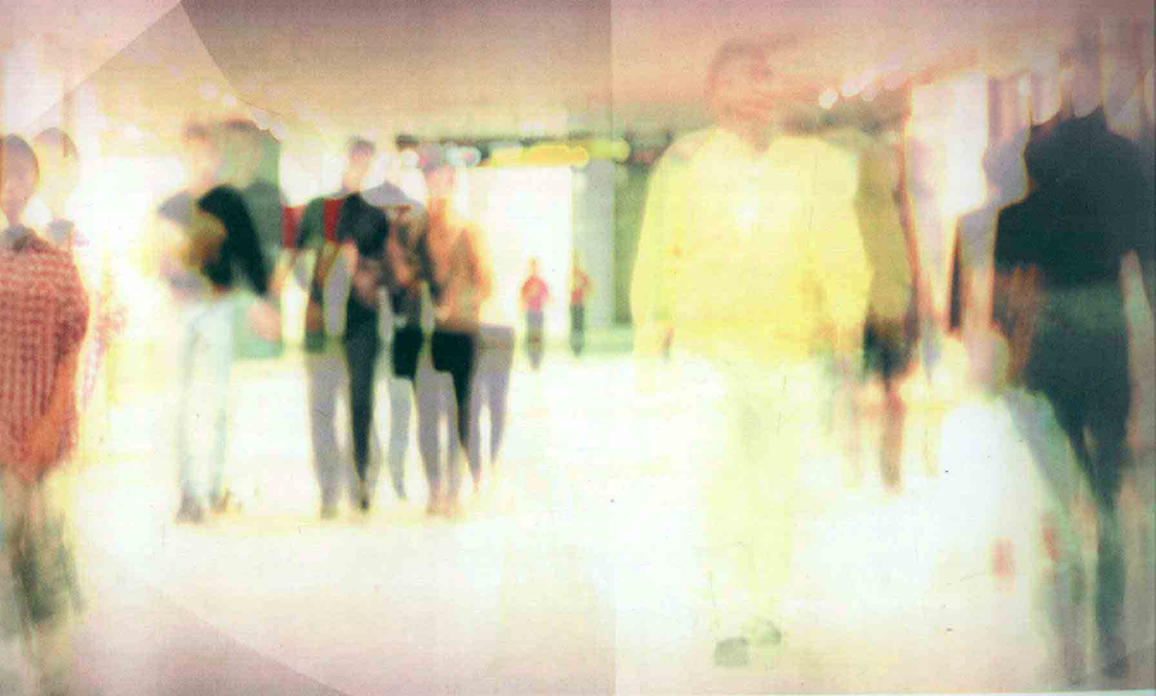


人文与科学融合的体育专业素质教育课程系列教材



# 学校体育学与社会

王月华 王淑清 主编

 吉林大学出版社

人文与科学融合的体育专业素质教育课程系列教材

# 学校体育学与社会

主编 王月华 王淑清 副主编 张凤民



 吉林大学出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

学校体育学与社会/王月华,王淑清主编. —长春:吉林大学出版社,  
2010.2

ISBN 978 - 7 - 5601 - 5467 - 1

I. ①学… II. ①王…②王… III. ①学校体育—高等学校—教材 IV. ①G807

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 025836 号

书 名: 学校体育学与社会  
作 者: 王月华 王淑清 主编

责任编辑、责任校对: 刘冠宏  
吉林大学出版社出版、发行  
开本: 787 × 960 毫米 1/16  
印张: 13.5 字数: 240 千字  
ISBN 978 - 7 - 5601 - 5467 - 1

封面设计: 李岩冰  
吉林省金山印务有限公司 印刷  
2010年3月 第1版  
2010年3月 第1次印刷  
定价: 22.95元

版权所有 翻印必究  
社 址: 长春市明德路421号 邮编: 130021  
发行部电话: 0431 - 88499826  
网 址: <http://www.jlup.com.cn>  
E - mail: [jlup@mail.jlu.edu.cn](mailto:jlup@mail.jlu.edu.cn)

# 人文与科学融合的体育专业素质教育课程系列教材

## 编写委员会

主任：何艳华

委员：于立强 王月华 毛娟 刘伟  
刘忆冰 孙玮 杨明 宋丽媛  
郝志 赵晓光 祝嘉一 姜德春  
高航 常立飞 崔越莉 游淑杰  
谭炳春 臧德喜 魏英莉 沈姝媛

