

学校体育学

XUEXIAOTIYUXUE

王健编著

人民体育出版社

G807.6

学校体育学

7

王健 编著



人民体育出版社

(京)新登字 040 号

责任编辑:秦 方

学校体育学

王健 编著



人民体育出版社出版

河南南阳地区印刷厂印刷



787×1092毫米 32开本 10.75印张 200千字

1994年5月第1版 1994年5月第1次印刷

印数:2000册



ISBN 7-5009-1105-X/G·1015

定价:5.60元

出版说明

本书根据国家教委《普通高等学校本科体育教育专业十一门课程基本要求》中有关学校体育课程的基本要求编写而成,可供体育教育专业本、专科学生及成人高等教育体育专业学生参考使用,也可供在职体育教育工作者参考、自学使用。

编者

1994.3

序

建设现代化的国家,关键在于培养现代化的人才。在党的教育方针指引下,深化教育改革,提高教育质量,为国家培养大批全面发展的现代化建设人才,是学校教育的光荣任务。

学校体育是学校教育的重要组成部分。也是终身体育、社会体育、竞技体育发展提高的基础。学校体育的基本任务是增强学生体质。人的体质,包括身心两方面,两者具有不可分割的内在联系。儿童青少年正处在生长发育时期,可塑性很大。现代人体科学的研究表明,人的身心素质蕴有很大的发展潜能,如能在生长发育时期充分发展其潜能,则对一生的学习、工作、生活都有深远的影响;对提高民族素质,振奋民族精神,增强国力,促进人类社会的发展,具有战略意义。那种认为现代社会的教育重在掌握知识与文化科学技术,因而忽视体育的倾向,不是认识上的表浅,就是传统的偏见,对现代化人才的培养是极其有害的。

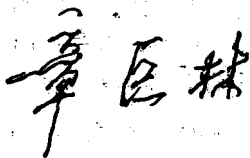
近些年来,我国学校体育也有所改革,积累了一些经验,取得了一定的成绩。但学校体育是一项很复杂的系统工程,涉及面很广,对其发展规律,至今我们还认识不深。诸如对人的全面发展、体质、普及与提高,掌握知识、技能与发展身体的关系以及个性培养等基本理论问题尚认识不一;反映在实际工作中也往往顾此失彼,难以协调统一。如何按照人体身心发展规律,对各学龄阶段的体育作出全面系统的安排,既体现各阶段的特点,又做到前后衔接,充分发展身心潜能并使之得到和谐协调的发展,则更有待于在实践中进行深入的探讨与

研究。

王健同志从教学工作的实际需要出发,遵循国家教委有关文件指示的精神,参阅了大量的文献资料,对学校体育的各个方面作了比较全面、系统、深刻的论述,编写出版这本专著,以期有助于学校体育的深化改革,促进学校体育的发展。该书的体系安排较新颖,内容较丰富,注意吸收了新近的研究成果,在理论分析及论述上也有独到之处,是一部具有一定参考价值的专著。虽然书中的某些论述还显得不够充分,还需资料来充实,但对一位青年教师来说,能在完成繁重的教学任务的前提下,在边学习、边研究的情况下独立编写出这样一部专著,已确属不易,其精神也是难能开贵的。希望并相信王健同志能在此基础上,再接再厉,不断进取,并有新的成果问世。

现代科学的发展,为我们认识学校体育的发展规律提供了有利条件。让我们在新形势下,互勉互助,加强学习,更新观念,不断深化改革,开拓创新,为我国学校体育在现代化、科学化的道路上迈出新步伐,跃上新台阶,做出新的贡献。

1994. 4. 8

A handwritten signature in black ink, reading '章巨林' (Zhang Jilin). The characters are written in a cursive, expressive style.

(章巨林先生为前国务院学位委员会体育学科评议组成员,前上海体育学院院长,博士生导师。)

目 录

绪 论	1
第一章 学校体育的发展概况	8
第一节 国外学校体育的发展概况	8
第二节 国外现代学校体育的发展趋势	11
第三节 我国学校体育的发展概况	15
第四节 学校体育与社会发展的关系	30
第五节 我国现阶段学校体育的特征与发展趋势	32
第二章 学校体育的地位作用及目标	39
第一节 学校体育的地位和作用	39
第二节 学校体育的目标(目的)	45
第三章 学校体育的对象—学生	54
第一节 青少年的生理发展特征与学校体育	54
第二节 身体素质发展的年龄特征与体育	65
第三节 学生心理发展的年龄特点与体育	69
第四章 学校体育制度	78
第一节 学校体育制度概述	78
第二节 我国学校体育制度的基本内容	79
第五章 体育教学概述	89
第一节 体育教学的特点与目标	89
第二节 体育教学过程	97
第三节 体育教学应遵循的规律	100
第六章 发展体能教学	106
第一节 发展体能概述	106
第二节 发展体能的基本原则	110

