



高等院校小学教育专业体育专业方向教材

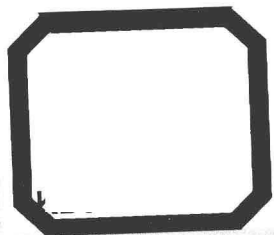
学校体育学

刘清黎 主 编



人民教育出版社

高等院校小学教育专业体育专业方向教材



学校体育学

XUEXIAO TIYU XUE

主 编 刘清黎



人民教育出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

学校体育学/刘清黎主编. —北京: 人民教育出版社,
2007

高等院校小学教育专业体育专业方向教材

ISBN 978-7-107-20240-7

I. 学...

II. 刘...

III. 学校体育-高等学校-教材

IV. G807

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 149149 号

人民教育出版社出版发行

网址: <http://www.pep.com.cn>

人民教育出版社印刷厂印装 全国新华书店经销

2007 年 11 月第 1 版 2007 年 11 月第 1 次印刷

开本: 787 毫米×1 092 毫米 1/16 印张: 14.25

字数: 230 千字 印数: 0 001~2 000 册

ISBN 978-7-107-20240-7 定价: 16.60 元
G·13290

高等院校小学教育专业 体育专业方向教材

学校体育学
体育心理学
人体解剖与运动生理学
田径
体操
球类
游泳
体育游戏
民族传统体育
体育与社会
小学体育教学与研究

高等院校小学教育专业 体育专业方向教材

编写委员会

顾 问 王占春 李晋裕 滕子敬
主 任 耿培新
委 员 (按姓氏拼音排序)
陈冬华 陈珂琦 陈雁飞 耿培新 刘清黎 罗冬梅
马鸿滔 马 凌 王建华 王金保 殷恒婵 朱纪华
秘 书 长 陈珂琦
秘 书 李志刚

本书编写人员

主 编 刘清黎
编 者 (按姓氏拼音排序)
刘红梅 刘清黎 裴海泓 孙东辉 孙晓春

序 言

为了适应高等教育改革和基础教育课程改革以及国际教师教育的发展趋势，培养德、智、体、美全面发展的小学教师，教育部师范教育司颁发了《三年制小学教育专业课程方案（试行）》（以下简称《方案》）。《方案》规定，体育是“专业方向选修”课程，包括《学校体育学》72学时，《体育心理学》72学时，《人体解剖与运动生理学》72学时，《田径》90学时，《体操（包括韵律体操）》54学时，《球类》108学时，《游泳》54学时，《体育游戏》36学时，《民族传统体育》36学时，《体育与社会》36学时，《小学体育教学研究（含国家基础教育小学体育课程标准解读）》54学时等11门课程，共744学时（另含60学时的学校课程）。这套体育专业选修方向的教材，是教育部师范教育司、课程教材研究所和人民教育出版社组织我国师范院校体育专家、学者共同研究、编写的。

本套教材的编写，以素质教育为指导思想，以高等院校小学教育专业培养目标为依据，以教育性、科学性、时代性和师范性为原则，全面体现“大学专科”和“面向小学教育”的要求，构建科学的教材结构体系，培养适应21世纪小学体育教学需求的新型小学体育教师。

本套教材是选修体育专业方向学生的必修课程。全套教材内容，根据《方案》的培养目标，在体现大学专科体育基础性的同时，紧密结合基础教育体育课程改革发展趋势和实施素质教育的要求，力求使学生牢固掌握先进的体育基础理论知识、扎实的基本技术和基本技能，成为学有专长、一专多能、适应性强的小学体育教师。在继承优良传统的基础上，根据时代发展的需要，教材内容力求体现重基础，分层次，能学会，善运用，可发展的思想，教材内容适宜、面广、新颖，体现由浅入深、由表及里，层次清晰的特点，使大多数学生能够看得懂、做得到、学得会，以便于培养学生创新精神和实践能力。

