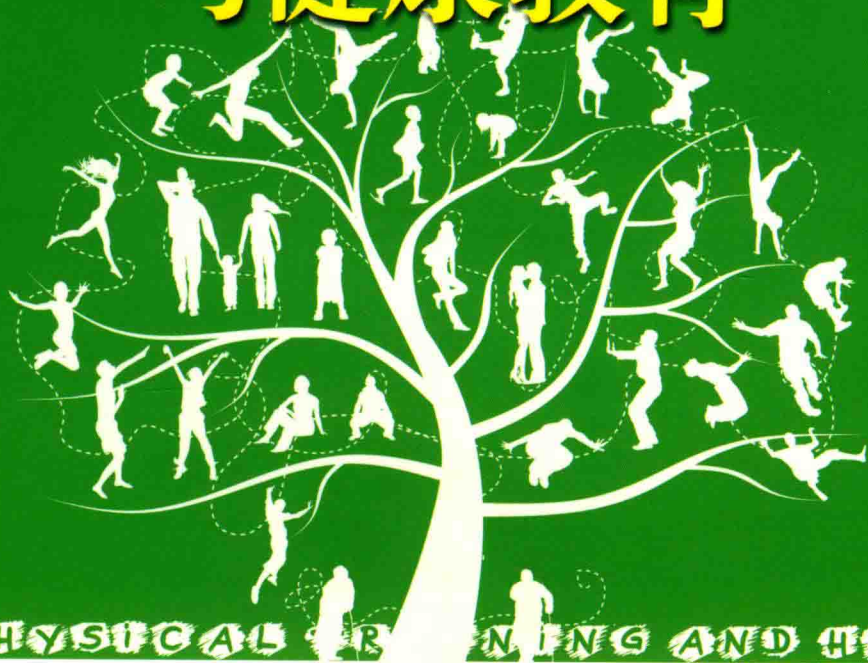


体育训练 与健康教育



姜汉瑾 武斌 主编

吉林文史出版社

体育训练与健康教育

姜汉瑾 武斌 主编

吉林文史出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

体育训练与健康教育 / 姜汉瑾, 武斌主编. -- 长春:
吉林文史出版社, 2016. 6
ISBN 978-7-5472-3187-6

I. ①体… II. ①姜… ②武… III. ①体育教学—教
学研究②健康教育—教学研究 IV. ①G807.01②R193

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 133628 号

体育训练与健康教育

主 编	姜汉瑾 武斌
出 版 人	孙建军
责任编辑	陈春燕 张焱乔
封面设计	天 图
出版发行	吉林文史出版社有限责任公司
地 址	长春市人民大街 4646 号
网 址	www.jlws.com.cn
制 作	山东天图文化传媒有限公司
印 刷	济南新广达图文快印有限公司
开 本	170 毫米×240 毫米 1/16
印 张	14.5
字 数	270 千字
版 次	2017 年 6 月第 1 版 2017 年 6 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5472-3187-6
定 价	48.00 元

前言

随着我国社会经济的不断发展和科学技术的不断发展,人类生产方式开始改变,体力不再是生产力的重要成分。知识经济要求优质的脑力劳动,人们需要健康,体育也仅仅是为了“增强体质”。学校体育教育应从增强体质向追求健康的层面升华。因此,体育教育要转变理念,把握与时俱进的思想,把更新体育观念的人文基础教育融于体育教学之中。学生是未来祖国现代化建设的栋梁之才,担负着我国 21 世纪伟大复兴的历史重任。牢牢树立健康的意识,形成良好的生活方式,对祛病健体、增进健康等具有较大影响。

本书共八章:第一章,我国学校体育训练发展历程;第二章,我国学校体育训练环境;第三章,我国学校体育课程体系研究;第四章,小学体育训练及教学实践;第五章,高校体育教学与拓展训练;第六章,我国学校体育健康教育思潮研究。其中,第一主编平度市南村镇南村小学姜汉瑾负责第一章、第二章、第四章,共计十万字以上;第二主编山东女子学院基础部武斌负责第六章,共计十万字以上;第一副主编山东省威海市临港经济技术开发区蔺山中学杨雁飞负责第三章,共计三万字以上;副主编西南医科大学马梁负责第五章,共计三万字以上。

