



教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定

高等学校体育教材

大学生体育

(修订版)

张外安 主编

湖南科学技术出版社

DAXSTY

daxuesheng tiyu DAXUESHENG TIYU

教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定

高等学校体育教材

大学生体育

张外安 主编

江苏工业学院图书馆
藏书章

湖南科学技术出版社

高等学校体育教材

大学生体育(修订版)

审 定：教育部全国高等学校体育教学指导委员会

主 编：张外安

责任编辑：常绳生 梅志洁

出版发行：湖南科学技术出版社

社 址：长沙市展览馆路66号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系：本社直销科 0731-4441720

印 刷：长沙市银都教育印刷厂

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址：长沙市远大一路马王堆

邮 编：410001

经 销：湖南省新华书店

出版日期：2001年3月第2版第4次

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：19.75

字 数：488000

印 数：18201~24200

书 号：ISBN 7-5357-2398-5/G·212

定 价：18.00元

(版权所有·翻印必究)

希望青年都能成为大
学生体育锻炼的良师
益友。

宋尽贤

一九九八年二月

再版前言

《大学生体育》1998年10月经教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定通过,至今已使用了3年,现在即将再版,这实在是始料所不及的事。

3年来,在使用过程中,省内外高等院校的大学生普遍认为:《大学生体育》不同于一般的助教型或教学兼用型教材,它是一本立足于教材建设现实需要之上的“助学型”教材。作为一种新型的教科书,《大学生体育》在编写上采用的“坚持继承、发展、创新的宗旨,摆正德育、智育、体育的位置,理顺学程、教程、课程的关系”三大原则,使它呈现出了体例的新颖性和理念的突破性。体例的新颖性表现在以体育作本源,以教育作依托,以学业作内涵,以课程作归宿的教材建构特点上;理念的突破性表现在教材内容无论内涵与外延,都重视知识的分层排列,并突出了基础性知识求准、扩充性知识求广、研究性知识求深的现代教材编撰特征。

3年来,凡是系统地阅读过《大学生体育》的体育教育工作者无不欣慰地发现:《大学生体育》的内容体系由理论和实践的共生互补组成。理论内容包括体育本质与真义、体育教育的历史、体育教学的理论、身体练习的科学、健康教育的常识、体育竞赛的管理、竞赛观赏与审美等基础知识与最新信息。实践内容包括竞技体育、民族传统体育、实用体育、健身

体育、娱乐体育的28个单项的主要技术知识与练习方法。《大学生体育》的构建体系则由绪论、教学篇、练习篇、保健篇、基础篇、项目篇、休闲篇、竞训篇、观赏篇等9部分组成,它们涵盖了大学体育课程的方方面面,较好地满足了素质教育对大学体育教材的改革与创新要求。

正是由于上述两方面的原因,2000年岁末,《大学生体育》获得了铁道部第四届优秀教材评比二等奖,对该教材的总结性论文“《大学生体育》的编写特色与得失考究”获中华人民共和国第六届大学生运动会科学论文报告会二等奖,以《大学生体育》作为核心内容的“普通高校公共体育课程建设及学科内涵的创新与探索”教改课题也获得了湖南省第四届优秀教学成果二等奖。

新世纪的第一个春天,《大学生体育》又将付梓。回眸《大学生体育》获得的诸多好评与殊荣,我们感谢学生们的认同与专家们的肯定;放眼未来,我们希望修改充实了的新版《大学生体育》更符合大学生的身心需求与欣赏品味,也渴望体育教育界的学者同仁们给予它更多的指正与赐教。

编者

2001年3月18日

总 目 录

绪 论	(1)
第一篇 体育教学:亘古不变的必修课程	(13)
第二篇 身体练习:课堂运动的基本形式	(45)
第三篇 保健康复:体育教育的当然职责	(71)
第四篇 夯基炼实:体育教学的传道要求	(103)
第五篇 增技修项:体育教学的授业任务	(165)
第六篇 休闲运动:跨越课堂的活动体育	(221)
第七篇 认竞知训:领悟体育的解惑诀窍	(257)
第八篇 体育鉴赏:文明参与的理性选择	(281)
参考文献	(304)
后 记	(305)

目 录

绪 论

一、体育学习的意义	(1)
1. 身体就是本钱	(1)
2. 锻炼务必求解	(2)
3. 体育学习真义	(3)
二、《大学生体育》的编写原则	(4)
1. 面向学生的实用性	(5)
2. 围绕目标的层次性	(6)
3. 揭示体育的科学性	(6)
三、大学体育的回眸与展望	(7)
1. 大学体育演变的历史过程	(7)
2. 外国大学体育的现实代表	(9)
3. 我国大学体育的未来景象	(10)

