

中等职业技术学校通用教材

职教体育

主编 / 臧祥龙 马志忠 姜征民 徐树林

 云南人民出版社



中等职业技术学校通用教材

职 教 体 育

云南人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

职教体育/臧祥龙等编著. —昆明: 云南人民出版社,

2000. 8

ISBN 7—222—02561—8

I. 职... II. 臧... III. 体育—专业学校—教学参考资料 IV. G807.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 43347 号

责任编辑 项万和 段兴民

封面设计 袁亚雄

职教体育

臧祥龙 马志忠 姜征明 徐树林 主编

云南人民出版社出版发行

(昆明市书林街 100 号)

邮编: 650011

云南新华印刷一厂 印装
云南新华彩印厂

开本: 787×1092 1/16 印张: 16 字数: 350 千

2000 年 8 月第 1 版 2000 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1—30,000

ISBN 7—222—02561—8/G·392

定价: 16.80 元

编写委员会名单：

主任：周益群

副主任：姜征明 赵永华 臧祥龙

主编：臧祥龙 马志忠 姜征明 徐树林

编委：朱立祥 杨峻 董一凡 杨伟 高勇 苏志昆

马志忠 徐树林 兰靖 李绍昌

编写人：臧祥龙 马志忠 姜征明 徐树林 高鸣 唐鹰

毛瑞红 姬群 李洵 王映明 赵玲玲 杨崇武

黄彦华 杨松慧 高天培 赵文贤 许兴 张凤俊

杨文海 戴裕波 熊焰 何利达 孟立达 杨军福

谢建华 李榕 徐启奎

总撰：臧祥龙 马志忠 姜征明 杨军福 赵文贤 孟立达

唐鹰

编写说明

遵照《中共中央国务院关于深化教育改革全面推行素质教育的决定》和《面向二十一世纪教育振兴行动计划》，为了适应中等职业学校体育教学的需要，本教材根据全国学校体育和全国职教工作会议精神，体现健康第一的指导思想，着力加强健康教育的内容；从中等职业学校具体实际出发，突出了职教体育的地位。在云南省教委的大力支持和领导下，在云南省中专体育协会的积极组织下，组成了云南省中等职业学校职教体育教材编写委员会，聘请了云南省部分高校的专家、教授以及全省各地的中等职业学校二十余名骨干体育教师编写了此教材，以供各级各类中等职业学校使用。

本书突出了对学生体育能力的培养。《职教体育》理论部分共分两章，较为系统地阐述了体育概况及体育锻炼的科学原理。实践部分又分为锻炼能力篇以及职业与康乐体育篇。根据职业学校的具体实际，突出了职业性体育的地位，新增了若干新内容。本书注重了实效性、职业性、新颖性，加强了职业性体育的娱乐内容；集知识性、趣味性、娱乐性于一体，是一本内容丰富的职教体育教材。

参加本书编写的人员是（排名不分先后）臧祥龙、马志忠、姜征民、徐树林、杨军福、赵文贤、孟立达、唐鹰、毛瑞红、姬群、李洵、王映明、赵玲玲、高鸣、杨崇武、黄彦华、杨松慧、高天培、许兴、张凤俊、杨文海、戴裕波、熊焰、何利达、谢建华、李榕、徐启奎。全书由臧祥龙、马志忠、杨军福、赵文贤、孟立达、唐鹰进行总撰；臧祥龙、马志忠、姜征民、徐树林担任主编。

本书的编写得到了云南省教委及其体卫处、职成教处的大力帮助；昭通地区行署、昭通地区财校、云南中专体协及有关中等职业学校给予了积极协助。并经由云南省教材审定委员会审定通过。书中引用了云南省普通中专学校职业高中通用教材《体育》等若干教材的文献资料，恕不一一列出，在此一并表示衷心感谢。

