

学校体育学



《学校体育学》编写组编

人民体育出版社

学校体育学

《学校体育学》编写组编

人民教育出版社

学校体育学 《学校体育学》编写组编

人民体育出版社发行

850×1168毫米 32开 21.5千字 8.25印张

1983年10月第1版 1985年5月第2次印刷

新村印刷厂印刷

印数：47,001—97,000册

统一书号：7015·2118 定价：1.80元

出版说明

学校体育在整个体育事业中的地位和作用日益受到人们的重视。为加强这门学科的教学，近年来，许多体育学院的有关同志都在研究能否将《学校体育学》从《体育理论》中分出来进行专科教学的问题。本书的编写正是从这一目的出发所进行的一次尝试。本书的作者力求就这门学科的科学体系和知识结构等进行准确、完整的阐述。

本书可作为体育学院、师范院校体育系、教师进修学院体育班师生的教学参考书，也可作为大、中、小学体育教师的业务进修读物。

本书由上海、广州、北京、沈阳、武汉、成都、天津、西安体育学院有关同志组成的编写组集体编写。参加编写工作的（以姓氏笔划为序）有：邓恩周、孙长林、阮立本、曲宗湖、李德锐、李毓文、罗映清、周登嵩、钱耀庭、彭杰。由钱耀庭、李德锐、孙长林、曲宗湖编纂定稿。



第一篇

第一章 学校体育的目的任务	(2)
第一节 学校体育发展概况	(2)
第二节 学校体育的目的和任务	(6)
第二章 学生年龄特征与体育	(14)
第一节 学生身体形态发育的年龄特征与体育	(14)
第二节 学生身体主要器官系统机能发育的年龄特征与体育	(18)
第三节 学生身体素质发展的年龄特征与体育	(22)
第四节 学生心理发展的年龄特征与体育	(28)
第三章 学校体育的基本手段——身体练习	(36)
第一节 身体练习的技术和结构	(37)
第二节 动作要素和技术特征	(39)
第三节 身体练习质量的评定	(46)
第四节 身体练习的分类	(48)

第二篇

第四章 体育教学的特点、任务和原则	(52)
第一节 体育教学的特点和任务	(52)
第二节 体育教学原则	(56)
第五章 体育教学方法	(69)
第一节 体育教学方法概述	(69)
第二节 体育教学中的练习法	(71)

第三节	体育教学中的语言法、直观法、预防法和纠正法	(79)
第四节	动作教学各阶段的教法特点	(86)
第五节	发展身体素质	(90)
第六节	体育教学中的思想、品德教育	(96)
第六章	体育教学大纲和体育教材	(102)
第一节	体育教学大纲	(102)
第二节	各级学校体育教材的特点	(109)
第七章	体育课	(115)
第一节	体育课的类型和结构	(115)
第二节	体育课的分组教学	(123)
第三节	体育课的密度和运动负荷	(128)
第四节	体育课的准备与分析	(139)
第五节	教学常规与课外作业	(142)
第八章	体育教学工作计划	(145)
第一节	全年教学工作计划	(146)
第二节	学期教学工作计划 (教学进度)	(148)
第三节	单项教学计划	(152)
第四节	课时计划 (教案)	(153)

第 三 篇

第九章	课外群众性体育活动	(174)
第一节	早操、课间操、课间体育活动和班级体育锻炼	(175)
第二节	国家体育锻炼标准	(177)
第三节	运动竞赛	(181)
第四节	校外、家庭体育	(188)
第十章	学校运动训练	(191)
第一节	学校运动训练的意义、特点和任务	(191)
第二节	学校运动队训练的组织	(195)

第三节	运动训练原则·····	(195)
第四节	身体训练和技术训练·····	(201)
第五节	训练方法·····	(205)
第六节	学校运动队训练的计划·····	(209)

