

第一章 引子——课外体育原是 学校体育的“主角”

当我们提到学校体育时，很多人往往会认为体育课是学校体育的“主角”。但是历史证明，课外体育原是学校体育的“主角”和“源流”。也许你会惊讶于这个假说，在这里，我们并不想把这个认识强加于任何人，那么就让我们去看看历史。

第一节 学校体育本从课外开始

很多时候，我们已经习惯了看待今天的体育形式和内容的视角，但当我们能够拥有一个新的视角时，也许你会发现，原来学校体育是这样的。此外需要注意的是，从属于教育的学校体育在我国历史上很大程度上充当了时代和政治的晴雨表，集中地反映着政权和当局的意志。这是影响我国近代学校体育的一大因素。

一、中国学校体育的萌芽起于何时？

在已出版的许多有关体育史的书中会提到古代的“学校体育”，比如说在“奴隶社会过渡时期的体育”的根目录下有“私学中的体育教育”这样一个子目录（《体育史》，第2版，高等教育出版社）。再例如，有的书中写道：“学校体育是随着社会的发展以及教育、体育的发展而发展的。早在奴隶社会的西周时期，在其教学内容“六艺”即礼、乐、射、御、书、数中就包含有进行军事技能和身体训练的“射、御”以及包含娱乐、舞蹈内容的“礼、乐”；这就是我国学校体育的雏形”。本章所涉及的是在中

国近代由西方传入我国的西方体育，“学校体育”主要指的是西方的体育，即现在为我们本书中所指的体育。尽管在我国古代，某些运动在形式上与西方的很相似，但在本书中笔者认为它们是属于不同的范畴，这是在“西方体育”这个并非本土概念下的结论。所以在西方体育引入中国以前的学校中，虽然具有类似的运动形式，但在本章中不被认为是“学校体育”。

教育是国家意志的集中体现，她负责培养维护整个社会稳定的基础——人。社会如果是一部大“机器”，人就是大大小小的零件，教育就是在不停地“制造”着有着不同功能的“零件”。不同的“机器”就需要有不同种类的“零件”，当然教育就在不同的“机器”中扮演着不同的角色。综上所述，属于教育的体育以其特殊的功能——野蛮体魄，更是在每个不同的社会背景下被赋予了不同的政治色彩，纵然她们的表现形式可能是近似的，但是其内在的意义是不同的。就笔者的观点，中国学校体育应萌芽于近代的教会学校和基督教青年会所属的组织，正式开始于1923年“全国教育联合会”又公布的《中小学课程纲要》。“纲要”规定“体操”名称改为“体育”。兵操在体育中被彻底废除。体育课与课外体育活动内容逐步统一，田径、球类等运动在中等以上学校得到较为广泛的开展。就让我们以1840年为中国学校体育史的起点，以体育和主流思想的更替为线索，来进行说明。

二、西学强国，体操入主中国

在清朝末期中国深受西方列强的欺凌。振兴中华的呼声奠定了那些年代中国学校体育的基调。将体育作为人的素质一部分来对待，是西方体育的思潮，而体育具有独特的功能——野蛮体魄，既使它独树一帜，又使得它在中华大地的首次亮相有些差人意，甚至被时局所扭曲。所以说，当时的体育很大程度上被用来作为政治工具，而不是真正意义上的学校体育，其内容和形式

