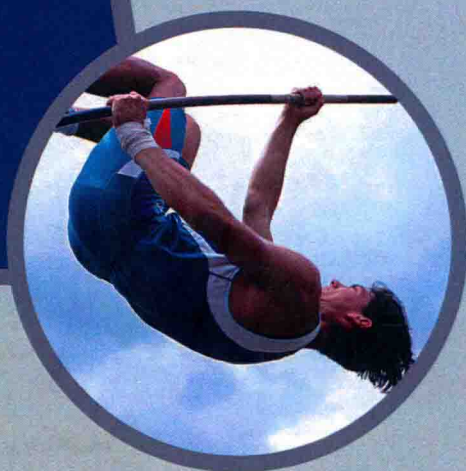


# 高校

## 体育教学理论探索 与实用指导

主 编 宋大维 金东涛 温兴训



中国书籍出版社  
China Book Press

# 高校 体育教学理论探索 与实用指导

主 编 宋大维 金东涛 温兴训

副主编 姚德一 贾兆雷 赵小坤 陈 玮 沈 晔



中国书籍出版社  
China Book Press

图书在版编目 (CIP) 数据

高校体育教学理论探索与实用指导 / 宋大维, 金东涛,  
温兴训主编. — 北京: 中国书籍出版社, 2014.11  
ISBN 978-7-5068-4595-3

I. ①高… II. ①宋… ②金… ③温… III. ①体育教  
学-教学研究-高等学校 IV. ① G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 281103 号

高校体育教学理论探索与实用指导

宋大维 金东涛 温兴训 主编

责任编辑 张彩丽 成晓春

责任印制 孙马飞 马 芝

封面设计 崔 蕾

出版发行 中国书籍出版社

地 址 北京市丰台区三路居路 97 号 (邮编: 100073)

电 话 (010) 52257143 (总编室) (010) 52257140 (发行部)

电子邮箱 china bp@vip.sina.com

经 销 全国新华书店

印 刷 三河市龙大印装有限公司

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 25.75

字 数 659 千字

版 次 2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5068-4595-3

定 价 92.80 元

# 前言

高校体育教学是现代我国高等教育的重要组成部分。高校体育教学是对广大高校大学生进行以身体锻炼为主要形式的教育方法,以期达到促进其身心获得均衡发展的教育手段。随着我国体育教育改革进程的加快以及新形势下社会对全面型人才的需求量日益增多,这些契机进一步推动了高校体育教学实践和科学管理水平,并在体育教师全面贯彻体育教育方针、促进学生身心的健康发展方面具有十分重要的意义。

近年来,随着社会生活的变化,越来越多的人开始将注意力从过往的吃饱穿暖的思想中转移到更加注重生活品质的理念上,而拥有健康的身体就成为了享受生活的基础。这一理念也逐渐融入了当代高校大学生及高校体育教育工作者的思想中。为此,许多有关体育教学方面的研究不断开展,相关指导书籍也陆续问世。然而,在阅读了这些书籍后发现许多读物并没有将体育教学涉及的内容涵盖完全,整体结构略显残缺,再加上现代时尚运动的涌入以及我国传统体育运动的复兴,使得这种残缺性越发明显。因此,为弥补这些缺陷,特编写了《高校体育教学理论探索与实用指导》一书,旨在为高校体育教育工作者及高校大学生提供体育教学理论与实用指导。

