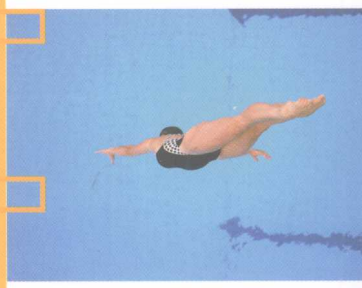


大学体育

DAXUE TIYU

范海荣 欧阳林 主编

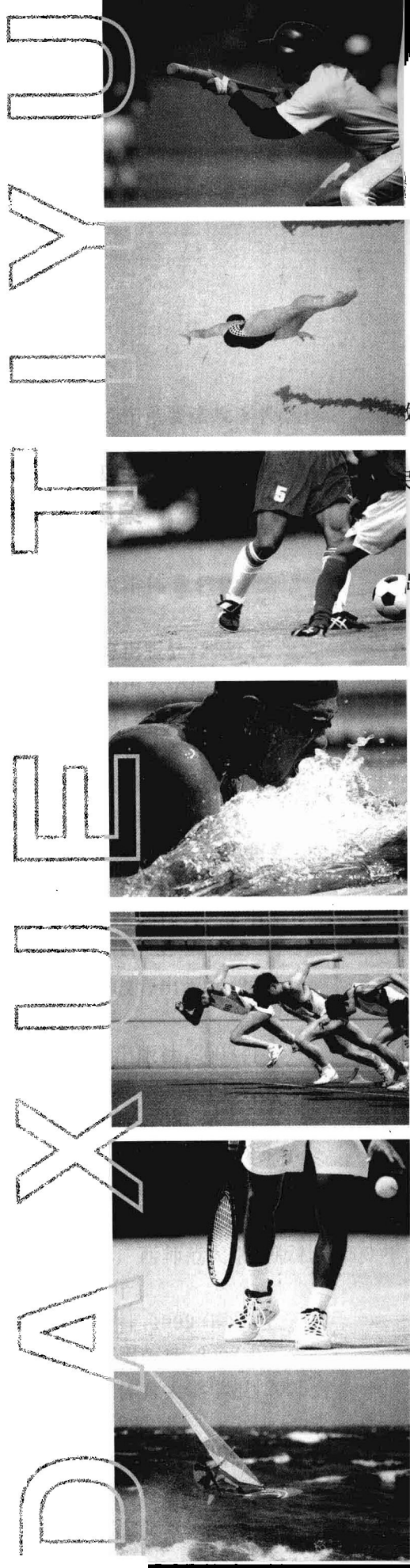


 復旦大學 出版社

大学体育

范海荣 欧阳林 主编

复旦大学出版社



UNIVERSITY OF SHANGHAI FOREIGN EXCHANGE

图书在版编目(CIP)数据

大学体育/范海荣,欧阳林主编. —上海:复旦大学出版社,2009.8
ISBN 978-7-309-06097-3

I. 大… II. ①范…②欧… III. 体育-高等学校-教材 IV. G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第124171号

大学体育

范海荣 欧阳林 主编

出版发行 复旦大学出版社 上海市国权路579号 邮编 200433
86-21-65642857(门市零售)
86-21-65100562(团体订购) 86-21-65109143(外埠邮购)
fupnet@fudanpress.com http://www.fudanpress.com

责任编辑 张 炼

出 品 人 贺圣遂

印 刷 杭州钱江彩色印务有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 25.25

字 数 646 千

版 次 2009年8月第一版第一次印刷

印 数 1—10 050

书 号 ISBN 978-7-309-06097-3/G·841

定 价 32.00 元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社发行部调换。

版权所有 侵权必究

编 委 会

主 编 范海荣 欧阳林

编 委 范海荣 范丽萍 欧阳林

田 广 余志琪

2007年5月,党中央、国务院在认真分析研究我国青少年学生体育工作状况的基础上,颁布《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》,对增强青少年学生体质作出了战略部署。强调指出:要认真落实健康第一的指导思想,把增强学生体质作为学校教育的基本目标之一,要充分保证学校体育课和学生体育活动,广泛开展群众性青少年体育活动和竞赛,培养青少年良好的体育锻炼习惯和健康的生活方式,形成青少年热爱体育、崇尚运动、健康向上的良好风气和全社会珍视健康、重视体育的浓厚氛围。