第四篇

第十一章	学校体育工作的组织管理·····	(220)
第一节	学校体育组织领导·····	(220)
第二节	学校体育管理·····	(223)
第十二章	体育教师·····	(227)
第一节	体育教师的作用和地位·····	(227)
第二节	体育教师的职责和条件·····	(229)
第十三章	学校体育科学研究·····	(234)
第一节	体育科学研究的基本程序·····	(234)
第二节	体育科学研究方法·····	(239)
第十四章	学生体育效果的考核·····	(248)
第一节	学生体育效果考核的意义和内容·····	(248)
第二节	学生体育效果考核的种类·····	(250)
第三节	考核的标准和要求·····	(253)

第一篇

第一章 学校体育的目的任务

第一节 学校体育发展概况

一、解放前学校体育简况

通观历史，学校体育是随着社会的发展以及教育、体育的发展而发展的。

在我国奴隶社会中，奴隶主为了维护自己的统治，实行文武合一的教育，以西周最为典型，其教学内容是“六艺”，即：礼、乐、射、御、书、数。其中射、御，是直接用来进行军事技能和身体训练的，而礼、乐中的舞蹈，也有锻炼身体的作用，这就是我国学校体育的雏形。

两千多年来，我国封建社会的教育都是独尊儒学，文武分途，读书做官。汉代的学校教育以“六经”（诗、书、礼、乐、春秋、易）为基本内容，实际上取消了体育。隋唐时代开始实行科举制度，使学生只是埋头读书。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，封建社会的教育，只重视德育和智育，轻视体育。

我国近代学校体育是从清朝末年年开始由欧美传入的。1901年废除科举制，1903年颁布《奏定学堂章程》，规定了各级学堂都设体操科，其主要内容为德、日的普通体操和兵式体操。1923年，将体操科改为体育课，教学内容开始采用英、美的游戏、田

径、球类等综合教材。

在国民党统治时期，由于广大体育工作者的努力，制订出体育实施方案，编写出体育教材和参考书，培训了体育师资。但是，由于学校体育不受重视，体育课被列为“小四门”之一，经费拮据，设备简陋，课上“放羊式”教学，课外是“选手体育”活动，这就使上述方案、教材多为一纸空文。可见，从清末到国民党统治时期，我国学校体育带有浓厚的半封建、半殖民地色彩。

二、中华人民共和国成立以来学校体育的发展概况

新民主主义革命时期，在革命根据地，学校体育得到重视，成为培养革命战争骨干的重要手段。新中国成立后，随着社会主义建设事业的发展，学校体育出现了崭新的面貌。它经历了以下几个阶段：

1949年——1957年，随着国民经济的恢复、改造和发展，学校体育也经历了一个改造旧的、建立新的过程。党和政府按照马克思主义的教育观点，把学校体育作为培养全面发展的新人的重要方面，十分关怀青少年、儿童的健康成长，作出了一系列的指示和决定，采取了许多有效措施。为了加强领导，教育部设立了体育指导处，国家体委设立了群众体育司，团中央设立了军事体育部，使学校体育的发展得到了组织保证。

在总结我国部分地区开展《锻炼标准》活动情况和学习苏联《劳卫制》经验的基础上，国家体委于1954年5月4日制定并公布了《准备劳动与保卫祖国体育制度》（简称劳卫制），这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，促进群众性体育活动有组织有计划地开展，增进学生的健康，提高学习效率，推动体育教学改革等方面都起了积极的作用。

教育部颁布的教育计划明确规定，从小学到大学二年级，体育课为必修课，每周两学时。为了改革体育教学，提高教学质量，全国各地组织体育教师学习，进一步明确了学校体育的目的任务，注意全面发展学生的身体，加强了对学生的思想教育和发

挥教师的主导作用。

1956年教育部编订并颁发了新中国第一部全国通用的中、小学体育教学大纲。大纲规定：“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。这是我国学校体育发展中的一件大事，从此，全国中小学体育教学有了统一的内容和要求。

为了培养更多的体育师资，加速体育事业的发展，全国先后成立了六所体育学院和十一所体育学校，并有三十八个高等师范院校设立了体育系科。

在党和政府的重视和关怀下，由于采取上述有效措施，这个时期的学校体育得到蓬勃的发展，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年在“大跃进”的影响下，学校体育中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）都要达到劳卫制、三级运动员、三级裁判员、普通射手的标准。为此，搞突击、限期通过，从而打乱了正常的教学秩序，违背了体育锻炼的客观规律。