为保证本书内容的编排主体清晰、内容完整,特将高校体育教学及其主要涉及到的内容为切入点,对主题进行介绍。本书共分为十二章,前八章为理论部分,后四章为实践部分。第一章首先从概念、思想与教学论、特点与目标和现状与发展趋势等方面阐述了体育教学的基础知识;第二章介绍了高校体育教学的基本理论,具体为高校体育教学的目的与内容、原则与步骤和方式方法;第三章从多元化学科基础、大学生身心发展特征和新时期高校体育专业学生的培养等角度对高校体育教学理论进行了多维审视;创新始终是事物发展的基础,高校体育教学模式的发展也要秉承这一理念,因此,第四章就主要从高校体育教学模式理论、典型教学模式和新型体育教学模式构建与运用等方面入手来研究高校体育教学模式的创新问题;体育教学设计是开展体育教学的保障,第五章就主要研究有关高校体育教学设计的发展问题;第六章细致分析了高校体育教学的过程与计划,在本章中不仅有相关理论分析,还精心选择了一些成功的教学过程与计划的案例与读者一起分享;在体育教学活动开展后,对其进行的科学评价是保证体育教学活动取得预想效果的重要措施,因此,第七章就主要对高校体育教学的科学评价进行分析;第八章主要探讨高校体育教学的科学管理问题,具体内容为高校体育教学的管理原理与方法以及相关的人、财、物等资源和各种体育教学活动的管理。从第九章开始便进入了本书的实践部分,第九章首先对基础运动项目的教学指导进行阐述,这些基础体育教学项目包括田径、体操、游泳和健美操;第十章对常见球类运动教学指导进行阐述,具体包括足球、篮球、排球和乒乓球、羽毛球、网球;第十一章重点分析高校体育教学中的民族传统体育运动内容的教学指

导,包括武术、舞龙、舞狮;为了使高校体育教学更加丰富和具有时代性,特将时尚休闲体育运动的教学指导内容列入到第十二章,具体包括了瑜伽、轮滑、台球和高尔夫运动。

总体来看,本书具有结构严谨、内容丰富、思路清晰的特点,具有较强的理论性、示范性和指导性。在实践指导内容中,为了方便不同体育教学主体的使用,还特意加入了许多生动的图片,因此更加突出了本书的实用指导性。

一个人的知识毕竟是有限的,因此在本书的编写过程中还参考并引用了相关专家、学者的理论和资料,在此向他们表示由衷地感谢。由于本人水平和时间有限,书中难免还存在一些不足之处,恳请读者批评指正,不胜感激。

编 者

2014年10月

# 目 录

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 第一章 体育教学概述.....          | 1   |
| 第一节 体育教学的概念.....         | 1   |
| 第二节 体育教学思想及教学论.....      | 2   |
| 第三节 体育教学的特点及目标.....      | 15  |
| 第四节 高校体育教学的现状与发展趋势.....  | 24  |
| 第二章 高校体育教学的基本理论研究.....   | 33  |
| 第一节 高校体育教学的目的与内容.....    | 33  |
| 第二节 高校体育教学的原则与步骤.....    | 41  |
| 第三节 高校体育教学的方式与方法.....    | 52  |
| 第三章 高校体育教学理论的多维审视.....   | 63  |
| 第一节 高校体育教学的多元化学科基础.....  | 63  |
| 第二节 大学生身心发展特征与教学.....    | 72  |
| 第三节 新时期高校体育专业学生的培养.....  | 89  |
| 第四章 高校体育教学模式的创新研究.....   | 95  |
| 第一节 高校体育教学模式理论.....      | 95  |
| 第二节 高校体育教学中典型的教学模式.....  | 103 |
| 第三节 新型体育教学模式的构建与运用.....  | 111 |
| 第五章 高校体育教学设计的发展探索.....   | 123 |
| 第一节 高校体育教学设计理论.....      | 123 |
| 第二节 高校体育教学设计的背景分析.....   | 141 |
| 第三节 高校体育教学设计评价与策略构想..... | 148 |
| 第四节 高校体育教学设计的现状及发展.....  | 154 |
| 第六章 高校体育教学过程与计划.....     | 157 |
| 第一节 高校体育教学过程分析.....      | 157 |
| 第二节 高校体育教学计划编制及案例.....   | 174 |