为贯彻落实中央精神和《学校体育工作条例》,加强体育课程建设,进一步提高教育教学质量,依据《全国普通高等学校体育教学指导纲要》的基本要求,结合学校体育工作实际和地方特色,我们广泛参考吸收众多前人的研究成果与经验,组织编写了这本《大学体育》教材。

编写本教材的指导思想是:

一、认真学习体育法规、文件,深刻领会精神实质,准确把握学校体育的目标,面对全体学生,紧扣素质教育主线和学生身心健康的全面发展,将丰富的理论知识和多种健身方法措施贯穿于整个教材的始终,使之成为一个完整的教材体系。

二、遵循教育规律和大学生的身心特点及兴趣爱好,汲取借鉴体育学科最新研究成果,尽可能最大限度地满足当代大学生的需

要,力争做到教材内容精练规范、涵盖面广、通俗易懂、指导性强。

三、注重高等学校体育的传统,突出地方特色和学生求职的需求,将科学性、系统性和实用性有机结合。

本书共分理论和实践两篇,内容主要包括学校体育概论、奥林匹克运动、体育保健与康复、体育竞赛的组织与编排、学校体育管理与法规、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、健美操、武术、太极、散打、体育游戏等。既可作为普通高校的体育教材,又可以为大学生的科学健身提供指导。

本书由兰州城市学院体育学院院长范海荣教授、副院长欧阳林副教授担任主编。参加编写的人员有兰州职业技术学院体育管理中心主任范丽萍副教授、陇南师范高等专科学校体育系书记田广副教授、兰州城市学院体育学院党总支副书记余志琪副教授。该教材编写分工如下:范海荣(第一章、第五章、第十章),范丽萍(第九章、第十一章、第十四章),欧阳林(第六章、第七章、第八章),田广(第二章、第四章、第十二章、第十五章),余志琪(第三章、第十三章)。全书由欧阳林拟定编写提纲,编写过程中编写组多次进行讨论和修改,范海荣、欧阳林统稿。

在编写过程中,我们参考了众多的专业书籍,在此一并致以衷心的感谢。

由于参编人员水平所限,定有许多不妥之处,恳请广大读者给予批评指正。

理 论 篇

第一章 学校体育概论	3
第一节 我国学校体育的形成与发展.....	3
第二节 学校体育的功能	12
第三节 我国现行的学校体育目标	16
第四节 学校体育与学生全面发展	20
第二章 奥林匹克运动	26
第一节 奥林匹克运动简介	26
第二节 奥林匹克运动的发展	28
第三节 奥林匹克运动在中国	32
第四节 奥林匹克运动与科技	34
第三章 体育保健与康复	37
第一节 概述	37
第二节 体育锻炼的医务监督	43
第三节 常见运动损伤的防治与保健	54
第四节 运动处方	57
第四章 体育竞赛的组织与编排	64
第一节 体育竞赛的组织	64
第二节 体育竞赛的编排	68
第三节 体育竞赛成绩的计算方法	73
第五章 学校体育管理与法规	76
第一节 学校体育管理概述	76
第二节 学校体育管理体制	78
第三节 我国学校体育行政法规介绍	82