由于编撰人员水平所限，书中难免存在缺点和错误，敬请批评指正。

云南省中等职业学校职教体育教材

编写委员会

2000年8月

序

让学生在德、智、体、美等方面全面发展，是我国教育方针规定的明确要求，各级各类学校概莫能外，职业学校也是如此。在全党全社会大力推进素质教育的今天，德、智、体、美四育不能偏失、不可分割，正在成为大家的共识。当此之际，《职教体育》的出版，从体育方面为职教战线全面实施素质教育提供了积极有利的条件，可谓是一件好事。

体育是教育的基础。没有体育，没有学生的身体健康，就没有德育、没有智育、没有美育，显然，也就谈不上教育。体育的重要与必要，充分体现在其根本的基础地位与作用。毛泽东同志早年曾经专门进行《体育之研究》，并且提出：“体育于吾人实占第一之位置。”“体育一道，配德育与智育，而德智皆寄于体。无体是无德智也。”所谓“皮之不存，毛将焉附”就是这个道理。

体育对于社会主义精神文明建设具有十分重要的意义。因为，没有健全的身体，就没有健全的精神。体育直接关系到学生的身体和心理健康。我们国家推行《全民健身计划》，固然是为了增强国民体质，但说到底，也是为了提高国民素质。凡是体育活动健康有序又丰富多采的地方，人的精神面貌往往昂扬振奋、生气勃勃，这已是不争的事实。

处于世纪之交的职业学校学生，既要长思想、长文化、长技能，也要长身体。只有具备包括身体和心理健康等多方面条件的人，才能称得上现代文明人。因此，加强职教体育，也是时代发展的需要。

《职教体育》在汲取既往经验的基础上，以唯物辩证法为指导，突出教育性，提高科学性，增强新颖性，强调实用性。这对于改变普通中专尤其是技工学校、职业中学长期以来缺乏体育教材的状况，对于提高职业学校的体育质量，对于推进素质教育，无疑具有积极的作用。

在我省职业教育即将进入 21 世纪的前夜，在《职教体育》得以出版的时候，我想起了希腊时期刻在岩石上的那句格言：如果你想聪明，跑步吧！如果你想强壮，跑步吧！如果你想健美，跑步吧！

是为序。

周益群

2000年8月

目 录

理论素养篇

第一章 体育概论	(3)
第一节 体育综述	(3)
一、体育的由来	(3)
二、现代世界体育	(7)
三、中国体育走向世界	(11)
四、现代体育的功能	(13)
第二节 中等职业学校体育的目的与任务	(16)
一、中等职业学校体育的地位和作用	(16)
二、中等职业学校体育的目的和任务	(16)
第三节 体育与精神文明建设	(18)
一、体育与思想道德意志品质塑造	(18)
二、体育与教育科学文化素质培养	(22)
第四节 体育运动竞赛	(25)
一、运动竞赛的种类	(25)
二、竞赛制度、编排方法及名次评定	(26)
第二章 体育锻炼的科学原理	(31)
第一节 体育锻炼对人体的作用及其评定	(31)
一、人体基本知识	(31)
二、体育锻炼的作用	(32)
三、体育锻炼的原则	(34)
四、中等职业学校女生解剖生理特点及其体育锻炼	(35)
五、体育锻炼效果的检查与评定	(36)
第二节 体育锻炼与健康、卫生知识	(38)
一、运动卫生知识	(38)
二、体育锻炼的自我医务监督	(39)
三、运动损伤的预防和处理方法	(40)
第三节 职业与职业体育锻炼	(41)
一、职业劳动的特点	(41)

二、现代生产、生活方式对人体健康的影响.....	(41)
三、职业体育锻炼.....	(42)