在编写过程中,我们参阅了大量的相关专著及论文等,对相关文献的作者,我们表示谢忱。由于编写时间仓促,书中难免存在不妥之处,敬请各位专家、学者、读者批评指正。

目 录

第一章 我国学校体育训练发展历程.....	1
第一节 相关概念的界定和文献概述.....	3
第二节 我国学校体育训练制度建设研究.....	18
第三节 我国学校体育人才培养体系研究.....	29
第四节 我国学校体育训练主要成绩研究.....	39
第五节 学校课余体育训练热点问题思考.....	41
第二章 我国学校体育训练环境.....	49
第一节 学校体育训练环境概述.....	49
第二节 学校体育训练环境的构成要素.....	50
第三节 学校体育训练环境设计及优化.....	54
第三章 我国学校体育课程体系研究.....	59
第一节 学校体育课程体系研究的理论基础.....	59
第二节 学校体育课程的性质与特点.....	65
第三节 学校体育课程目标是体育课程的核心.....	71
第四节 学校体育课程内容是体育课程的基础.....	78
第五节 学校体育课程实施是体育课程的实现途径.....	89
第六节 学校体育课程评价现状及改善措施.....	91
第四章 小学体育训练及教学实践.....	97
第一节 小学体育训练项目及内容研究.....	97

第二节 小学体育训练教学现状研究.....	105
第三节 提升小学体育训练教学效率的对策研究.....	107
第五章 高校体育教学与拓展训练.....	111
第一节 高校体育教学中开展拓展训练的必要性和可行性.....	111
第二节 高校开展拓展训练的内容设计及实施措施.....	115
第三节 高校体育开展拓展训练课程教学的科学理论基础.....	116
第四节 高校体育开展拓展训练课程教学分析.....	125
第五节 高校体育开展拓展训练课程教学时应注意的问题.....	136
第六章 我国学校体育健康教育思潮研究.....	143
第一节 我国学校体育健康教育思潮形成的历史条件.....	143
第二节 我国学校体育健康教育思潮的理论基础.....	161
第三节 我国学校体育健康教育思潮兴起与发展.....	176
第四节 我国学校体育健康教育思潮表现形态.....	199
第五节 我国学校体育健康教育思潮特点与实质.....	209
第六节 我国学校体育健康教育思潮的价值审视.....	217
第七节 我国学校体育健康教育思潮发展趋势.....	221
参考文献.....	225

第一章 我国学校体育训练发展历程

课余体育训练是学校体育工作的组成部分之一，对学校发展起到重要的促进作用，是全民健身计划的一个重要方面，也是我国培养优秀体育人才的重要通道。参加课余体育训练，不仅能提高运动技能，还会对学生的心理产生积极影响，从而促进其全面发展。1986年《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》（以下简称《规划》）的通知中提出：“目前，我国体育事业的发展相对于国际上来说，发展规模不够大，水平相对较低，发展的广度与深度还存在很大差距。必须在借鉴国外优秀经验的基础上大力发展体育事业，重点抓好学校体育，在使学生身体得到锻炼加强的同时，开展课余体育训练，发现和培养优秀体育人才”。《规划》颁布以来，成为了课余体育训练的最高指导思想，也明确了课余体育训练是学校体育的重要环节。

1991年，《学校体育工作条例》的颁布，为学校体育工作的开展提供了理论依据，明确规定了：“学校在从事体育教学之外的学生课余时间，在课外体育活动的基础上，开展体育运动训练，提高学生的运动技术水平。”进一步将“提高学生体育运动技能，培养高素质的体育后备人才”纳入法

