

XIANDAI 课余体育新视野

现代学校体育教学丛书

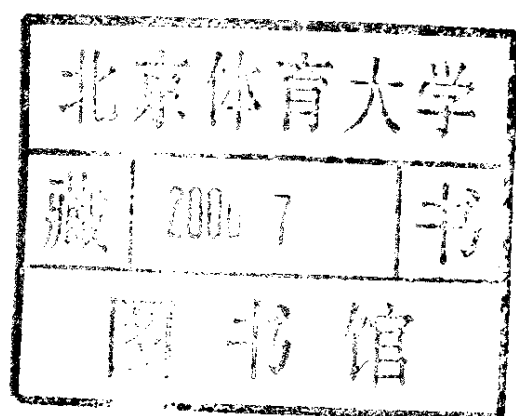
曲宗湖 杨文轩 主编

人民体育出版社

KEYU TIYU XINSHIYE

现代学校体育教学丛书

课余体育新视野



执行主编 / 李伟民 副主编 / 刘勇 王华伟

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

课余体育新视野/曲宗湖,杨文轩主编.—北京:人民体育出版社,1999

ISBN 7-5009-1846-1

I.课… II.①曲…②杨… III.课外活动:体育活动—概论 IV.G807

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 45987 号

*

人民体育出版社出版发行
北京华威冶金印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 毫米 32 开本 8.75 印张 160 千字
1999 年 11 月第 1 版 1999 年 11 月第 1 次印刷
印数:1-5,150 册

*

ISBN 7-5009-1846-1/G·1745
定价:15.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处) 邮编:100061

传真:67116129 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

编委会成员

- 主 编:**曲宗湖 北京体育师范学院教授
- 杨文轩 华南师范大学党委书记,教授
- 副主编:**邢文华 北京体育大学副校长,教授
- 骆勤方 人民体育出版社编辑部主任,编审
- 刘绍曾 北京体育大学体育教育教研室主任,教授
- 周登嵩 北京体育大学研究生部主任,教授
- 编 委:**潘志琛 国家体育总局科教司处长,副教授
- 顾渊彦 南京师范大学体育系教授
- 赖天德 中国学校体育杂志编审
- 毛振明 北京体育师范学院研究生部主任,教授
- 凌 平 浙江大学体育系体育理论教研室主任,教授
- 李伟民 上海师范大学体育卫生学院院长,教授
- 李 祥 湛江师范大学体育系教授
- 沈建华 上海体育学院体育理论教研室主任,教授
- 赵 立 北京体育师范学院基础部副主任,副教授

序

《现代学校体育教学丛书》在世纪之交的重要历史时刻得以出版,我甚为欣喜。曲宗湖教授代表编委会提出要我为本套丛书作序,我欣然应允。

学校体育是全面贯彻党的教育方针的重要组成部分,也是我们国家体育事业的基础。在人类社会进入 21 世纪之际,正值我国社会发生巨大而深刻转变的历史时期,学校体育面临着新的机遇和挑战,即学校体育如何深化改革,以适应素质教育的需要、适应实施“全民健身计划”和“奥运争光计划”的需要。这种机遇和挑战,给所有的学校体育工作者都提出了应当回答和思考的问题。面对这一难度较大的课题,本套丛书的编著者,知难而上,顺利地完成了编写任务。

本套丛书共五册,百余万字。几十名作者来自全国教授《学校体育学》课程部分骨干教师以及进行过多年有关研究的人员组成,具有较雄厚的理论基础和较丰富的实践经验,坚持辩证唯物主义观点和解放思想、实事求是的思想原则,客观地分析、论述了我国跨世纪学校体育所面临的重要

现实问题、理论问题和“热点”问题。本套丛书集中体现在一个“新”字上：书名新、结构新、内容新、观点新和笔法新。这是一套内容较全面、质量较高的学校体育理论丛书，深入浅出、雅俗共赏。