锻炼能力篇

第三章 田 径	(47)
第一节 跑.....	(47)
一、短跑.....	(47)
二、中长跑.....	(50)
三、跨栏跑.....	(54)
第二节 跳 跃.....	(58)
一、跳高.....	(58)
二、跳远.....	(61)
三、三级跳远.....	(63)
第三节 投 掷.....	(65)
一、推铅球.....	(65)
二、掷标枪.....	(67)
第四章 体 操	(72)
第一节 体操基本技术.....	(72)
一、技巧.....	(72)
二、支撑跳跃.....	(77)
三、单杠.....	(79)
四、双杠.....	(85)
第二节 艺术体操.....	(92)
一、持轻器械的基本练习.....	(92)
二、韵律体操.....	(94)
三、跑跳热身操.....	(100)
第五章 球 类	(106)
第一节 篮 球.....	(106)
一、基本技术.....	(106)
二、简单战术.....	(112)
三、三人篮球.....	(115)
第二节 排 球.....	(115)
一、基本技术.....	(116)
二、简单战术.....	(120)

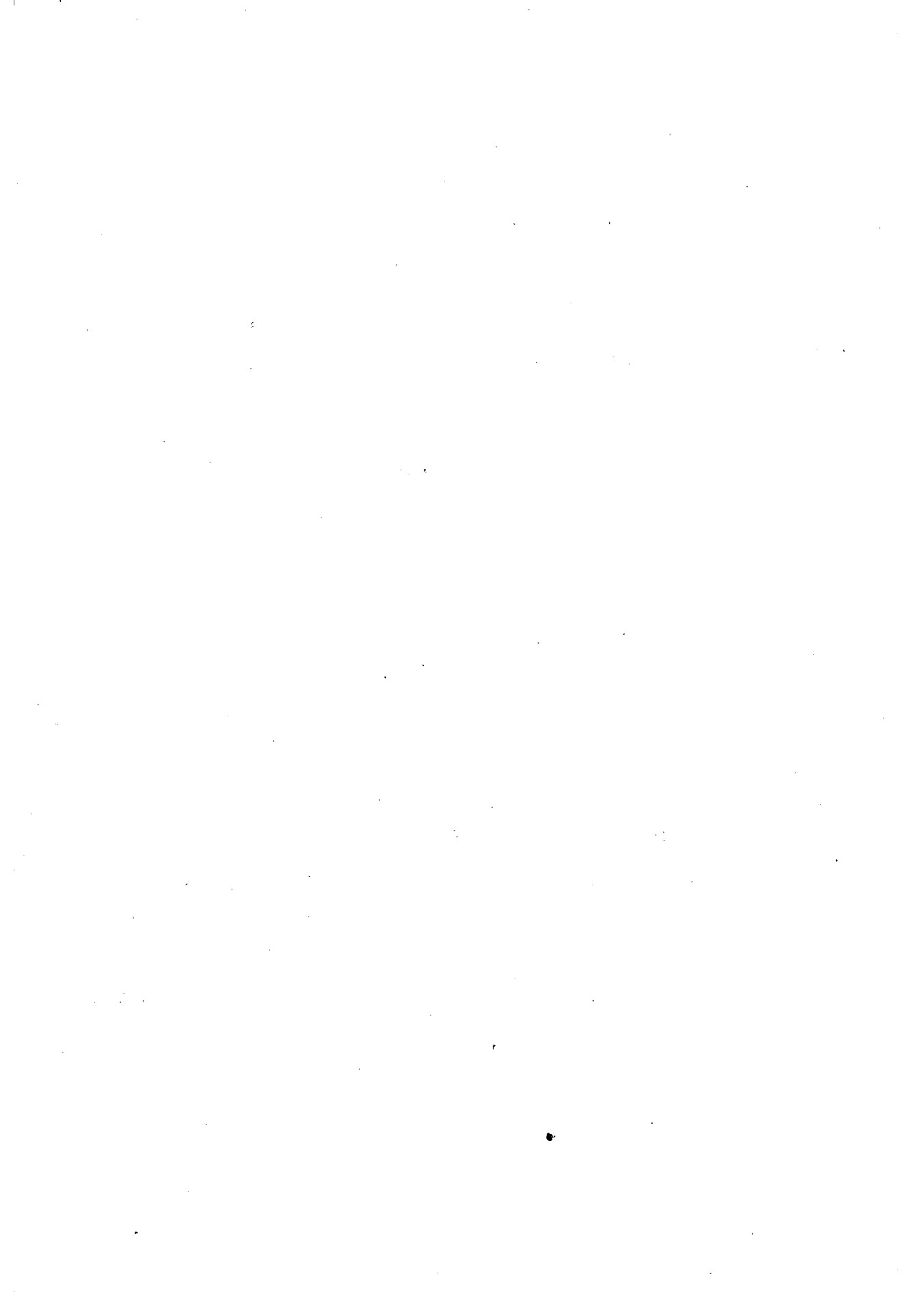
三、软式排球	(123)
第三节 足球	(123)
一、基本技术	(123)
二、简单战术	(133)
第六章 游泳	(136)
第一节 简述	(136)
一、游泳的安全要求	(137)
二、游泳的卫生	(137)
三、对溺水者的救护	(138)
第二节 游泳的常用技术	(144)
一、爬泳	(144)
二、蛙泳	(146)
第七章 传统体育	(151)
第一节 武术	(151)
一、武术基本知识	(151)
二、套路	(159)
三、双人对练	(179)
第二节 民族体育	(181)
一、跳竹竿	(181)
二、抢花炮	(182)
三、打陀螺	(184)