与西方体育有着巨大的差别。

（一）洋务运动开启了中国学校体育之门

19世纪60年代，清朝统治阶级中一些掌握军政实权的大官僚、大军阀如：奕忻、曾国藩、李鸿章、左宗棠等，看到中国的古老的武器——弓箭、刀矛、土炮是无法与西方的战舰火枪对抗。为了对内镇压反清力量、对外御侮图强，积极主张向西方学习，推行所谓“自强”“求富”的洋务运动。在教育方面，他们主张学习西方的科学技术，兴办“西学”，以培养科技人才。他们提出“中学为体、西学为用”的口号。在各地开办了造船、兵器等工厂；开办了外语、船政、机器、军事等学堂；并派遣留学生到西方国家学习。这称之为“新教育”，它是中国设立近代式学校的开始。在“新教育”中，洋务派为了镇压起义和反抗斗争，先后在天津、上海、广州、武昌等地聘请外国军官，废弃传统的骑射、“弓、刀、石、技勇”改练洋枪、洋炮、洋操，训练新式的陆海军。这样，作为体育运动的体操首先在编练新军的过程中出现了。但此时的体操主要是英国的兵操，包括列队、刺杀、战阵与战术等。在“新教育”中，洋务派为了军事的需要，还开办了一些军事学堂。如北洋水师学堂、天津武备学堂、广东陆师学堂、广东水师学堂、福建船政学堂等等。这些军事学堂聘有外国教官，依照外国军事学校办理。军事学堂除开设一些近代军事学科外，并设有体育课程，称为体操课。如在北洋水师学堂，“学生入学，授以英国语言，翻译文法……推步、测量、驾驶诸学。虑其或失文弱，授之枪，俾习步伐；树之桅，俾习升降”；以升降娴其技艺，即以练其筋力”。

至此以后，在强体救国的渴望下，兵式体操成为了学校体育的主角，即使是西方体育思想的代言人——维新运动也没能扭转这个局势。即使“体育”这个词是诞生于西方，但是在中国，它已经被“本土化”了。

（二）维新运动对兵式体操的冲击

1894年中日战争，中国惨败以后，帝国主义各国企图瓜分中国。在这种形势下，一些具有资本主义思想的知识分子康有为、梁启超、严复等人，想仿效日本的“明治维新”，在政治、经济、文化、教育各方面进行改良，变法维新，被称为维新运动或维新主义。在维新运动期间，先后颁布了一些有关教育方面的上谕。如：（1）筹办京师大学堂。（2）令各省督、抚、将、将盛州、县的大小书院一律改为兼习中西学的学堂。地方自行捐办的义学、社学等，也一律兼习中西学。（3）所有中小学应读之书，仍由官书局编译、颁布遵行。（4）设立农业、茶务、蚕桑、医学学堂。（5）派人出国游学。

可以看出，维新派主张用西方资产阶级的“新学”来改良封建主义的“旧学”，提倡从“西学”入手，组织学会，兴办学校，开发民智。

在维新派中，严复是中国最早的较系统地介绍西方资本主义文化思想的先驱人物。他创办了北京通艺学堂、上海复旦公学等学校，从事教育工作 20 年。他翻译了斯宾塞的《德育、智育、体育》一书，译名为《劝学论》。他是首先在我国传播西方资本主义德、智、体三育并重教育的维新主义者。严复认为改良中国的社会，自强图存，保种保国，主要应从三个方面着手，“今日要政，统于三端，一曰鼓民力、二曰开民智，三曰新民德”，就是要使国家三强：“血气体力之强、聪明智虑之强、德行仁义之强。”他提出的自强保种的三大要政中的“鼓民力”，就是要使人民具有强健的身体。

康有为的教育思想、体育思想，主要表明在他的《大同书》中。他认为大同社会的学校教育应分为《婴儿院》、《小学院》、《中学院》、《大学院》四级。各级教育都要培养德、智、体、美各方面的发展，并提出了各级学校的目的任务、课程和教育措

施。他重视体育，在《大同书》中，较系统全面地提出各级学校的体育和卫生的理论与应有的措施。如：在婴儿院，注意饮食、嬉游安息，壮儿体；在小学院，“体操尝游步场无不广大适宜，秋千、跳木、沿竿无不具备”；在中学院“体操尝游步园、操舟诸莫不毕备”在大学院“大学亦重体操以行血气而强筋罕”。这表明，康有为是从德、智、体三育并重的教育思想基础上来表述其体育思想的，《大同书》不仅提出了我国最早的一个全面、系统而富有资产阶级性质的教育制度，也反映了康有为较为系统的学校体育思想。