热烈祝贺本套丛书出版，并期望她能获得广大读者的喜欢。

国家体育总局局长

伍绍祖

前言

记得在 1997 年我辅导了几位报考“体育理论”硕士生的学子,所用的基本教材是我在 1983 年主审的《学校体育学》,据说这是招生简章中指定的。当我看到这本由人民体育出版社出版的《学校体育学》已再版 15 次了,当时,我的心情难以平静,报考 90 年代末期硕士生,竟然还在使用 80 年代初期的教材。随后,我又翻阅了十多年来,由我国学校体育理论界出版的共七种版本的《学校体育理论》,说实话,从框架体例到内容体系,基本上仍停留在 80 年代的水平,这不得不促使我涌现“破旧立新”的欲念。

随后在一次偶然机会,我见到人民体育出版社编辑部主任骆勤方同志,我即把一直涌动着期望编写一套新的学校体育理论的想法与她交换了思想,竟没有想到,勤方同志不仅支持,而且要我只争朝夕,立即策划,组织班子,并提出“要有时代气息,要有新意”的编写指导思想。

学校体育改革与发展的形势,也确实呼唤着我们这一代学者作出理念上的回答,尤其在当前教育界由“应试教育”向“素质教育”转化,体育界由“应赛教育”向“健身教育”转化的历史时期,处于教育与体育结合部的学校体育改革

不断深化的时刻,用历史的辩证的观点,对国内外学校体育发展的一些主要理论问题和改革中出现的“热点”问题进行分析论述,同时,还应反映 90 年代学校体育科技成果,这就更激发我把编好这套书的强烈责任感付诸于行动。

我草拟了一个编写“方案”,与华南师大党委副书记(现书记)杨文轩教授,与北京体育大学刘绍曾教授、周登嵩教授等多次商榷,确定了“更新观念、重建框架、完善体系”的指导思想,书名定为《现代学校体育》,共五分册。

经半年多的筹备,我将全书的构建完整思路 and 分册细纲的方案与勤方同志交流商定后,于 1998 年 3 月启动了编写工作,经一年的努力,于 1998 年底和 1999 年上半年先后完成了各分册的编写任务。

本丛书编委会成员都是长期从事学校体育理论研究的学术带头人,其中有教授 8 位、副教授 6 位,来自八个省市体育学院和高师体育系的学者、专家,平均年龄 45 岁,充分体现了“教体结合”“老中青结合”的编写班子。

应该说,这套丛书是建国以来学校体育理论界的首举。内容新,思路宽,对学校体育理论工作者和广大体育教师,在提高自身专业理论水平和充实丰富理论教学内容上起到积极的作用,并对学校体育实践也具有启示和指导意义。这套丛书在写作的风格上,也摆脱了“教材化”的习俗。但由于作者较分散,都写作于业余时间,虽在北京、上海和广州开过三次研讨会,但仍难以精雕细刻,甚至有些观点也欠深斟,望同行和读者多提宝贵意见,使其不断完善。

最后,向为这套丛书写序的国家体育总局局长伍绍祖

先生、北京体育大学副校长邢文华教授、上海体院领导和华南师大体育系的大力支持致以深切谢意。

曲宗湖

1999年4月22日

前言

世纪之交,热点纷呈。体育已成为社会生活的热点。而学校课余体育,也将在进入新世纪的过程中,成为学校体育的热点。

当一批批学生从学校走向社会、走向生活,接受时代挑战和社会检验时,我们困惑地发现:学校课余体育本该赋予他们良好的素质结构是那么脆弱,那么不健全。

辛勤耕耘在体育教育园地的园丁们渴望搞好学校课余体育工作,愿意为学生们夯实终身体育的基础。然而,面对那围绕中考体育成绩、达标合格证或某些比赛的奖牌而形成的校园“热点”,同学与教师一起陷入了深深的思考。