为了帮助学生更有效地学习，各门教材均清晰、明确地提出了学习要点，并精选内容，突出重点，提供学习策略和形式多样的思考与练习、拓展

阅读导航等内容。这种教材结构,可以使明确应该掌握哪些基础知识、基本技术和基本技能,同时,有利于改变被动学习的方式,方便学生主动学习、思考和运用,促进学生积极主动地建构体育基础知识、基本技术、基本技能和方法,为今后从事小学体育教学工作和终身学习奠定坚实的基础。

根据《方案》强化综合素质教育,加强学科间的相互融合,以及综合性教育与单科性教育相结合,使学生文理兼通、学有专长、一专多能等课程设置的原理,本套教材与公共必修和专业必修各门课程教材既紧密结合,又突出体育学科的特点,相互补充,重点发展,避免了不必要的重复和交叉。如《学校体育学》与专业必修课《现代教育制度与思想》《课程与教学论》相配合,侧重阐述体育的本质,体育与学生的全面发展,小学体育功能、地位与目标,体育教学方法与手段运用,体育教学评价,课外体育、运动训练及运动竞赛,小学体育管理等学校体育的理论与实践问题;《小学体育教学研究(含小学体育课标解读)》,与专业必修课《教育研究方法基础》相配合,结合小学体育教学实践和新课标实施中的教学案例,介绍基本的体育教学研究方法和提高体育教学研究能力;课标解读结合小学体育教学,帮助学生理解体育课程标准的理念、设计思路、课程目标、领域目标和内容标准以及评价等;《体育心理学》与专业必修课《基础心理学》和《儿童发展与教育心理学》相配合,侧重体育过程中的心理学知识和在小学体育教学中心理学知识的应用;《体育与社会》与专业必修课《社会科学基础》相配合,突出体育的特点,结合课程标准中“社会适应”领域重点阐述与体育密切相关的体育社会学基本知识、原理和方法。

体育运动学科具有特有的理论与实践问题。各项体育运动学科教材内容在充分吸收现代体育运动科学理论与方法的同时,结合专科学生实际水平和适应今后从事小学体育教学的需要,着重为学生打好运动基本原理、基本技术、基本技能的基础,并适当应用新课程小学体育教学案例,使学生掌握基础的运动基本技术的教学方法和必要教学基本功,使学生毕业后能够比较顺利地从事小学体育教学工作。

本套教材可以作为全国高等院校小学教育专业体育选修方向的必修教材,也可供高等师范院校体育教育专业专科学生和广大在职小学体育教师学习、进修或自学使用。

本套教材的编写和出版得到原国家教委副主任邹时炎同志的亲切关怀和指导,亲自指导制订教材编写方案,并且对各门课程编写方案提出了重要的指导意见。王占春教授、李晋裕教授、滕子敬教授对本套教材的编写给予了

序言

悉心的指导和帮助。北京师范大学、北京体育大学、东北师范大学、上海体育学院、首都体育学院、北京科技大学、北京教育学院、北京教育科学研究院、上海师范大学师资培训中心、上海市黄浦区教师进修学院、山东教育学院等单位给予了大力支持，谨在此表示感谢。

由于水平所限，本套教材难免有不妥之处，请广大师生不吝指正，以便再版时修订、完善。

高等院校小学教育专业
体育专业方向教材编写委员会

2006年12月

本书前言

中国学校体育历经了一百多年的发展历程。早在1903年，没落的清朝政府为了维护其摇摇欲坠的封建统治，在推进“新政”的过程中颁布了《奏定学堂章程》，章程规定各级各类学堂都设立体操科（后来改称体育课）。从此，结束了我国两千多年来学校教育基本上没有体育的历史。

新中国成立后，党和政府非常重视学校体育工作。十分关心青少年的健康成长，早在1950年和1951年，毛泽东曾两次作出“健康第一”的指示，随后于1956年编辑出版了第一部中小学体育教学大纲和体育教材，结束了我国学校体育基本上没有体育教学大纲和体育教材的历史。