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| <b>第七章 高校体育教学的科学评价</b>     | <b>188</b> |
| 第一节 体育教学评价概述               | 188        |
| 第二节 高校体育教学评价的要求与原则         | 195        |
| 第三节 高校体育教学评价的类型与方法         | 206        |
| <b>第八章 高校体育教学的科学管理</b>     | <b>221</b> |
| 第一节 高校体育教学的管理原理与方法         | 221        |
| 第二节 高校体育教学人员的管理            | 229        |
| 第三节 高校体育教学活动的管理            | 237        |
| 第四节 高校体育教学资源的管理            | 244        |
| <b>第九章 高校基础运动项目教学指导</b>    | <b>261</b> |
| 第一节 田径运动教学指导               | 261        |
| 第二节 体操运动教学指导               | 272        |
| 第三节 游泳运动教学指导               | 281        |
| 第四节 健美操运动教学指导              | 295        |
| <b>第十章 高校球类运动项目教学指导</b>    | <b>309</b> |
| 第一节 篮球运动教学指导               | 309        |
| 第二节 排球运动教学指导               | 316        |
| 第三节 足球运动教学指导               | 325        |
| 第四节 乒乓球运动教学指导              | 334        |
| 第五节 羽毛球运动教学指导              | 339        |
| 第六节 网球运动教学指导               | 349        |
| <b>第十一章 高校民族传统运动项目教学指导</b> | <b>356</b> |
| 第一节 武术运动教学指导               | 356        |
| 第二节 舞龙运动教学指导               | 369        |
| 第三节 舞狮运动教学指导               | 373        |
| <b>第十二章 高校时尚休闲运动项目教学指导</b> | <b>379</b> |
| 第一节 瑜伽运动教学指导               | 379        |
| 第二节 轮滑运动教学指导               | 386        |
| 第三节 台球运动教学指导               | 392        |
| 第四节 高尔夫球运动教学指导             | 396        |
| <b>参考文献</b>                | <b>403</b> |

# 第一章 体育教学概述

## 第一节 体育教学的概念

对体育教学进行研究首先必须明确体育教学的概念是什么。本书将体育教学分为两部分对其进行解读。“体育教学”可拆分为两部分，即为“体育”和“教学”，本书将从这两方面的解读入手，分析体育教学的概念内涵。

对于从事体育研究的工作者来说，必须明确体育的基本概念，确保各项工作都在体育这一范畴之内进行。如果对体育的概念界定不清，则会对体育理论的发展产生不利的影响。

体育有广义和狭义之分，广义上的体育是指通过体育活动来增强人的体质的社会活动，包括竞技体育、体育活动、体育锻炼和体育娱乐等方面的内容。恢复“体育”一词的本来面目，从而使长期以来受到冷落的体育能在国民身心健康方面发挥应有作用。

体育作为教育的一个重要组成部分，是通过身体活动对人进行的教育，在人的全面发展中起着积极而重要的作用。体育不仅可以强身健体，同时，它对于人的智力的发展，意志品质的增强，以及社会适应能力的培养均具有重要的作用。因此，体育应是通过身体活动使人的身心得到健全发展的一种重要社会活动。可以说，体育是有目的、有计划、有组织地以各种运动形式为主要媒介，以身体活动为主要特征，以培养、提高身体素质和运动素质、运动能力为主要目标，同时促进德、智、美、劳、心等素质全面和谐发展的教育活动。

教学是人的一种社会性活动，是教师通过各种手段引领、指导和帮助学生学习的过程。教与学是相互统一的过程，其最终目的是促进学生的相关知识的掌握和学生的全面发展。课堂是教学活动的基本单元，课堂教学是教学的重要渠道和基本形式。

教学由“教”与“学”两个方面构成，这两者之间相辅相成，共同构成了教学这一有机整体。两者相较而言，“教”应是主导方面，否则学校教学和教师就没有存在的必要和存在的价值，没有教师的“教”的“学”和不在“教”的主导下的“学”是自学，而非学校教学；尽管学校教学也有教师常常采用学生自学方式进行某些内容和环节的教学，但这样的自学正是教师主动采用的一种教学方法，且其有效性及效率很大程度上取决于教师导学的有效性，而教师导学的有效性取决于导学的科学性和合理性。教与学的互动首先表现为“教”主导着“学”，教师的“教”是为了指导、组织和促进学生的学习并获得有效发展，“教师的教法深刻影响着学生的学法”；同时，“学生的学法也反映和修正着教师的教法”。

