

XUEXIAO KEYU

TIYUXUN

LIANSHOU

CE

學校課外體育訓練手冊

學校課外體育訓練手冊

學校課外體育訓練手冊

學校課外體育訓練手冊

序

学校体育不仅是教育事业的重要组成部分，也是我国体育事业的战略重点。抓好学校体育，对于增强全民族身体素质，提高我国运动技术水平至关重要。

近年来，我国学校体育工作取得了很大成绩，特别是在普遍增强学生体质的同时，学校课余体育训练工作有了很大进展。学校体育是优秀体育后备人才成长的沃土。广泛开展群众性体育活动，积极进行课余体育训练，不仅有利于促进青少年学生德、智、体、美、劳全面发展和优秀体育苗子的发现与培养，而且能够为增强全民族素质、提高我国各项运动技术水平打下坚实的基础。

优秀体育后备人才的培养有其内在规律。相信本书的出版能为学校课余体育训练提供良好的指导，为我国体育事业多层次、多渠道培养人才做出积极的贡献。

李俊华
一九九一年五月

自 序

进入九十年代，随着竞技体育的发展，运动成绩飞速提高。举国体育战线在集中力量抓好以“奥运会战略”为最高层次的竞技战略和以青少年为重点的全民健身战略同时，学校体育工作深入、普及地开展也越发显得重要。特别是近几年来，在国家教委、体委领导下，学校课余训练工作搞得有声有色，为各级各类体育运动学校、高水平运动队培养、输送了大批的好“苗子”，同时也提高了学校的体育运动水平，培育了数以万计的体育骨干。

这本书是在国家教委、体委关于开展学校课余训练工作的精神指导下，专门提供给各级各类学校领导、体育教师、教练员及行政管理人员用于实施学校课余训练工作的指导书，内容丰富，理论结合实践，将会在学校课余训练这块园地上发挥出她的指导作用。

编委会

一九九一年五月

1991/5

编辑委员会

主任 张大成

副主任 王 洪 宗华敬

编 委 (以姓氏笔划为序)

于宏臣 于茂源 王 洪 张大成 宗华敬 尚修堂

撰写人 (以姓氏笔划为序)

于茂源 王炳琴 王福文 冯相图

刘本善 刘肇城 邢伯树 李宗浩

李树怡 赵雪齐 宫慧英 崔小年

董 霞 董泽生 董新光 韩文轩

编辑委员会

主任 张大成

副主任 王洪

宗华敬

编委

(以姓氏笔划为序)

于宏臣 于茂源

王洪 张大成

宗华敬 尚修堂

目 录

第一章 学校体育课余训练概述

第一节 国内外学校体育训练的历史和沿革

- 一、国外学校体育训练的历史和沿革……………(1)
- 二、中国学校体育训练的历史及发展……………(1)

第二节 国内外学校体育训练的现状

- 一、国外学校体育训练的现状特点……………(3)
- 二、中国学校课余训练的现状……………(4)

第三节 我国学校体育课余训练的目的和任务

- 一、学校体育课余训练在我国体育工作中的位置和作用……………(6)
- 二、我国学校体育课余训练目的与任务……………(7)
- 三、学校课余训练的理论依据……………(8)

第二章 学校体育课余训练的组织与管理

第一节 学校体育课余训练的特点

- 一、现代运动训练的主要特点……………(9)
- 二、学校课余运动训练与一般运动训练的共同点……………(10)
- 三、学校课余运动训练的特点……………(11)

第二节 学校体育课余训练的体系及其管理

- 一、我国运动训练体系概述……………(12)
- 二、我国学校体育课余训练体系及其管理……………(13)

第三节 学校体育课余训练管理的原则和方法

- 一、学校体育课余训练的管理原理……………(16)
- 二、学校体育课余训练的管理原则……………(18)
- 三、学校体育课余训练的管理方法……………(20)

第四节 学校体育课余训练各环节的管理

- 一、学校体育课余训练的科学管理体系……………(24)
- 二、选择与确定建队的运动项目……………(25)
- 三、课余训练招生选才工作管理……………(26)
- 四、运动队的组织与管理……………(27)

五、教练员的管理	(29)
六、运动员的管理	(29)
七、教学训练过程的管理	(30)

第五节 学校课余训练的经费与场地器材管理

一、学校课余训练的经费管理	(31)
二、学校课余训练体育场地的管理	(32)
三、学校课余训练体育设备器材的管理	(32)