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，学校教育总结了正反两方面的经验，重新走上了正确轨道，学校体育也得到恢复和发展。在1956年“大纲”的基础上，于1961年编写了中小学体育教材，第一次明确提出了学校体育应从增强学生体质出发的指导思想。随着国民经济情况的全面好转，课外体育活动又有了比较广泛的开展，各地普遍注意了防止形式主义，讲求锻炼实效，使学生体质有所增强，运动技术水平也相应得到提高。

1966年——1976年，学校体育遭到空前的破坏。建国以来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。尽管广大体育工作者在困难的条件下努力坚持工作，一些学校甚至取得了一定的成绩和经验，但从全国范围讲，学校体育基本上处于混乱和

停顿状态。

粉碎江青反革命集团以来，特别是党的十一届三中全会以来，拨乱反正，学校教育的管理体制、规章制度逐渐恢复，学校体育重新得到发展。

1978年教育部颁发了新的中小学体育教学大纲和教材，进一步强调“必须以增强学生体质为准则”。逐步恢复和建立了正常的教学秩序，加强了教学研究，提高了教学质量。

1979年教育部和国家体委、卫生部联合颁发了各级学校体育工作和卫生工作的两个暂行规定，国家体委重新修订了《国家体育锻炼标准》，极大地促进了学校体育工作的开展。

课外群众体育和学校运动竞赛在逐步恢复的基础上日益活跃，这对学生锻炼身体、增进健康、陶冶精神、提高运动技术水平都起到了积极作用。

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—25岁的正常青少年儿童进行了二十三项指标的测试，初步了解了我国青少年的体质现状、特点和某些规律，研究制订了生长发育、机能、素质的评价标准，为学校体育的开展进一步提供科学依据。但也应看到，在学校体育的恢复、发展过程中，由于受片面追求升学率的思想影响，一些学校对体育有所忽视，一度导致学生体质下降，这种情况已引起了有关部门的关注，正在采取有力措施加以解决。

回顾我国学校体育发展的历史，特别是总结三十多年的经验教训使我们认识到：

(一) 必须全面理解和贯彻党的教育方针，明确学校体育在整个教育中的地位。这样才能适应社会政治经济的需要，为四化建设培养合格人材，在建设社会主义精神文明中发挥积极的作用。

(二) 必须明确学校体育的主要任务是增强学生的体质，促进学生身心健康发展。学校体育在指导思想上要面向全体学生，坚持以增强体质为主，以普及为主，以经常锻炼为主，并在此基

基础上逐步提高运动技术水平。

(三) 必须按照学校体育的规律进行工作, 使学校体育建立在科学的基础上。为此, 应认真地研究和处理学校体育与德育、智育的关系, 与整个体育运动的关系, 与学生终生体育锻炼的关系; 逐步掌握学校体育中有关增强学生体质, 以及体育教学训练中的许多特殊规律, 使学校体育向科学化的方向发展。

(四) 在学习和借鉴国外学校体育的经验时, 应从我国实际出发, 以我为主, 发扬中华民族固有的特点, 建立中国式的社会主义学校体育的体系。

(五) 必须加强党的领导, 建立一套学校体育的管理体制、规章制度, 以及科学的评价标准。使学校体育工作制度化、规范化。同时, 应加强体育教师队伍的建设, 要有一定的体育经费、场地、器材等物质条件。这样, 才能保证党的教育方针的贯彻和学校体育目的任务的实现。

第二节 学校体育的目的和任务

一、学校体育的地位和意义

学校体育是社会主义教育的组成部分, 是国民体育的基础, 它对培养社会主义建设人材, 增强民族体质, 建设社会主义精神文明都有重要的意义。

(一) 学校体育是社会主义教育的组成部分, 是培养学生成为全面发展人才的一个重要方面。

学校教育的目标, 是使学生在德育、智育、体育几方面都得到发展, 成为有理想、有文化、有道德、守纪律的社会主义新人。德育、智育、体育是社会主义教育的基本内容, 确定了我国培养人才的质量标准。