学校课余体育工作需要正确的思想,正确的思路。

体育教育工作需要一把开启课余体育之门的金钥匙。

本书尝试以新的视野,论述学校课余体育的新思维、新认识、新方法,力求从新世纪对学校课余体育的基本要求出发,结合我国学校课余体育的现状,揭示学校课余体育的基本规律、基本范畴和基本方法。在体育结构上,不一味追求纯学科理论体育的完备性,而力求从生动活泼、方便指导、新颖实用为原则,将一把开启学校课余体育工作之门的金钥匙,递交到广大体育教师和学生的手中,以求共同开创一片新世纪学校课余体育的新天地。

本书由上海师范大学体育与卫生学院院长、李伟民教授、湖北大学体育系刘勇副教授,主持编写大纲的制定和全书的统、定稿工作。参加编写工作的有:第一章(北京体育大学王华倬、湖北大学刘勇);第二章(河北师范大学王朝平);第三章(上海师范大学李伟民、湖北大学刘勇);第四章(河南师范大学董翠香);第五章(天津体育学院李树怡)。最后由北京体育师范学院曲宗湖教授、北京体育大学刘绍曾教授和周登嵩教授审定。

在本书编写过程中,为了达到一定的学术水准,笔者学习和引用了国内外体育学者的研究成果和资料,在此附笔致谢。此外,由于编者的水平与经验有限,恳请读者对本书存在的缺点与错误给予批评指正。

李伟民

1999年4月

目 录

第一章 课余体育与现代社会	(1)
一、课余体育与经济发展	(5)
二、课余体育与现代生活方式	(7)
三、课余体育与现代教育	(13)
四、课余体育与现代体育	(38)
五、课余体育价值审视	(49)
第二章 乐铸身心——课余体育锻炼纵横谈	(52)
一、课余体育锻炼现状	(52)
二、课余体育锻炼的意义认识观集粹	(57)
三、课余体育锻炼的特点谈	(61)
四、课余体育锻炼功能谈	(63)
五、决定锻炼效果的首要问题——运动负荷	(67)
六、因己而宜,贵乎得法——课余体育锻炼内容 ...	(72)
七、自控贵于他控	(77)
第三章 冠军摇篮——课余体育训练	(82)
一、冲向冠军的“塔基”	(82)
二、体验挑战自我的价值	(93)

三、迈向成功的过程 (105)

四、何以更快、更高、更强 (119)

五、未来向你招手 (156)

第四章 体育节——校园体育文化聚焦 (163)

一、体育节的产生与发展 (163)

二、校园体育文化 (184)

三、学校体育节的组织与开展 (197)

第五章 强健你的身心 (204)

一、“增强体质”在体育锻炼中获得 (204)

二、心理素质与体育过程同步 (232)

第一章 课余体育与现代社会

现代社会是指以工业发展为标志,政治、经济、科技、文化高度发展的社会。与传统社会相比,现代社会具有“大工业生产、都市化进程、普及的教育、科技高度发展、决策管理科学化民主化以及快速的通讯网络和交通运输”等特征。现代社会要由现代人来创造,现代人要由现代教育来造就。学校体育是现代教育的组成部分,是培养德、智、体、美全面发展的现代人的重要手段。课余体育是学校体育的一个重要领域,也是学校教育的组成部分,还是校园文化建设的重要内容。它是学生在课余时间进行的体育活动及其与体育有关的一切活动的领地。现代社会中的体育既是社会现代化的内容和标志,也是社会走向现代化的重要推动力之一。

课余体育是指学生在课余时间,运用各种身体练习和方法,以发展身体、增强体质、活跃身心、提高运动技术水平和丰富业余文化生活为目的而进行的体育教育活动。它主要包括早操、课间操、班级体育活动、课余训练、课余竞赛以及校外体育、家庭体育等多种组织形式和内容。课余体育是学校体育的重要组成部分,是实现学校体育目标任务的基本途径之一。课余体育与体育课相互配合共同完成学校体育的目标任务。