第三章 运动训练的基本理论与方法

第一节 运动训练原则

一、全面发展与提高运动专长相协调原则	(33)
二、系统性训练原则	(34)
三、严格要求与启发自觉相结合原则	(35)
四、统一安排与区别对待相结合原则	(36)
五、一般训练与专项训练相结合原则	(37)
六、周期性原则	(38)
七、合理安排运动负荷原则	(40)

第二节 运动训练方法

一、基本教学方法	(42)
二、基本训练方法	(43)

第三节 身体训练

一、身体训练概述	(46)
二、力量素质训练	(47)
三、速度素质训练	(50)
四、耐力素质训练	(52)
五、柔韧素质训练	(53)

第四节 技术训练

一、技术形成的阶段性及其教学训练特点	(54)
二、错误动作和技术障碍产生的原因及纠正	(55)
三、少年儿童技术训练特点	(56)

第五节 战术训练

一、战术训练体系的构成	(57)
二、战术方案的设计	(57)
三、战术训练的基本方法	(58)

第六节 运动员思想教育

一、思想教育的基本任务	(59)
二、思想教育的特点	(59)
三、思想教育的基本方法	(59)
第七节 训练课	
一、训练课的结构	(60)
二、训练课安排要点	(60)
三、训练课计划	(62)
第八节 运动训练计划	
一、训练计划的基本内容及制定步骤	(62)
二、多年训练计划的制定	(63)
三、年度训练计划	(65)
四、阶段训练计划	(69)
五、周训练计划	(71)
第九节 运动员早期选才	
一、早期选才的步骤与方法	(73)
二、选才测试和预测的基本内容	(74)
第十节 教练员	
一、教练员工作的特点	(76)
二、教练员应具备的素质特点	(76)

第四章 运动训练

第一节 田径	
一、短跑和跨栏	(78)
二、中长跑	(94)
三、跳高	(113)
四、跳远	(126)
五、标枪	(138)
六、铅球	(155)
七、铁饼	(164)
第二节 游泳	
一、游泳的技术	(169)
二、游泳的训练	(188)
三、游泳的训练计划	(195)
四、游泳的选才	(199)
第三节 足球	

一、足球的技术	(206)
二、足球的战术	(208)
三、足球的训练	(210)
四、足球的训练计划	(225)
五、足球的选才	(226)
第四节 篮球	
一、篮球的技术	(228)
二、篮球的战术	(235)
三、篮球的训练	(236)
四、篮球的训练计划	(247)
五、篮球的选才	(249)
第五节 排球	
一、排球的技术	(258)
二、排球的战术	(264)
三、排球的训练	(273)
四、排球的训练计划	(277)
五、排球的选才	(279)
第六节 乒乓球	
一、乒乓球的技术	(283)
二、乒乓球的战术	(288)
三、乒乓球的训练	(289)
四、乒乓球的训练计划	(294)
五、乒乓球的选才	(295)

第五章 比赛

第一节 概述

一、体育比赛的意义和作用	(298)
二、学校体育比赛的特点和要求	(299)
三、体育比赛的种类	(300)

第二节 组织安排学校体育比赛的一般程序和方法

一、安排学校体育比赛的一般程序	(301)
二、开发学校体育比赛功能的方法	(302)
三、评定比赛名次时应注意的问题	(303)

第三节 学校体育比赛的具体工作内容和方法

一、学校体育比赛的主要内容	(304)
---------------	---------

二、竞赛及编排方法·····	(305)
第四节 参加比赛的工作安排	
一、赛前训练·····	(308)
二、比赛过程中的工作安排·····	(310)
三、比赛后的工作安排·····	(311)

第六章 运动员技术等级简介

一、运动员技术等级制度·····	(313)
二、田径运动员技术等级标准·····	(314)
三、游泳运动员技术等级标准·····	(317)
四、足球运动员技术等级标准·····	(319)
五、篮球运动员技术等级标准·····	(321)
六、排球运动员技术等级标准·····	(323)
七、乒乓球运动员技术等级标准·····	(325)

第七章 学校课余训练的科学研究

第一节 学校课余训练科学研究的特点

一、业余性·····	(327)
二、基础性·····	(327)