实 践 篇

第六章 篮球	91
第一节 篮球运动简介	91
第二节 篮球基本技术	92
第三节 篮球基本战术	103
第四节 篮球运动主要竞赛规则	111
第七章 排球	114
第一节 排球运动简介	114
第二节 排球基本技术	116
第三节 排球基本战术	132
第四节 排球运动主要竞赛规则	136
第五节 软式排球运动简介	139
第八章 足球	145
第一节 足球运动简介	145
第二节 足球基本技术	146
第三节 足球基本战术	162
第四节 足球运动主要竞赛规则	164
第九章 乒乓球	168
第一节 乒乓球运动简介	168
第二节 乒乓球基本技术	169
第三节 乒乓球基本战术	181
第四节 乒乓球运动主要竞赛规则	186
第十章 羽毛球	189
第一节 羽毛球运动简介	189
第二节 羽毛球基本技术	190
第三节 羽毛球基本战术	201
第四节 羽毛球运动主要竞赛规则	205
第十一章 健美操	208
第一节 健美操运动简介	208
第二节 健美操的基本技术动作	210
第三节 健美操组合动作	215
第四节 健美操运动主要竞赛规则	229

第十二章 武术	231
第一节 武术简介及健身特点.....	231
第二节 武术初级阶段基本功及套路.....	232
第三节 武术运动的主要竞赛规则.....	263
第十三章 太极	266
第一节 太极运动的简介.....	266
第二节 二十四式太极拳.....	268
第三节 四十二式太极剑.....	284
第四节 太极功夫扇.....	307
第五节 太极运动的主要竞赛规则.....	330
第十四章 散打	336
第一节 散打概论.....	336
第二节 学习散打的基本常识.....	339
第三节 散打基本技术.....	343
第四节 散打基本战术.....	367
第五节 散打竞赛规则与裁判法.....	369
第十五章 体育游戏	372
第一节 体育游戏概述.....	372
第二节 体育游戏创编.....	375
第三节 球类体育游戏.....	378
第四节 田径类体育游戏.....	387
主要参考文献	395

理论篇

第一章 学校体育概论

第二章 奥林匹克运动

第三章 体育保健与康复

第四章 体育竞赛的组织与编排

第五章 学校体育管理与法规

第一章 学校体育概论

内容提要

本章介绍了我国古代学校体育的发展简况,概述了近代我国学校体育的形成与发展及新中国成立以来学校体育的发展,展望了我国学校体育发展的新趋势,论述了学校体育功能、目标和学校体育与学生的全面发展。

第一节 我国学校体育的形成与发展

一、我国古代学校体育简况

我国具有几千年的文化教育历史,古代学校在奴隶社会就开始出现,据史料记载,“夏曰校,殷曰序,周曰庠,学则三代共之”。说明夏、商、周各代有了不同名称的学校。商代又出现了“大学”和“庠”两级施教的学校教育。西周时,随着奴隶社会的繁荣发展,学校又有了发展,分为“国学”和“乡学”两种,学校的教育体系已较为完备^①。但都为奴隶主贵族子弟设立,是培养统治者和官吏的学校。当时,文化知识和书籍文献都为官府所垄断,所以说“学在官府”。奴隶主贵族子弟学校的教育内容是“礼、乐、射、御、书、数”,称为“六艺”。其中,射、御是军事技能的训练,也具有体育的性质。此外,“乐”中的舞蹈,也含有体育的意义。这种文武合一的教育和训练,既促进了奴隶社会体育的发展,也初步形成了我国古代体育。西周以后,东周和春秋战国时期,我国社会由奴隶制向封建制社会转变,由原来的“学在官府”变为“学在四夷”,兴起私人讲学、办学之风。但是,秦汉以后,学校教育转向重文轻武,学校体育从此逐渐衰退。从西汉到清朝末年,长达两千余年的封建社会时期,一般学校的教育内容,是以儒家的“四书”、“五经”为主,偏重德育、智育,教育思想是重文而轻武。唐代实行文举、武举分开的科举制度,宋朝开始兴办武学,文武教育于是截然分途。宋、元、明时期“理学盛行,对中国社会和教育影响极大。在学校教育中强调关门闭户,静坐读书”。对学生健康漠不关心,助长了“文弱之风”,使学校体育衰败不堪。明、清用“八股文”的科举取士方法,学校教育更只是埋头读书、背书、写字、做八股文章。直到清朝末年,学习日本和欧美各国,开办了近代式的学校,在这些学校中才开始有了体操(相当于体育)的教育内容,社会上也才开始有了西方式的体育活动。

