

中国体育科学学会科学技术（学校体育）研究项目成果

中国体育科学学会学校体育分会

新时期我国学校体育 改革与发展研究

XINSHIQIWOGUOXUEXIAOTIYU
GAIGEYUFAZHANYANJIU

主编 杨贵仁

北京体育大学出版社

北京体育大学音像电子出版社

中国体育科学学会科学技术（学校体育）研究项目成果
中国体育科学学会学校体育分会

新时期我国学校体育 改革与发展研究

主 编 杨贵仁

副主编 王华倬 刘海元

北 京 体 育 大 学 出 版 社
北京体育大学音像电子出版社

责任编辑 木 凡
审稿编辑 熊西北
责任校对 冬 梅
责任印制 陈 莎

新时期我国学校体育改革与发展研究

杨贵仁 主编

出 版 北京体育大学出版社
北京体育大学音像电子出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
网 址 www.bsup.cn
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 787×960 毫米 1/16
印 张 17.5 (VCD 单碟)

2008 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 900708 - 08 - 3

定 价 43.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

2001 年《国务院关于基础教育改革与发展的决定》（国发〔2001〕21 号）下发后，教育部决定，大力推进基础教育课程改革，调整和改革基础教育的课程体系、结构、内容，构建符合素质教育要求的新的基础教育课程体系。我国学校体育课程改革全面展开，主要体现在三个方面：一是课程更名，原体育课程改为 1~6 年级为体育课程，7~12 年级为《体育与健康》；二是实施《体育（体育与健康）课程标准》替代原体育教学大纲；三是课时增加，1~2 年级为每周 4 学时，3~9 年级每周 3 学时，10~12 年级为每周 2 学时。2002 年教育部下发了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的通知，要求在高等学校按新的体育课程纲要进行教学。自此，我国学校体育理论工作者、实践者和科研人员纷纷围绕此次大中小学课改精神开展研究，仁者见仁，智者见智，为推进我国学校体育课程改革做出了努力。但 2005 年全国学生体质与健康调研结果显示，我国学生视力不良检出率居高不下，初中生上升幅度最大，较 2000 年增加了 8.7 个百分点。7~22 岁的学生中超重与肥胖检出率仍在增加，更令人担忧的是我国学生的肺活量、速度、爆发力、耐力等素质水平均呈继续下降趋势。这一现实又向我国学校体育工作提出了新的挑战，如何尽快提高我国学生的体质健康水平是当前的重中之重。2006 年 12 月召开了建国以来，首次全国学校体育工作会议，对我国学校体育工作进行了全面的总结并提出了新的要求。2007 年 5 月 7 日，党中央国务院从关系我国未来和民族发展大事的高度下发了《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》，这是今后一个时期我国学校体育工作的纲领性文件，是我国开展学校体育

工作的指南。面对我国学校体育发展的大好环境，我们新时期学校体育工作者如何乘势而上，继承传统，创造有中国特色的学校体育研究新成果，促进我国青少年体质健康水平的提高，是每位学校体育工作者需要深思并为之努力的重要事情。

为了推进我国学校体育事业的进一步发展，在新的时期取得新的成果，中国体育科学学会学校体育分会在北京康比特威创体育新技术发展有限公司的支持下，于2005年开始向全国招标中国体育科学学会科学技术（学校体育）研究项目。此次招标共收到申报书210项，最终确定立项90项。经过两年多的科学研究，项目已结题，在这90个项目中，我们选择了部分具有代表性的论文整编成书，以为我国学校体育理论与实践的进一步发展和科学研究奠定基础，同时也是本次项目招标的成果展示。

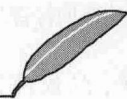
本书收录的论文，主要围绕学校体育改革与发展中重要的理论和实践问题展开，涉及学校体育课程和教学、学校体育师资、学生体质健康、学校课余体育及学校体育思想和管理等方面，既有关于理论宏观层面的研究，也涉及操作层次的实践问题；有对高校体育改革中各种问题的探讨，也有针对中小学课程和教学的研究，其中还包括信息化教学模式、体验式教学等具有探索性的新课题，充分反映了新时期学校体育的新理论、新思想。