第二节 学校课余训练科学研究的内容

第三节 学校课余训练科学研究的程序

一、选题·····	(328)
二、制定研究工作计划·····	(328)
三、科研计划的实施·····	(329)
四、材料的整理与分析·····	(329)
五、理性概述撰写论文·····	(329)
六、发表体育科研成果·····	(330)

第四节 学校课余训练科学研究方法

一、实验法·····	(330)
二、观测法·····	(331)
三、调查法·····	(331)
四、文献资料法·····	(332)
五、运动技术分析法·····	(332)

第八章 体育保健

第一节 运动损伤发生的基本原因

- 一、对防止运动损伤的意义认识不足····· (333)
- 二、缺乏准备活动或准备活动不正确····· (333)
- 三、身体素质差或技术上的错误····· (334)
- 四、运动量(特别是局部负担量)过大····· (334)
- 五、教学、训练、比赛工作上有点····· (334)
- 六、场地设备上有点····· (334)
- 七、动作粗野或违犯规则····· (335)
- 八、气象条件不良····· (335)

第二节 各项运动损伤的特点和预防

- 一、田径····· (335)
- 二、球类····· (335)
- 三、游泳····· (337)

第三节 常见运动损伤的应急处理

- 一、止血法····· (337)
- 二、闭合性软组织损伤的处理····· (338)
- 三、骨折及其固定····· (339)
- 四、脱位及其急救····· (339)
- 五、人工呼吸与胸外心脏按摩····· (340)

第四节 常见运动性疾病

- 一、过度训练····· (341)
- 二、过度紧张····· (342)
- 三、运动性血尿····· (342)
- 四、运动性贫血····· (343)
- 五、运动中腹痛····· (343)
- 六、肌肉痉挛(俗称抽筋)····· (344)
- 七、中暑····· (345)
- 八、停训综合症····· (345)

第五节 消除疲劳和恢复体力的措施

- 一、合理的生活制度····· (346)
- 二、温水浴和局部热敷····· (346)
- 三、按摩····· (346)
- 四、药物····· (347)

五、积极性休息.....	(347)
六、饮食营养.....	(347)
附录：国家体委、国家教委（教育部）1979年至1990年关于开展学校课余（业余） 体育训练工作的主要文件汇编	

第一章 学校课余训练概述

第一节 国内外体育训练的历史和沿革

一、国外学校体育训练的历史和沿革

国外学校体育训练最早应追溯到十九世纪初，英国户外的运动发展成为学校体育的主要形式。这在很大程度上应当归功于英国拉格比公学校长阿诺德(T·Arnold, 1795—1842)。他实践了洛克的“绅士”教育思想，并且特别重视户外竞技的多方面教育作用，把英国古老公学中历史悠久的户外动力引导、改造成为重要的教育手段。拉格比公学组织了由学生自治的俱乐部和运动队，并且定期进行校内和校际比赛。这些都成为英国学校仿效的榜样。各地学校相继建立了运动俱乐部和各种代表队，现代形式的学校体育训练的雏形基本形成。

英国学校的竞技运动是从板球、划船、网球和冰球等项目开始的。最早的校际比赛发生在1818年的伊顿和哈罗学校之间；第二年，伊顿和威斯敏斯特学校组织了划船比赛；1827年牛津和剑桥大学开始定期举行板球比赛；1837年起，各大学田径赛也开始定期举行。德国体操、瑞典体操传入英国学校，但始终处于次要地位。相反，英国的户外运动和游戏，十九世纪后期传入欧洲大陆和美国后，逐渐成为主要的体育手段。二十世纪初，美国学校体育也由体操向竞技运动转变，使美国出现了“竞技运动时代”。各大学为了学生进行竞技运动的要求，设立了俱乐部。进入二十世纪后，开始于十九世纪中叶的大学之间的对抗赛显著发展。竞技运动逐渐成为美国文化的重要构成部分。比赛的范围逐渐扩大，中学也开始效仿。

对运动员系统的专门训练是十九世纪末逐渐形成的。业余训练的基础主要在学校。开始，训练主要是发展肌肉力量，也包括一些饮食起居，按摩等经验方法。随着运动规则的统一和生理学、解剖学的发展，建立在动作分析基础上的训练方法和理论逐渐发展起来。两次大战之间，根据奥运会的周期，逐步形成了包括力量、耐力、速度和灵敏性训练等内容的“螺旋式训练法”。二次大战后，发展成为更科学的综合训练法。五十年代以后，训练时间和强度持续增加。六十年代民主德国和保加利亚开始进行多学科综合指导的科学选材研究。而后，各国广泛运用了电子计算机、高速摄影技术，运动生物力学系列化测试仪器、心理训练、控制论等新的技术和新的训练理论和方法，从根本上改变了传统训练模式，取得了明显的效果。