纵观我国古代学校体育,绵延未断,几经起落,步履蹒跚。但在整个封建社会中,由于受重文轻武思潮的影响,学校体育始终未能在学校教育中取得应有的地位,甚至基本被排除于学校

^① 毕世明:《中国古代史》,北京体育大学出版社1990年版,第39~40页。

教育之外,最终导致学校体育在我国古代没有得到应有的发展。

二、我国近代学校体育形成与发展概述

按现在一般的历史分期,是以鸦片战争到“五四”运动,作为我国近代历史时期。但是,我国体育界采取从鸦片战争到中华人民共和国成立之前,作为我国近代体育时期。

自1840年鸦片战争以后,由于列强帝国不断入侵,广大中国人民为反对侵略,反对封建统治,不断起义,使清王朝内外交困,面临灭亡。统治阶级为了挽救他们的灭亡,推出了一次所谓“自强、求富”的洋务运动。在教育方面,他们主张学西方,兴办西学,开始创办西方式的新式学堂,包括军事学堂,并把西方体育引进到这些学堂中,把体操规定为学堂的学习课程,内容主要是瑞典式、德国式、日本式的普通体操,兵式体操和游戏等。并开展了以西方近代体育为主的各种体育活动,从而使中国学校教育首次出现了体育课程和体育活动。虽然当时洋务派办的西方式学堂极少,但对西方近代体育在我国的传播起到了不可忽视的作用。

甲午战争后,洋务运动失败,继起的是改良主义的维新运动。虽然维新运动为时极短,不过百日即告失败,但以康有为、梁启超、严复等为代表的维新派积极提倡西学,大量介绍西方资产阶级的科学文化教育等知识。特别包括西方资产阶级全面发展教育学说,首次提出了在学校中必须德、智、体三育并重的思想。认为各级各类学校都应重视体育、卫生和儿童少年身体的发育与健康。强调了体育在学校教育中的地位和作用。这对我国学校体育发展的影响是巨大而深远的。清政府为了维护摇摇欲坠的封建政权,推行“新政”,废科举,兴办学校,1903年颁布了《奏定学堂章程》,规定各级各类学堂中都设立体操科。小学堂每周3学时,中学堂每周2学时,高等学堂每周3学时,这一新学制执行后,由于各级学堂都安排了体育课,从而使近代学校体育得到普遍实施,结束了我国两千多年来学校教育中基本没有体育的历史。至此,我国近代学校体育初见端倪。但是,由于新学制基本上仿效和抄袭日本的学制,因而受日本军国主义教育思想的影响,学校体育课的内容基本上以千篇一律的兵式体操为主,不但呆板、枯燥,也不符合青少年儿童的身心特点。加之,当时由于体操教员缺乏,许多学堂都由退役士兵来充当教员,这些人缺乏专业知识和技能,而且教风极差,所以一定程度上影响了学校体育尤其是体育课的实际效果。

辛亥革命后,新成立的民国政府对学校教育也采取了一些革新措施,但体育方面并无根本改变,仍沿袭清末军国民教育兵操为主的体操科。另一方面由于受教会学校和基督教青年会的影响,许多学校在课外开展球类和田径为主的活动和竞赛,比较注意活泼、愉快、机智的运动。由于课内和课外两种明显不同的体系,形成了学校体育的“双轨现象”,这种现象直至1922年学制改革后才逐渐消除。

“五四”新文化运动,是一场伟大而彻底的反对封建文化的运动,在这场运动的推动下,我国学校体育也进入了一个新的发展时期。“五四”时期,教育思想空前活跃。用先进、科学的观点论述体育的思想也陆续出现。其中最杰出、最具代表性的论述体育的理论文献,即为毛泽东同志1917年在《新青年》上发表的《体育之研究》一文。这篇文章用辩证唯物主义的观点,对我国体育以及学校体育的现状作了深刻的分析和尖锐的批评;并对体育的意义、锻炼的原则等诸多问题作了精辟的论述,强调了学校教育必须德、智、体三育并重,这对促进我国学校体育改革有着十分重要的意义。除此之外,恽代英的《学校体育之研究》也极具代表性。