第一篇 体育教学:亘古不变的必修课程

第一章 体育教育的曲折历程	(14)
第一节 体育教学的起源与演化	(14)
第二节 从自然体育到科学体育	(17)
第三节 当代大学体育教学系统	(21)
第二章 体育实践课的基本知识	(25)
第一节 体育课的基本问题	(25)
第二节 体育教学模式改革	(28)
第三节 体育课的结构类型	(31)
第三章 体育教学的理论依据	(35)
第一节 体育课与超量恢复规律	(35)
第二节 体育课与动作形成规律	(37)
第三节 体育课与心理应激规律	(39)
第四节 体育课与集体活动规律	(42)

第二篇 身体练习:课堂运动的基本形式

第四章 身体练习的科学原理	(46)
第一节 身体练习的解剖学基础	(46)

第二节 身体练习的生理学基础	(50)
第五章 身体练习的基本手段	(54)
第一节 自然性运动手段	(54)
第二节 非自然性运动手段	(57)
第六章 身体练习与评价方法	(62)
第一节 身体练习的方法	(62)
第二节 身体练习的评价	(66)

第三篇 保健康复:体育教育的当然职责

第七章 健康教育的理论与常识	(72)
第一节 健康教育概述	(72)
第二节 体育卫生常识	(74)
第三节 运动伤病治理	(78)
第四节 体育锻炼营养	(81)
第八章 大学体育康复类教学项目	(85)
第一节 体育疗法	(85)
第二节 运动处方	(90)
第三节 传统按摩	(94)

第四篇 夯基炼实:体育教学的传道要求

第九章 大学体育基础类教学项目	(104)
第一节 田径	(104)
第二节 体操	(115)
第三节 武术	(125)
第四节 游泳	(138)
第十章 大学体育实用技能类教学项目	(144)
第一节 水上救护	(144)
第二节 女子防卫	(148)
第三节 散打技击	(153)
第四节 军事障碍	(158)

第五篇 增技修项:体育教学的授业任务

第十一章 大学体育竞技类教学主修项目	(166)
第一节 篮球	(166)
第二节 排球	(174)
第三节 足球	(180)
第四节 乒乓球	(187)
第五节 健美操	(191)
第十二章 大学体育竞技类教学辅修项目	(197)

第一节 手球	(197)
第二节 垒球	(201)
第三节 水球	(205)
第四节 网球	(210)
第五节 羽毛球	(214)

第六篇 休闲运动:跨越课堂的活动体育

第十三章 体育课堂教学的外在形态	(222)
第一节 早操与课间操	(222)
第二节 课外体育活动	(224)
第十四章 大学体育健身类休闲指导的内容	(229)
第一节 郊外远足与健身长跑	(229)
第二节 女子健美与男子健美	(232)
第十五章 大学体育娱乐类休闲指导的内容	(241)
第一节 体育舞蹈	(241)
第二节 橄榄球	(247)
第三节 保龄球	(253)

第七篇 认竞知训:领悟体育的解惑诀窍

第十六章 体育竞赛的组织与管理	(258)
第一节 运动竞赛规则与国际体育竞赛	(258)
第二节 奥林匹克运动与中国体育战略	(262)
第三节 体育竞赛运筹与竞赛秩序编排	(266)
第十七章 大学生体育机构与课余训练	(272)
第一节 大学生群众体育团体的管理与运作	(272)
第二节 大学生高水平运动队伍的课余训练	(275)

第八篇 体育鉴赏:文明参与的理性选择

第十八章 大学体育的美学标准	(282)
第一节 体育活动中的真善美	(282)
第二节 体育教学中的形式美	(284)
第三节 身体美的审视与评价	(286)
第十九章 竞赛观赏与体育审视	(292)
第一节 竞赛观赏中的审美标准	(292)
第二节 运动冲突与做文明观众	(294)
第三节 博览体育立志终身结缘	(298)
参考文献	(304)
后 记	(305)

绪 论

一、体育学习的意义

许多年轻人在跨入大学校园后,对科学技术知识的追求又上升了一个台阶。因此,当他们领到一摞一摞的新书时,满目放射出希望的光芒。诚然,当代大学生不会相信“书中自有黄金屋,书中自有颜如玉”的旧时说教。但是,“知识就是力量”、“阅读使人充实”的至理名言,总是使他们对“书”,尤其对教科书满怀景仰。