第三节	发展体能的方法	114
第四节	发展学生体能的要求	117
第七章	运动技能教学	121
第一节	运动技能教学概述	121
第二节	运动技能教学的原则	126
第三节	运动技能教学的基本方法	132
第八章	思想品德教育与个性发展	142
第一节	体育教学中的思想品德教育	143
第二节	体育教学与学生的个性发展	150
第九章	体育教学内容	158
第一节	体育教学大纲	158
第二节	体育教材	165
第十章	体育教学工作计划	173
第一节	制定体育教学工作计划的意义和要求	173
第二节	体育教学工作计划的制定	175
第十一章	体育课	188
第一节	体育课概述	188
第二节	体育课的教学组织	197
第三节	体育课的密度与负荷	203
第四节	体育课的准备、分析与评定	215
第五节	体育课的成绩考核	220
第十二章	课外体育活动	223
第一节	课外体育活动概述	223
第二节	课外体育活动的组织形式	228
第十三章	学校课余运动训练	323
第一节	学校课余运动训练概述	323

第二节	学校课余训练的组织形式与选材·····	237
第三节	课余运动训练原则·····	242
第四节	课余运动训练的内容·····	253
第五节	学校课余运动训练方法·····	265
第六节	学校课余训练计划·····	274
第七节	学校课余训练水平评价·····	279
第十四章	课余运动竞赛·····	283
第一节	课余运动竞赛的意义和种类·····	283
第二节	课余运动竞赛的方法·····	286
第三节	课余运动竞赛的组织领导、计划与 基本要求·····	289
第十五章	学校体育的科学研究·····	293
第一节	学校体育科学研究概述·····	293
第二节	学校体育科学研究的基本程序·····	295
第三节	学校体育科学研究的常用方法·····	300
第十六章	学校体育的管理·····	306
第一节	学校体育管理组织机构·····	307
第二节	学校体育管理的依据和原则·····	311
第三节	学校体育管理的内容和方法·····	313
第四节	学校体育工作的评价·····	317
第十七章	体育教师	
第一节	体育教师的工作特点和作用·····	319
第二节	体育教师的职责和条件·····	322
第三节	体育教师的培养与进修·····	325

绪 论

一、学校体育学的研究对象

一门学科能否独立存在，首先要决定于它是否有自己特定的研究对象，学校体育学是以学校体育现象和规律为自己特定研究对象的。正因为学校体育学把这一其它学科不进行专门研究的对象作为自己的研究对象，使得学校体育学具备了形成和发展的前提。

尽管学校体育是一种古老的现象，人们对学校体育的意义有了进一步的认识，但长期以来，人们对学校体育的本质还缺少深入的研究，至今对学校体育的本质描述还尚不多见。在此，我们从学校体育的历史形成和学校体育的现实及发展趋势出发，试给学校体育的本质作以下描述：学校体育是在学校环境中，以身体练习为基本手段，结合卫生保健措施，以体育课、课外体育活动为形式，以增强学生体质，培养体育兴趣、习惯和能力，最终达到促进学生身心全面发展为根本目的的有计划、有组织的教育活动。所谓规律，它是不以人们意志为转移的客观事物内在的本质性的联系及其发展变化的必然趋势。学校体育规律是指学校体育内部诸因素之间，学校体育与其它事物之间具有的本质性的联系，以及学校体育发展变化的必然趋势。学校体育学要研究的学校体育内部的本质性联系有：体育锻炼与营养、卫生保健的关系；体育课与课外活动的关系；增强体质与提高运动技术水平的关系等。学校体育学所要研究的学校体育与其它事物之间的外部关系有：学校体育与德育、智育、美育及劳动技术教育的关系；与

竞技体育、群众体育和终身体育的关系；与政治、经济的关系等。

既然学校体育学是揭示学校体育规律的科学，那么，通过对学校体育学的学习，可以使我们了解学校体育的规律，掌握学校体育的原理和方法，为今后更好地从事学校体育工作打下坚实的理论基础。

二、学校体育学的学科性质

学校体育学的性质也就是指它在现代科学体系中的归属问题。尽管人们对体育科学、教育科学的性质还存在争议，但就学校体育学的研究对象及学校体育现象的内容和知识体系来看，它应归为人文与社会科学范畴。