## 总 序

当今，人类面对科技异化，物欲横流，道德缺失的问题；面对体育重物轻人，主体迷失，赛场异化的倾向，企盼科技的工具理性与人文的价值理性统一，渴望教育造就新人。为解决上述问题，我院早在十二年前就立项研究了“面向 21 世纪人文与科学融合的体育专业素质教育课程体系建设”的课题（简称“21958”计划），如今，历经寒暑十余载，思想磨难千余天，文化积淀几代人，又出版了与之匹配的《人文与科学融合的体育专业素质教育课程系列教材》。从思想启蒙到教材成稿，蕴涵了一批能够承担社会责任、传承人类文明的学者的艰苦劳动结晶。今天，它终于问世，我作为一校之长，十分欣慰。

该系列教材创编的构思是，精选过去富有工具理性的体育知识技能作为教学过程的“载体”，然后，同步渗透有关人文价值理性的教育内容，以此构成“教书育人”和“夺标育人”的完整的“教育内容体系”。这既能培养学生的“教学能力”，又能培养其“教育能力”，对于促进我院基础学科的课程与环境结合，教学方式由“知识教学”转为“学科教育”；运动术科的教学方式由过去的“项目教学”转为“项目教育”，教学内容由“技能传习”变为“文化传承”，以此主动培养学生的人文精神和科学精神，为努力造就世界公民和社会主义建设者奠基。

该系列教材创编的目的是：努力唤醒人沉睡的“善意”和“创意”。教育家杨叔子说过“科学与人文合而不同”，人文求善，教人学会入世（合群利他）；科学求真，让人学会出世（与众不同），二者统一，培养富有人文精神和科学精神的“完人”，而不是“某种人”（空心人或边缘人）。该系列教材，秉承了我院“厚德博学，育人夺标”的办学理念，彰显了“创新、执著、善治、共赢”的体院精神，引领和体现了“文化兴院，科学发展，特色强校”的体院文化。

2010年初,教育部一位官员在全国体育院校工作会议上说,“当前,国内体育专业培养的毕业生人文素质不高,上体育课不像体育人,不上体育课像体育人……”可见,我院研究的人文与科学融合的体育专业素质教育思想富有前瞻性,今天出版的系列教材,更具有创新体育文化、培育体育新人、引领国内体育改革的价值。

国内《面向21世纪教育振兴计划》曾强调:高等教育要努力构建适应素质教育的大、中、小学相衔接的,较为科学的课程体系。该系列教材正是适应素质教育的课程体系的代表,对完善我国体育学科具有重要的参考价值。

诚挚祝贺此系列教材出版发行,也期望该系列教材能够得到广大读者的喜爱和指正。

(宋继新:教授、博士、博导、吉林体育学院院长兼院党委书记、吉林省体育局副局长)

宋继新

2010年2月6日

(农历:腊月二十三)

## 前 言

我国基础教育课程改革于 1999 年正式启动, 2001 年教育部印发了 18 个学科课程标准, 《体育与健康课程标准》是其中之一, 并于 2001 年 9 月开始在全国 27 个省(自治区、直辖市)的 38 个实验区全面展开。体育与健康课程标准在总结我国多年体育课程改革成果的基础上, 突出健康目标的学科内涵, 强化创新教育思想, 同时也体现了以人为本、培养面向 21 世纪全面发展人才的教育理念, 是学校体育新一轮的思考和改革。

学校体育是学校教育的重要组成部分, 对于培养德、智、体全面发展的人才具有不可替代的作用。随着经济社会的快速发展, 我国社会的政治、经济、文化、教育等领域都发生着重大的变化。学校体育如何适应现代社会的发展, 为现代社会培养适合的人才是我们要重点思索的问题。

本教材以教育部的新课程改革为指导思想, 秉承吉林体育学院“厚德博学、育人夺标”的办学理念和“人文与科学融合”的教学改革思想, 结合社会生活实际, 在多年教学实践经验的基础上积累编写而成。