1922年《壬戌学制》的出台标志着军国主义在我国的没落。《壬戌学制》是受实用主义教

育思想的影响,参照美国“六三三制”的形式并结合我国当时的实际制定的,它是自新文化运动以来我国教育改革的总成果。1923年《新学制课程标准》的公布,正式将学校“体操科”改为“体育课”。废除了原来的兵式体操,改为以球类、田径、游泳、普通体操等近代体育项目为主的教学内容,并纳入了生理卫生和保健知识。这是我国学校体育史上的一个新的里程碑。随着我国学校体育的重大改革,对体育教学规律和方法的探索及研究也受到了体育教师的重视。当时较为流行的即为“三段教学法”、“单元教学法”、“分类教学法”等。这些方法虽然只是部分教师的初步尝试,其中还有不少缺点,但毕竟对学校体育的改革注入了新的活力。

这个时期学校课外活动及校内外运动竞赛比过去更加活跃,同时女子体育也有了很大发展,并逐步重视了对师资的培养。当时最为典型的是“南京高等师范学校体育科”和“北京高等师范学校体育科”,这两所学校在培养体育师资方面比过去有很大改进,从而使我国对体育师资的培养逐步完善和走向正轨。然而尽管在这一时期学校体育有了很大发展,但重文轻武和轻视体育的思想依然较为严重。

1927年国民党背叛革命建立南京国民政府,同时中国共产党开展武装斗争创建农村革命根据地,中国出现了两种政权、两个区域,学校体育的发展也处在错综复杂的环境下,发展很不平衡。在国民党统治区,国民党政府一度为加强学校体育的管理,成立了学校体育的领导机构。先后颁布了不少学校体育法令,并在此基础上于1940年3月公布了《各级学校体育实施方案》,这是我国近代史上第一个比较全面的学校体育实施方案。与此同时,教育部还聘请国内外一部分体育专家编写了各种体育教材和教学参考书,兴办了一些高等学校体育系科和中等体育专科学校,培养了一批体育师资,这一切反映了当时体育界有识之士对实施学校体育的某些设想和愿望。这对近代学校体育产生过一定影响。但由于学校体育不被重视,所制定的一些体育法令和措施并没有得到贯彻和实施,学校体育经费严重缺乏,运动场地器材设备简陋不堪,体育课被视为“小四门”可有可无,课上“放羊式”现象普遍存在,课外只注重训练少数选手去夺锦标,从而使学校体育发展缓慢,学生健康状况极差。

与此同时,中国共产党领导下的革命根据地却十分重视学校体育的开展。在苏区和解放区内,各级各类学校都开设体育课和课外体育活动,活动内容丰富多彩,并经常举行各种类型的运动竞赛和运动会。在物质条件十分困难的情况下,广大师生想方设法,因陋就简,土法自制,缓解了场地器材的不足,使根据地的体育活动呈现出新气象。1941年创建的延安大学体育系,为解放区培养了一批体育干部。总之,在党中央和毛主席的正确领导下,革命根据地的学校体育有了很大发展,也为新中国学校体育的开展奠定了基础。

三、中华人民共和国成立以来学校体育的发展概况

1949年10月,中华人民共和国的成立揭开了中国历史崭新的一页,学校体育从此进入了一个全新的发展阶段。学校体育取得了巨大的成就,但也走过了曲折的发展道路,大致可分为以下四个阶段。

(一) 初创阶段(1949~1957年)

新中国建立之始,党和政府就非常重视学校体育工作,十分关心青少年学生的身体健康。早在1950年和1951年,毛泽东曾两次作出“健康第一”的指示。1951年7月,中华全国学生第15届代表大会的决议中也提出:“要积极开展学校中的体育和文娱活动,努力改进全国同学的健康状况,要使每一个同学都具有强劲的体魄,能够胜任紧张的学习和繁重的工作。为

