



经国家教委全国高校体育教学指导委员会审定
全国高等院校体育教育专业专科试用教材

学校体育学



吴锦毅 李 祥 主编
广西师范大学出版社

经国家教委全国高校体育教学指导委员会审定
全国高等院校体育教育专业专科试用教材

学校体育学

主编 吴锦毅
李 祥

广西师范大学出版社

内 容 提 要

本书是为培养中学体育教师组织和实施学校体育工作而编写的高等学校体育教育专业基础理论课程教材。重点阐述现代体育的组成部分和体育科学体系,学校体育的地位、目标,体育教学的基本规律、原则和方法,课余体育锻炼、训练和竞赛,学校体育科学研究和教学研究,学校体育的立法和管理等内容。全书共十一章,具有较强的理论性和实用性,内容丰富、精练,文字活泼等特点。

全国高等院校体育教育专业专科试用教材

学校体育学

吴锦毅 李 样 主编

责任编辑:麦瑞钿 责任校对:肖向阳 封面设计:牧 云

广西师范大学出版社出版 邮政编码:541001

(广西桂林市中华路36号)

全国各地新华书店经销 广西师范大学出版社印刷厂印刷

*

开本:850×1168 1/32 印张:11.5 插页:2 字数:288千字

1995年8月第2版 1998年1月第3次印刷

印数:18201~28200册

ISBN 7-5633-0826-1/G·698

定价:8.60元

《全国高等院校体育教育专业专科教材》

编 辑 委 员 会

名 誉 顾 问 曲宗湖

顾 问 季克异

主 任 委 员 王步标

常务副主任委员 李英贤

副 主 任 委 员 邓树勋 周绍忠 丰孝法 黄 桑

编辑委员会委员(以姓氏笔画为序):

刁在箴 于文海 马明保 万昌志 王步标 王开江 王伯中

王录倪 王崇喜 邓树勋 丰孝法 卢义锦 田继宗 阳亚雄

吉忠友 刘世纪 刘宗达 刘泽珍 刘湘生 孙光英 苏 阳

闵 侗 李英贤 李 祥 李永生 李德孝 岑汉康 张中尧

张百振 张纬法 张景海 吴坤芬 吴锦毅 吴鉴鑫 陈则端

陈翠然 林 立 林木生 金钦昌 封官声 孟宪林 孟昭祥

周绍忠 周德昌 柳 景 莫以华 秦光樵 钱济华 梁柱平

黄 桑 黄益苏 黄超文 黄满栈 谢 清 谭平平

序

由中南、西南地区高等院校体育系协作编写的体育专科教材，经过修订，与广大读者见面了。这套教材的出版，结束了多年来专科无适宜的成套教材的被动局面，必将对体育专科的教学工作产生积极的影响。

这套教材的组编工作始于1989年。1990年10月我到益阳师专，《武术》教材主编之一、当时任该校副校长的黄益苏同志送给我一册试用本，那是我同这套教材的第一次具体接触。翌年三月在桂林参加教育科学规划领导小组军事教育学科组会议期间，我有幸到广西师范大学参观，当时任该校副校长的王炜炘、廖明斌同志和专科教材编写组常务副组长李英贤同志，送给我全套试用教材，并较全面地介绍了本套教材的组织编写、出版发行和试用情况。其后，在短短的四年内，近百余位作者紧密结合教学实际，团结协作、锲而不舍，于1992年、1994年对试用本做了两次较大的修订，并在最后一次修订前按国家教委有关规定报全国高等学校体育教学指导委员会审定。经40余位专家审阅后，全套14本教材定为合格和基本合格的各7本，由广西师范大学出版社出版，正式向全国发行。现在读者看到的就是按专家审阅意见修订后的版本。

我曾想过，在一个篇幅有限的短序里，用几近一半的文字叙述一套教材的组编过程是否合适。考虑再三，还是这样做了。我觉得，这套教材从组编、试用到修订、出版的过程可能给我们一些有益的启示，至少有以下几点应当是可供借鉴的：坚持为一线教学工作服务，选题从实际需要出发；作者参与教改实践，在试用中不断完善；组织地区性协作，发挥集体优势；严格执行编审规定，保证教材质