本教材主要内容包括: 现代社会与学校体育、学校体育概述、人文与科学融合的学校体育思想、人文与科学融合的学校体育教学原理、人文与科学融合的学校体育教学规律和原则、体育与健康教学、体育与健康教学内容、体育与健康教学方法、体育与健康课程、体育与健康课的教学过程、体育与健康教学计划、说课、课余体育、体育与健康教师。

本教材主要特点有:

第一, 根据时代发展的需要, 对教材内容进行了重新梳理, 突出基础性、实用性, 使大多数学生能够看得懂、会运用, 培养学生的实践能力和创新能力。

第二, 紧密围绕学院“厚德博学、育人夺标”的办学理念和“人文与科学相融合”办学指导思想, 真正从“以学生为本”的角度设计教材内容。让学习者真正理解什么是人文与科学融合的学校体育教学原理和原则, 并理

解其中的内涵。

第三，为了便于学生理解所学内容，本教材在编写过程中引入了很多新颖的案例，增加了教材的实用性和指导性，为理论内容的可操作性提供了依据。

第四，借鉴了优秀教材的长处。每章有内容提要，让学习者对每章内容有整体的认识，章尾有形式多样的课后思考题，使学习者可以带着问题去进行学习和思考。

本教材是吉林体育学院人文与科学相融合体育专业课程改革和教材建设的尝试与探索，既可以用于体育院系本科专业学生的教材或教学参考资料，也可以作为学校体育研究生、管理人员、广大体育教师、科研人员的课外研究资料和参考书。

本教材在编写过程中，参阅了大量的文献资料，在此，谨向有关作者表示诚挚的谢意。限于编者的时间及编者水平，本书尚有疏漏和不妥之处，恳请同行、学者批评指正。

王月华

2010年2月



## 目 录

第一章 现代社会与学校体育 .....	1
第一节 现代社会的基本特征 .....	1
第二节 现代社会对人才的要求 .....	3
第三节 现代社会发展对学校体育的要求 .....	5
第二章 学校体育概述 .....	9
第一节 我国学校体育的发展概况 .....	9
第二节 学校体育的功能与目标 .....	15
第三节 学校体育的发展趋势 .....	20
第三章 人文与科学融合的学校体育思想 .....	25
第一节 我国代表性的学校体育思想 .....	25
第二节 人文与科学融合的学校体育思想 .....	32
第四章 人文与科学融合的学校体育教学原理 .....	38
第一节 学校体育教学的人文原理 .....	38
第二节 学校体育教学的科学原理 .....	40
第五章 人文与科学融合的学校体育教学规律和原则 .....	43
第一节 人文与科学融合的学校体育教学规律 .....	43
第二节 人文与科学融合的学校体育教学原则 .....	47
第六章 体育与健康教学 .....	53
第一节 体育与健康教学特点 .....	53

第二节	体育与健康教学目标 .....	54
第三节	体育与健康教学过程 .....	58
<b>第七章</b>	<b>体育与健康教学内容 .....</b>	<b>62</b>
第一节	体育与健康教学内容概述 .....	62
第二节	体育与健康教学内容体系 .....	65
<b>第八章</b>	<b>体育与健康教学方法 .....</b>	<b>73</b>
第一节	体育与健康教学方法概述 .....	73
第二节	常用的体育与健康教学方法 .....	76
<b>第九章</b>	<b>体育与健康课程 .....</b>	<b>91</b>
第一节	《体育与健康课程标准》概述 .....	91
第二节	体育与健康课的类型和结构 .....	95
第三节	体育与健康课的密度与负荷 .....	101
<b>第十章</b>	<b>体育与健康课的教学过程 .....</b>	<b>111</b>
第一节	体育与健康课的准备 .....	111
第二节	体育与健康课的实施 .....	113
第三节	体育与健康课的评价 .....	122
<b>第十一章</b>	<b>体育与健康教学计划 .....</b>	<b>130</b>
第一节	体育与健康教学设计 .....	130
第二节	体育与健康教学计划 .....	139
<b>第十二章</b>	<b>说课 .....</b>	<b>160</b>
第一节	说课概述 .....	160
第二节	说课的内容及应注意的问题 .....	163
<b>第十三章</b>	<b>课余体育 .....</b>	<b>167</b>
第一节	课余体育概述 .....	167
第二节	课余体育锻炼 .....	174