梁启超师承康有为，非常强调学校教育的重要意义，甚至认为要使国家富强，“条理万端，皆归本于学校”。他认为：“德育、智育、体育三者，为教育上缺一不可之物。”主张学校教育的任务是培养“德、智、体”发展的“新民”。他还认为“尚武”是新国民的特性之一，因此他非常重视尚武精神和学校体育。

他在《论尚武》一书中，从国家、民族的存亡论述尚武的重要意义说：“尚武者国民之元气，国家所恃之以立，而文明所赖以维持者也。……立国者苟无尚武之国民，铁血之主义，则虽有文明，虽有智识，虽有民众，虽有广土，必无以自立于竞争剧烈之舞台。”

资产阶级维新派是最早接受西方近代教育思想和体育思想的代表人物，他们以“救亡图存”为目的，从教育的观点来论述和倡导体育，这样就初步形成了中国近代体育思想。虽然他们的思想比较先进，但是无奈维新只是维持了仅百日。纵使他们是从进步的近代教育的角度提出了发展体育的主张，阐述了体育思想，促使了中国近代体育思想的形成，其教育思想对以后的学校体育产生了极为深远的积极影响。但是在当时的环境下，人们渴望通过强体来救国的愿望十分强烈，以兵式体操为体育课内容仍是占主要地位。

（三 教会学校和基督教青年会对西方近代体育的传播

在中国近代体育史上，教会学校和基督教青年会对传播西方近代体育起了重要的作用。通过这一途径，西方近代体育项目及其竞赛活动得以在中国广泛传播。鸦片战争以后，为了进行文化侵略，一些资本主义国家派大批传教士陆续来到中国。他们除传教外，大多兼办教育，在教堂或他们家中开办教会学校。第二次鸦片战争后，教会学校发展更为迅速。据统计，基督教所办的教会学校，1877 年共有学生 5975 人，1912 年为 138937 人，到了 1920 年，达到 245049 人。天主教所办的教会学校学生有 10000 人。美国教会在 1890 年，就开办了 1032 所初等教会学校，学生 16310 人，74 所中等教会学校，学生 3819 人，教会大学主要都是美国教会开办的。当时，教会学校一般没有体育课程，但是，大多在课外开展各种体育活动。如：1884 年，美以美会在江苏镇江设立的女子学校的《校规》规定，“学校在上课休息时中可使用已备好的器具各自进行游戏”。1895 年，美国长老会在山东烟台开办的汇文书院，每日上午有一次课间活动，称为“放小学”，常作“抢球”游戏，下午有一次课外活动，多作“夺旗”游戏。教会设立的相当于高等学校的书院，一般设备较好，大都在课外开展田径、球类等活动。如：北京的汇文书院，1895 年就有棒球队，1901 年有足球队。1907 年，汇文书院和通州协和书院开始举行两校之间的棒球和足球比赛。上海的圣约翰大学，在 1890 年就举行了运动会。1901 年成立了足球队。1904—1908 年，圣约翰大学和英华书院、东吴大学等教会学校组织起大学体育联合会，每年举行田径运动会。教会学校开展的球类运动，主要是足球、棒球、网球、篮球、排球、墙球等，并常举行校际比赛。

在当时的官学中，最先引进的是体操，而且一直是处于统治地位，近代的西方运动项目，如田径、球类等得不到发展。虽然

维新派对体育的认识比起清政府要进步，但是无奈改革未能进行到底，只对以后的改革奠定了一定的基础，在当时政府的干预下，那些娱乐性较强的体育项目还是无法撼动体操在当时学校中的主流地位。