本书凝聚着为学校体育事业兢兢业业、不辞辛劳工作的体育教师及理论研究工作者们思想的精华，是他们智慧的结晶，对于加快学校体育理论建设，促进学校体育改革具有重要意义，对我国学校体育工作的科学化、学科的建设、教师的发展、人才的培养均具有重要的意义和参考价值。相信大家通过对这些研究成果的了解和学习，一定会对新时期我国学校体育的改革与发展有更加深刻及久远的认识。

编 者

2008年4月6日

目 录



学校体育课程与教学

- 1 “适能体育课”的实践研究 堵琳琳 (2)
- 2 大学生野外生存生活训练课程资源的优化配置和发展策略 姜 丽 (7)
- 3 高职体育课程体系改革与构建 董伦红 (12)
- 4 河南省农村中小学体育课程资源开发与利用研究 董翠香 (18)
- 5 构建我国普通高等学校公共体育课程体系的实验与研究
——普通高等学校学分制下公共体育课程体系的研究 邓跃宁 (24)
- 6 生命关怀视野下调适性体育课程的理论与实践——普通高校
身体练习障碍群体的特殊体育教育 吴燕丹 (29)
- 7 体验式学习在高校的开展及其效果研究 郝光安 (34)
- 8 我国高职院校“校内外”一体化职业实用性体育课程建设之
研究 翁惠根 (38)
- 9 高校体育课程信息化教学模式的实践研究 孟少华 (42)
- 10 高中体育课选项教学的重新审视与实验研究 李希周 (46)
- 11 混合教学模式在高校体育教学中运用的研究 徐雄杰 (50)

- 12 数字化技术条件下体育教学模式理论构建与实证研究 王晓东 (54)
- 13 河南省农村学校体育课程资源优势的可行性研究 雷 鹏 (58)
- 14 高校体育课程资源整合机制研究 唐建倦 (62)
- 15 活动、兴趣与健康成长——中小学田径类课程内容开发与一
体化应用模式研究 许崇高 (67)

学校体育师资

- 16 体育专业人才培养与辽宁省基础教育课程改革递进关系的研究
..... 王晓春 (72)
- 17 近代中国体育师资培养之研究 朱俊全 (76)
- 18 清华大学和北京大学高学历、复合型体育师资的现状研究 王培勇 (81)
- 19 体育教师角色发展研究 杨 芳 (85)
- 20 体育新课程实施与体育教师专业化发展研究 曹可强 (89)
- 21 新课程标准下西北地区中学体育教师专业化发展的初步研究
..... 刘新民 (93)
- 22 新课程与中小学体育教师的继续教育 张细谦 (97)
- 23 新理念下我国中小学体育教师教育一体化研究 张志勇 (101)
- 24 中小学体育教师性别角色刻板观念对比研究 马国义 (104)
- 25 高等体育教育对中小学体育的适应研究 王 港 (108)
- 26 高校体育教育专业学生的信息素养研究 王华倬 (113)

- 27 实施新课标形势下高校体育教师知识与能力结构的研究 杨保建 (122)

学生体质健康与营养

- 28 完善与发展大学生《学生体质健康标准》——S & V120 综合评价模型研究 何珍泉 (126)
- 29 中国学生体质测试指标体系演进与发展模式研究 甄志平 (133)
- 30 北京市高等院校实施《学生体质健康标准》的现状与完善研究 陈琪瑶 (139)
- 31 关于《学生体质健康标准》实施与完善的研究 吴 艳 (144)
- 32 山东省独生子女大学生体质与健康状况发展对策研究 张永军 (147)
- 33 脉冲多普勒超声心功法对大学生不同高度台阶实验测试效度的研究 齐玉刚 (151)
- 34 大学高水平篮球运动员营养恢复体系研究 王家宏 (158)
- 35 高中男子足球运动员营养状况调查分析与改进建议 林 华 (161)