---

第三节	课余体育训练·····	178
第四节	课余体育竞赛·····	186
<b>第十四章</b>	<b>体育与健康教师·····</b>	<b>190</b>
第一节	体育与健康教师的地位和劳动特点·····	190
第二节	体育与健康教师的基本条件·····	192
第三节	新时期体育与健康教师的角色变化及新型的师生关系·····	199

# 第一章 现代社会与学校体育

**【内容提要】** 本章概括介绍了现代社会所呈现出的基本特征，阐述了现代社会发展对人才提出了哪些新的要求，并对我国现代社会发展对学校体育的要求进行了简明分析。

## 第一节 现代社会的基本特征

人类自走出原始和野蛮的状态，已经历了农业经济和工业经济两个文明时代。农业经济时代使人类获得了与大自然交换生存、发展的能力，而工业经济时代则使人类发现了向大自然掘取财富的能力。现在，人类社会正以极快的速度向前发展，我们即将步入一个比工业经济社会更为进步与发达的知识经济社会。江泽民总书记在北大百年庆典大会的讲话中指出：“当今世界，科学技术突飞猛进，知识经济已初见端倪，国力竞争日趋激烈。”因此，知识经济将是 21 世纪世界经济的主流。在这样的背景下，现代社会呈现出与以往社会不同的特征。

### 一、经济发展的可持续化

知识经济是在充分知识化的社会中发展的经济，是促进人与自然协调、持续发展的经济。它不同于以传统工业为支柱产业、以自然资源为主要依托的工业经济，它以科技知识促进经济和社会发展。在资源与要素的配置中，知识扮演着越来越重要的角色。知识的生产、加工、传播、创新和应用日益成为驱动未来经济增长和社会发展的主要力量。而且，除了作为一种生产要素之外，知识还是一种特殊的资本。它可以反复使用、不断增殖，具有连续增长、报酬递增的特征。正是这一特征使得知识正在逐步取代传统的资本和权力，成为世界经济发展的支配力量。知识经济重视经济发展的环境效益和

生态效益，因此采取的是可持续化的、从长远观点有利于人类的发展战略。

## 二、资产的投入无形化

知识经济是以无形资产投入为主的经济，首先表现在投入资产的无形化。在知识经济形态中，知识、智力等无形资产的投入起决定作用。其经济的增长主要依靠知识、智力的推动。这与传统物质经济中依靠大量机器、设备、土地等有形资产投入相比，发生了根本性变化。比如美国人盖茨的微软，我们看不到什么高大烟囱，连成片的厂房，但其产值相当于美国三大汽车制造厂产值的总和。其次，知识经济的无形化特征，还表现为知识产品及资产的无形化。市场的竞争，已由产品的竞争延伸到工作间中的创意与实验室里的交锋。这是真正知识的较量，智慧的对抗。发明专利、知识产权越来越受到重视。

## 三、信息传递网络化

信息化是当今社会发展的最主要特征，成为当今世界一股不可抗拒并将持续不断发展的潮流，代表着先进生产力的发展方向。信息化使人类以更快捷更便捷的方式获得并传递人类创造的一切文明成果；它将提供给人类非常有效的交往手段，促进全球各国人们之间的密切交往和对话，增进相互理解，有利于人类的共同繁荣。目前，现代社会信息量越来越大，信息传递的速度越来越快，人们获取信息的途径越来越广。计算机和互联网已成为与老百姓日常工作、学习和生活息息相关的事情，信息传递网络化将会使世界变得越来越小。

## 四、学习化社会与教育终身化

学习化社会理论与终身教育思想是在同一社会背景下产生的，学习化社会是人类社会发展到知识经济时代和信息时代的必然产物，是现代社会发展和人的发展的必然要求。学习化社会即指教育和学习贯穿于任何时候、任何领域、任何过程之中的社会，是人人学习、时时、处处都充满学习的社会。终身教育和终身学习是学习化社会的基石。从某种意义上讲，发展终身教育是手段，倡导终身学习是目的；终身教育与终身学习协调配合，才会促进实现学习化社会，保持经济社会可持续发展的目标。我国在党的十六大报告中已经把“形成全民学习、终身学习的学习型社会，促进人的全面发展”确立