不过,情况也有例外。大量信息透露,大学生们在检阅新书目时,常常会对摆在他们书堆中的体育教材投下异样的眼光;毕业生在打点行装时,往往会把行囊中的体育教材作为减重的对象。

今天,将学生从图书馆“撵”向运动场已经成为史话。操场内外如火如荼的运动竞赛和体育休闲活动,显示出大学生的校园生活已经发生了今非昔比的变化。面对着学生对体育教材的不屑一顾,联想到运动场总是人满为患,我们对学生不正视体育学习但却迷恋运动难免不产生一丝悲凉。是的,在当今这个充满知识爆炸的时代里,体育教材作为知识材料而言,也许远远不如专业书籍。然而,作为一门学科,体育的知识体系难道又是其他学科所能替代得了的吗?

正是由于上述现象或原因,当我们这群来自高校体育教学一线的编写者围坐在一起,讨论以新的构架着手写一本大学生体育学习用书时,深切地感到:开篇明义,就应该与大学生谈体育学习的意义。

1. 身体就是本钱

“科学需要一个人贡献出毕生的精力,假如你们每个人能够活两辈子,这对你们来说还是不够的。”著名的生理学家巴甫洛夫对要求献身科学的青年人的上述教诲,是对“身体就是本钱”的静态描述的最好注脚。

如今,大学生不会怀疑“身体就是本钱”的命题了,身体的实在价值广为人知。马寅初寿比南山,终于熬到他的“新人口论”扫除尘埃见青日,得以含笑而西归;蒋筑英命如纸薄,虽然前途

无量但却英年早逝,因而“长使英雄泪满襟”。在正负两方面的身体本钱的比照下,不可能有哪位大学生不关心自己的身体健康。

世界上第一个两次获得诺贝尔奖殊荣的女科学家居里夫人,生前坚持“不给女儿财产、要给女儿健康”的育人信条,是对“身体就是本钱”的动态描述的最好解释。

有资料记载,居里夫人无论如何疲倦,都要把与孩子们步行、骑自行车、游泳、骑马作为日常生活的一部分,她的女儿们在回忆母亲时常说:居里夫人一生给予女儿们的一个非常宝贵的“财产”就是健康。

现在,居里夫人被推崇为“原子时代的先驱”而受到大学生的顶礼膜拜。但是,她的身体本钱的动态思想却未必为每个大学生所理解。教学实践中我们常常发现,不用我们布道,学生也能跟你神侃“身体乃载知识之车而寓道德之舍”的宏论,但是一旦论及如何武装“车”和修饰“舍”,他们就瞠目结舌了。显而易见,学生们承认身体就是本钱,但是他们不明白本钱也要投资。正是在这一点上的歧义,使得无数的大学生校园内外的体育生活天差地别。许多学生时代的运动骄子步入社会后远离运动场,他们在时势的裹挟下以青春赌明天,谱写一曲又一曲耗尽身体本钱换取事业有成的悲歌。每每想到这一切,我们总想大声疾呼:再也不要漠视生命的宝贵了,让我们关注一下对身体本钱的投资吧!

2. 锻炼务必求解

锻炼,是校园中一个司空见惯的活动,它也是对生命本钱投资的一个最基本形式。

古往今来,依靠锻炼达到健康长寿、事业辉煌的名人学者数不胜数,大学生最为熟悉的有以下二位:

詹天佑,中国近代铁道专家。据《美国土木工程学会会报》记载:怀抱为中国人争气的决心,1872年詹天佑赴美求学。为了学成后报效祖国,在课余时间他特别注重参加增强体质的各种锻炼。在不断的练习中,他对游泳、滑冰、打球已是无所不精。据说,在一次旧金山附近的橡地半职业球队比赛中,詹天佑高超的棒球技术,曾使当地美国人“感到吃惊”。

茅以升,中国现代桥梁专家。谁会想到,他曾写过“打球与造桥”的文章!谁会想到,他在中学时曾是足球场上的“射门猛将”!谁会想到,他以几十年的锻炼心得自创“茅氏冷水浴法”!这位名闻遐迩的造桥大师,年逾九旬仍能一口气背出圆周率小数点后一百位数字。这种惊人的记忆力,谁说与茅老一生的锻炼无关呢?