教学是教师有目的的活动，教学的实施需要制定严谨的教学计划，设置相应的教学目的，以及安排相应的教学内容。教学还必须借助一定的教学方法，借助相应的科学技术手段，并在遵循教学规律的前提下开展工作。好的教学方法，能够调动学生学习的积极性，从而取得良好

的教学效果。

体育教学是教师在一定的时空范围内,有计划、有组织地通过各种方式,以运动形式为主要媒介,以身体活动为主要特征,以培养和提高学生身体素质及运动素质、运动能力为主要目标,同时促进德、智、美、劳、心等素质全面和谐发展的教学活动,是实施学校体育的主要渠道和基本途径。

体育教学的进行要按照体育体育教学的目标要求开展,以一定的体育教学目标作为体育教学的指导方向。教学过程中,通过教授特定的学习内容,教师和学生实现课堂内外的互动。体育教学相较于其他形式的教学具有其鲜明的特点,它以身体活动为主要特征,体能增强和运动技能的掌握是体育教学的重要方面。体育教学的教与学和谐统一与身体教育活动过程,它是对体育课程特定内容进行具体实施的过程。在这一过程中,通过教师的积极组织和引导,让学生系统地掌握一定的体育文化知识、技术、技能、理论与方法,通过身体活动与锻炼,来促进学生的身心健康发育,培养学生的体育兴趣、意识、精神和体能等。

## 第二节 体育教学思想及教学论

### 一、体育教学的思想

#### (一) 世界学校体育思想的形成与发展

欧洲文艺复兴时期,是现代教育的发端,而后进行的宗教改革和启蒙运动等为现代教育思想的形成奠定了坚实的基础。之后,随着工业革命的开展,社会、经济等方面发生了巨大的变革,这为学校体育的产生和发展提供了必要的现实基础。

##### 1. 11 至 16 世纪学校体育思想的形成

这一时期学校体育思想的形成与体育的教育化是分不开的。中世纪后期现代体育的雏形已初显端倪。11 至 15 世纪的骑士七艺(骑马、游泳、投枪、击剑、狩猎、下棋和吟诗)的内容和形式,与现代体育的内容十分相似。

文艺复兴是对人的回归,学校体育业有着强烈的人文主义色彩。这一时期人们开始关心自身的娱乐与发展,人文主义者开始用一些民间游戏和军事训练活动来作为培养绅士的手段。被尊称为“第一个新式的学校教师”的维多里诺(意大利)创办的“快乐之家”学校,将学生按年龄及兴趣分组,并组织学生每天到户外跑跳、骑马、击剑、游泳、射箭或玩球类游戏。

英国唯物主义哲学家洛克认为,教育是为了让学生学习有用的知识,并且能够获得个人的幸福,通过教育获得健康的体魄尤为重要。在其著作《教育漫话》中,他提出“健全的精神寓于健康的身体,这是对于幸福人生的一个简短而充分的描述。”“我们要能工作,要有幸福,必须先有健康;我们要能劳苦,要能出人头地,也必须先有强健的身体。”同时,洛克认为体育活动的文教化作用更加重要,他认为跳舞“使儿童在思想上和姿态上具有丈夫气概的作用比什么都强”“击剑与骑马既然被认为是一个绅士的教养所必备的……”跳舞、骑马、击剑等,可以令人动作“优雅”和有“教养”。

## 2. 17 至 19 世纪学校体育思想的发展

### (1) 体育思想的发展与学校体育的课程化

启蒙运动是继文艺复兴之后欧洲进行又一次思想解放运动,这次思想的启蒙运动使近代科学精神得到充分的发展。启蒙运动是使现代自然科学得到了快速的发展,在启蒙运动的推动下,现代教育理论得到了飞速的发展,学校体育由“活动”向“课程”的转变。

捷克民主主义教育家夸美纽斯是推动学校体育发展成为课程的先驱者,他确立了学年和班级教学制度,并提出了一系列教学原则。在《大教学论》中作者指出,身体是人类灵魂的居所,作为健全的人,必须保证人体机能和智能的健康发展,达到身心的和谐统一。