为全面建设小康社会奋斗目标的一项重要内容。随着知识经济的到来,不仅知识的总量迅速增大,高科技的含量迅速提高,与此同时,知识更新的频率也随之加快,因此,形成终身学习的意识是我们每个社会成员适应知识经济社会的必然要求。

### 五、生活休闲化的特点

杰弗瑞·戈比在《你生命中的休闲》一书中这样阐述:“休闲是从文化环境和物质环境的外在压力中解脱出来的一种相对自由的生活,它使个体能够以自己所喜爱的、本能地感到有价值的方式,在内心之爱的驱动下行动,并为信仰提供一个基础。”从根本上说,休闲是一种生存状态,休闲是对生命意义和快乐的探索。休闲是人类在经历了生存时代,温饱时代,小康时代和福利时代之后的必然产物,符合我们这个时代的发展规律,现在已成为我们这个时代最重要的特征之一,同时也是社会文化活动的重要组成部分。休闲方式和休闲时间的多寡,应当是衡量一个国家或地区,社会生产力发展程度,以及人们文化素质和生活水平的重要尺度。

## 第二节 现代社会对人才的要求

《中国教育改革和发展纲要》指出:“世界范围的经济竞争、综合国力的竞争,实质上是科学技术的竞争和民族素质的竞争”。从这一含意出发可以看出,哪个国家和地区拥有符合现代社会发展的人才,那么,这个国家和地区就能在本世纪的国际竞争中处于战略主动地位,可见,现代社会的变迁和发展,对人才的要求也随之发生了变化。

### 一、良好的健康素质

“身体是载知识之舟”,健康的体魄是人的其他各方面素质存在和发展的基础。现代人由于学习、工作压力大和生活方式的急剧变化,非常需要有一个良好的健康状态应对工作和生活。党的十六大报告曾明确提出:思想道德素质、科学文化素质和健康素质是我国民族素质的组成部分,并把提高全民族的健康素质作为全面建设小康社会的奋斗目标之一。构建和谐社会是我国21世纪经济社会发展的目标,要实现这个目标必须有全社会良好的健康

素质作为支撑。由此可以看出未来社会对人才的健康水平要求更高。为了适应现代社会快速发展的需求，来来社会的人才应该具备良好的健康体魄，把体育运动作为生活的一部分，养成良好的生活习惯，使自己身心得到较完美和谐的发展。

## 二、良好的道德品质

21 世纪是一个以信息技术和高新技术为主的知识经济时代，是一个综合国力源于人才资源的新时代。经济全球化和高科技的浪潮席卷着世界每一个角落，对人的素质提出了前所未有的更高的要求。21 世纪的人才必须具有较高的思想道德素质，具有良好的人生观、价值观，良好的社会道德和职业道德，有较强的社会责任感、集体主义精神和协作精神以及较强的民主和自主意识。现今社会，世界多种民族文化不断交流，且日渐相融，因此适应现今社会发展的人才应具有爱国主义和国际主义精神。只有具备这样的思想道德素质的人，才能适应现代社会的高速发展。

## 三、良好的科学文化素养

普及科学文化知识，大力提高全民的科学文化素养，既是传播科学文化、与迷信和伪科学争夺思想阵地的内在要求，也是提高国民整体素质、增强综合实力和竞争力的迫切需要。本世纪是知识快速更新、知识量剧增和科技发展迅猛的世纪。作为现代社会的人才时时、处处面临着多种巨大的挑战。这就要求现代人才要全面系统地掌握多学科的基础理论知识，且能在实践中熟练运用这些知识。因此，现代人才必须保持良好的求知欲和不断学习的学风和能力，以使自身知识、科学文化水平与社会发展需求相适应。

## 四、良好的竞争意识和创新能力

随着社会的不断发展，对人的要求也越来越高，要想在未来社会中有所成就，就必须具备良好的进取心和竞争意识，没有竞争意识和竞争能力的人等于是自己放弃了自己，最终必将被社会所淘汰。现代社会的快速发展还需要具有创新精神与创新能力的人才。创新能力是一种综合能力，必须有坚实的知识基础作铺垫，还要有敏锐的观察能力、较强的动手操作能力、好奇的心理与不断探索实践的毅力，才能使自己的创新能力不断提高、发展。