由此可以说，教会学校的体育活动，是西方的田径、球类传入我国的主要途径之一。而在当时教会学校没有体育课的时候，那些西方体育项目只能是在课外体育活动中进行。

基督教青年会，是美国资产阶级所控制的一个国际性教会组织，它的宗旨是所谓“发扬基督精神，团结青年，养成完全人格，建设完美社会”。中国最早是在 1885 年，在福州的英华书院开始有基督教青年会的组织，以后许多教会学校都成立了青年会。青年会一般都是通过文化、教育、体育活动等方式宣传基督教，并想拉拢、培养一些青年为他们服务。它对我国学校体育的影响，主要有以下几个方面：

1. 引进西方的体育活动

如篮球运动是 1898 年由天津基督教青年会传入中国的。当时天津青年会的会员对篮球很感兴趣，有成为大众运动的趋势。此后，篮球运动的发明者奈·史密斯的学生蔡乐尔，于 1910 年来华任天津基督教青年会干事时，进一步传播了篮球技术和比赛规则。1911 年由美国来华的上海青年会干事柯乐克，组织了排球比赛。

2. 介绍西方体育理论与方法

由于青年会设有体育部，美国青年会常派遣一些体育专业人员，来中国负责青年会的体育工作。他们除了在青年会传授运动技术以外，还到当地学校指导体育活动，介绍西方体育的理论与方法。如 1904—1908 年间，天津青年会干事罗伯逊就曾到北京、天津各学校讲演“西洋体育”。1915 年来华的上海青年会干事麦克乐，在 1916 年担任南京高师体育科主任，1923 年担任南京大

学体育系主任。他曾在上海、南京各学校作过体育的演讲，还出版了体育教材等书籍，并创办了《体育季刊》杂志。麦克乐是首先把美国体育理论与方法系统地传入中国的体育学者。

3. 开展体育活动和举办运动比赛

我国近代早期的运动竞赛，大多都是由青年会发起和主办的。因为当时，社会上很少有人从事这种洋体育活动，参加运动竞赛的都是学生。如：1910年，上海青年会发起组织了一次规模较大的运动会，称为“全国学校区分队第一次体育同盟”，在南京举行，辛亥革命后把这次运动会算为旧中国第一届全国运动会。1910年，北京基督教青年会组织了清华学堂、汇文书院、协和书院三校的体育联合会，1912年在北京举行了田径运动会，1913年举办了第一届华北运动会，1914年又举办了规模更大的第二届华北运动会。以后，全国其他地区的青年会也纷纷组织举办了各种运动会，运动会的竞赛项目有：田径、足球、网球、篮球、排球、棒球等。这些运动会对促进西方近代体育项目在中国各地的传播起了极大的作用。

4. 培养体育专业人员

青年会为了培养体育干事，1918年开始在上海青年会开办一年制“体育干事训练班”。以后改称“全国基督教青年会体育专门学校”，学制两年。学校的毕业生大多数被派往各地青年会任干事，有的到大、中学校任教。在这些早期接受西方体育专业教育者中，一部分人后来成为我国体育教育的领导者、著名的体育家，对培养体育专业人才和我国的体育发展起了很大的作用。

现在让我们回顾一下前面讲过的内容。洋务运动在中国开始办起了西方式的新式学堂，由于西式学堂的开办，也引进了西方的体育，把体操规定为学堂的必修课程。洋务运动失败以后，接着出现了改良主义的维新运动。维新主义者介绍和传播了西方资产阶级的科学、文化、教育等知识，对处于封建社会的中国具有

启蒙的意义，他们的思想对社会产生了极大的影响。维新派把教育看成是“制造国民之具”，首先提出了德、智、体三育并重的教育观念，并重视体育和尚武精神，虽然这促使了中国近代体育思想的形成，但是并没有改变学校中兵操为主的局面。鸦片战争以后，教会和基督教青年会所创办的学校发展迅速，他们通过文化、教育，体育活动等方式宣传基督教。在他们的学校里，没有进行官学中的兵操，取而代之的是田径，球类等娱乐性项目，其形式和内容十分接近现在的体育课。我国最早的西式学堂实行的是兵操为主的内容。也就是说，这些现在课堂上为主的内容，最初不是直接出现在课堂的，而是在课外活动中。从这个意义和角度上看问题，可以说：课外体育原是学校体育的“主角”。