根据辩证唯物主义的科学分类原则，科学分类的依据首先是学科研究对象的运动形式以及由此反映出来的学科的本质属性。学校体育现象包括以下内容：一、学校体育的主导者和主体即人的活动；二、学校体育的结构、功能、运作过程、运行机制，以及相应的各种组织、制度和物质设施；三、学校体育的生态环境，即影响学校体育的各种因素，如政治、经济、科学技术对学校体育的制约关系。由于学校体育的组织者、主导者及主体——人具有自然的和社会的二重属性，因此，学校体育学即要研究学校体育实践中人体的生理、生化、物理及技术等自然性问题，又要研究人的心理、行为、人的社会化过程，以及学校体育过程中的社会性问题。因此，尽管学校体育过程中包含着生物的、化学的和物理的低级运动形式，但从学校体育的整体效应来看，学校体育的运动形式应属具有人文与社会性的高级运动形式，因此，以学校体育现象为研究对象的学校体育学应归入人文与社会科学门类。

从学校体育学的知识体系看，也有同样的根据。

三、学校体育学的形成与发展

学校体育是一种古老的社会现象，从学校教育出现之时，体育就是学校教育的重要内容，在学校教育形成的早期，体育的内容曾占居主要的地位。古希腊的斯巴达和雅典，就已将体育列为教育的重要内容，我国西周的“六艺”就有了射、御的体育形式。作为研究学校体育现象和规律的学校体育学却远没有学校体育现象出现的那么早。学校体育学的形成是在18世纪以后，随着分科教学的出现和分科教学经验的积累以及学校体育发展的基础上形成发展起来的。最早出版研究学校体育专著的是瑞典体育教师W·斯卡斯特罗姆，他于1914年出版了《体育教学》一书。随着学校体育对体育运动以及对教育的作用的日益显著，各国都开始重视学校体育。除了体现在物质、制度上提供保证外，还体现在加强了对学校体育的科学研究。从学科建设来看，相继有苏联的《体育理论与方法》、《体育教学法》，日本的《体育科教育法》，美国、民主德国和联邦德国的《体育教材教法》、《体育教学法》、《体育教学法》等论述学校体育现象的专著问世。这些专著的出现推动了各国学校体育的进一步发展。

我国在1904年开始实行新学制后，也把体育课（科）列为学校正式课程。但在体育师资培养方面，有关学校体育方面的教材，大多选用了英美等国的教材，新中国成立后，学校体育的理论体系才逐步开始建立发展。50年代初期，引进了苏联的《体育教育理论》，并请苏联专家为我国培养了第一批体育理论的研究生，为我国的学校体育学研究与教学培养了一批较高层次人才，为学校体育学体系在新中国的形成

与发展准备了人才基础。60年代初，在吸取苏联体育理论的基础上，结合我国的实践情况，编写出了本科和中专两本《体育理论》教材，其中学校体育的内容占有相当比重。70年代末、80年代初，体育院系得以恢复和发展，为满足当时教学的需要，1981年出版了体育院系通用的《体育理论》教材，此书中学校体育的内容占相当成份。随着改革开放的进行，学校体育实践有了迅速的发展，积累的经验已相当丰富，学校体育的地位和意义越来越显著，对学校体育工作者质和量的需求已迫切需要将学校体育学从《体育理论》分离出来加以深化、丰富。因此，1983年出版发行了我国第一本《学校体育学》，标志着学校体育学科体系的独立形成。之后，随着学校体育实践的进一步发展，对学校体育规律的进一步认识，1988年出版了专著形式的《体育教学论》，对体育教学的过程、规律进行了更深一步的探讨。随后，于1990年人民体育出版社又出版了《学校体育学》作为体院通用教材，1991年北京体院出版社出版了专著形式的《学校体育学》，这本书的体系是目前为止较为严密完善的一本。至此，学校体育学的学科体系已基本成型，并开始向更深入、更严谨、更完善的方向发展。

四、学校体育学的科学基础

(一) 学校体育学的哲学基础

马克思主义哲学是学校体育的哲学基础。马克思主义哲学是人类关于自然、社会和思维发展的最一段规律的科学，它为各门学科的研究提供了正确的世界观和方法论，学校体育学的研究也概莫能外。

(二) 学校体育学的自然科学基础

学校体育是以增强体质，增进健康，促进身体全面发展为目的的教育活动，因此它必须遵循人体的发展规律。学校体育学就是要研究如何遵循人体发展规律，采用各种方法手段来达到上述目标的学科，因此，它必然要以遗传学、运动解剖学、运动生理学、运动生物化学、卫生学、营养学、生物力学等这些自然科学的理论方法作为自己的自然科学基础。这是学校体育对象——人的自然属性决定的。