回顾百余年学校体育发展的风雨历程，回顾五十多年我国学校体育教材建设的从无到有、逐步完善的过程，我国几代仁人志士和体育学者为此作出巨大努力和奉献！举世公认，新中国学校体育事业及其理论建设取得了很大成就。然而，毋庸讳言的是，至今，我国学校体育理论建设相对滞后，已经不适应新世纪时代发展的步伐。身为学校体育理论工作者，深感责无旁贷。要努力编写出一部具有时代特色的学校体育学教材，为学校体育新世纪发展添砖加瓦，就成为日益强烈的一种责任和愿望！

这部学校体育学就是在一些老中青学者的积极努力下完成的。

本书总体上有以下特点：

紧扣培养目标，锐意在体系上有所创新。本书是依据教育部下发的《大学专科小学教育专业课程方案》编写的。我们力图建立一个同大学专科小学体育教育专业培养目标相适应的新的《学校体育学》体系；建立以体育教育理论为重心，兼容体育原理、体育概论和体育健康基础知识的新教材体系。这个体系同大学专科小学教育专业培养目标相适应，切实为培养学生成为全面发展的小学体育教师服务。

在继承基础上发展，在内容上体现时代性。本教材十分重视我国近五十年来积累的丰富的学校体育教育、教学经验和研究成果，继承这些被实践证明行之有效的经验是发展的前提。研究并升华这些经验，形成理论学说，这是教材的时代性的重要体现。当然，我们也注意吸取了国外体育教育理论研究成果，增加了教材的时代感和科技含量。增强了教材的指导作用。如体育与人的全面发展新论、体育课程理论、体育教学原则新探、体育教学评价

新动态、体育教学方法与教学设计理论以及教学环境问题，这些富有时代气息的新内容不但丰富了教材，而且使教材更贴近学校体育教学改革实践，并为学生后续研究提供新的起点。

理论与应用相结合，重在培养实际能力。学校体育理论就其本质而言是一门综合性、应用性理论，是为培养学生实际的教育、教学能力服务的。本书的构建，改变了过去《学校体育学》重心高、轻应用、轻操作的特点，适当地降低重心，精选教学内容，阐释尽可能简练、明快，特别是要同学校体育实践相联系，并且加上示例、案例、说明和“参考研究”栏目，增强了教材的可读性和生动性。各章均有思考与练习和拓展性阅读导航，为学生提供了参考性学习资料，增强了启发性，意在培养学生创造性思维能力和动手操作能力。

本书在编写与研讨过程中，涉及体育教育、体育人文、运动生理、运动训练、体育管理等多学科理论知识，吸收了众多前人的研究成果与经验，鉴于编写队伍学术水平和经验所限，必有理解和运用不当之处，欢迎读者批评指正。

编写本书的分工如下：

主编：刘清黎（教授）框架体系设计，统稿，第三、四、五、六章

成员：裴海弘（教授）第二章、第七章第一节

孙晓春（教授）第八章

孙东辉（副教授）第一章、第九章

刘红梅（副教授）第七章第二、三节

编者

2006年10月于长春



目录

第一章 体育的本质 1

- 第一节 体育的起源与发展 2
 - 一、体育的起源 2
 - 二、体育的发展 5
- 第二节 体育的本质 6
 - 一、体育是一种社会现象 6
 - 二、对体育本质的理解 7
- 第三节 体育的概念 8
 - 一、体育概念的演进 8
 - 二、体育的概念体系 8
- 第四节 体育的科学理论基础 9
 - 一、体育科学是一个综合性的学科群 9
 - 二、体育学科理论基础 9

第二章 体育与学生的全面发展 15

- 第一节 体育与德育 16
 - 一、体育与德育之间的密切关系 16
 - 二、体育教育中德育教育的特点 17
 - 三、体育教育中进行德育的基本途径 18
- 第二节 体育与智育 20
 - 一、体育与智育的关系 20
 - 二、体育中的智育要求 22
- 第三节 体育与美育 24
 - 一、体育与美育的区别与联系 24
 - 二、体育中的美育要求 27
- 第四节 体育与健康促进 30
 - 一、体育促进人的发育和成长 30
 - 二、发展体能促进健康 32
 - 三、发展体能的要求 33