许多学理工的大学生,了解到像詹天佑、茅以升这样的学术泰斗都对锻炼如此的执着与有心,也曾暗下决心起而仿效;至于学文、史、哲的大学生,事实上他们早就从马克思、毛泽东等历史伟人的炼身强体的史料中明白了体育对造就人的关系,因此,对锻炼作用的认识或许更深一层。但是,时至今日,无论是学理科,还是学文科的学生,他们的大学锻炼计划往往是半途而废,个中原因,决不是他们自述的“不愿作名人”那样简单。

很长一段时间,我们也都被这样一个问题所困惑:锻炼既然成为大学生日常生活的一个组成部分,为什么就不能发展成为他们漫漫人生的一个必需之举?在反复的思索中我们终于悟到了答案。

在我们的生活周围,有许多东西我们知道却不理解。就像我们知道“飞毛腿”导弹能够准确地击中空中目标,可是并不理解它的原理。同样,校园里人人都参加锻炼,但他们可能不理解锻炼。“熟知”往往并非“真知”。锻炼列进了学生的作息表,太过熟悉以致熟视无睹。正因

为这样,大学生可能并不“真知”锻炼。锻炼对他们的生活、未来以及生命影响的深远意义,他们也许并不真正了然,他们仅把锻炼作为调剂校园生活的一种手段,因此对锻炼“不求天长地久,但求曾经拥有”。这种随意锻炼意识,使他们早到体育课程结束,迟到涉足社会,自我锻炼就会嘎然而止。这是当前大学生锻炼中一个极具普遍性的问题,应该引起高度重视。

除了对锻炼缺乏真知灼见之外,对锻炼目标的指向差异也是当今大学生对锻炼实用主义取舍的一个重要原因。

学校体育工作中,我们总是教导或鼓励学子们通过锻炼达到健康,谋求长寿。但是锻炼是身体力行的事情,它需要付出体力和时间,在这里,“君子动口不动手”是无济于事的。于是,一些大学生凭着血气方刚和年少气盛,认为长寿是遥远的未来问题,眼下按生物规律不锻炼也要长身体,何不利用宝贵的时间和精力多学些科学技术知识,因此他们要么将锻炼“束之高阁”,要么对锻炼“一曝十寒”。他们的这些行为,严重地污染了校园的锻炼环境,对校园锻炼注入了不和谐音。

锻炼使人健康,这是人所共知的道理;锻炼也是投资,这话未必人人共识,不过承认与否并不重要。可是,如果以为学生时代的锻炼就能受用终身,那是自欺欺人的设想;如果以为偶尔为之的锻炼就能确保健康,那更是荒谬无比的梦想;大学生欲想冲出自设的藩篱,求问锻炼使人健康的科学,探索锻炼对身体本钱投资的奥秘,那就请俯身进入体育学习的课堂吧!

3. 体育学习真义

乍一走进课堂,大学生们对体育课男女分班学习、两节课连上、数百名同学由各自任课教师率领散布在各种运动场上,也许会感到新奇。但是,如果在大学体育学习之初,我们告诉你应当建立下述学习观,也许你更会感到吃惊。

首先,你要树立这样一种观点:体育课就是“教玩的艺术”。在中国,许多人对“玩”字不敢恭维,更有许多人对“玩物丧志”百倍警惕。或许正因为如此,传统的体育教材以及正统的教育家们,对体育课“教玩”的实质讳莫如深,惟恐一个“玩”字,贬低了体育的学科价值,影响了体育教师的教育者形象。其实,对于这种掩耳盗铃的作法,许多体育教师早有异议,他们不认为教“玩”玷污了自己的名声,相反,他们倒是觉得:“教学生玩,教学生想玩,教学生会玩,教学生玩出花样和玩出水平,是一个好的体育教师的标准。”

我们支持体育教师的上述见解,主张大学生们带着“玩一玩”的心境跨入体育课堂,探索大学体育“教玩的艺术”。

不可否认,大学体育作为一种“教玩的艺术”,它与幼儿园的玩与日常生活中的玩是有明显区别的。在这里,玩是在“教”的指导下进行,它的组织性和计划性代替了随意性和盲目性,唯其如此,才能玩出档次,玩出帅气。

应当指出,大学体育作为一种教玩的“艺术”,它与流行歌的艺术与迪斯科舞的艺术也是有明显区别的。在这里,“艺术”是一种教育技巧,它的严肃性和规范性抵制了浪漫性和无序性,只有这样,才能使玩的教育层层深化,步步登高。

不过,不管怎么说,大学体育是以“玩”立本的。它指导玩的内容,教授玩的方法,制定玩的规则,解释玩的原理。相信,在玩的诱惑下,你不会拒绝进入大学体育课堂吧!