三、体操的衰败

辛亥革命后，北洋军阀统治时期，教育部仿效日本学制于 1912—1913 年间颁布了“壬子一学制”，在其颁布的中小学“学校令”及其“实行规则”中，规定中小学仍设体操课一科，每周三学时。中学体操分普通体操和兵式体操两种，并规定：“兵式体操尤宜重要。”体操课的内容与清末没有多大区别。但由于当时的教会学校开展了以田径、球类为主的课外体育活动，并不时地举行校内外体育竞赛，如 1910 年和 1914 年第一，第二届全运会的举行，特别是 1915 年第二届远东运动会在我国的上海举行，西方近代体育在我国的传播与发展已是大势所趋。当时的教育部迫于形势，乃于 1915 年颁布教育宗旨“以军国民主义为道德之辅……学校教课，势难于体操一科独增教学时数，凡办理学校人员，宜体此急，引导学生于体育课外，为种种有益之运动。专门以上学校体操不列正课，尤宜组织运动部，随时练习……”。此后，官办学校不仅有体育正课，还有课间操与课外体育活动，组织了各种体育部和运动队。人们把当时学校既有“以兵操为主”

的体操课，又有以田径、球类为内容的课外活动的做法叫做“双轨制体育”。第一次世界大战后，在世界范围内，由于教育科学的进展和新学说的流行，各国体育部都有不同程度的改进。总的趋势是：以培养“军国民”或“优良士兵”为目的的体操体系逐渐衰落，而新鲜活泼的田径、球类等户外运动、游戏则成为体育的中心内容。此种变化在中国也很快出现。在“五四”新文化运动中，学校“以兵操为主”的军国民主义体育，进一步受到进步人士的谴责。随着 1918 年第一次世界大战中奉行军国民主义的德国战败，使许多中国人感到军国民主义没有前途，教育界、体育界纷纷提出废除兵操的主张。有的学校如长沙雅礼学校，在 1919 年自行废止了兵操。在这种形势的冲击下，于 1919 年 10 月在太原召开的第五届“全国教育联合会”，经过调查，也认为“以兵操为主的军国民体育已不合乎世界形势和教育潮流，对于学校体育自应加以改进”，于是通过一项“改革学校体育案”其内容有减少兵操，增加体育时间，实行课间操和开展课外体育活动，实行身体检查，学校体育成绩以全校体力如何及学生之病数多寡为标准并注意女子体育。以兵操为主的体操课，逐渐改为以普通体操，田径，球类和游戏为主要内容，有的学校还自动将“体操科”改为“体育科”。

1923 年，“全国教育联合会”又公布了“中小学课程纲要”。“纲要”规定“体操”名称改为“体育”。兵操在体育中被彻底废除。体育课与课外体育活动内容逐步统一，田径、球类等运动在中等以上学校得到较为广泛的开展。由此，学校体育由“双轨制”转入了西方式的学校体育。

综上所述，从现在学校体育的形式和内容上看，近代的课外体育与其是很相似的，而反观近代学校体育，则是大相径庭。由此可以这样说，没有近代的课外体育就没有当代的学校体育，是它带给了人们新的视野——在体操课以外，学校体育还有如球

类、田径等丰富多彩的项目。是它给当时的国人带来了接触真正的西方体育的机会，在教会学校里，在新式的学堂中，培养了一大批体育人才。所以它是中国人看西方体育的新窗口，它是当代体育得以快速发展的人才基地。在我国近代学校的体育发展上它是一盏虽然微小但是却指引着正确方向的明灯。

第二节 回忆当年的课外活动

虽然我国近代学校体育的正式确立不超过 100 年，而且其间又经历了不少动荡的年代，但是有一些岁月是值得回想的。在当前课外体育的开展不是很顺利时候，也许会给我们带来一些启示。