学校课余体育

- 36 高校运动竞赛的改革研究 杨远波 (168)
- 37 我国大学生运动竞赛体制结构与运作方式的研究 郭 荣 (172)
- 38 学校竞技体育人才培养竞赛管理体系研究 郑 捷 (176)

39	中国大学生运动竞赛现状与改革对策研究	郎 健	(181)
40	中学课外体育活动俱乐部模式的研究	苗治文	(184)
41	大学生运动竞赛区域联合的市场运作模式研究	许治平	(188)
42	内蒙古高校弱势学生体育锻炼状况的研究	李秀芳	(192)
43	农村中学体育文化节的实践性研究	吕兵文	(195)
44	大课间体育活动的设计与开发	邱晓军	(198)
45	学校体育赛事市场化现状与发展对策研究	赵 青	(202)

学校体育思想与管理

46	体育学科能力结构及其构建高校体育教育理论的研究	胡永南	(208)
47	现代学校体育指导思想研究	范佳音	(214)
48	建国以来我国学校体育价值取向的阶段特征及未来走向研究	陈玉忠	(218)
49	中国近现代学校武术发展的历史经验及其未来的展望	朱瑞琪	(222)
50	中国学校体育中体操的百年发展历史研究	吴维铭	(226)
51	青海省牧区学校体育发展的特点及对策研究	郗建海	(232)
52	学校体育与社区体育协调发展研究	于文谦	(236)
53	拓展学校体育空间 促进生命和谐发展	刘桂海	(240)

参考文献	(245)
------------	-------

学校体育课程与教学



“适能体育课”的实践研究

堵琳琳^① 陈 峰 傅 军 陈剑新 陆军兵 牛龙山 常 斌

1 问题的提出

“增强”或“提高”学生的“适应能力”，已经明确地列入了我国中小学体育教学大纲和课程标准的教学基本任务。然而，由于生物体育观的长期影响，学生生理适应能力的增强或提高在中小学体育教学中得到了相应的关注，而学生心理和社会适应能力的增强或提高则是伴随着体育课程改革的深化才被认识和重视。联合国教科文组织在一份报告中强调，未来社会，教育的四大支柱是学会学习、学会做事、学会做人（与人合作）、学会生存。其中学会做人就是社会适应范畴的内容。由此可见，社会适应能力是当今社会新型人才必备的重要素质，而体育与健身课程，对学生的社会适应能力的培养作用，是其他学科所无法替代的，具有自身显著特点。这也是把社会适应能力培养列入体育教学结构内容（适能体育课）的重要因素。

社会适应能力包括的内容非常广泛。但是，作为体育课教学我们把重点放在增进身体健康，发展个性创造才能，培养体育情操、体育意识，发扬竞争协作精神，创造良好的心理状态，形成一个合适的、优化的组合链，拓展体育活动功能，使学生提高身体适能、情意适能、精神适能、文化适能，最终形成正确的体育价值观念。在技能掌握的基础上，让每位学生的社会适应能力得到更充分的发展。

“适能”体育课是大胆启用富于创造的新课程。它贯彻健康第一指导思想，把传统的教材教法做了合理化的改进，用生活体育游戏的方法编入教材，使学生尝

^① 第一作者单位：上海市恒丰中学

试、体验适能教学的发展。同时更适应当前提高课堂效益、减轻学生负担,把大量的空间置于“适能”课中,全面推进素质教育的综合发展,在适能中活动,在活动中发展,使学生在群体活动中意识到只有遵守群体规范、热爱他人、热爱群体的情感才会受人欢迎。实践证明,“适能”体育课坚定不移地贯彻落实以学生为本、“健康第一”的指导思想,促进学生全面发展。

2 研究的构架

2.1 研究目标

通过对体育课教学结构的改革,场地、项目、器材的设施的改善,学案、运动处方的运用,整体改善课程教学体系,以“适能”体育课强化学生主动学习、相互学习,主动适应的能力,逐步形成终身体育的主观意识。

2.2 研究的主要“操作点”

两个热点——二期课改、体适能;

三项改革——教学理念、课程设置、课堂教学;