了适应祖国国防建设的需要,应该注意提倡军事体育活动。”特别是1951年8月,中央人民政府政务院发出了《关于改善各级学校学生健康状况的决定》。1953年毛泽东同志又将“身体好”作为三好学生的第一条,更强调了增进学生健康的重要性,对纠正轻视学校体育、忽视学生健康的状况起了重要作用。

为了加强对学校体育的领导,1952年中华人民共和国教育部开始设立体育处,国家体委也设有群众体育司学校体育处。此后各省市、自治区也于1953年相继在教育行政部门设立体育机构,使学校体育的发展有了组织保证。1952年教育部和国家体委联合颁布了《学校体育工作暂行规定》,其中明确指出我国学校体育的基本目标是“促进学生身心发展,增强体质,并对学生进行道德品质的教育,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”,从而使我国学校体育的开展有了明确的目标。为了达到这一目标,教育部于1952年在《各级各类学校教育计划》中正式规定,从小学一年级到大学二年级均开设体育必修课,每周2学时。1953年5月,教育部发出《关于中学体育成绩暂时考查办法的通知》,又指出体育课是中学课程的一科,其成绩与其他各科成绩相同,按一门学科计算。为了提高体育课的教学质量,1953年教育部组织翻译了苏联十一年制体育教学大纲,向全国体育教师进行介绍。1956年在此基础上编辑出版了我国第一部中小学体育教学大纲,并于1957年出版了中小学体育教学参考书,从而使体育教学工作有了统一的规范要求。

为了推动我国群众体育,特别是青少年儿童积极参加体育锻炼,国家体委于1954年在参照苏联模式并结合我国国情的基础上,制定并公布了《准备劳动与卫国体育制度》(简称《劳卫制》),并要求初中毕业生达到《劳卫制》少年级标准,高中毕业生达到《劳卫制》一级标准。这一制度的实施对我国学校体育的开展起到了重要的推动作用。针对新中国成立之初体育教师数量不足、质量不高的问题,党和人民政府采取了一系列措施,于1952年创办了中国历史上第一所体育学院——华东体育学院(1956年改为上海体育学院)。此后,全国先后在北京、中南、西南、西北等地办起了6所体育学院,创办了11所体育学校和中等体育专科学校,并在38所高等师范院校设立了体育系科,同时加强了对在职教师的业余进修,从而缓解了体育教师严重不足的问题,提高了师资的质量。总之,学校体育在新中国成立后短短几年间得到了前所未有的迅速发展。

(二) 曲折发展阶段(1958~1965年)

1958年在“大跃进”的影响下,教育战线也受到“左”的思想的干扰,打乱了学校正常的教学秩序。在学校体育工作中,也曾出现以劳动代替体育、盲目追求指标、脱离实际等错误做法,违背了学校教育和学校体育的规律。加上自1960年起的三年经济困难,学校体育课和课外体育活动被迫减少或停止。但在党中央“调整、巩固、充实、提高”的方针指引下,通过及时总结正反两方面的经验,采取措施,使学校教育和学校体育又重新步入了正轨。学校体育在指导思想、体育课程建设、各项体育工作的措施,以及师资队伍建设等方面,都有了新的发展。

1961年,人民教育出版社组织人力、物力,及时编辑出版了中小学体育教材。第一次明确提出,学校体育应从增强学生体质出发的指导思想。根据我国国情把教材分为基本教材和选用教材,以满足各地不同的要求,从而促进了体育教学质量的进一步提高。特别是1963年,教育部在北京召开了各省、市、自治区教育厅(局)体育干部座谈会。会议讨论了中小学如何搞好体育、卫生工作,重点试用中小学体育教材,提高教学质量,积极开展各种活动和运动竞赛,以及提高在职教师的业务水平等一系列问题,推动了学校体育工作的重新发展。