制化轨道。《中华人民共和国体育法》中也作了规定：“学校应当在学生课余时间里，组织课外体育活动，锻炼学生的体质，开展课余体育训练，进行形式多样的竞赛活动。”它的实施，规范了学校课余体育训练，提供了法律保障。在社会和经济快速发展的今天，特别是北京奥运会成功举办之后，学校课余体育训练是提高学生运动技术水平的重要部分，已纳入我国竞技体育人才培养体系之中，为国家培养优秀后备人才，也为我国体育事业的发展发挥更加积极的作用。

素质教育的理念提出后，在九十年代开始倡导终身体育，相继又提出了娱乐体育、阳光体育等理念，学校体育工作的指导思想在不断进步与变化，我国学校体育进行了一系列的改革。对课余体育训练进行理论研究，也是对学校体育一定范围的微观研究。这种研究不仅丰富了学校体育的理论，也能带动学校体育的发展。在新的历史条件下，学校课余体育训练的内容日益多样化，是学校体育工作的组成部分，也是学校体育工作的中心环节。课余体育训练不仅能提升学生的身体素质，提高运动技术水平，培养学生的自我意识，还能营造出良好的校园文化氛围，对大学生的心理素质方面也发挥了重要的作用。通过课余体育训练，对学生进行体育意识、体育精神的培养，使其带动校园文化的开展。

“欲知大道，必先为史”，要先了解“大道”的历史，总结其历史的发展才能对现今的发展进行指导。作为专业研究者，必须在掌握历史发展情况的基础上，对学校课余体育训练的发展过程进行梳理、总结，为后期深入学习和研究奠定坚实基础。

第一节 相关概念的界定和文献概述

一、相关概念的界定

（一）学校体育

1. 学校体育定义

学校体育是指以在校学生为参与主体的体育活动，通过培养学生的体育兴趣、态度、习惯、知识和能力来增强学生的身体素质，培养学生的道德和意志品质，促进学生身心健康发展。学校体育是教育的重要组成部分，是计划性、目的性、组织性较强的体育教育活动过程。由于社会制度、国家性质和教育目标的不同，各国的学校体育目标也不相同。一般有：促进学生身体生长发育、增进健康；使学生掌握一定的锻炼身体的知识、方法；培养学生运动的兴趣、能力、习惯以及良好的品行；发展个性。有的国家还将提高运动技术水平和为国防服务作为学校体育目标。中国学校体育的根本目标是通过增强学生的体质、促进其身心健康发展，为提高中华民族的身体素质和为社会主义现代化建设培养德、智、体全面发展的建设者和接班人服务。学校体育包括校内体育和校外体育两部分。

2. 学校体育组成要素

学校体育由五个主要部分或要素构成：体育教学；课外体育活动；运动代表队训练和各种形式的体育比赛；早操和课间操；科学的作息和保健措施。

3. 学校体育目的

中国学校体育的目的是：促进学生身心发展，增强他们的体质，并对

他们进行道德品质教育，使他们能很好地完成学习任务，从事社会主义建设和保卫祖国。要实现这个目的，必须完成下列的具体任务：

促进学生身体健康发展，使得学生养成坐、立、行的正确姿势；促进学生力量、速度、灵敏、耐力等身体素质的发展，增强学生走、跑、跳跃、投掷、攀援等身体基本活动能力。体育活动大多在室外进行，以增强他们适应自然环境、抵抗疾病、克服困难的能力。

传授体育的基本知识、技能和方法，使学生爱好体育活动，懂得怎样锻炼身体，养成坚持锻炼身体的习惯；对有发展条件的学生进行系统化的业余运动训练，为国家发现和培养优秀体育人才。

结合体育向学生进行道德、品质等精神文明教育。要教育学生认识体育对个人、民族和国家的重要意义，启发其锻炼身体的自觉性。

4. 学校体育地位意义

（1）全面发展，培养人才

学校体育是全面发展的组成部分，是培养社会所需人才的重要内容。体育和教育都是人类社会的文化现象，随着人类社会的产生而产生，随着人类社会的发展而发展。同时，它以越来越复杂的形式适应社会发展的需要。体育和教育从来就有紧密联系。体育作为培养人和教育人的必要手段，历来都是教育的重要组成部分。