职业与康乐体育篇

第八章 职业专项体育	(189)
第一节 职业性运动项目	(189)
一、登山、攀爬	(189)
二、涉水	(191)
三、定向越野	(191)
第二节 康复体育项目	(195)
一、保健按摩	(195)
二、矫正运动	(202)
第九章 娱乐与趣味体育	(207)
第一节 娱乐体育	(207)

一、体育舞蹈·····	(207)
二、网球·····	(215)
三、健美运动与方法介绍·····	(218)
四、三门球·····	(224)
五、羽毛球·····	(228)
六、保龄球·····	(229)
七、桥牌·····	(232)
第二节 趣味体育·····	(235)
一、袋鼠跳·····	(235)
二、两人三足跳·····	(236)
三、企鹅赛跑·····	(236)
四、接落果·····	(236)
五、龙舟赛·····	(237)
六、“双人趣味”递交球·····	(237)
七、“仰撑行走”接力·····	(237)
八、“爬山钻洞”·····	(237)
 附篇：体育课考核项目及标准·····	 (239)

理论素养篇



第一章 体育概论

体育是人类特有的社会现象。是人们锻炼身体、增强体质，延年益寿的积极手段；是调节和丰富社会文化生活的重要内容；是与德育、智育、美育等相配合的整个教育的组成部分。在中等职业学校的教育中，学生既要掌握一定的体育技术和技能，也要掌握基本的体育理论知识。

第一节 体育综述

一、体育的由来

在人类历史上，无论是蒙昧落后的远古，还是在摩天大楼林立的当今，无论是在经济高度发达的国家，还是鲜为人知的密林峻岭中的土著民族，凡是有人群进行劳动、生息的地方，都不约而同地产生了体育，都在进行着体育活动。体育作为一种社会现象，是随着人类社会的产生和发展而出现和演进的。在人类社会漫长的历史过程中，体育也像其它事物一样，经历了一个由萌生到发展的不断完善过程。它沿着自己的路在蜿蜒前进，同时又与整个人类社会保持着血肉般的联系。

(一) 体育的产生

体育产生于原始社会。它的萌生源于多种社会活动。

萌生之一首先是孕育于原始社会的生产劳动中。在原始社会，人类的生活条件极其严酷，他们以猎捕野兽和采集野生果物为食物，狩猎和采集是他们主要的生产活动。这样的生产活动，对他们的体力和生产技能，相应地提出很高的要求：为了追捕斑鹿、羚羊、三门马、野牛等动物，就要求他们具备持久的快速奔跑和跳跃蹬跨的活动能力；要摘取野生果物，就要有攀登、爬越、悬垂、支撑的能力；在采摘野生果物和狩猎时，如果遇到凶猛、巨大的野兽，那要求他们具有快速、灵巧的躲避能力，以及有力的击打和准确的投刺本领；为了到江河湖海去捕鱼捉蟹，就必须学会游泳、划船的技术。总之，严酷的环境和落后的生产方式，就要求原始人类必须具备走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越等方面的活动能力。这些在原始社会生产中所需的走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越等活动，就成了人类的“雏型”体育。也就是说，这些活动的目的还不是为了锻炼身体，而是为了获取物质产品，它们是存附于生产劳动中的身体活动，作为一个专门的活动，体育尚未分化出来。