二、中国学校体育训练的历史及发展

中国的学校体育形成较早，奴隶制夏代的学校“已经发展成一种比较完备的军体性的教育机构了”。（吴玉琦《浅释我国学校的产生》《教育科学》1980年第一期）奴隶社

会军事的地位非常重要，这就决定了学校教育以礼教和军事为主。

进入封建社会，随着中央集权的封建专制制度的确立，百家争鸣的活跃局面不复存在。“罢黜百家，独尊儒术”，公元前124年设立太学，造就儒家治术人才，以经学取仕，于是学风大变，官学中几乎完全排除了武艺的教学内容，学校体育一蹶不振，开了重文轻武的先河。封建社会重文轻武的社会思潮对体育的发展造成了严重的危害。另一方面，出于政治、军事的需要，仍在不断发展军事教育与训练。宋代出现了专门的军事学校——武学，以体育训练其军事将领。

但是，真正的学校体育训练并未形成，宋代虽武术体系形成，武术运动从理论到实践，从练功方法到演练手段，逐渐形成了一个独立的体系，从而摆脱了从属于军事训练的地位，开始按自身的规律独立向前发展。但武术训练还没有真正被列入学校体育训练，它是以宗族组织和秘密宗教相联系的民间习武，寺观僧侣的练武和表演艺术的形成出现。

洋务运动使近代体育在较大规模和范围内传入中国社会，还开办了一些以军事学堂为主的新式学堂，这些学校开设体育课程。戊戌变法中，通过改良派人士，中国才真正对近代体育思想进行传播，在社会的一定范围内形成了“耻文弱”的尚武风气。教会学校和基督教青年会是近代体育运动输入中国的一个重要门户，在教会学校和青年会中首先开展了比较正规的田径、球类运动及其竞赛。十九世纪后半叶，在教会学校中较早开展了田径、球类等“新式体育”活动。尤其是北京、天津、上海的教会学校，更是体育运动竞赛的最先举办者。如上海圣约翰书院于1890年前后就开展了田径运动，该校在1890年举行的以田径为主要项目的运动会，是中国最早的近代运动会之一。教会学校的体育运动在近代中国体育史上占有重要的一页。在早期较大型的运动会上，教会学校的运动成绩较优。教会学校的体育偏重“选手制”，注重锦标。

中国近代学校体育开展最早的内容是体操。田径、游泳次之，球类稍晚。男子项目的开展又较女子项目为早，沿海一带的开展又较内地早。但在1919年以前，各项体育运动一般仅在学校的课外活动中开展，为了参加比赛，也有少数运动员临时进行一些训练，正规的系统训练还没有，运动技术和战术都比较简单。

在近代学校体育初步发展的基础上，近代形式的运动会也开始在中国出现。

近代运动会最早出现在教会学校，接着，一些官立的新式学堂之间也举行了运动会。清末最大的一次校际运动会，是1907年在南京举行的“江南第一次联合运动会”。在学校运动会的基础上，还举行了所谓的全国运动会。1910年10月在南京通过上海青年会发起组织了第一次中国运动大会，又称“全国学校区分队第一次体育同盟会”。辛亥革命后，正式称这次运动会为“第一届全国运动会”。

“五四”运动以后，学校废止兵操，“体操”课改称“体育课”，课内外体育活动的內容渐趋一致。田径、球类等运动得到进一步开展，这种运动部、运动代表队普遍建立，运动竞赛活动有了显著增强，运动场地、设备也有所改善，运动竞赛盛行。

国民政府时期，学校竞技体育的“选手体育”日趋严重，随着运动竞赛活动的增多，锦标主义发展，有些学校用金钱雇佣校外运动好手参赛，使选手职业化，体育经费多半花在选手身上，体育教师也终日为选手的练习、比赛和要求而奔忙“选手体育”盛行。