量;统一协调组稿、修订、印刷各环节,充分发挥出版社的作用。

需要说明的是,毕竟这是第一套供全国使用的专科教材,希望各专科校、系的师生对其中的错误、缺陷或不足提出宝贵意见。

宋尽贤

1995年2月于北京

编写说明

教材建设是高等教育重要的基本建设。高等院校体育教育专业本科教材已出版使用多年,对本科教学质量的提高起到了积极的积极作用。然而,由于各种原因,尚没有供专科专用的教材,使专科教学长期使用本科教材,给专科教学带来诸多不便,也不利于专科教学质量的提高。

为了深化高校教育改革,为九年义务教育培养更多合格师资,有必要编写专供专科使用的高等院校体育教育专业教材。1988年10月,在中南西南地区高等院校体育系协作区年会上,广西师范大学体育系提出了联合组织编写专科教材的建议与调查报告,得到与会代表一致同意,并由协作区组织40多所高校(含专科学校)的教学经验丰富、学术水平和写作水平较高的老师,共同编写专科10门主干课程教材,它们是:《体育理论》(现改名为《学校体育学》)、《人体解剖学》、《运动生理学》、《体育保健学》、《田径》、《体操》、《武术》、《篮球》、《排球》、《足球》等,以解决体育教育专业无专科教材的问题。

这套教材的编写,成立了编审领导小组,严格执行国家教委关于教材编写的有关规定,把好质量关,并邀请了协作区内外一些专家,包括国家教委原高师体育教材编审委员会的部分专家对各部门教材进行审定。教材严格从专科培养目标出发,根据专科教学计划与大纲的要求,吸取已有教材的优点,并努力反映当前体育科研成果与进展,突出教材的思想性、科学性、可读性和高师专科的特点。经专家审定,于1990年7月由广西师范大学出版社出版,在协作区各校使用。各校使用中反映良好,要求重印以供专科教学用。

一些协作区外的学校也纷纷来信要书。鉴于这一情况,协作区于1992年组织各教材编者根据反馈信息对书稿重新修订。并根据用户的要求,续编了《体育心理学》、《体育测量与评价》、《艺术体操·体育舞蹈·健美·体育绘图》、《乒乓球·游泳·体育游戏》等4本书9门课程教材。全套教材14本,于1994年3月送国家教委审定。由国家教委全国高校体育教学指导委员会组织同行专家,对送审的14本书19门课程教材进行了严格的审定。审定结果是:《田径》、《武术》、《人体解剖学》、《运动生理学》、《体育保健学》、《体育测量与评价》、《乒乓球·游泳·体育游戏》等7本书为正式教材;《体操》、《排球》、《足球》、《学校体育学》、《体育心理学》、《艺术体操·体育舞蹈·健美·体育绘画》、《篮球》等7本书为试用教材。国家教委于1994年5月下文由广西师范大学出版社正式出版,供全国高校体育教育专业专科教学使用。

这次出版的、经国家教委全国高校体育教学指导委员会审定的14本书19门课程教材,可作为高等院校体育教育专业专科和函授专科的通用教材;也适用于教育学院、电大普通师范体育专业使用;还可供在职的中师和初中体育教师培训用书,此外,也可作为在职体育教师的教学参考书。

本书是依据国家教委的有关文件精神,在《体育理论》(广西师范大学出版社,1990年出版)的基础上修改编写而成的。1994年经国家教委审定后,根据国家教委颁发的普通高校体育专科课程计划定名为《学校体育学》,改编时在学科体系上作了较大调整,更新了内容。原书《体育理论》由吴锦毅、李祥主编,参编人员有(以姓氏笔划为序):车天荣(第十一章),王忠友(第四章第一、二、四、五节,第六章),李祥(第五章第一、二、四节),吴锦毅(绪论、第五章第五节、第八章、第十章),陈文卿(第一、二章),陈达平(第三章),林九龄(第五章第三节、第九章),廖百年(第七章)。此次参加改编修订工作的有:王忠友(第三、四、五章),吴锦毅(绪论、第二章第二节、