一、历史的回顾

1946—1950 年和 1951 年，毛泽东主席先后两次写信给教育部部长马叙伦，提出学生健康问题深值注意，应采取行政步骤具体解决。1951 年 7 月，政务院通过了《关于改善各级学校学生健康状况的决定》，要求“切实改进体育教学，尽可能得充实体育娱乐的设备 加强学生体格的锻炼”。“学生每日体育 娱乐活动或生产劳动的时间，除体育课及晨练或课间活动外，以一小时至一个半小时为原则。”

解放初期，教育部规定，小学一年级到大学二年级开设体育必修课，体育课每周二学时。1953 年，教育部翻译了前苏联十年制学校体育教育大纲，并要求全国各地组织教师学习。在学习中，一些学校开始逐步改变“放羊式”的教学模式，加强学生的组织管理。

由于劳卫制在学校的实行，1951 年暑假，青年团北京市委和北京体育分会，吸取国内外的经验，制定了《北京市暑假体育

锻炼标准》由 7000 多名大、中学校的学生组成 500 多个锻炼小组进行试行。经过一个多月的有组织的锻炼后，有 1400 多人分别达到各级锻炼标准。同年冬季，北京、上海、天津制定并在学校中试行《冬季体育锻炼标准》。北京市参加锻炼的学生有 46000 多人。这项活动得到了中华体育总会的肯定并及时向全国推广。到 1953 年底，各地参加《锻炼标准》测验的学生，达到了 80 多万人。

1964 年 8 月，国家批转了《关于中小学学生的健康状况和改进学校体育，卫生工作的报告》，报告中，指出当前学生的体质状况仍不够好，要求学校面向广大学生，上好每周两节体育课，坚持作早操和课间操，安排好每周两次课外体育活动。有条件的学校开始试行《青少年体育锻炼标准》。上述文件下达后，许多学校积极采取措施贯彻执行，不少学校每年举行春、秋两季运动会。如清华大学规定，每周 4 次课外体育活动，每次 45 分钟，考试时期体育活动照常进行。每逢课余、假日，就出现体育锻炼热，不仅师生健康状况得以改善，还涌现了 10 名运动健将。北京矿业学院党委负责同志亲自抓体育，设立文体办公室负责全院文体工作，保证学生每天有 1 个小时的体育锻炼时间。还成立了足球、篮球、排球、游泳、田径等 9 个项目的院代表队，坚持业余锻炼。在 1959 年高校田径运动会上该院选手战胜了北京体育学院，夺得总分第一名，有 9 人获得运动健将称号。其他的学校，如复旦、北航都组织了自己的运动队参加全国比赛。据 1965 年 3 月统计，上海市就有 459 所学校有传统项目。如南市区大同中学 34 个班有足球队，南洋模范中学和向明中学篮球运动很普及，时代中学的排球更是闻名全国，排球国手祝嘉铭就毕业于这所中学。

20 世纪 80 年代，上海育才中学把每周 2 节体育课改为 6 节。每天还有半小时的课外活动，促进了学生德、智、体全面发展。

1982年，对该校12~17岁学生的身体形态、机能和素质进行测试，11项154指标的平均值显著高于全国的同龄人。同年，154名毕业生全部考上大学。其中121人考入重点大学。

二、闪光的年代

（一）教会学校

我国近代的学校体育大多是由青年会和教会学校引进的。下面是王毅诚先生的一段回忆，再现了当年的课外活动。

1910年王毅诚先生在汉口基督教青年会所办的益智学堂读书，1917年进入了长沙基督教青年会体育部当干事，并从此开始在青年会搞体育工作，一直到1926年为止。青年会是由中国基督教青年会全国协会领导，全国协会则是受美国的世界基督教青年会的指导。青年会一般都设有德育、智育、体育、会员、总务五个部分。体育部，有会内和会外两方面的工作。会内的工作是：担任青年会中学的体育课；辅导会员体育活动，项目有：体操，篮球，排球，室内手球，举重，拳击，室内垒球，跳箱，单双杠，吊环，木马等；举行体育文娱晚会和体育活动表演会。对外的工作是：应邀到一些学校担任体操，球类教练；参加地方和学校的运动会的筹备工作，担任裁判员；到一些学校辅导课外体育活动；辅导中小学体育教师自行组织的体育教学研究班，每周集合在青年会健身房一两次，由体育部的干事和他们共同进行理论研究和实践练习。