法国思想家卢梭认为,要在非自然的环境中效法自然法则,采用自然的方法对儿童进行全面的教育,教育内容包括体育的教育。以巴塞多等人为代表的博爱派教育家把洛克和卢梭的体育思想变为教育现实。1774 年,巴塞多在德意志的德绍创建了一所博爱学校。这所学校会在每年特定的时间让学生进行一定的野外体育活动,开始时有骑马、舞蹈、击剑等项目,之后又增强了一些新的田径项目,最终形成了以德绍五项(跑步、跳高、攀登、平衡、负重)闻名于世的学校体育课程的雏形。随后,欧洲各地相继仿效建起许多博爱学校,体育教育的课程方式因而得以传到欧洲各地,进而促使各地体育教育从内容到方法渐趋接近。巴塞多的博爱学校解决了如何对大多数儿童实施体育教育的方法问题,它所实施的体育教育被认为是近代学校体育的开端。

德国的古茨姆茨及杨氏、瑞典的林氏等人,先后创立了德式及瑞典体操体系,之后欧洲各国纷纷采用。促进了学校体育教育的统一,和各国民间体育方式的整理及统一。古茨姆茨对教育的发展主要表现在以下几个方面。首先,他首创了大众体育组织和运动场,这为学生开展体育活动提供了便利。其次,他进一步发展了学校体育课程形式,将体操安排在上午 11~12 点进行;按照学生年龄和能力分组教学;将课堂分为导入、观察、矫正、助成、测定和评价 6 个部分。第三,古茨姆茨将体育方法体系化。他按照运动类型、运动项目、运动性质和运动解剖学等四个方面对体育教材进行了分类。

19 世纪瑞士最伟大的教育家裴斯泰洛齐是体育课程臻于成熟的代表人物。他提出“教育心理学化”的思想,创立了和谐发展教育和“要素”教育理论,指出教育“在于按照自然法则发展儿童道德、智慧和身体各方面的能力,而这些能力的发展,又必须顾到它们的完全平衡。”他认为体育教育应尽可能的发展人体的潜在生理力量,如果人体力量得不到有效地发展,则技能的培养、劳动的教育等都会成为奢谈。此外,裴斯泰洛齐首次用“要素”的观点来分析人体运动,认为人体运动的基本要素是关节活动,主要表现为简单的搬、推、拉、摇等基本动作以及相互结合构成各种复杂的动作;自然赋予儿童的这种能力是体力发展的基础,是进行体育练习和各种体力活动的要素。他主张按照人体关节活动的难易程度安排体育活动的教学顺序。

总之,这一阶段的教育思想的发展,使得大规模地、标准化的培养人才成为了可能。这一阶段,学校体育实现了课程化的形式和班级、年级授课的方式。在工业革命的推动下,各国为了增强劳动者的身体素质,先后立法将体育作为学生的必修课。从此,体育作为学校课程体系的重要部分被确立下来。

### (2) 体育思想的发展与学校体育的科学化

科技革命的进行以及体育的课程化推动了体育思想的发展。随着启蒙运动的进行以及科技

革命的开展，自然科学得到了快速地发展，尤其是人体科学得到了巨大的发展，这对于体育教育的发展起到了巨大的推动作用。

16世纪以前，人们的科学知识受到圣经的影响，对于人体科学认识十分有限。人们根据圣父、圣子、圣灵三位一体的观点认为，人体的生理机能也是三位一体的，即包括受自然灵气和静脉血支配的植物性机能、受活力灵气和动脉血支配的动物性机能、受动物灵气（智慧性灵气）和神经液支配的神经机能三部分。

1543年，意大利人安·维萨里发表了《人体的构造》，在书中作者对人体的构造进行了探讨，指出男人的肋骨并不比女人的肋骨少，因此，耶稣可用来使死人复活的“复活骨”的观点并不成立。塞尔维特发现了心肺间的人体小循环，否认人体内存在着三种灵气和两种不同的血液，为血液循环理论的最后形成奠定了基础。