(三) 学校体育的社会科学基础

社会科学是以社会现象为研究对象，揭示社会发展变化规律的一类科学。学校体育作为一种社会文化现象，它受社会意识形态和世界观的影响；作为学校教育的组成部分，它又必须服从教育的方针、政策，为一定社会统治阶级的利益服务。因此，学校体育的方针、政策、制度等都必然和社会的意识形态发生联系，且都属社会科学的研究范畴。因此，学校体育学有必要运用社会科学的基础理论来研究学校体育与社会政治、经济文化的关系。政治学、经济学、教育学、伦理学、体育概论、体育史等都是学校体育学的社会科学基础。

五、学校体育学的内容体系

此本学校体育学的内容体系大至可分为如下几个部门分。

第一部分包括学校体育的发展概况和学校体育的目标及地位。这部分主要阐明了国内外学校体育的形成与发展；学校体育与社会发展的关系，我国学校体育的现状与发展趋势，学校体育的地位与效能；学校体育的目标及达到目标的基本途径与要求，以从总体上、宏观上把握学校体育。

第二部分主要是学校体育的对象——学生，即青少年的

身心发展特征与学校体育的关系。从人的自然属性方面阐明了学校体育对象的特点。

第三部分包括学校体育的法规与制度；体育教学过程与目标；发展体能、技能的教学；思想品德和个性发展、体育教学手段、内容、计划；体育课和课外体育活动等。主要从具体方面阐明了体育教学方面的规律、原则、内容、方法和措施等，这是学校体育学的主体部分。

第四部分包括了学校体育科研，体育教师和学校体育管理。主要阐明了学校体育科研的具体方法、步骤；体育教师的特点和要求；学校体育的管理体制、方法和原则等。

六、学校体育学的课程目标和任务、学习方法与要求

《学校体育学》是研究学校体育现象及其规律的一门新兴学科，是普通高等学校本科体育教育专业的必修课程。根据本课程在体育教育专业教学计划中的地位和作用，以及本学科的特点，《学校体育学》的课程目标是：揭示学校体育规律，阐明学校体育原理和方法，使学生掌握学校体育工作的基本原则、基础知识和基本技能，以及培养运用这些原理、知识、技能开展学校体育工作的能力，培养合格的学校体育工作者。本课程的主要任务是：

(一) 使学生正确认识学校体育在教育、体育中的地位和作用，明确学校体育的目标与任务，以及体育教师应具备的政治和业务素质，培养忠诚教育事业、热爱学校体育工作的信念。

(二) 使学生较全面、系统地学习并掌握学校体育工作组织与实施的基本理论与方法。

(三) 培养学生运用有关理论知识组织进行学校体育各项

工作的能力。

学校体育学的内容是在深入总结学校体育实践经验的基础上建立和发展起来的。因此，学习本门课程，必须遵循理论和实践相结合的原则，要善于运用所学的理论知识去分析、解决学校体育的实际问题。本门课程的教学除采用讲授、自学、讨论和实际作业等方式外，还应通过参观见习、教育实习及调查研究等途径，进一步巩固提高所学的理论知识和技能。

第一章 学校体育的发展概况

第一节 国外学校体育的发展概况

学校体育是随着社会的发展以及教育、体育的发展而不断发展并逐步形成体系的。

在奴隶社会的希腊就已把体育作为教育的内容。体操在当时被认为是教育的必须部分，在斯巴达和雅典两种教育体系中，身体训练占有重要位置。斯巴达的奴隶主为了维持他们的统治，特别重视军事的镇压，因此，他们的教育就特别重视对其子女进行体操和军事训练。青少年从7岁到20岁一直都在国家的教育场所接受体操训练，学习跑、跳、投、角力、骑马、游泳等训练。雅典则给予青少年更广泛的训练，除身体训练外，还包括了基本的智育和美育。亚里士多德则建议对14以下的儿童尽量少进行以至不进行智慧训练，而把重点放在游戏、身体活动、讲述历史和培养道德等方面，可见当时的教育中对体育因素的重视程度。

在古罗马，由于其教育目的在于培养擅长于演讲和辩论的优秀公民，因此，虽然昆体良强调身体活动对身体的优美具有重要意义，但除了某些作为军事训练的体育活动外，罗马人对教育中体育的重视程度显得不够。

中世纪时的欧洲封建社会里，由于宗教成了封建制度的精神支柱和统治人民的工具，僧侣垄断了文化和学校教育。在封建统治阶级内部形成了僧侣封建主和世俗封建主(贵族)两