但是，人的本质就在于创造，自产生了人类就在创造，创造了生产工具，创造了生活工具。由于有了生产劳动，而生产劳动是复杂的、是不断发展和提高的活动，因此，以锻炼、培养和创造体能、体力、技能等为目的的活动也开始创造出来。这就是：原始社会的

少年儿童参加劳动，如狩猎、采集等，许多时候并不以获得物质产品为目的，而是为了训练、培养他们的体能、体力，使他们通过跟随成年人、摹仿成年人去形成健壮的身体、敏捷的手脚。同时，又利用闲暇时间，由有经验的长者对儿童少年进行培养教育。这样的活动，就成了一种自觉的、有意识的身体活动，这些都属于原始教育中体育性质的活动，它已经不是一种完全从属于生产劳动的身体活动，而是一种原始的萌芽状态的体育了。

萌生之二则是孕育于原始崇拜的活动中。原始社会的人们，往往幻想通过预演劳动过程而使后来实际的劳动取得成功。例如狩猎前演示狩猎活动，希望通过杀死或制伏假扮的野兽，而使后来真正进行的狩猎能取得成功。这种演示，既是巫术的萌芽，同时也是体育的萌芽。此外，为了取悦神灵或威慑鬼怪，原始时代的人们在祭祀活动中，要做出各种困难、复杂的姿态和动作。例如，以虎为图腾的民族要做出虎的雄健姿态和动作，以鹰为图腾的民族要做出奋飞翱翔的姿势。这些也同样包含着巫术和体育的萌芽。在这两种原始崇拜的活动中，其佼佼者受到人们的拥戴而成为活动的带领者，这就是原始的巫师。巫师有尊贵的地位，而为保持其地位，他们在活动中就要不断做出别人难于做出的姿势、动作，或者能以超人的体力长时间地连续做各种动作，再或是能忍受火烧、刀刺等疼痛的磨炼。这样就带来两种结果，一是为了取得、保持巫师的地位或人们的尊敬，在原始崇拜的活动中，展开了体力、技能的竞争。二是为了在竞争中取胜，人们就努力培养、锻炼自己的体力、技能，以图超越别人。由此，也就萌生了体育的内容，产生了竞技的特点。

萌生之三是孕育于军事活动之中。原始社会后期，军事活动开始出现。在当时生产力低下的条件下，氏族集团的生存和繁衍，必须依赖所在生活地区自然条件所提供的生活资料。但是，当人口数量超过当地生活资料所能供养的限度时，他们就不得不迁居，而这种迁居又常常会侵犯其他氏族集团的经济利益，双方就发生了强力冲突，这就导致了人类社会最早形态的“战争”，军事活动出现了。原始社会的氏族集团为了在军事冲突中获胜，每一个部落都要求自己的成年男子成为一名勇敢、健壮和有武功的人，为此，服从于军事目的而进行的身體训练、技术（武功）训练活动便随之产生了，这样，原始社会的军事活动中也就出现了体育内容。这就是军事体育的由来。