1628年，英国生理学家哈维提出了人体血液循环的相关理论，他认为人体的血液循环动力来源于心脏的运动，同时，他认为在动脉和静脉的末端存在着一种微小的通道。1680年，阿·波雷利详细讨论了人体在行走、跑、跳、滑冰、举重等时所发生的机械运动。

1757年，瑞士生理学家哈勒系统地叙述了当时所获得的生理学知识，对呼吸生理以及神经、肌肉与运动的关系，对肌肉的受激反应等有巨大的贡献。

随着现代生物医学的不断发展，体育和学校体育的科学化倾向日益突出。古茨姆茨在全面继承其前辈们成就的基础上，用《青少年体育》“填平了横在运动医学理论和新教育之间的鸿沟。”

19世纪，斯宾塞自然科学的集大成者，他在总结前人的研究成果的基础上，构建了科学主义课程理论的完整体系。他认为教育是对未来的一种责任和权力，教育的职责所在是使未来的生活更加美好，评判一门学科应看其对未来生活的影响。同时，他还指出学校体育应符合科学原理。斯宾塞在《教育论：论体育》中详细讨论了体育课程的性质、任务与内容，论述了人的养护与锻炼，他指出“现在所要做的，而我们将努力做到某种程度的，就是探求这些基本原理和儿童青年身体训练的关系。”斯宾塞还提出“为了直接保全自己或是维护生命和健康，最重要的知识是科学”，学习科学“是所有活动的最好准备”。

19世纪，美国、瑞典、德国等一些国家开办了相应的体育学校，用以培养专门的体育教师。专门培养体育师资的体育师范学校的出现是学校体育科学化最明显的标志之一。

### 3. 20世纪学校体育思想的发展

#### （1）20世纪前期的学校体育思想

奥地利学者高尔霍夫尔阐述了教育改革的基本原则在体育课程中的具体应用，他还指出，应根据儿童的成长规律和兴趣爱好等设计促进儿童成长发育的课程。高尔霍夫尔还创立了富有特色的教材体系，包括形成运动、补偿运动、完美运动等方面。在教学法方面，高尔霍夫尔提出了以生物学为基础的儿童中心主义（尊重儿童的运动需求）。在授课安排方面，高尔霍夫尔第一次提出要系统地考虑速度、耐力和灵敏的运动学特性。高尔霍夫尔这些教育思想对于欧洲其他各国都产生了重要的影响。

美国教育家杜威认为“任何时代，任何人，对于儿童的教育，尤其是对于年幼儿童的教育，无不在很大程度上依赖于游戏和娱乐。”他主张从儿童的特性出发进行教育。

这一时期，美国的“新体育”理论获得了较大的发展，它是新体育运动中体育课程改革的

主要理论。该理论认为,传统的体操并不能完成体育教学的任务,应对体育的目标和手段重新进行诠释。伍德指出,体育教育并不能仅限于对身体的训练,应更多地注重全面教育,通过相关的教育应使人能够在社会生活、社会文化等方面发挥更大的作用。赫塞林顿认为:“新体育”理论强调“育”。“体”字表示整个机体的活动,而不是仅有智力才“教育的手段”,“教育既不是为身体,也不是单为精神,而是要发展由教育活动而实现的人类的一切能力”。赫塞林顿把新体育分为机体教育、神经肌肉活动教育、品德教育和智力教育四个方面。

## (2) 20 世纪中期的学校体育思想

受第二次世界大战的影响,欧美各国的青少年的体质状况都有所下降。这一阶段,美国进行了一项针对青少年体能的调查,该调查指出,美国的青少年儿童的体能状况与欧洲的同龄儿童相比具有较大的差距。这一调查受到美国的充分重视,其后美国成立了总统青年体格健全委员会,积极增强儿童的体质状况。瑞典为了制止战后青少年体质下降的倾向,建立了 5 000 多处体育和娱乐俱乐部;英、法等国为了解决兵源问题,通过办体育夏令营、体育沙龙等形式,在青少年中大力提倡体育运动。欧美各国开始采取各种措施加强对体育的干预,如增加各级学校体育课时、增加经费、实施体质测试标准制度等。