随着国民经济的全面好转,我国政府有关部门针对当时的实际情况提出,学校体育要面向

广大学生,首先上好每周两节体育课,同时坚持做好早操和课间操,安排好每周两次课外体育活动,在广泛开展群众性体育活动的基础上,适当组织学生的运动竞赛,并且鼓励有条件的学校开始试行《青少年体育锻炼标准》,从此学校体育运动又蓬勃开展起来。随着体育课质量的提高、课外体育活动的广泛开展、运动队训练的恢复以及运动竞赛的正常进行,学生的体质有所增强。

(三) 严重破坏阶段(1966~1976年)

“文化大革命”使学校教育蒙受了巨大损失,学校体育也遭到极大的破坏。新中国成立17年来学校体育所取得的成就被否定,管理失控。体育课由于受极“左”思潮的影响,普遍被军训和劳动代替,教学工作全面混乱,教师队伍受到冲击和摧残,场地器材受到严重破坏。直至1971年,学校体育开始出现了转机,特别是周恩来总理在全国体育工作会议上充分肯定了“文化大革命”前17年体育工作的成绩,使全国体育教师备受鼓舞。1972年,全国召开了业余体校工作会议,使部分学校开始了业余训练。1973年,全国中学生运动会的召开,更对学校体育逐步走上正轨起到了推动作用。然而,正当学校体育出现了较好的态势时,1974年的“批林批孔”使刚刚复苏的学校体育再次受到冲击。因此,从总体看,在“十年动乱”期间,我国学校体育基本处于混乱和停滞状态。

(四) 改革开放,新的发展阶段(1977年至今)

1976年10月,长达10年之久的“文化大革命”终于结束。1977年,教育部设立了体卫司,国家体委恢复了学校体育处,各省、市、县、教育厅(局)也相应设立体育卫生处(科),并设有专门研究体育教学的体育教研室。1978年12月中国共产党召开的十一届三中全会是一次具有深远历史意义的会议。会后党和政府拨乱反正,实行了一系列改革开放政策,国民经济迅速恢复和发展,学校体育也进入了一个蓬勃发展的新阶段。学校体育的管理机构逐渐恢复并得到加强,我国各级各类学校内部的管理体系也逐步健全,从而保证学校体育工作开始向着规范化、制度化、科学化的方向发展。

1. 改革开放后,国家首先加强了体育的法规制度建设,相继颁布实施了一系列学校体育的法规制度

1979年5月,在扬州召开了“全国学校体育、卫生工作经验交流会”,标志着我国学校体育卫生工作开始进入科学管理阶段。同年10月,教育部和国家体委联合下发了《高等学校体育工作暂行规定》(试行草案)和《中小学体育工作暂行规定》(试行草案)。两个体育工作暂行规定对学校体育工作的基本任务、内容和学校体育工作成绩的评定作了明确的规定;对体育课教学、课外活动、体育场地、器材、体育教师、组织领导、教学与科研等分别作了规定。在经过近10年施行的基础上,1990年3月12日,经国务院批准颁布了《学校体育工作条例》,从而使我国学校体育工作开始真正进入法制化轨道。为了保证《条例》得到更好的实施,国家教委还分别制定了大、中、小学生体育合格标准。自1992年起在全国9省市试行初中毕业生升学体育考试,在试行成功的基础上,1998年在全国试行。

进入21世纪,我国的综合国力有了极大地提高,人民的生活水平发生了翻天覆地的变化,越来越多的中国人开始享受科学技术和现代文明所带来的便捷和舒适的现代生活。现代文明在带给人们充分的物质享受的同时,也给人类的健康带来了新的威胁。2002年学生体质健康监测结果显示,学生形态发育水平继续提高、营养状况继续改善、握力水平有所提高、几种常见病(低血红蛋白、龋齿等)的患病率继续下降。存在的问题有:学生速度、爆发力、力量等素质继续出现下降;反映肺脏功能的肺活量测试继续呈下降趋势;超重及肥胖学生明显增多,已成