第三章 小学体育功能、地位与目标 39

- 第一节 小学体育的功能 40
 - 一、小学体育的功能 40
 - 二、学校体育功能与学校体育目标的关系 43
- 第二节 小学体育的地位 43
 - 一、小学体育是我国国民体育的基石 43
 - 二、小学体育是素质教育不可缺少的组成部分 44
 - 三、小学体育是精神文明建设的积极因素 44
- 第三节 小学体育目标 46
 - 一、体育目标的概念、分类与特征 46
 - 二、制定小学体育目标的依据 49
 - 三、小学体育教学目标体系 50
 - 四、小学体育目标及其实现要求 51

第四章 小学体育课程 57

- 第一节 体育课程概述 58
 - 一、课程概念 58
 - 二、课程分类 59
 - 三、部分国家基础教育体育课程设置情况简介 63
 - 四、体育教育课程建设与改革 64
- 第二节 小学体育教学特征、原则和模式 67
 - 一、体育（实践类课程）教学过程的基本特征 67
 - 二、小学体育课教学原则与要求 69
 - 三、小学体育教学模式 74
- 第三节 小学体育课的类型、结构和组织实施 76
 - 一、小学体育课的类型 76
 - 二、体育课的结构 77
 - 三、体育课的组织实施 79
- 第四节 体育课的密度和运动负荷 84
 - 一、体育课的密度 84
 - 二、体育课的运动负荷 89
- 第五节 小学体育课的设计与教学计划制订 94
 - 一、小学体育课的设计 94
 - 二、小学体育教学工作计划制订 97

第五章 体育课教学方法和手段的运用 106

- 第一节 体育教学方法概述 107
 - 一、体育教学方法的概
念 107
 - 二、体育教育方法的分类和体系 109
- 第二节 小学体育教学常用方法 111
 - 一、体育学习常用方法 111
 - 二、思想品德和个性教育常用方法 114
 - 三、发展体能的方法 120
 - 四、运动技能教学法 124
- 第三节 体育教学方法的选择运用 132
 - 一、选择教学方法应考虑的因素 132
 - 二、选择教学方法注意事项 133
- 第四节 小学体育教学手段与媒体的应用 135
 - 一、小学体育课教学手段概述 135
 - 二、小学体育教学中电教媒体的选择和应用 135

第六章 体育教学评价 139

- 第一节 体育教学评价概述 140
 - 一、体育教学评价的概念和意义 140
 - 二、体育教学评价的功能 141
- 第二节 体育教学评价的内容、方法与要求 143
 - 一、小学体育课教学评价的内容 143
 - 二、小学生体育学习评价内容 144
 - 三、小学生体育学习评价的改革走向 146
 - 四、体育教学评价的方法 148
 - 五、体育教学评价的要求 153

第七章 课外体育、课余体育训练和体育竞赛 158

- 第一节 小学课外体育 159
 - 一、早操、课间活动(操) 160
 - 二、课外体育锻炼 161
- 第二节 小学课余体育训练 163
 - 一、小学课余体育训练的目标与特征 164
 - 二、小学课余体育训练原则 165
 - 三、课余体育训练的内容与方法 170