王先生还回忆了在几个城市中青年会的体育活动情况。长沙基督教青年会设有德育、体育、智育三部。会内有大厅，可以进行体操、跳高、木马、游戏等活动。除了会内的体育活动指导外，作者还常去城内的某些中小学，向体育教师和学生作各项体操运动的示范，作各种游戏的指导。学校还常邀请体育教师到青年会相聚，作各种游戏的指导。除各中小学体育教师（多为会

员)每周来健身房活动,其他会员来参加体育锻炼者也日渐踊跃。上海青年会会址在上海四川路,该会只有一个小健身房,可作体操、篮球、排球、游戏、手球等活动。还有一个小看台,游泳池,淋浴室和手球房,以上设备面积虽不大,但相当紧凑,来锻炼者日夜不断,体育部的干事轮流指导,各项活动不停地进行,夜晚迟至十点,方停止活动。

(二)劳卫制

劳卫制,是中华人民共和国的一项重要体育制度,是中华人民共和国体育制度的基础,其目的是向劳动人民进行全面的体育教育,培养人们成为健康的、勇敢的、乐观的祖国保卫者和社会主义建设者。自 1954 年第一次公布了《准备劳动与卫国体育制度》(简称《劳卫制》)体育制度暂行条例。1958 年,国务院正式批准公布《劳卫制》,1964 年改为《青少年体育锻炼标准》,1975 年又改为《国家体育锻炼标准》,以后又经过 1982 年、1989 年的两次修改。

劳卫,即“准备劳动和卫国”。1954 年 2 月 11 日政务院批准,1954 年 5 月至 1958 年 10 月在全国推行。该制度规定了当时全国统一的体育锻炼项目和考核标准。根据体能、技术及体育运动发展情况将体育锻炼标准分为三级即劳卫制预备级(准备阶断)、劳卫制第一级和劳卫制第二级。根据性别、年龄在每一级中又进行了分组,男、女各分三组。劳卫制一、二级运动项目分必测和选测两种。参加测验者,必须按照规定必测和选测项目在一年内全部测验完毕,并达到标准方为及格。测验及格者由各级体委发给证书和证章,凡获得证书、证章者,享有一定的权力和承担一定的义务。获得证书、证章者,如有犯罪者和严重道德不良行为时,剥夺其证书、证章。各级体委于每年 12 月将测验情况逐级汇报。后几经修改,1964 年改为《青少年体育锻炼标准》。

在劳卫制指导下，我国的课外体育活动蓬勃发展。

1954年，国家体委颁布《准备劳动与卫国体育制度》后，中学以上学校体育课均以“劳卫制”规定的项目为主，课外活动也按“劳卫制”的组别和等级运动员的标准进行锻炼，并把体育成绩列入考试成绩册。各学校纷纷成立田径队、篮球队、排球队、乒乓球队、体操队等，进行专项训练。春季和秋季，各学校均召开体育运动会。1958年，全县“劳卫制”达标率为：一级15%、二级20%、三级50%。1964年，实行体格检查制度，凡身体不合格者不予升学。1966年“文化大革命”开始，学校正常的体育活动中断。

1970年，学校恢复体育课，内容以队列、投弹、刺杀、拉练等军事训练项目为主。1975年《国家体育锻炼标准》颁布后，学校体育全部以此安排教学内容，小学体育有基本动作、基本体操、韵律活动、游戏、田径、技巧与器械体操、小球、武术等；中学体育有田径、基本体操、技巧与器械体操、球类、武术、舞蹈与韵律体操等。1981年国家体委对《国家体育锻炼标准》进行修改，各学校普遍开展“达标”（达到国家规定的体育锻炼标准）活动；普遍实行每周两课（两节体育课）、两操（早操、课间操）、两活动（两节课外体育活动）制度；每年春秋两季各学校都举办体育运动会。1982年国务院批准制定并开始试行新的《国家体育锻炼标准》。