“七七”事变后，沦陷区学校体育对青少年强迫实施体育与军事相结合的奴化训练，学校竞技体育成为特殊的奴化训练手段。如“日满国旗传递竞走”、“日满亲善二人三足竞走”。“防共竞走”、“排共竞走”等。汪伪政府管辖的学校，恢复了童子军和军事训练，并把它作为体育训练的一科。国民政府的“战时体育”，在学校中，对学生进行军事体育训练。在饥饿、疾病和死亡的威胁下，学校体育逐步陷入了破产的境地。运动竞赛混乱和水平低下，学校竞技体育破产，国统区体育发展陷入绝境。

旧中国政治腐败、经济落后，广大人民生活贫困，同世界先进水平相比，竞技体育水平落后，运动训练水平低，运动训练理论近乎空白。所以，学校体育训练水平相当落后。

新中国成立后，我国体育得到迅速发展，学校体育训练得到蓬勃发展。1956年起，开始在全国建立青、少年业余体育学校，开创了我国学校体育训练的新纪元。1958年至1966，学校体育有了大规模的发展，训练质量有了很大提高，积累了较丰富的训练实践经验。1966年开始“文化大革命”，学校体育训练基本停顿，直至1971年——1972年间才逐步恢复。1972年以来，学校体育训练逐步走入正轨，稳步发展、提高，至今，我国学校体育训练已出现了前所未有的大好局面。

第二节 国内外学校体育训练的现状

一、国外学校体育训练的现状和特点

目前国外学校体育训练大体上分为三种类型：

第一种是苏联和东欧的学校体育训练，德国和古巴也基本上属于这一类型，但各自又有些特点。苏联的三级训练网点：初级训练形式为学校体育班和普通少体校——中级训练形式为专项少体校、寄宿体育学校、专项“训练中心”（即，解决学业与训练矛盾的专项集训点）——高级训练形式为高级运动技术学校，奥林匹克训练中心俱乐部。苏联训练体制层层衔接紧密，有两个重要特点：一是初级训练形式占整个系统训练人数的90%，训练人数众多，形成了一个庞大的雄厚基础；二是社会各方，尤其是教育部的承办的少体校居大多数，体委系统承办的少体校为数很少。

少体校是苏联广泛的后备力量的基础，办在学校附近，招收7——12岁少年，课余时间每周训练8——16小时。

专项少体校和寄宿体育学校是六十年代发展起来的，专项少体校的学生在就近学校上学，也有的把这批学生放在普通中学的专项体育班，也有的把某些专项少体校附设在俱乐部里。

寄宿体校学生集中住宿进行专项训练（每天上午和晚上），按普通学制（必要时可延长学习年限）上文化课。

德国以学校体育为基层，狠抓学校业余训练，成效显著。在学校业余训练的基础上，校外每个县还建有训练中心。一般从10岁开始到13岁，每周训练2—5次，每次1个半到2个半小时，训练中心的学生全国达10万人之多。好的苗子还可进一步输送到体育

学校、体育寄宿学校，采用半读半训形式，学制延长1—3年。体育寄宿学校均与高级训练形式的体育俱乐部建在一起，训练工作由俱乐部统一安排规则，这就保证了训练的系统性。德国培养后备人才最重要的特征：一是有坚实的学校体育基础；二是各级训练都按统一的多年系统训练大纲进行。

保加利亚为培养后备人才，保中央体联专设有后备司（现正与国家队集训司合并），直接抓后备力量的培养。其训练体制的初级形式是学校体育锻炼小组和基层代表队，有培养前途者输送到少体校，少体校多由教育部门办，通过训练筛选再向上输送到体育运动学校。体育运动学校主要附设在体协，18岁以后输送给体协代表队。

第二种以美国为代表，大多数西方国家和日本均采用这种体制，主要通过学校、私人俱乐部、企业培养和训练运动员。

美国学校体育有较好的基础和优越的条件。美国学校是把体育课和校队训练分开的，体育课有专职的教师，业余训练也有专职的教练。美国的业余训练规模大，许多学校都有业余体校。

美国还利用体育奖学金的制度来奖励在校学生从事业余训练。根据美国卫生教育部和福利部调查，全国59所规模较大的大学里，80万学生中有1万多人（约1.25%）享受体育奖学金，这些学生在大学大部分时间搞训练，学业成绩优劣均可升级。因此美国参加奥运会的国家队60%选自大学生选手。特别是田径、兰球、排球、游泳等项目，高水平都在大学，仅男子篮球队，美国就有1000多个中学队，860余个大学队。