其次,你要建立这样一种意识:体育课是你涉猎社会科学的现场。教育界有一种可笑的现象,那就是人人都喜欢将自己的专业强调一番,哪怕自己所授课程是基础知识,也要鼓动如簧

之舌将它吹得重要无比,仿佛不如此就不能吸引学生认真听课似的。

我们教体育的不想人云亦云。相反,作为基础课教师,我们总是奉劝各位要把主要精力放在将来赖以生存和发展的科目中。这里我们提醒大家重视体育课的社会学效应,不是想抬高体育课地位,而是寄希望于同学们一举两得。

在大学期间的学习中,没有哪门课会像体育课那样能成为你观察社会人生的鲜活舞台。在那里,运动、游戏、娱乐、玩耍、竞赛、团队活动,为你与他人的频繁接触创造了条件,使你更多地了解社会与人生。在运动中,你可能会感受到培养意志的艰难;在游戏中,你可能会领悟到遵守社会规范的重要;在娱乐中,你可能会体会到人与人之间互相帮助的珍贵;在玩耍中,你可能会意识到集体氛围的必不可少;在竞赛中,你可能会发现拼搏的精神价值;在团队活动中,你可能会觉悟到个人在集体中的何等渺小。试问,这些体验,如果你没有体育课的实践,你怎能获得如此的深刻!如果你在缺乏这些阅历的情况下走向社会,你又怎能迎接现实的挑战。看来,在增长社会文化知识的需求下,你不会轻视大学体育在“玩”的功能笼罩下潜伏的其他功能吧!

第三,你要确立这样一种思想:体育课对学习过程的重视并不亚于对学习结果的重视。这种把过程升到与结果相提并论的高度,是大学体育与一般学科评价相比的一个特别之处。

强调体育学习过程的重要,是因为体育课是以身体练习为基本特征的教学课。体育学习的过程也就是身体练习的过程,缺少这一环节,自然也就无所谓体育成绩。了解这一点,对许多新入学的大学生有很现实的意义。因为,据我们所知,在一些新生中,有人高中期间从未上过体育课,但他们体育成绩竟是“优”。有人压根儿就未参加过“达标”测验,但他的“合格证”什么时候都不缺。这些从未经过高中体育学习过程的“幸运儿”,进入大学后也许还想重温旧梦,对此我们想大吼一声:你高中时代的体育学习经历可以休矣!

强调体育学习过程重要的第二层意思是,大学体育课是一个阶段性课程,但大学体育学习却是一个连续过程,由于衡量大学生体育水平的“体育合格标准”将从始至终伴随大学生整个学习期间,所以对大学体育学习的管理就不可能中途而废。有鉴于此,对于那些视体育为多余的人来说尤其要叮嘱一下:把体育当皮球踢可不是明智之举!

了解到大学对体育学习过程的重视,想必你不会再对体育学习毫无目的了吧?

综上所述,不难想象,在你具备了体育学习的三大认识观之后,你对今后体育学习的目标追求已是心中有数了。其实,抛却老生常谈,大学体育学习的真义在于:愉悦身心,扩充身体本钱;砥砺人生,认知锻炼奥秘;参与运动,培养健身意识。

二、《大学生体育》的编写原则

近十年来,在高等教育改革形势的推动下,在高校体育课程评估的促进下,各种版本的大学体育教材相继问世。以我们湖南省为例,各高校自编和全省统编的名目不一的大学体育教材就有七八本之多。至于全国,有关人士透露说,其数量当不在百本之下。如此之多的教材进入大学体育教学之中,显然改变了过去高等学校体育课无教材教学的历史,加强了高校体育的学科地位,这是令人欣慰的。

但是,不无遗憾的是,据原国家教委主管高校体育师资与教材建设的官员说,迄今为止,相当

一部分高校体育教材,都犯了一个通病:“他们在编写上将主体置换,即不是突出学生用书的学法,而是写成教师的教法;对象置换,即将普通高校学生和体育专业学生置换;要求置换,即按体育专业的规格要求普通高校学生。”由于没有重视“学生用书”的特点,在“三个置换”的意识下编出来的教材,与其说是大学生体育学习指导书,不如说是体育教学参考书更为恰当。