第六、九、十、十一章),陈文卿(第一章,第二章第一、三、四、五、六节,第七、八章)。最后由主编吴锦毅统稿。

这套教材从开始组编到现在,一直得到国家教委体育、卫生与艺术教育司的关怀、指导和支持;得到广西、广东、湖南等省(区)教委的关心、指导和支持;还得到有关院校的领导和老师的支持与合作;桂林威达集团公司独家赞助召开了第二次教材编写与修订大会;编委会挂靠在广西师范大学,得到广西师范大学及其出版社从各方面的大力支持;李英贤教授为编写本套教材在调查论证、组织编写、资金筹集、参与组织各次会议、联系出版发行等方面,做了长期的、大量而具体的工作;本套教材近半数的图表是特聘湖南师大谢清老师描绘或创作的。在此,特向上述单位的领导和老师一并致以衷心的感谢。

本套教材在组织编写过程中,虽然我们在主观上尽了最大的努力,但是由于经验、水平所限,教材难免有不妥甚至错误之处,恳请读者批评指正。

全国高等院校体育教育专业专科教材编委会

1995年1月于桂林

目 录

绪论	(1)
第一章 学校体育的地位和目标	(11)
第一节 学校体育的发展概况	(11)
第二节 学校体育的对象——学生	(15)
第三节 学校体育的目标	(24)
第四节 实现学校体育目标的基本途径和学校体育的基本法规	(32)
第二章 体育教学原理、内容和方法	(37)
第一节 体育教学过程	(37)
第二节 体育教学的基本规律和原则	(46)
第三节 体育教学的内容	(65)
第四节 体育教学方法	(85)
第五节 体育教学手段的选择和运用	(117)
第三章 体育课	(121)
第一节 体育课的类型和结构	(121)
第二节 体育课的组织	(129)
第三节 体育课的密度与负荷	(138)
第四节 体育课的准备和分析	(158)
第四章 学校体育的工作计划与考核	(166)
第一节 学校体育的工作计划	(166)
第二节 体育教学工作考核	(187)
第五章 课外体育活动	(192)
第一节 课外体育活动的意义和特点	(192)

第二节	课外体育活动的原则	(195)
第三节	课外体育活动的形式和组织方法	(199)
第四节	课外体育活动的计划与评价	(204)
第六章	学校课余运动训练	(210)
第一节	学校课余运动训练的特点和任务	(210)
第二节	学校课余运动训练的原则	(215)
第三节	学校课余运动训练的内容	(224)
第四节	学校课余运动训练的方法	(235)
第五节	学校课余运动队的组建	(240)
第六节	学校课余运动训练的计划	(245)
第七节	临时组队的赛前短期集训	(254)
第七章	课余体育竞赛	(261)
第一节	课余体育竞赛的特点和目标	(261)
第二节	课余体育竞赛的种类和比赛方法	(263)
第三节	课余体育竞赛的计划和组织	(269)
第八章	体育教师	(274)
第一节	体育教师的地位和作用	(274)
第二节	体育教师的职业素养与职责	(279)
第三节	体育教师的培养与提高	(284)
第九章	学校体育的科学研究	(292)
第一节	学校体育科学研究的任务与基本程序	(292)
第二节	学校体育科学研究的选题	(298)
第三节	学校体育科学研究的设计	(303)
第四节	学校体育科学研究的实施	(305)
第五节	学校体育科学研究的论文	(315)
第十章	学校体育教学研究	(320)
第一节	学校体育教学研究概述	(320)
第二节	学校体育教学研究的内容	(324)

第三节	学校体育教学研究的基本形式和教研组织.....	(327)
第十一章	学校体育管理.....	(332)
第一节	学校体育的组织领导机构及人员职责.....	(333)
第二节	学校体育管理的内容和方法.....	(336)
第三节	学校体育工作的评估.....	(345)
附录	主要参考书目.....	(357)