欧洲各国受美国、英国等体育思想的影响,1947 年,日本文部省的《学校体育指导纲要》宣称:学校体育的目标在于培养每一个国民健康、有能力的身体和作为善良公民的社会道德;学校体育是“通过运动和卫生实践发展人的教育”“对身体的训练”转变为“通过身体进行的教育”。1949 年,德国通过立法的形式规定了在教育上效仿美国的办法方针。

第二次世界大战之后,受前苏联的影响,建立的一批社会主义国家,这些国家受前苏联的影响,采用“劳动与卫国体育制度”模式建立了自己的体育体制。另外,这些国家还规定了统一的学校体育大纲,成立了体育学院,加强了体育师资的培训,实现了学校体育的规范化,并在青少年中推广锻炼达标活动。在学校体育教学思想方面,前苏联的学者建立了一套完整的课程体系,在强调共产主义的同时,还带有强烈的主智主义和科学主义色彩。该课程体系的这些课程特点具体表现为将课堂中心、教师中心和教材中心作为各学科的基本知识与基本技能。

## (二) 中国学校体育思想的形成与发展

### 1. 古代中国学校体育思想

#### (1) 夏、商、周时期的“文武合一”

这一时期是我国奴隶社会时期,这一阶段,我国文字体系逐渐成熟完善,生产力得到了一定程度的发展,我国古代体育教育思想萌发。

##### ① 学校的产生和六艺教育

西周时期,教学体系较为完备,这一时期的学校主要为贵族阶级开设,包括国学和想学两个层次。国学包括小学和大学;乡学包括“庠”和“序”,主要目的是培养统治者和官吏。当时的文化教育被权贵垄断,所有的文化知识和相关的书籍都有官府管理,教育内容主要为德、行、艺、仪,具体的课目是“六艺”教育,即礼、乐、射、御、书、数。

##### ② “文武合一”的学校教育思想

从“六艺”中能够看出我国“文武结合”的古代教学思想。“礼”,即为德育,主要包括五礼:

吉礼、凶礼、军礼、宾礼、嘉礼；“乐”是模仿战阵操练的队列练习，是一种兵式操练，具有锻炼身心之功效；“射”是射箭的技能；“御”是驾驶战车的技能；“书”即书法，包括书写，识字，文字；“数”即算法，有数艺九科：方田、粟布、差分、少广、商功、均输、盈朒、方程、勾股。

从中不难看出，身体活动教育在古代体育教学中的重要性。这种文武合一的教育和训练，促进了奴隶社会体育的发展。

## （2）春秋战国时期的百家争鸣

春秋时期，是我国文化发展的黄金时期，这一时期百家争鸣，私学遍布，体育教育思想也表现出多样性的特点。

### ①私学普及与百家争鸣

春秋时期各国为了增强自身的国力，都改革图治，培养文武兼备的人才。原来的“学在官府”变为“学在四夷”，学术文化下移，养士之风盛行。在这一文化背景和历史环境中，孔子创立了私学教育，随后私学逐渐普及。

战国时期，私学发展更为昌盛，儒、墨、道、法等不同的私学学派兴起。各学派互相驳难争辩，形成“百家争鸣”的局面。

### ②各学派的体育教育思想

儒家：以宗法主义为内核，以仁义道德为依归。在学校教育中提倡“文武兼备”，实行以“六艺”为内容的教育方针，重视“六艺”中的体育因素——乐、射、御，以培养学生的武艺技能；此外，还以公平竞争、相互谦让、道德参赛、快乐结束的态度对待体育竞赛。孟子主张将“养浩然之气”作为修身养性之道，以“修身”为基，“修性”为本。荀子是儒家“礼乐派”的代表，主张“形具而神生”，倡导快乐体育。

墨家：注重体育选材，把身强力壮、思维敏捷作为录取学生的重要条件；强调教育和修身要亲身实践；在教学中注重射御教育；重视培养学生刻苦耐劳、服从以及舍己为人的精神。

道家：老子主张“道法自然”，庄子主张“依乎天理”“因其固然”；在养生方法上，老子主张“专气致柔”“营魄守一”“致虚极，守静笃”，庄子主张“心斋”、“坐忘”，二者一脉相承。