为了使《大学生体育》能够继承先行者加强体育教学正规化的意愿,杜绝以往不根据教学对象和教学实际编教材的“本末倒置”现象,我们怀着虚心求教态度,对所能搜集到的国内大学体育教材进行了分析,发现不同的版本有不同的特点:有的偏重竞技运动技术的原理和教法;有的偏重体育方法学的介绍和推广;有的重视体育理论与体育实践的搭配与分类;有的重视体育科学的阐述与灌输,等等。对种种不同的写法,我们采用“取其精华”的原则进行了分门别类的整理,最后设计出如下的写书原则。

1. 面向学生的实用性

人们常说:“没有教材的教学是不完整的教育。”但是,很少听到有人说“脱离实际的教材是误人子弟的教材”。这大概是中国人“信书”的陋习使他们不敢对书妄加评论的结果吧。

今天,时势不同了。敏锐而具有现实态度的新一代大学生,他们在对书的选择上有“为我所用”的价值取向,统配给他们的学习用书如果对他们毫无帮助,他们会在适当时候毫不留情地将它付之一炬或扔之茅厕。

如此看来,教科书的作者,要想摆脱与书同受煎熬与羞辱的命运,就不能因贪图虚名而对书粗制滥造。应该说,我们的《大学生体育》一书,是在深刻认识这一道理的基础上才开笔的。

我们认为,大学体育教材若要得到大学生的欢迎与承认,首先是它应具有较高的实用价值,并具体表现在以下几方面:

- (1)对指导大学生体育学习有具体帮助,大学生可以根据教材进行自我锻炼与运动。
- (2)对培养大学生体育健身意识有实在效用,没有夸夸其谈的说教和不得要领的陈述。
- (3)对提高大学生体育文化素养有较大启迪,具有可读性与鉴赏性。
- (4)对大学生未来参与社会体育活动有“据此一本、不求其他”的手册作用。

根据以上认识,我们确立了为学生实用的写书思路:

- (1)教材内容既贴近学生体育学习实际,又兼顾大学生后续体育学习的需要,并密切联系高校的体育教学改革与发展的状况。
- (2)根据大学生已有的体育实践和认知水平,技术教材部分一律从简描述,尽可能用教学语言解释教学内容,摒弃学究气和研究式的表述。
- (3)根据大学生理解力较强和智力水平较高的特点,把传统的体育技术教学中的分解描述改为整体描述,并配上相应动作图,使教材简明扼要,易于理解。
- (4)增加自我练习的内容,提供更多的自我练习的方法。
- (5)指出学生学习的难点和应注意的问题,使学生在独立练习中也能“无师自通”。
- (6)注意有关体育理论内容的选择密切联系学生体育学习实践,并尽可能解答学生日常生活中反映出来的体育热点问题。
- (7)提供学生现今校园生活与将来社会生活可能需求的必要的体育竞赛、体育文化、体育健身、健康评价等方面的有关知识与资料。

有了以上认识与思路,我们打算将本书写成一部综合性的大学体育教育的通俗读物。

2. 围绕目标的层次性

大学体育教材是80年代后期才在我国高校应运而生的。此前,尽管国家对高等学校的体育课颁布了三次教学大纲,但一直未编出教材。由于缺乏基础,加之一哄而起,现有的大学体育教科书,客观地说,它还没有形成自己独具特色的知识体系。

如何构建名副其实的大学体育教材体系,这是摆在我们面前的一个专业难点。在参阅各种大学体育教材编写构架的基础上,我们发现了三个带普遍性的问题:①由于编写者们一直未能从大学体育分为理论教学和实践教学观念中摆脱出来,所以大学体育教材也就总是以理论部分和实践部分作为编书的两大主干;②又由于编写者未能从自身受体育院系教育中的重术科轻理论的传统教育中解放出来,所以大学体育教材在篇幅分布上又有技术教学部分明显超过理论教学部分的不平衡现象;③由于编写者未能从体育教育竞技化的习惯做法中超脱出来,所以大学体育教材仍有过浓的竞技教育色彩。除此之外,我们还得到一点有益的启示,即尽管教材存在这样或那样的问题,但编写者主观上却是一直围绕着高校体育教育目标进行编纂构思的。在以上发现和启示下,我们产生了这样的灵感:本书若要成为教学改革的指南,必须彻底打破竞技体育内容成为大学体育教材主体的局面;本书若要使构架上的创新符合大学体育教材的规范,仍然需要按照高校体育教育目标的主线进行纲目编排。在灵感的驱使下,我们进一步对新编教材的体系作了如下设想:

(1)要围绕体育教育的目标,而不是围绕体育理论与体育实践两大块,建立本书的大框架。

(2)要打破体育教材不考虑篇、章、节合理分布的惯例,使本书的形式与内容相得益彰。

(3)打破竞技体育内容在大学体育教材中的“一统天下”局面,使本书在内容选择上能反映和满足高校体育教改需要。

(4)要体现教材意识,本书的大框架在围绕目标的前提下,要表现出目标的层次性。

有了以上的设想,我们为本书确立的特色是构思新颖、内容充实、贴近学生、指导教改。

3. 揭示体育的科学性

作为一本教科书,如果它缺少应有的理论部分,其教学价值是令人怀疑的。正因为认识到这一点,我们的先行者们在编写大学体育教材时,总是不厌其烦地将体育理论、体育概论、体育原理甚至体育科学的内容往自己的书里塞。但是,教学实践反映,大学生对生搬硬套的理论说教兴趣索然。因此,这种费力不讨好的理论移植法有待改进。

怎样使我们的新编体育教材既包含丰富的体育理论知识,又不使学生毫无兴致,这是我们编书前就反复思考的一个问题。我们认为,以往学生对教材体育理论部分的不关心,主要有两个原因。一是理论部分集中在一起,洋洋洒洒几万字甚至十几万字,学生无暇顾及。二是理论脱离实际,既缺乏与教材的整体联系,又缺乏与教学内容的具体联系,学生自然无求索的积极性。其实,不关心教材中的体育理论的人并不等于他不关心体育知识,这一点,我们从大学生关心体育时事、爱看体育书报、喜当体育记者和愿做体育球迷中得到印证。很明显,不是体育理论没有需求市场,而是教条式的体育理论的介入方式争不到市场。有鉴于此,我们意识到,我们的新教材不但要包含体育理论,而且要精选体育理论。于是我们拟定了体育理论溶进本书的下列办法:

(1)体育理论不独立门户,按照理论指导实践的原则,理论的介绍与引伸依据教材内容的需要进行编写。

(2)与高校体育教育关系不大或根本联系不上的体育理论部分尽可能删除或少写。

(3)体育理论内容的选用要以专业知识灌输和科学原理解释为主体,并要以传播体育的科学理论为宗旨。

(4)依据大学生需要,采用疏实并举的方法,将体育理论的有关内容导入各篇、各章甚至各节。

在上述办法的基础上,我们进而规划了本书理论书写的追求目标:它要以匠心独具的构思,使所编写的教学内容变得理论丰富,使人们读后感到“体育真是一门科学”。

《大学生体育》是一本学生用书,为了不误人子弟,我们力求她具有指导性、实用性、文化性与资料性,能否达到这一效果,请同学们明鉴。

三、大学体育的回眸与展望

体育是教育的重要组成部分。作为社会的一种文化现象,它有着令人神往的历史。在人类上下五千年的文明历程中,追溯体育的发展轨迹,了解大学体育的过去与未来,对初入大学殿堂的人来说,自有一番令人博学多识的乐趣。

其实,体育就其本源而言,是人类与周围的生活环境相协调的一种自发性行为,当这种行为为纳入教育的轨道,涂上理性的色彩,就显示出了勃勃生机。

在原始教育中,体育是主要的内容和手段。据《中国古代教育史》记载:“氏族公社成员们除了在生产实践中受教育以外,又在政治、宗教和艺术的活动中受教育。他们……利用游戏、竞技、舞蹈、唱歌、记事符号进行教育。”

西周时期,“庠”教育的基本内容被统称为“六艺”,即礼、乐、书、数、射、御。其中射、御是直接用于军事技术和身体训练的项目,而礼、乐中的舞蹈则有锻炼身体的作用。“六艺”算得上是我国学校体育的最早雏形。

清朝末年,我国近代学校体育由欧洲传入。体育史学家认为,它开始于洋务运动时期,形成于戊戌变法时期,正式推行于“自强新政”时期。从唯物史观看,中国的大学体育与近代学校体育是同时蹒跚起步的。

1. 大学体育演变的历史过程

中国古代字典中没有“体育”一词,与体育意思接近的词很有几个,如“养生”、“导引”、“武术”即是。与体育相反,“大学”一词古已有之。《礼记·文王世子》郑玄注引董仲舒曰:“五帝名大学曰成均”。“成均”以乐教民,包括舞在内,是三皇五帝时期教育的一大形式。