## 五、良好的心理素质

实践与研究表明,良好的心理素质是每个人在学业和事业上取得成功的重要因素之一。现代社会对人才的心理素质要求更高,为了适应不断变化发展的社会,现代社会的人才要具有非常强的心理调控能力,能够持续保持一种积极、沉稳的心态,同时还要具备较好的应变能力和较强的承受能力。只有具备上述良好的心理素质,现代人才才能更好地适应复杂多变、快速发展的社会、经济、科技和文化等多方面的需求,才能在复杂多变的未来社会中立足。

## 第三节 现代社会发展对学校体育的要求

21世纪是知识经济占国际经济主导地位的世纪,为此,世界各国都在调整和改革自己的教育,以培养更能适应知识经济时代社会发展需要的人才。学校体育作为学校教育的重要组成部分,也肩负着培养各领域专门人才身体素质的历史重任。当今现代社会发展所呈现出的经济发展可持续化、资产投入无形化、信息传递网络化、学习化社会和教育终身化以及生活休闲化等基本特征对学校的教育改革和发展、对人才培养的方针和途径,以及如何适应未来社会发展与社会生活需要等提出新的要求,这些恰恰也是我们学校体育所要面临的新的、重要的迫切需要解决的问题。现代社会发展对学校体育的要求体现在:

### 一、提高学生的身体素质

现代社会由于生产方式的改变,从事脑力劳动的人将会日益增多,从事体力劳动的人将会日益减少,高度的精神紧张取代了高度的肌肉紧张,构成了现代社会生产的新特点。学生由于长期负担过重而造成的精神紧张,对心脏的损害较成年人更为严重。另外,现代生活方式的改变,使人们在日常生活中的体力活动大大减少,加之城市交通和通讯设备的现代化,减少了人们走路的机会;随着生活的富裕,食物中高脂肪、高蛋白成分的增加使人们每天从食物中摄入的热量越来越多,肥胖人越来越多,尤其是中小學生肥胖率近几年呈现出增长的趋势,这已经成为大、中城市学校卫生保健的重要问题



之一。这说明，现代社会的发展既给人们带来了美好和幸福，也给人们带来了负面的影响，体力活动减少，运动缺乏，营养过剩，使现代文明病急剧增加。我国教育部在落实《关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定》中指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的前提，是中华民族旺盛生命力的体现，学校体育要树立‘健康第一’的指导思想，切实加强学校体育工作。”这为我国学校体育在新时期的发展指明了方向。学校体育是增进健康、增强体质的积极手段，也是防治现代文明病的最积极、有效的方法之一。学校体育应为提高学生的身体素质服务，以适应现代社会对人的身体所提出的越来越高的要求。

## 二、提高学生的心理素质和抗挫折能力

随着现代社会工作、生活节奏日益加快，人际间的竞争日趋增强，人们的精神、生活压力越来越大，心理疾病发生的可能性也不断增加。据世界卫生组织的专家呼吁：从疾病的发病史看，人类已经从“传染病时代”、“躯体疾病时代”进入了“精神疾病的时代”。当今，我国青少年多是独生子女，心理素质和抗挫折的能力较差，提高青少年一代的心理素质，是学校教育各个方面、各学科都应完成的共同任务。学校体育对培养青少年的心理素质和抗挫折能力有着重要作用，过去，由于人们认识上的不足，只看到体育运动的健体作用，却忽略了体育运动对人的心理健康所起的作用。我国学校体育也在传统观念影响下，过分强调生物学指标，而忽视或压抑了学生个性心理品质的培养和发展。《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》中明确指出：“体育锻炼和体育运动，是加强爱国主义和集体主义教育、磨炼坚强意志、培养良好品德的重要途径，是促进青少年全面发展的重要方式。”因此，我们应该充分利用体育学科所具有的独特的方式教会学生如何对待困难和挫折，如何调整自己的心态努力完成既定的目标，发挥体育学科独特的培养人心理品质的特殊作用。

## 三、提高学生的竞争意识与合作精神

竞争与合作是人类生存与发展必不可少的两大基础，也是个人成长与发展所必备的基本素质。未来的世界充满竞争，要与国际形势接轨，要在竞争激烈的现代社会处于领先地位，高素质的现代化人才是必备的人力资源。创新意识 and 竞争意识的培养是素质教育中一再被强调的重要环节，不具有竞争