一个核心——“3+1”动态模式。

2.3 研究方法

运用田野调查、行动研究方法与个案研究方法,在实证性研究资料的基础上,进行理论概括和总结,力争在运用性和实效性等层面上取得突破。

2.4 研究涉及的重要概念

适能体育课:适应学生体育活动及健身能力,以自主发展、自主管理、自主锻炼、相互学习为学习手段,以及适应各种环境(生理、心理、教学环境),突出培养适应能力为目的的一种体育课。

学案:是在教案的基础上,为开启学生智慧、发展学生能力而设计的,在教师的引导下,由学生直接参与并完成的一系列的问题探索、要点强化等全程学习的案例。

3 研究结果与分析

3.1 “适能”体育课“3+1”动态模式

适能体育课教学的“年级组3+1动态模块”是指教学的组织形式以年级组为教学单位,学生自主选择三个板块中的内容,每一项目都有相应的分值,以4课时为一周期获得学分数,构成“3+1”动态组合模块,其中“+1”为学习后的展示和比赛。

3.2 教师的教学定位

随着课程理念更新与健康第一思想的深入,面对教师的“教”,不再偏重于运动技术的传授,而是一种促进学生身心和谐发展与提高学生社会适应能力的新课程观念。通过“适能体育课”的实践,大家一致认为教师的教学定位是:站在学生对面——演示;站在学生前面——带领;站在学生侧面——帮助;站在学生后面——服务。我们是寻求以教师服务为主,培养和发展学生主动学习的教学模式进行教学。因此,教师留给学生的活动空间大了,学生主动学习的时间也多了,学生的探究活动、合作学习的机会也增加了。

3.3 尊重学生的选择

教师尊重学生,抱着真诚态度关心、同情、帮助和发展他们个人需求,只有这样才能发挥学生的创造精神,才能培养学生的创造能力。因此,适能体育课首先体现能力适应要求,其次由学生根据自己和学校的实际情况在大量的活动素材中选取学习内容,自由组成学习团体。

3.4 提供尽可能多的学习机会(条件、空间),让学生对体育有全方位的认识

3.4.1 学习与物质条件相结合

二期课改的目标必须与上海的发展步调一致。风靡社区的“耐克篮球基地”活动场所,还有“米拉舞坊”,器材应有尽有,一应俱全。在实践研究中,我们引进大众休闲体育内容(帕拉帕拉舞、飞镖、羽毛球、网球、搏击操、瑜伽、迷你高尔夫),改造传统的竞技内容(如降低技术难度、利用简易可行的场地或器材增

加趣味性), 增加娱乐性的内容(如游戏、创编活动、自制学具、社会热点活动), 为学生提供了一个精彩纷呈、愉悦身心、适应生活、创造生活的学习平台。

3.4.2 学习与自锻相结合

二期课改的理念很多、很新, 它讲究健康第一, 强调学生身体差异和兴趣不同, 所以不能“老师教你怎样做, 我就照你这样做”的学习态度。让学生主动学习, 自己去创想, 把在生活周边看到过或听到过的, 去适能、尝试、体验。在不同的程度过程、教师启发引导与加深印象中获得成功。

3.4.3 学习与创新相结合

创新是当前教学中的生命线, 适能教学有利于发挥学生的主动性和探索精神, 获得出自需要和目的的技巧技能, 同时又有利于学生学习系统的知识, 寻找让学生主动活动的教学方式。

3.4.4 学习与安全相结合

身体适能是身体适应运动的综合能力, 它是由身体肌肉力量、肌耐力、心肺功能、柔韧和协调, 还有体内脂肪的百分比所构成。因此, 所有体适能活动内容均以安全为第一, 因为存在个别差异, 不强求有统一表现或成果。

3.4.5 师生共同构建学习目标

“适能”课堂教学过程是建立在师生间民主、平等的情感基础上, 老师允许和提倡学生的创造精神, 比如学生对教师的教学提出疑问; 提倡学生的创造性性格和逆向思维的习惯, 在条件的许可下, 满足每个学生提出的需求, 力图求得在教学时提高教学效益的一致性, 为培养学生创造能力的核心, 共同构建学习目标。