话虽如此,但在我国古代,没有当今意义的大学体育,却是一个不争的事实。

从正统的角度看,中国大学体育发端于1903年清朝政府颁布的《奏定学堂章程》。该章程规定,从小学到高等学堂都要设体操科,每周必修体操科2或3小时,其教学内容以德、日等的兵式体操和普通体操为主。《章程》不仅对大、中、小学的体操科的课程设置作了规定,而且对

体操科的目的、内容作了一些简要说明。这是中国近代史上第一个正式颁行全国学校的法令性文件,在它的规定下,“体操科”堂而皇之地进入了高等学堂。

清末,兵操和体操在高等学堂的推行,除了受到官方文件的支持外,还受到当时“军国民教育思想”的影响。但是,由于学堂多以兵弁充任体育教师,这些临时教员作风粗野、好施体罚,加之兵操形式呆板、内容枯燥,于是很快引起学生和社会的不满与愤慨。1919年,在军国主义已不合时宜的大势下,在一些留学西洋返国的有识之士的口诛笔伐之中,兵操在部分高等学堂中逐渐被田径、球类和武术课所取代。1923年,北洋政府正式行文废除兵操,将学校体操科更名为体育科。由此可见,经过20年的政治变迁和西方思想的影响,我国高等学堂的体育才“名正言顺”。

国民党统治时期,民国政府教育部于1936年2月颁布了《暂行大学体育课程纲要》。该纲要对大学体育课教学时数、教学内容、课程标准、实施方案都作了具体规定和说明。由于国民党政治腐败,学校经费不足,很多规定和方案都成为一纸空文,体育课以“放羊式”教学为主,课外体育活动以“选手体育”为主,从而逐渐形成学堂学生体育无人问津,体育锦标主义泛滥成灾,大学体育坠入半封建半殖民地的泥潭。

从1903年《奏定学堂章程》至新中国成立前,我国大学体育经过四十多年的惨淡经营,完成了近代体育思想和体育教学方法在高等学堂的传播与实施,表现出了初创时期的幼稚与无奈。

1949年10月1日中华人民共和国成立。建国初期,百废待兴,大学体育在批判解放前影响我国体育的形形色色的资产阶级教育思想和改造旧中国体育教学不良风气的前提下,接受凯洛夫的教育思想,全面学习苏联有关体育教学的一套理论、原则、组织和教法,从写教案的规格到教学的具体环节都以苏联体育课为模式,从而结束了解放前大学体育混乱无章的局面,我国大学体育进入了树立自我的定型时期。

文化大革命期间,在“怀疑一切、打倒一切”的口号声中,大学体育所建立的一套行之有效的制度、原则和方法被一律视为封、资、修的东西,横遭批判,惨遭砸烂,教学秩序一扫而光,体育课再现“放羊”,我国大学体育陷入了无所适从的变型时期。

粉碎“四人帮”以后,尤其是党的十一届三中全会以后,我国大学体育昂首阔步进入了恢复教学的整型时期。这期间,1978年教育部颁发的《高等学校体育工作暂行规定》,1979年教育部颁发的《高等学校普通体育课教学大纲》,同年,教育部在扬州召开的全国学校体育卫生工作交流会,都为大学体育的拨乱反正起到了中流砥柱的作用。

改革开放以来,我国大学体育在党的基本路线指引下,更加显示出一派光明。1990年,国家教委、国家体委联合颁发了《学校体育工作条例》,国家教委还颁发了“大学生体育合格标准”。1992年,国家教委制定了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》。这一系列条例、标准、纲要的颁发,表明了党和国家对大学生体育教育和健康状况的高度关心,它们的有效实施与推行,使我国大学体育跨入了锐意创新的转型时期。

转型时期,大学体育的教育思想与教育目标引起了人们的关注与争鸣。人们对苏联体育教学思想再也不奉为神明,对“苏式体育课”教学结构过于拘谨和呆板,限制教师的教学创造性和学生学习的主动性提出了改革要求;人们对传统的大学体育的教育目标再也不人云亦云,对体育课的三基教学、增强体质的追求也有了新的设想。很显然,当今大学体育已经进入了一个教学成果和教学思想都不为它的从事者所满意的阶段,这无疑预示着我国大学体育在转型时期将会迎来更多的改革与进步。