第三种体制在一定程度上是上述两种体制的综合，法国在这方面的尝试具有代表性。法国在中学建立专项体育班，向国家队输送运动员。

1975年，法国政府决定将国家体育学院和高等体育师范学院合并，成立综合性的国立体育运动学院，作为国家队的永久性集训基地。特点是把高水平运动员的训练同师资、干部培养相结合，同时解决了训练和学习的矛盾，从而为运动员提供了出路，建立起教学、训练与科研三结合体制。目前法国国立体院在校生2000余名，其中1500名为国家队员，他们半天训练，半天学习，可根据自愿在本校学习体育或到其他学校学习专业。中学生在附近学习，学校保证交通和生活条件。

从世界各国训练体制来看，都是以学校为基础，然后通过青少年业余训练这一中间环节，进入高水平训练。各国对学校课余训练高度重视，着力开展，从而保证了大批后备人才的源源不断。

二、中国体育课余训练的现状

新中国成立以来，随着我国社会主义教育和体育事业的蓬勃发展，学校的课余训练在规模上得到了较大的发展，在水平上得到了较大的提高。从五十年代开始，逐步由学校体育代表队发展到建立多级青少年业余体校，至今全国已有2700多所，参加系统训练的学生达26万左右，业余体校为国家培养了大批优秀体育运动后备人材。

进入八十年代，学校的课余训练体系中以创办体育系统项目学校初级形式，目前已有26000多所，参加训练的学生达260多万名。近几年，每年向中级训练形式的重点少年

儿童体育学校、体育中学、运动学校输送成千上万的体育苗子。在发展传统校的基础上，又创建了培养优秀体育后备人才的试点校，现有中学216所，高等学校57所。实践证明，我国学校课余体育训练的发展，对提高我国竞技运动水平和推动群众性体育的发展起到了巨大的作用。目前，我国学校课余体育训练具有以下几个特点：

（一）课余训练呈现多形式，多层次的发展趋势

在我国目前的学校课余训练体系中，即有一般业余体校，体育传统项目学校，又有试点校、体育中学、体育班等。这些都是根据不同的任务、要求和不同的培养对象和条件，以及协调不同的管理体制而建立的多种训练形式。其中，又分成不同层次，业余体校分为普通业余体校和重点业余体校；体育传统项目学校又分为县级、地、市和省（区、市）级；而试点校又分为培养优秀体育运动后备人才中学试点校和培养高水平运动员高校试点校等等。

（二）课余训练向体委和教委共同管理的方向发展

“文化大革命”以前，我国开展课余训练工作一直由体委系统主管负责，“文化大革命”之后，国家教委成立了体卫司，逐步把学校课余体育训练抓了起来。1979年，国家教委（原教育部和国家体委联合制定的学校体育工作《暂行规定》中就要求“学校应建立以传统项目为主的运动队”。1983年两委一起召开了全国体育传统项目学校经验交流会，在全国中、小学开展传统项目活动。1985年底，两委又在山东掖县召开了“全国学生业余体育训练工作座谈会”，要求“各地区、各学校从自身现有的水平和基础出发，有计划地把课余体育训练抓上去，促进体育工作的全面发展，为培养人才，提高民族素质，建设体育强国作出应有的贡献”。1986年两委又制订颁发了《关于开展课余体育训练，提高学校体育运动技术水平的规划》并共同采取一系列措施，使课余体育训练又向前迈进一步。

（三）课余体育训练成就显著

从基层学校每学年一次以田径为主的全校运动会，到县、市、省学生（或青少年）运动会，到三年一届的全国中学生运动会和四年一届的全国大学生运动会，逐渐形成了衔接有序的竞赛制度。八十年代有2400多名学生参加了亚运会、奥运会等国际大赛。如在第9届和第10届亚运会上夺得金牌的73名与230名选手中，分别有59名与211名是经过业余体校训练；在第23届奥运会的26名金牌选手中，有21名曾是业余体校的学生；第24届奥运会的6名金牌选手，全部是业余体校输送来的。仅1988年中我国中学生体育代表团在世界及亚太地区学生比赛中，就获得金牌22枚、银牌11枚、铜牌18枚。近十几年来，我国中学生参加田径、篮球、排球、体操等项目的世界性比赛，共获得76个世界冠军。