原始社会时期，处于萌芽状态的教育和体育之间没有严格的界限。原始人类传授生产和生活技能的教育目的，往往是通过身体活动的方式去实现的。教育和体育的原始形式处在一个统一体内。进入奴隶社会以后，为了镇压奴隶的反抗，维护奴隶主的统治，为了吞并弱小民族或防备邻国侵袭，统治阶段崇尚武力，因而重视对贵族子弟施行尚武教育和身体训练。

在学校教育中，体育内容比重很大，地位很高，例如：古希腊的学校教育把体育列为重要内容，奴隶主子弟从小学起就要受到严格的体操和军事训练，学习竞走、跳高、掷标枪和游泳等；中国周朝为奴隶主子弟设立的学校也很重视体育，“六艺”教育中的“射”和“御”都属于体育内容。在漫长的封建社会里，体育在一般教育中的地位逐渐降低，其内容在整个教育中的比重相对减少，这主要是重文轻武思想和宗教禁欲主义的束缚和影响。尽管如此，在当时的武士教育中，仍不乏体育的内容。

近代体育是在欧洲文艺复兴以后发展起来的。随着资产阶级登上历史舞台，近代实验科学和人文科学的发展，“三育并重”的教育思想的倡行，体育成为一种独立的社会文化现象，并在学校教育体系中受到重视。

现代社会生产力的高度发展，特别是新技术革命所带来的社会生产力的新飞跃和社会生活的新变化，对增强社会成员的体质提出了新的、更高的要求，促使学校教育在培养全面发展的新人中发挥出更大作用。体育作为教育的组织部分也具有新的特征，出现了新的趋势。体育作为一种理论、知识、方法体系已被更多的人所接受。

（2）国民体育的基础

学校体育是国民体育的基础，对增强民族体质和提高竞技体育水平有重要的战略意义。一个民族的素质，主要包括身体素质、文化素质、心理素质和品德素质。民族体质的强弱，关系到国力强弱和民族兴衰。学生时期是长身体的时期，特别是小学生正处在生长发育的旺盛时期。人的生长发育水平，受多方面因素的影响。体育锻炼是影响人体生长发育最积极的因素。在学生时期，加强体育锻炼，能促进身体的正常生长发育，全面发展身体，增强体质，为一生的健康打下良好基础。同时，通过世代的积累，

逐步提高民族的体质水平，关系到国家的声誉。各个运动项目的运动员必须经过多年的系统训练和竞赛，才能达到较高水平。因此，各国都把希望寄托在小学生身上。实践证明，在学校体育实践中，发现体育人才，进行多年的系统训练，就能为国家培养和输送优秀运动员的后备力量。儿童、青少年是各国人口构成的重要部分。因此，学校体育的发展水平，也成为大众体育普及水平的重要标志。

（3）促进智力发展

学校体育不仅能够使学生的体质得到增强，而且可以促进其智力的发展。科学实践证明，坚持锻炼，可以提高大脑皮层细胞活动的强度、均衡性和灵活性。通过体育运动，还可以培养敏锐的感知能力，灵活的思维和想像能力，良好的注意力和记忆力。这一切都有利于学生的智力开发，从而有利于他们学习和运用科学文化知识。

（4）高尚品德和坚强的意志品质

学校体育有助于培养学生高尚的思想品德和坚强的意志品质。严格的体育教学和训练，可以加强学生的组织性纪律性，培养学生的集体主义精神。体育教学和训练的对抗性，可以促进学生良好的个性心理品质的形成。同时，学校体育还为学生的道德行为的表现提供了有利条件，有助于学生形成良好的道德行为。在体育运动这样一种特殊环境中，学生会努力控制和约束自己的不良行为，努力表现出良好的道德风貌。

（5）对美育的作用

学校体育对于美育也有积极作用。它以自己丰富的内容和形式，不仅塑造体形的外在美，还能培养学生的审美情趣。通过提高学生在体育运动中感受美、表现美、创造美的能力，能从根本上培养学生认识和表现自身