德育和智育是重要的, 四化建设要求我们把学生培养成又红又专的人才。他们既要有坚定正确的政治方向, 热爱党和社会主

义，全心全意为人民服务，自觉献身于共产主义事业；又要具有一定的文化水平和专业知识，掌握为四化建设服务的本领。体育同样是重要的，实践证明，没有健康的身体，就难以在社会主义现代化建设中发挥应有的作用。马克思在《资本论》中写道：“未来教育对所有已满一定年龄的儿童来说，就是生产劳动同智育和体育相结合，它不仅是提高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。”列宁在苏联十月革命胜利之后曾指出：“为了实现和完成共产主义事业，应该培养青年一代具有坚强的健康的身体，钢一般的意志和铁一般的肌肉，去迎接这些战斗。”毛泽东同志历来都十分重视我国青少年一代的健康成长，在他开始从事革命活动的时候，就研究了体育问题，提出了学校要德、智、体“三育并重”；1950年建国初期，针对旧社会给青少年所造成的健康不良状况，作出了“健康第一”的指示；1957年在《关于正确处理人民内部矛盾的问题》一文中，又明确指出：“应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者。”无产阶级革命领袖对体育与德育、智育辩证关系的精辟论述，明确说明了体育在教育中的重要地位和作用。

(二) 学校体育是提高中华民族体质水平的一项重要战略措施，是我国国民体育的基础。

学生时期是长身体的时期，特别是中、小学生正处在生长发育的旺盛阶段。人的生长发育水平，受多方面因素（如种族、气候、遗传以及生活环境、营养、疾病、体育锻炼等）的影响，而体育锻炼则是影响人体生长发育最积极最重要的因素。在学生时期，加强体育锻炼，能促进身体的正常生长和发育，全面发展身体，增强体质，为一生的健康打下良好的基础。根据人体遗传和优生学说，青少年学生这一代身体强壮了，就能使我国人民的体质一代胜过一代，从而逐步提高中华民族的体质水平。

学校体育与我国体育事业的发展有着密切的关系。由于青少年儿童是我国人口的重要组成部分，学校体育的发展水平，实际

上已成为我国群众体育普及水平的重要标志。此外，具有良好体育锻炼习惯的毕业生走向社会以后，还可以成为体育的骨干和指导力量，推动我国群众性体育运动的发展。

学校体育还能为国家培养优秀运动员的后备力量，提高我国的运动技术水平。学生在校有计划地学习体育知识，发展身体素质，掌握一定的技术和技能，可以为他们以后提高运动技术水平打下良好的基础，为攀登世界体育高峰创造必要的条件。实践证明，从学校发现体育人才，在各方面打好基础，进行多年系统的训练，是提高我国运动技术水平的一个主要途径。总之，学校体育从一个侧面反映了我国体育运动的发展水平和状况，是我国国民体育的基础。

(三) 学校体育对建设社会主义精神文明有着积极的作用。

社会主义精神文明的建设大体可以分为文化建设和思想建设两个方面。体育是文化建设的一项重要内容，也是思想建设的重要手段之一。体育锻炼不仅能够使人的体力得到发展，而且可以使人的智力得到发展。科学实验证明，坚持经常锻炼，可以提高人体大脑的质量和皮层的厚度，使人变得更加聪明，从而提高学习和运用科学文化知识的能力。

学校体育是对学生进行共产主义教育的重要手段之一，它在培养学生高尚的思想意志品德和作风方面都起着很好的作用。各种运动项目，有的要求快速，有的要求耐久，有的动作复杂惊险，有的练习变化无穷、需要集体配合，这就有助于培养学生的勇敢、顽强、坚毅等思想品质以及团结战斗的集体主义精神。体育的一个显著特点是竞争性强，凡是比赛，都要夺冠军、争第一，因而又可以培养奋发图强、艰苦奋斗的拼搏精神和高度的责任感、荣誉感。在“为国争光、振兴中华”的口号鼓舞下，成千上万的学生通过在学校代表队和业余体校参加运动训练，不断受到爱国主义思想教育。

