校体育的指导思



想，加强了管理制度，学校体育迅速得到恢复和发展。

1978年教育部在全面总结建国二十九年来学校体育教学经验的基础上，编制并颁发了新的中小学体育教学大纲和教材，进一步强调了体育教学“必须以增强学生体质为准则”，对当时恢复和建立正常的教学秩序，加强教学研究，提高教学质量起到了积极作用。1987年教育部又根据《中共中央关于教育体制改革的决定》、《中华人民共和国义务教育法》和有关指示精神，参照国内外体育教学改革的发展动向，在原大纲的基础上修订并颁布了“全日制中、小学体育教学大纲”，除仍强调体育教学应以增强学生体质为准则外，还从生物、心理、社会体育观的高度，扩大了体育教学的功能，丰富了体育教学的任务，调整、充实和更新了教学内容，反映了学生锻炼、运动、生活、娱乐和终生体育的需要；并提出了体育教学要重视发展学生的个性，陶冶美的情操，培养文明行为。

1979年教育部、卫生部、国家体委联合颁布了大、中、小学《体育卫生工作暂行规定》（试行草案）、《全国学生体育运动竞赛制度》；1982年国家体委颁发了新修订的《国家体育锻炼标准》；1986年国家教委、国家体委又颁发了《关于开展课余体育锻炼，提高学校运动技术水平的规划》（1986—2000），年并于1987年开始试办学校高水平运动队。上述文件和措施，极大地改善了学校体育工作，促进了学校体育的普及和提高。

为了调查研究我国青少年的体质，1979—1980年国家体委，教育部、卫生部对二十多万7—22岁的正常青少年儿童进行了二十三项指标的测试，取得了可喜的成果，填补了我国这方面的空白。1983—1986年国家教委、国家体委、卫生部、国家民委再次组织力量对九十多万7—22岁的正常青少年、儿童进行二十九项指标的测试，进一步了解和掌握了我国青少