为城市学生重要的健康问题。2002年7月由教育部和国家体育总局联合下发了《学生体质健康标准(试行方案)》,开始在全国大部分学校实施,进一步落实“健康第一”的指导思想。在试行中,各级教育部门和各级各类学校认真进行组织推广,取得了很好的经验。教育部、国家体育总局在认真总结各地试行工作的基础上,根据新的形势,对《学生体质健康标准》进行了修改和完善,将《学生体质健康标准》正式定名为《国家学生体质健康标准》,并从2007年开始在全国各级各类学校全面实施。总之,这些法规的颁布和新举措的实行,对推动我国学校体育工作的开展具有深远的战略意义。

2. 学校体育科学研究得到重视,学术气氛空前活跃

为了加强学校体育的科学研究,我国相继成立了中国教育学会体育研究会、中国高等教育学会体育研究会和中国体育科学学会学校体育研究会,以及十几个学校体育科研机构,并创办了《中国学校体育》和《体育学刊》等杂志,出版了一批专著和教材。1983年,在苏州召开了首届全国学校体育论文报告会,至今全国性的学校体育学术报告会和研究会已召开多次,并广泛开展了学校体育的国际交流,学术气氛十分活跃。

为了研究和掌握我国青少年的体质状况,五部委于1979年对16个省市二十多万学生进行大规模体质调查研究,1985年再次对28个省、市、自治区的五十多万7~22岁学生进行了体质和健康的调查研究。通过两次大规模的调研,初步掌握了我国青少年的体质状况、特点和规律,制定和完善了我国青少年儿童生长发育、机能、身体素质的评价标准。这一重大科研成果,为加强和改进学校体育卫生工作提供了依据。在此后的1990年、1995年和2000年分别进行了全国范围内统一抽样的大规模的体质测试。2001年2月,国家体育总局颁布了《国民体质监测工作规定》,规定国家每五年开展一次国民体质监测工作。又于2003年7月颁布了《国民体质测定标准施行办法》。两个文件的颁布,不仅使国民体质监测的工作制度化、规范化,而且对提升国民的健身意识,指导科学健身,促进全民健身活动的开展,提高全民族的身体素质起到了积极的推动作用。

3. 随着学校体育改革的深入,体育教学改革方兴未艾

十年动乱以后,为了进一步改革体育教学,1978年国家重新制定并颁发了全日制十年制中小学体育教学大纲和教材。这套大纲和教材在总结以往经验和教训的基础上,有了突破性的进展,对我国体育教学的改革起到了重要的推动作用。1987年曾进行了修订,并在此基础上于1993年颁发了九年制义务教育体育教学大纲和教材。1997年,《全日制普通高级中学体育教学大纲》(试验)也在部分省、市高级中学试行。教育部对全国普通高校也颁发了体育教学指导纲要,全国近20个省、市、自治区还在此基础上结合本地区实际编写了体育课本和参考书。为了深化体育教学改革,各地普遍进行了各种模式体育课的改革实验,体育教学模式已由比较单一发展到比较多样化。近几年,还进行了体育教育与健康教育相结合的改革尝试,使体育课的教学质量有所提高。

进入21世纪,我国迎来了新一轮的体育课程和体育教学改革。2001年教育部下发了《基础教育课程改革纲要》,同年颁发《小学体育》和初中《体育与健康》课程标准的(实验稿),9月开始在部分省市的部分学校开始实验。2003年又颁布了普通高中《体育与健康》课程标准。此年在海南、广东等四省开始进行实验。这次体育(与健康)课程改革的总目标是:“提高学生健康水平,促进学生全面和和谐地发展;为培养社会主义现代化建设需要的高素质劳动者服务。”此次体育课程改革涉及课程名称、指导思想、目标体系、课程结构、分段划分、内容标准、学生的学习方式、体育教学评价、体育课程的分级管理等方面。与以往的体育教学大纲有不同,