学校体育对于美育教育也有很好的促进作用，它以自己丰富的内容和独特的形式，培养学生的社会主义审美观。通过体育活

动，不仅可以使学生练出一副健美的体魄，而且可以使他们懂得什么是美的动作、美的仪表、美的心灵，提高对美的感受、鉴赏、表达和创造能力。

体育还是一项有趣的群众性娱乐活动，广大学生在学习之后参加体育锻炼，能够得到高尚的精神上的享受，丰富课余文化生活。

二、学校体育的目的和任务

根据党的教育方针、学生的年龄特征，以及体育的社会职能，学校体育的目的是：增强学生的体质，促使学生身心全面发展，使学生在学校能更好地完成学习任务，达到学校教育的要求，将来能更好地为社会主义现代化建设和保卫祖国服务。

体质即人体的质量，它具有在遗传性和获得性的基础上表现出来的人体形态结构、生理机能和心理因素的相对稳定的特征。

体质的含义包括以下几个方面：

身体的形态发育水平：形态发育主要指体格、体型和姿势等状况。体格指标包括人体的身高、坐高、体重、胸围、肩宽、骨盆宽等；体型是指人体各部分的比例，可通过各种体型指数来评定；姿势是指人坐、立、行走的姿势，人体的姿势主要通过人体脊柱弯曲的程度、四肢和手手的形状等来体现。健壮的体格，完美的体型，正确的身体姿势，反映着一个民族的精神面貌，是精神文明的标志之一。

生理机能水平：生理机能是指人体在新陈代谢作用下，各器官系统工作的能力。通常以脉搏、血压、肺活量（或呼吸差）等指标进行衡量。具有一定水平的生理机能是发展身体素质、掌握完善动作技能的必要条件。

身体素质发展水平：身体素质是指在神经系统控制下，运动时肌肉活动所表现的能力。这种能力分为速度、灵敏、力量、耐力、协调、柔韧等。身体素质的发展取决于身体形态结构、各器官系统机能、能量物质的储备等。它对掌握动作技能、提高运动技术水平都有重要的意义。

能够得到高尚的精神

的
意义

基本活动能力发展水平：基本活动能力是指走、跑、跳、投、攀登、爬越等人体活动能力。人体活动能力的发展是建立在身体形态结构、生理机能、身体素质发展的基础上的。它对生产劳动和保卫国防都有直接的作用。

心理发展水平：心理发展是指人的个性、意志等精神因素。身体和精神是密不可分的，体质健壮对一个人的精神状态有重大的影响；反过来，精神状态对身体健康也有重大影响。

适应能力：适应能力是指对环境条件的适应能力和对疾病的抵抗能力。人们长期在严寒、酷暑以及风、雨、雪等各种气候和环境条件下进行体育锻炼，能改善有机体体温调节的机能，从而提高有机体对自然环境的适应能力。同时，由于各种身体练习都能促进血液循环、加速新陈代谢，提高造血机能，因而提高了对各种疾病的抵抗能力。所以，人体适应能力的高低，也在一个方面反映了体质状况。

体质所包含的各个方面，是相互联系和相互促进的，形成一个完整统一的整体，表现出一个人体质的强弱。

为了达到学校体育的目的，学校体育要完成下列基本任务：

(一) 全面锻炼学生的身体，促进身体形态结构、生理机能和心理的发展，提高身体素质和人体基本活动能力，提高对自然环境的适应能力。

(二) 使学生掌握体育的基本知识、技术和技能，学会科学锻炼身体的方法，养成经常锻炼身体的习惯。

(三) 对学生进行思想教育，培养共产主义道德和意志品质，树立良好的体育作风。

(四) 对部分体育基础较好并有一定专项运动才能的学生，进行专门的运动训练，进一步增强他们的体质，提高他们的运动技术水平，使之成为学校群众性体育活动的骨干，进而为优秀运动员队伍输送后备力量。

上述各项任务是紧密联系、相互促进和辩证统一的，学校各项体育工作和措施，都应该围绕着增强学生的体质这一根本目标