萌生之四是孕育于原始的娱乐舞蹈和医疗活动之中。原始的先民，为了表达对劳动成功的庆祝，或是出于对自然的崇拜和对祖先的祭祀，或是出于对两性的诱惑，他们集体在进行各种娱乐舞蹈。当然，现代舞蹈的相当大部分已经划入了艺术的范畴，但在原始时期，舞蹈与体育这二者是不可分的。氏族集团注重集体生活，注意群体活动的一致性，舞蹈时追求步伐的一致，这就成了对氏族成员很好的训练方法。舞蹈的内容，有反映生产（狩猎）活动的，如生活在北极的爱斯基摩人的“海豹舞”、澳大利亚人的“鸵鸟舞”、“袋鼠舞”；有表示军事活动的，如在傣族中流传的“棍舞”、景颇族的“盾牌舞”等。都是从原始舞蹈演变而来。这类属“武舞”。此外，在原始的祭祀活动中还产生了一些“娱神”的舞蹈。尤其需要提到的，是在中国原始社会末期所产生的一种舞蹈——“消肿舞”。原始社会成员的生活极为简陋，因为争斗多的缘故而创伤很多；因为食物不能预先准备，有则饱餐，无则受饿，所以消化疾病很多；由于水道雍塞，不行其原，地多阴湿，因而造成人的关节疼痛，肌肉浮肿。原始先民们在长期的生活经验的积累中渐渐产生了纯靠经验的早期医学。在这早期医学中，就有唐尧时代人“阴康氏”所发明的“消肿舞”，这种舞蹈

通过各种动作运动，取得了宣导关节、驱痛消肿、舒壮筋骨的医疗作用。在医疗活动中借助于运动，这就产生了医疗体育。

综上所述，体育是由于人类的生产和生活、生理和心理的需要而在原始社会就已产生的活动，它主要是人类生产劳动等过程中创造的。当然，由于原始社会生产力的低下，许多社会活动处于萌芽状态，相互间尚无清晰的界限，体育还没有从生产劳动和其它重大的社会活动中分离出来，它还没有形成一种独立的社会现象，它还只是萌芽状态的体育。

(二) 体育的发展

随着人类社会的不断进步，生产、经济的不断发展，体育也随之不断发展。原始萌芽状态的体育渐渐地、不断地从生产劳动等社会活动中分离出来，逐渐地、越来越明显地成为了一种大放异彩的社会活动。

在中国，到了商代，已经设立了奴隶主子弟学习射箭的专门学校——“序”。周代及春秋时期的礼、乐、射、御、书、数这“六艺”教育中的射（射箭）、御（驾驭战车），明显地体现了体育内容。汉代名医华佗创立的“五禽戏”，是世界上最早的医疗体育活动；足球专著《蹴鞠新书》也已在这个时代出版问世。唐朝时期，蹴鞠（足球）、马球、拔河、竞渡、秋千等体育活动，广泛在民间、军队、宫廷中流行，并且创立了“武举”制度，一直沿袭到清代。进入宋代，又有养生、八段锦、击毬、摔跤等体育活动。到了清朝，少林、武当的武术，更是闻名于世。到了现代，特别是新中国成立以后，体育成了国家发展的一个专门事业，体育活动成了一种独立的、重大的社会活动。

我们从中国，也从世界的角度去追溯。自人类脱离了原始蒙昧状态，逐渐走入文明社会以来，原先那种原始萌芽状态的体育，发生了根本性的变化与发展。这种发展变化的基本轮廓，概括起来主要表现在以下几个方面：

1. 古代：创建征服者所需要的身体。

当人类从原始社会迈向文明时代的门槛时，迎接他们的既有物质文明和精神文明的第一次高涨，同时又有铁与火、血与泪的洗礼。这是掠夺和征服的时代，是胜为主败为奴的时代。不论是古希腊或是古代中国，奴隶制社会都是战争频繁的时期。战争，是人与人之间最残酷无情的竞争，生存还是死亡，做征服者、主人还是臣民、奴隶，就看谁在这场竞争中成为强者，在战争中取胜。军事科学的基本理论告诉人们，军事力量的大小是决定战争胜负的基本前提，而军事力量是由兵士和武器这两个因素构成的。作为因素之一的兵士要具备什么条件呢？它要求兵员具备四个基本条件，“一是勇猛的精神，二是高强的武功，三是严格的纪律，四是健壮的体魄”。（四川省军区：《兵员动员学》第50页，国防大学出版社，1987年11月第一版）。怎样才能达到这几个条件？只能通过培养、训练去实现。因此，古代军中的练兵习武活动就必不可少，而练兵习武的内容和形式，又离不开体育，尤其是“高强的武功”和“健壮的体魄”的实现，这非体育莫属。这是战争的需要，是社会的需要。由此，人类首次提出了自觉创建身体的要求，并有组织有目的地加以实施，从而达到了新的水平。最典型的历史实例就是古希腊奴隶制城邦斯巴达人。它兴盛于公元前八世纪到四世纪，为了镇压氏族奴隶希洛人，为了在城邦间战争和抵御波斯人的战争中取胜，斯巴达人以效力战争为最高职责，以参战为光荣，从而把造就优异的身体作为全社会的重要目标，并采取了残酷的“优生”政策：婴儿一出生就要接受长老会议成员的检查，