在运动方面的美，使自我身心得到更加充分、自由、全面的发展。

5. 历史发展

(1) 早期发展

在欧洲，古希腊已将体育列为教育的内容。在中世纪，教会宣布“肉体是灵魂的监狱”，学校里的体育完全被忽视。在封建领主割据的时代，军事体育是统治阶级的特殊需要，因而“骑士七艺”成了骑士教育的主要内容。到了文艺复兴时代，体育又重新被人们重视起来。随着教育的发展，体育才真正成为教育的不可缺少的部分。卢梭的教育观点应用于德国，在德绍开办了一所泛爱学校，意思是爱和善良道德的学校。这种学校把培养人作为教育目的，提倡直观性原则，考虑儿童的兴趣。学生每天读书3小时，体育和音乐3小时，手工劳动两小时；每年夏季有两个月的野营生活；体育课按年龄分组教学。

(2) 中期发展

进入20世纪，工业发达国家更加重视增强青少年的体质，许多国家制订了统一的体育教学大纲和教材，增加了体育课时，注意提高体育师资水平，改善体育场地和设备，重视学生的业余运动训练，努力培养优秀的运动员，开展对儿童和青少年体质与体育的研究，使学校体育走向科学化。

(3) 在中国的发展

在中国，周代学校教育的“六艺”也含有德育、智育、体育的意思。射、御是军事技能和身体的训练，礼、乐中的舞蹈也含有锻炼身体的作用。但是，从汉代起，学校教育内容以“六经”为主，不再重视军事技能或身体训练。宋代到清代的教育，进一步主张静坐学习与思考，甚至儿童的游戏也受到限制。统治阶级的“劳心者治人，劳力者治于人”的思想，影响

了两千多年封建社会的教育，只有德育、智育而无体育。其间，只有少数教育家私人教学中重视锻炼身体和体力劳动，或者自己学习武艺、锻炼身体。所以，也有少数文人学士会骑马射箭、武术、踢球或打马球。直到清末，1901年废除科举，1903年才仿照外国兴办学校，在课程中开设“体操课”，小学以教授游戏和普通操为主，中等和高等学堂以兵式操为主，有的学校也学习武术。当时，外国人在中国办的教会学校，提倡田径、球类等活动，许多学校受其影响，也在课外开展这类运动和竞赛。辛亥革命以后，基本上沿袭清末的学制和课程。1923年的学校课程纲要，开始把体操课改为“体育课”，教学内容也由兵式操为主改为游戏、田径、球类和体操等综合教材。

中华人民共和国建立后，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，提出了具体要求。1952年，中华人民共和国教育部设立了体育处，管理学校体育，颁布了学校体育的各种规定。1956年开始使用统一的体育教学大纲和教材。中华人民共和国体育运动委员会和各省、市、自治区体育运动委员会，也设有管理学校体育的机构，并在学校推行《劳动与卫国体育制度》(1964年改为《青少年体育锻炼标准》，1975年改为《国家体育锻炼标准》)。1975年，教育部设立了体育司，有些省、市、自治区教育厅、局也设立了体育卫生处，加强学校体育管理。同年，又采用新的体育教学大纲和教材。1979年，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》，进一步改善学校体育。

（二）课外体育活动

课外体育活动是相对于体育课来说的。它是指学生利用课余时间参与的，以锻炼身体、愉悦身心为目的的体育活动。课外体育活动作为体育课的补充、学校体育的组成部分和教育的手段，已有近百年的历史，在世界上已成为一种教育制度，且在内容和形式上都有新的发展。课外体育活动是学校体育工作的重要组成部分，是实现学校体育目标和任务的重要途径之一。