绪 论

一、体育的概念

什么是体育？正确理解体育的概念，对于掌握学校体育的实质，研究学校体育的各种理论问题，并用这些理论来指导学校体育实践，有着极其重要的作用。

体育是一种社会文化现象，自古至今体育是人们锻炼身体、增强体质、延长生命的重要方法；是与德育、智育密切配合的组成部分；是以娱乐和竞技的形式，成为人民文明生活的内容和与各国人民之间、不同民族之间加强联系的纽带。尽管世界语言的表达方式不同，但体育都具有这三个方面的特点。虽然如此，但对体育的概念的表述却不完全一致。我国古籍上用“养生”、“导引”、“习武”这样的词语来表达。19 世纪末、20 世纪初，随着近代西方体育在我国逐渐兴起，“体育”这个词从国外引入，1923 年，当时的我国政府正式启用“体育”这个词，一直沿用至今。关于体育的含义，30 年代曾被解释为以身体活动为方式的教育。这种把体育局限在教育范畴之内的解释，在中华人民共和国成立之后，由于体育事业的蓬勃发展，体育向学校范围之外扩展，竞技运动形成了独立的体系，社会群众体育从规模、对象、组织体制到活动方式都有了本身的特色，所以原来的定义已难准确地概括现代体育的含义了。为了使体育名词概念的科学化和规范化，我国体育界在 80 年代初开展了关于体育概念的学术讨论，并有了基本一致的认识，随后在《中国百科全书》上，对体育的概念作了明确的解释。

体育(广义)亦称体育运动,是人们根据社会生产和生活的需要,遵循人体生长发育和机能活动规律,以运动动作为基本手段,为增强人民体质、提高运动技术水平,丰富文化生活而进行的一种有意识、有组织的身體运动和社会活动。属于社会文化教育范畴,受一定社会政治经济的影响和制约,也为一定社会的政治经济服务。

从体育(广义)的内涵来看,体育包括两个基本部分和两种属性。一是作为体育方式、手段和方法的人体运动部分,具有继承、交流、借鉴、吸取的自然属性;二是运用这种手段和方法来实现社会所规定的体育目的、法令、制度部分,具有历史性和阶级性,即社会属性。体育的本质就是这两种属性相结合的产物。体育的作用,既作用于人体,使人身心俱健,又作用于社会,促进社会的物质文明和精神文明的发展,也是体育的自然属性和社会属性两者统一和作用的结果。

从体育(广义)概念的外延来看,体育的范围包括三个组成部分,即学校体育、竞技体育、群众体育。

学校体育 习惯上称“体育”(狭义),是现代体育的基础,也是现代教育的重要组成部分,是全面发展人的身体,增强体质,传授体育知识、技术和技能,提高运动技术水平,培养良好的道德意志品质的一种有目的、有计划、有组织的教育过程。它与德育、智育、美育、劳动技能教育等相互配合,培养全面发展的人,从而为造就一代新人打好基础,为人们终身进行体育锻炼创造前提条件和培养兴趣。

群众体育 (又称体育锻炼)是指以健身、健美、医疗、娱乐为目的的,内容丰富、形式多样、因人而异的一种群众性的练身活动。这种活动一般是自愿参加的,其组织形式有集体的,也有个人的,并特别讲求自我教育,精神、情绪的放松和锻炼的效果。所以,体育锻炼是现代人的—种生活必需,也是提高生活质量必不可少的手

段。

竞技体育（又称竞技运动）它是为了最大限度地发挥和提高个人或集体在体格、身体能力、心理和运动能力等方面的潜力，取得优异成绩而进行的科学的系统的训练和竞赛。这种竞赛具有激烈的对抗性、竞争性和高度的技艺性，必须按照一定的规则进行。竞赛成绩应为社会所承认。竞技运动是整个体育中最活跃、最积极的因素，也是促进各类体育活动发展的一个重要条件。

以上三个方面因其各自的不同而相互区别。但又相互联系、相互渗透，它们的共同点是：都要通过身体练习来全面发展身体，增强体质，都具有教育、教学的因素，都有学习知识，提高技术的过程，都有竞赛的因素等。从而构成了体育的整体。