凡被认为不健壮者皆毫不留情地处死。男性从七岁开始就集中进行跑、跳、拳击、击剑、摔跤、掷铁饼、投标枪、游泳、骑马、狩猎、行军、球类等内容的专门训练，这些活动的直接目的就是造就强健的身体、合格的武士。他们相信健壮的母亲才能生出健壮的孩子。于是他们要求青年女子参加各种身体训练。斯巴达人就是如此自觉地来创造战争需要的体魄，他们最鲜明地体现了古代体育的精神。

封建社会的体育依然体现着这种精神，因为战争仍然是封建社会的经常伴侣。据统计，从公元前 1496 年起到公元 1861 年的 3357 年中，就有 3130 年为有战争之年，仅有 227 年为和平之年。另外，封建主对农民进行超经济的剥削，其统治主要仍是由刀与剑来维持，因此，具备征战的体魄同样是统治阶级的要求。在欧洲盛行的骑马、游泳、投枪、击剑、行猎、下棋、吟诗的所谓“骑士教育”，中国“六艺”教育中的射、御，以及武术的盛行和武举制度的沿续不断，都显而易见地体现了战争对体育的需要。

2. 近代：劳动力的再生产。

在近代，资产阶级为了追求剩余价值，竭力扩大再生产，提高生产效率。为此，他们就要把劳动人民造就成合格的劳动力，或者说，随着生产的进行，不断地把劳动力再生产出来。产业革命使近代大工业生产迅速发展，劳动日益复杂，分工细密，科学的作用越来越大，因此，合格劳动力的创建就不能用自然经济的“子承父业”，手工业中的师傅带徒弟的办法，而要走社会教育的途径，于是，资产阶级教育家提出了劳动教育的思想，其中就包括了体育思想。例如瑞士的著名教育家裴斯泰洛提出的“技术入门”教育，就包括了最基本的身体训练：打、拿、掷、推、挥动、角力等。儿童青年掌握了这些基本技能后，就能全面发展他们的体力，同时也能掌握各种职业活动所必不可少的一些基本技能，成为合格劳动力。

但是，体育在古代和近代所发生的作用是有片面性的，在今天已明显地暴露出来，由此，才使现代人去认识体育对自己的全面意义。

3. 现代：造就全面发展的人。

到了现代，尤其是 50 年代以来，社会的发展使人类能够超越战争需要和劳动需要的狭隘标准来锻炼人的身体。马克思说：“动物只是按照它所属的那个种的尺度和需要来建造，而人却懂得按照任何一个种的尺度来进行生产、并且懂得怎样处处都把内在的尺度运用到对象上去；因此，人也按照美的规律来建造。”（《马克思恩格斯全集》，人民出版社 1972 年版，第 42 卷第 97 页。）只有现代人类才能按照“美的规律”去全面、和谐地创造人的身体，使人成为全面发展的人。这才是体育发展的最高标准。