3.4.6 管理上的总量调控

所谓总量调控就是为了加强课程管理, 在教学安排时根据各类体育课的任务, 充分考虑各种干扰因素(如雨天、法定假日、考试等), 来进行总的比重与教学时数的设定, 并随情况的变化适当调整, 以确保体育课堂教学的正常进行, 克服随意性和盲目性。

- (1) 教学内容要根据学生的水平和需要进行选择与加工;
- (2) 根据教学安排编班, 分组要合理;
- (3) 要注重单元教学的完整性;
- (4) 要寻求开放教学的可行性。

4 结论与建议

4.1 对适能体育课的实施是行之有效的，深受体育教师和学生的欢迎，符合素质教育的要求，希望有条件的学校也能共同参与，引发我们对体育教学更多的思考。

4.2 适能体育课教学对学生心理发展、体育学习能力培养、自我锻炼能力、自我管理能力的提高具有积极作用。

4.3 适能体育课教学的研究要放在“学校体育”这个大环境中进行，要与“课余文体工程”推行相结合，通过各种条件、因素、形式的相互影响和相互作用，使适能体育教学更加符合发展的需要。

4.4 具体的方法，只能解决具体的问题，而不能包罗万象，只有从各地区、学校的实际情况出发，并充分考虑当地的劳动人事制度，我们的研究和实践才会有它的价值和生命力。

大学生野外生存生活训练课程 资源的优化配置和发展策略

姜丽^① 周晓燕 黄永良 白莉 傅纪良 马敏航

1 研究目的

开展大学生野外生存生活训练是高校体育课程的发展和创新,野外生存生活训练作为一种崭新的体育教学模式,已被引进高校体育课程体系,使大学生通过野外生存生活训练课程,学会学习、学会生存、学会做人,建立以人为本,实现教育人性化,实施素质教育,丰富和完善学生身心健康的价值观。

大学生野外生存生活训练以“健康第一”为指导思想,因时因地制宜开发利用各种资源是课程建设的重要途径,充分开发人力资源、体育设施资源、运动项目资源、各种媒体(广播、电视、网络等)获取信息资源、课外和校外体育资源、自然环境资源及体育文化资源。野外生存生活训练课程应该以野外活动常识与野外生活技能为基本目标,以学生能够掌握野外生存技能为提高目标,以学生能够自主组织与开展野外生活生存训练活动为发展目标,全面提高学生的思想品德素质、科学文化知识、体育锻炼的意识与方法、社会适应能力,促进学生身心和谐统一发展。

^① 第一作者单位:浙江工商大学

2 研究方法

2.1 阅读文献

主要参阅国内外有关大学生野外生存生活训练等文献,重点是学习和参阅国内外大学生野外生存生活训练的先进经验和运作形式,以作借鉴。

2.2 总体调查

在国家教育部体育卫生艺术教育司的指导和帮助下,连续参与2002年7月在黑龙江帽儿山、浙江大明山、湖北神农架3个实验基地正式进行第一批大学生野外生存生活训练的实践。2004年7月进行的第二批大学生野外生存生活训练实践,以及中日韩三国大学生野外生存生活共同训练活动。重点是观察野外生存生活训练对大学生身心健康状况的影响及了解大学生在艰难困苦条件下生存的基本知识、基本技能的掌握和促进作用,并对中日韩三国大学生野外生存生活训练进行比较研究,为构建和实施大学生野外生存训练体系提供科学依据。

2.3 抽样调查

对北京、上海、浙江、黑龙江、广东、江苏6省市32所高校大学生野外生存生活训练现状进行分层抽样调查。共发放问卷调查870份,回收790份,回收率为90.8%。有效问卷780份,有效率98.8%。调查重点:知识经济时代大学生野外生存训练体系构成要素和发展规律。

2.4 专家咨询

走访有关教育、体育、卫生相关部门和部分高校专家学者,就大学生野外生存训练体系构建与实施等问题进行专家咨询。咨询重点:如何加速大学生野外生存训练基地建设,鼓励社会团体、经济实体积极参与,以提高区域性野外生存训练资源的开发和利用,培养创新人才。