体育现代化的主要标志是：现代体育的国际化、社会化和科学化。

什么是“体育科学”？这是一个与体育相关的名词，其概念是体育工作者必须确切理解的。“体育”与“体育科学”是两个不同的概念，不能把它们等同起来。前者只是一种非生产性的社会实践活动，后者则是研究体育实践和事实的学问。体育科学是指研究体育现象，揭示体育内部和外部规律的学科群。这里所指的内部规律一般是指通过人体运动有效地提高人体身心健康和最大限度地发挥人体运动能力等规律，从而产生了以自然科学为基础的学科群。所谓体育的外部规律是指体育与其他社会现象发生联系的规律，从而产生以社会科学为基础的学科群（表 0-1）

表 0-1

体育科学体系的构成

指导 科学	基础科学	体育的应用科学				体育专项 技术科学
		自然科学类	社会科学类	人文科学类	管理科学类	
马 克 思 主 义 哲 学	教育学	运动生理学	体育哲学	运动心理学	体育管理学	各 项 体 育 运 动 技 术
	社会学	运动解剖学	体育社会学	运动训练学	体育经济学	
	伦理学	运动医学	体育伦理学	学校体育学	体育情报学	
	史 学	运动生物力学	体 育 史	体育美学	体育人才学	
	经济学	运动生物化学	体育法学	体育教学论	体育行政学	
	心理学	人体测量学	体 育 学	体育教材教法	运动建筑与	
	统计学	体育统计学	体育概论	身体锻炼原理	器 材	
	解剖学	体育卫生学	体育原理	与 方 法		
	生理学	体育仿生学	比较体育学			
	生物学					
	数 学					
	医 学					
	物理学					
	遗传学					

从表 0-1 中可以看出,体育科学是一个系统的学科群。我国体育科学是以马克思主义哲学为指导思想的。现代系统科学也成为科学领域一切学科发展的指导科学。体育科学是以教育学、社会学、伦理学等众多学科作为基础,以众多的自然科学、社会科学、技术科学等学科为应用科学的一个庞大的学科群。学校体育学属于人文科学类的应用学科。邓小平同志指出,现代科学为生产技术的进步开辟道路,决定它的发展方向。^① 体育科学是体育运动实践的向导。现代体育必须科学化,才能发挥它在现代社会的功能,才能显示其促进社会主义建设的生命力。学校体育要走向科学化,有赖于《学校体育学》所反映的先进教学思想和一整套符合我国国情的客观规律。

^① 邓小平,《在全国科学大会上的讲话》,邓小平选集,P. 84。

学校体育学的教材建设在思想性和科学性等方面要达到较高的水准,必须以科学的世界观和方法论作指导。以人体学科、教育学、心理学和伦理学为依据,充分运用其他相关科学知识来分析、揭示学校体育各种内部因素之间和与外部因素之间的联系,建立具有本学科特色的理论知识体系。

二、学校体育学的形成和发展

学校体育理论体系在国外多以“体育教学法”命名。我国 50 年代至 60 年代中期先后出版的《体育理论》教材是以学校体育理论与方法为主要内容的,也有某些专家编写出版了《体育教学法》、《体育教育学》等专著,这些教材和专著对培养体育教育人才起了较好的作用。随着现代科学技术的发展,人们对体育科学技术认识的深化,特别是我国社会主义建设,赋予学校体育的战略地位,原来的《体育教学法》和《体育理论》教材的内容体系,都已不能适应我国学校体育改革与发展的需要。1983 年和 1990 年人民体育出版社曾先后以参考书和专著的形式出版了两本《学校体育学》,被部分体育专业院、系作为规定教材或选用教材。1986 年 4 月,全国高等师范院校 24 个单位召开了“体育理论”研讨会、讨论了《体育理论》的分科意见,会议纪要要将讨论中比较一致的意见——分为《体育概论》和《学校体育学》两科,报送国家教委并通报至各高等师范院校。1988 年 11 月国家教委颁布了《全国普通高等学校本科体育专业目录》,明确规定“学校体育学”为体育教育专业的一门主要课程,这一规定正式赋予学校体育学课程在体育教育专业教学计划中的地位与目标。1994 年 6 月,高等教育出版社出版了一本由国家教委领导、由金钦昌为首主编的高等学校体育专业本科教材《学校体育学》。该书应用现代教学论的观点,以 80 年代以来学校体育改革和发展为背景,系统地反映了学校体育的基本理论和方法,为学校体育学的创建和将来逐步走向成熟奠定了基础。