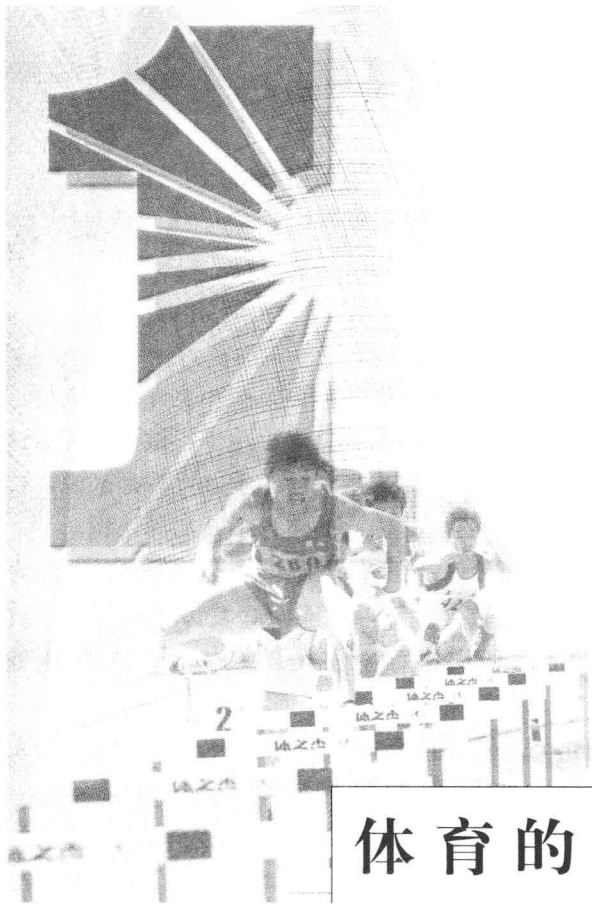
- 第三节 校内外体育竞赛 178
 - 一、校内竞赛 178
 - 二、校外体育竞赛 180
 - 三、社区和家庭运动竞赛 181

第八章 小学体育管理 182

- 第一节 小学体育管理概述 183
 - 一、小学体育管理的目标和原则 183
 - 二、小学体育管理的组织领导 185
- 第二节 小学体育管理的内容与方法 187
 - 一、体育课程管理 187
 - 二、体育教学管理 187
 - 三、课外体育管理 189
- 第三节 小学体育工作计划与评估 191
 - 一、小学体育工作计划 191
 - 二、小学体育评估 195
- 第四节 小学体育环境 197
 - 一、小学体育环境的概念 197
 - 二、小学体育环境构成的要素 197
 - 三、小学体育环境的设计与管理 199

第九章 小学体育教师 203

- 第一节 体育教师的地位和作用 204
 - 一、体育教师的地位 204
 - 二、体育教师的作用 204
- 第二节 小学体育教师的工作特点、职责和条件 205
 - 一、体育教师的工作特点 205
 - 二、体育教师的职业素养 207
 - 三、体育教师的职责 208
- 第三节 小学体育教师评价与终身学习 210
 - 一、小学体育教师教学评价 210
 - 二、小学体育教师的终身学习 211



第一章

体育的本质

- 正确认识和理解什么是体育？确切掌握现代体育的结构与内容。
- 初步了解体育和学校体育的产生和发展过程。
- 明确什么是体育科学和体育科学理论基础。

假如有人问：体育究竟是什么？它涉及哪些内容？……也许你会觉得这些问题并不难回答。因为在日常生活中，凡见到打球、跑步、做操或游泳这样的身体活动，就都会说：这就是体育！作为未来的小学体育教师来说，要扩大认识视角，对精彩纷呈且具有丰富文化内涵的体育不断加深认识。

体育是学校教育的有机组成部分，从事教育工作的人，都应当对体育有一定的认识，才能全面贯彻党的教育方针，才能做好教育和体育教学改革工作。在一定意义上说，正确认识体育本质是做好体育教育工作的前提。

本章从历史和现实的视角，论述了体育的本质和发展过程。体育是人类的一种社会现象，辩证唯物主义认为现象和本质是对立统一关系，科学的任务是通过现象揭示事物本质，认识事物发展规律，从而能动地指导实践。

第一节 体育的起源与发展

世界上一切事物都有其产生发展过程，体育也是从无到有逐渐演变发展来的。要认识体育本质，首先必须先了解体育的产生发展的大致过程。

一、体育的起源

体育作为一种社会现象，是随着人类社会的产生和发展而出现和演进的。在人类社会漫长的历史进程中，体育也像其他事物一样，经历了一个由萌生到发展的不断完善的过程，并且同整个社会保持着密切联系。考古学研