首先，现代生产达到了前所未有的高度专业化，迫使人们必须超越人的“劳动需要标准”。亨利·福特于 1913 年在他的汽车生产中使用了装配线生产的方法，很快，“福特制”这种方法就风靡各国及各行各业。于是，万千工人就站在装配线旁，各自在传送带上做着简单而又准确的动作，并日复一日、年复一年地无休止重复，工人成了机器的附属品，或者说是机器上的一个零件。人类若只会适应这样的生产条件，那么按照“用进废退”的法则，人的某些器官和能力将得以发展，其余则会衰退。按“劳动需要标准”，而如此代代相续下去，人岂不是要成为片面的、畸形的生物了吗？现代的人们不得不思虑这个问题并寻求防止的方法。

现代生产的又一特点是高科技化，从事脑力劳动的知识分子数量、生产过程中的科学技术成分都在增加。脑力劳动就是用脑，不是单纯用手、脚、身体的力量去工作。按“劳动需要标准”，这些人主要用的是脑袋。从30年代开始就常常有人预测人身的未来并为之忧虑不安。加拿大的人类学家卢瑟尔和塞格京认为，未来的人类将最终成为大脑袋、大眼睛、细长四肢的所谓“恐龙人”。英国古人类学家狄克森则悲观地预测，有朝一日，人类的躯干、四肢将变成无用器官而消亡掉，只留下大脑、感觉器官和生殖器官，人类变成了丑陋的怪物。这真是一幅令人沮丧的前景！如果人类只会按照“劳动需要标准”去塑造自己的身体，那么，这可悲的前途将会发生，然而，人能自我创造，能按照“美的规律”来建造自己的身体。

再者，在生产高速发展基础上出现的现代化生活方式，也向人类发出了警告。现代的人们，不仅将生产过程中繁重的体力劳动交给机器代劳，而且将生活中的各种费力事也交给机器“奴隶”去干：洗衣，用洗衣机；洗碗，有洗碗机；登楼，有电梯；出门上路，有汽车可乘……人类成了机器的寄生虫。有一则幽默故事说：一天，外星人乘宇宙飞船接近地球，他们观察一番后向自己的星球报告说，这个天体上跑来跑去的是一些长着四个轮子的怪物，当这怪物停下来时，肚子里生长的寄生虫就会跑出跑进的。这虽是寓言故事，但寓意颇深。可叹的是，汽车多了，机器多了，人的体力活动及其消耗减少了。加之生活的富裕，人们的饮食营养大大超过了消耗的需要，于是，胖子越来越多，患心血管疾病的人大幅度增加。人们将其称为现代化带来的“文明病”。但是，人类已不会依赖于现代化的生活条件和方式而使自己衰退下去，人有独立意识，有自我创造能力，能够按照“美的规律”去建造和改善自己的身体，不会单纯地以军事的或劳动力的标准作为自己的根本标准了。

于是，“生命在于运动”的口号响遍世界。学校教育中，设置了“体育”作为一门独立的课程，使受教育者得到身体的全身锻炼，球类运动、健身迪斯科、太极拳运动流行于大小城镇，风靡各地，减肥运动和健美操成了人们醉心的活动，竞技体育中人的身体、技术向着“更快、更高、更强”发展，千千万万的人自找苦吃，有车不乘而去徒步旅行，大道不走而去爬山，假日里不在家享舒服而气喘吁吁地去参加万人马拉松跑，寒风凛冽的冬日清晨离开暖和被窝而去运动……人们依靠体育去建造和改善自己的身体，体育也正体现着造就全面发展的人的现代新意义。

造就全面发展的人，这将是一个长期的发展过程。这个崇高目标的实现，就要依赖于现代体育。

二、现代世界体育

（一）现代体育的由来

十九世纪前半期，产业革命首先从英国开始，蒸汽机、纺织机产生并广泛运用于生产上。从而开始了第一次技术革命并促进了生产力的飞跃，资本主义进入了新兴阶段。现代体育就是在这个基础上产生的。1828年，担任英国拉格比城学校校长的教育家托马斯·阿诺德，把竞技游戏引入学校，成为学校中的专门课程，这就成了国际体育界公认的现代体育的发源。之后，德国、瑞典、美国、法国等相继效仿。

在中国，清朝政府于1903年颁布了《奏定学堂章程》，规定在小学、中学和高等学堂