课余体育和体育课两者互相联系、互相补充。体育课为课余体育的开展奠定一定的身体和技术基础,为课余体育提供有关的知识和技能准备;课余体育为学生提供了一个实践检验体育课学习效果的活动条件。有关体育知识技能要靠学生在课余体育活动中去体验和运用、掌握;勇敢顽强的意志品质、优良的体育道德作风更需要学生通过在课余体育的实践上去磨练和培养。

课余体育在学校教育中具有一定的地位,是学校教育的重要阵地。学校教育不仅包括写在课表上的各门课程,而且还包括大量的各种有益于身心发展的课外活动,如文艺活动、科技活动、体育活动等。这些活动也属于学校教育的范畴,是潜在的教育课程,也是校园文化建设的重要内容。各种课外活动与各种教学活动相互配合,互为补充,构成完整的学校教育课程体系,共同去实现学校教育的目标和任务。

由于课余体育在学校教育和学校体育中占有十分重要的地位,所以,课余体育历来受到了党和政府的高度重视。早在1951年7月,政务院通过的《关于改善各级学校学生健康状况的决定》中就明确规定:“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年颁布并实行了《劳卫制》,将课余体育活动推向了一个新阶段。1964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》,要求学校体育面向广大学生,首先上好每周2节体育课,同时,要坚持作早操和课

间操,安排好每周2次课外体育活动,有条件的学校要开始试行《青少年体育锻炼标准》等。1982年教育部又发出《关于保证中小小学生每天有1小时体育活动的通知》,要求学校开展多种课外体育活动,保证每个学生每天有1小时以上的体育活动,并提出搞好学校课余体育训练,提高学生运动技术水平和成绩。1990年国务院批准颁布的《学校体育工作条例》第三章第10条规定:“普通中小学、农业中学、职业中学每天应安排课间操,每周要安排3次以上课外体育活动,保证学生每天有1小时的体育活动时间(含体育课)”;在第四章中,又对课余体育训练和竞赛做了明确的指示和规定。同年,国家教委下达的《大学生体育合格标准》、《中学生体育合格标准》也都对课余体育活动提出了明确具体的要求。现行的《中华人民共和国体育法》第20条明确规定:“学校应当组织多种形式的课外体育活动,开展课余训练和体育竞赛……”。为课余体育的广泛开展提供了强有力的法律保证,为课余体育的发展指明了方向。

与体育课相比,课余体育具有如下特点:

第一,活动内容的广泛性和活动空间的广泛性

课余体育的内容丰富多彩,远远超出了体育教学大纲所规定的内容,从儿童自发松散的游戏活动到仪式正规的运动竞赛,从娱乐性体育活动到竞技性运动项目等等,无所不包。课余体育的活动空间非常广阔,从环境优雅的校园到校外广阔的空间,从拥挤狭窄的家庭、街道到空气清新的大自然,到处都是体育活动的场所,处处可见进行课余体育

活动的青少年儿童。

第二,活动形式的多样性和活动方法的灵活性

课余体育活动的形式多种多样,方法灵活可变。例如:课余体育有早操、课间操、班级体育锻炼、运动队训练及校外、家庭体育等组织形式。可以个人活动、小组活动、班级活动;也可以年级甚至全校的方式进行。还可以共同兴趣小组、各种学生社团等组织形式开展课余体育活动。

第三,学生活动的主体性和教师指导的辅助性

教师在课余体育活动中只起到指导咨询的辅助性作用,这就为学生提供了一个充分发挥自己在体育活动中的积极性、主动性和创造性的良好机会,有利于培养学生的运动才能、组织才能和创造才能,使学生主体地位和作用得到了充分的体现和发挥。

第四,组织活动的法定性和学生参与的自愿性

学校课余体育活动是国家法律明文规定的必须开展的体育教育活动,具有法定活动的强迫性质。其中某些活动形式(如早操、课间操)是学生必须参加的属强迫性体育活动,但课余体育中的绝大多数活动形式是属学生自愿参与的趣味性很强的自主性活动。如轻松愉快的课间体育活动、自主松散的朋友相约远足以及自由自在充满乐趣的家庭郊游等等。