在实行劳卫制后，全国上下积极响应，并收到了很好的效果。学生体质得到了增强。

1. 湖南省

1952年下期，湖南省文教厅与全国体育总会湖南分会筹备委员会，在长沙市第五中学（今雅礼中学）试行北京市拟订的《体育锻炼标准》。1953年8月3日至30日，为了推行《体育锻炼标准》举办了训练班，共237人参加学习。训练班结束后，指

定长沙市一、二、五中，一女中和衡阳市一中、湘潭县一中、常德市一中共 7 所中学，在高中二年级以上 77 个班学生中推行，参加锻炼的学生 3403 人。1954 年 5 月，国家体委颁布《准备劳动与卫国体育制度》及劳卫制暂行条例、暂行项目标准、预备级暂行条例。《劳卫制》颁布后，全省首先在 38 所中等以上学校推行，到 1955 年底扩展到 52 所中等以上学校，其中有 8 所学校试行“劳卫制”一级标准，有 33860 人参加锻炼，其中 9506 人申请一级测验，有 3461 人获国家“劳卫制”证章、证书。1956 年全省大专院校全部推行《劳卫制》一级，年终湖南大学学生达一级标准的有 824 人，占全校学生总数的 66%，教职员中也有 34 人达一级标准；全省中等学校有 70% 推行《劳卫制》少年级和一级，有 3.5 万人达到各级标准。1957 年各学校达到“劳卫制”少年级标准的有 34449 人，达一级的 43689 人，达二级的 4947 人。1958 年上期全省有 85% 的学校推行“劳卫制”，仅长沙市就有大、中学生 40965 人分别达到各级标准，14987 人获等级运动员称号。

2. 山西省

20 世纪 50 年代至 60 年代，体育协会在各大、中、小学普遍建立。1954 年开始贯彻“劳卫制”精神，据 1956 年的统计，全省有 92936 名大、中学生参加了“劳卫制”锻炼，12209 人通过“劳卫制”标准。80 年代以来，中、小学普遍贯彻《学校体育工作暂行规定》，实施《国家体育锻炼标准》，坚持实行“两操（早操、课间操），两课（每周两节体育课），一活动（每天一次课外活动）”制度。与此同时，从 1983 年起，在中、小学开展体育传统项目学校活动，截至国民经济第六个五年计划完成，全省共办起传统体育项目学校 150 所。从 1988 年起，部分中学试行国家教委制订的《中学生体育合格标准试行办法》，毕业、升学加试体育，体育成绩计入总分，并逐渐在全省范围内推广，从而有效

地促进了学生德、智、体的全面发展。

3. 山东省

1951年11月，全国体总筹委会等九单位联合发出《关于推广广播体操活动的联合通知》，山东省各级有关部门也分别发出通知，并做出具体安排，在短时间内建立起班前班后做操制度，广播体操成为群众体育锻炼的主要手段之一。1955年，省与各市产业系统开始建立群众性业余体育团体——体育协会。有200多个厂矿和部分机关事业单位推行了劳卫制。至1956年，全省已建立农业社体育协会263个，组成5200多个球队、1181个锻炼小组。

从以上的资料不难看出，当时的课外体育活动的形式是多样的，有些学校除了坚持两操两活动外，还组织了运动队，加开体育活动的的时间。从而使更多的学生有机会和时间参加课外体育活动。运动项目也不仅仅是足球、篮球、排球等传统项目，此外还有，韵律活动、游戏、技巧与器械体操、小球、武术等。在有效的组织下，学生的体质得到了增强，促进了学生的全面发展。