在我国，课外体育活动一直受到重视。1951年7月，政务院《关于改善各级学校学生健康状况的决定》中规定：“学生每日体育、娱乐活动或生产劳动时间，除体育课及晨操或课间活动外，以1小时至1小时半为原则。”1954年颁布实施的《准备劳动与卫国体育制度》进一步促进了课外体育活动的开展。同年8月，国务院批转了教育部、国家体委、卫生部《关于中小学生的健康状况和改进学校体育、卫生工作的报告》，报告中要求学校体育面向广大学生，首先上好每周两节体育课，安排好每周两次班级课外体育活动。在广泛开展群众性体育活动的基础上，适当组织学生参加运动竞赛，一部分学校开始试行《青少年体育锻炼标准》。1979年10月，教育部和国家体委联合颁发了《中小学体育工作暂行规定(试行草案)》，在总则中把指导学生锻炼身体、增强体质、养成经常锻炼身体的习惯作为学校体育的任务。另外，还对课外体育活动作了具体规定。1982年，教育部又发出了《关于保证中小学生每天有1小时体育活动的通知》。1992年2月，国家教委颁布实施了《学校体育工作条例》。这一系列文件为学校体育发展指明了方向，促进了课外体育活动的开展。

课外体育活动是学校教育体系的组成部分。学校教育的目的是通过各

门课程的教学以及其他活动，培养身心全面发展的一代新人。作为学校体育组成部分的课外体育活动，理所当然成了学校教育体系的重要内容之一。

课外体育活动是学生学校课余生活的重要内容。学生在学校除了上课以外，参加一些诸如文娱活动、科技活动、体育活动等课外活动，将有利于学生身心的全面发展，同时又可以丰富学生的课余生活。因此，课外体育活动既是一种广义的教育活动，也是学生和学校课余生活的重要内容。

课外体育活动的意义主要体现在以下几个方面：

第一，满足学生身体活动的需要，促进身体生长发育，增强体质。

第二，有利于促进学生个性的全面发展。

第三，有利于培养学生的群体意识、人际交往能力，养成文明礼貌的行为习惯。

第四，有利于培养学生对体育的兴趣和爱好，提高自我锻炼的能力，为终身体育奠定基础。

第五，有利于培养体育骨干和运动人才。

课外体育活动作为学校体育的组织形式之一，有着自身的特点。认识课外体育活动的特点对于课外体育活动的开展有着重要的意义。课外体育活动的特点如下：

规定参与和自愿参与相结合。课外体育活动中，有些内容要求学生必须参加，比如早操、课间操和班级组织的集体锻炼等；有些则是由学生自己决定参加与否，比如课余其他时间的活动。有些虽然必须参加，但内容上学生又可自愿选择。在组织课外体育活动时，既要有一些规定性的要求，又要给学生自由参与留有余地。既不能限制过死，又不能完全放任自流。

活动内容的多样化。课外体育活动内容没有硬性规定，远远超出了

体育教学大纲规定的范围，不受教学大纲的限制。从学生自发地游戏，到正式运动项目及其比赛，凡是能用于身心锻炼与娱乐的体育手段，都可以作为课外体育活动的内容。

组织形式的灵活性。课外体育活动的组织形式没有严格规定，可以是全校的、年级的，也可以是班级的、小组的、个人的；可以是正式组织的，也可以是非正式组织的。

空间领域的广泛性。课外体育活动中，学生活动的空间范围更为广阔。既可以在校园内，又可以在校园外；既可以在室外，也可以在室内；既可以在操场，也可以在教室；既可以在公共体育场所，也可以在大自然中。这种空间领域的广阔性，为学生提供了多样化的教育环境和丰富的教育资源。

自主选择性。课外体育活动内容的多样性、组织形式的灵活性和空间领域的广阔性，为学生的自主选择提供了必要条件。学生可以在自己喜欢的环境中，采用自我喜欢的方式和自己喜爱的手段从事体育活动，从而感受到自我的存在、发展和价值。

课外体育活动的基本组织形式包括早操、课间操、班级体育锻炼、野外活动、学校运动竞赛和课余运动训练等。

（三）学校课余体育训练

课余体育训练是学校利用课余时间对有一定体育特长的学生进行体育训练，培养经济能力，使他们的运动才能得以发展和提高的一个专门化的教育过程，是实现学校体育目标和任务的一项重要措施，也是普及与提高体育运动的一个重要的中间环节。

训练中需要遵循的原则如下：