法家：主张“以法为教”“以吏为师”，法家对于儒家思想表现出深刻地批判，他们鼓励耕战，积极倡导军事训练，鼓励国民参加军事体育活动，而非儒家的礼乐教化。

## （3）封建社会的“重文轻武”

封建社会时期，儒家的正统地位逐渐确立，教学以“四书”“五经”为主，重文轻武的教学思想大行其道，体育教学没有得到充分的重视，甚至被排除于学校教育之外。封建社会漫长的发展历史中，中原文化在面对入侵时往往不堪一击，与这种教育思想不无关系。

### ①西汉时期的学校教育思想

#### A. 独尊儒术的文化政策

西汉时期，汉武帝“罢黜百家，独尊儒术”，各家思想逐渐没落，儒家思想成为正统思想得到快速发展。经过统治阶级的影响，儒家思想逐渐成为统治阶级维护中央集权和封建统治的有力工具。这一时期尊孔、祀孔蔚成风气；兴太学，灌输儒家思想，学习儒家经典、阐释儒家思想，确立儒家思想为培养和选拔人才的标准。

## B. 重文轻武的学校教育思想

学校教育重文轻武，但是还保留了一定的体育教学因素。这一时期的重文轻武的文化政策核心奠定了后世学校教育轻视体育的基石。汉代官学的基本教学内容是儒家经典《诗》《书》《易》《礼》《春秋》，先秦教育中的“乐、射、御”等内容几乎完全被排除了，体育教育内容大为减少，学校体育从此逐渐衰退。同时，学生在学礼时要闻其道、践其行；在习练射礼时要操弓射箭，这是对体育教学的保留。

### ②南北朝时期的学校体育思想

南北朝时期，边族内迁，北民南移，儒家思想受到一定的挑战，文化上又呈现出多元化的发展趋势，这一时期，佛道两教得到快速的发展。

#### A. 南朝的文弱风尚

南朝统治阶级多信奉道佛两家，文弱之风盛行。士族们苟安现状，生活悠闲，终日无所事事，以“旷达”为名，纵酒作乐。《颜氏家训·勉学》中记载：士大夫“射则不能穿札，笔则才记姓名”；贵族子弟多无学术，“无不熏衣剃面，傅粉施朱”。音乐歌舞、围棋、投壶等娱乐性体育盛行，与当时乐游宴、好饮酒的风气有关。

#### B. 北朝的尚武风气

北朝统治者崇尚武力，广泛开展射礼、讲武和田猎等活动，或举行大规模的军事武艺演习和马射活动，或举行射箭比赛，或举行相扑比赛，以选兵练将。这与少数民族“为政尚武”，逐水草而居，悍勇善战，善于骑射的传统有关。

北朝统治者尚武，有的在学校中有军事技能训练，如赵石勒曾令“前将军李寒领司兵勋，教国子击刺战射之法”（汤球《十六国春秋·石勒》）。但是，统治阶级为了笼络人心、培养官吏，统治阶级也效仿前代的教育制度，设立太学、国学，学校教育仍以儒学为主。总体来说，虽然北朝尚武之风盛行，但受儒学的影响，北朝学校对射箭等军事技能的训练仍不太重视。

### ③隋唐时期的学校体育思想

隋朝结束了南北对峙的局面，出现了大一统的局面。各阶层都希望有一种新型的选士制度来取代九品中正制。隋炀帝始置进士科，标志着科举制创立。

唐朝是我国文化发展的黄金时期，统治阶级重视文化教育，科举制度得到了极大发展，同时也重视军事准备。武则天首创武举制度。武举是唐代加强军事的制度之一，和文举一样，用考试的方法来选拔武官。唐朝武举创立，文武分途的学校教育制度基本确立。唐朝学校教育以《五经正义》和“开成石经”为主要内容。

宋代儒家思想吸收各家思想形成了理学，并成为正统的教学思想。主张通过持敬（即守中、主静）和“格物”而达到“致知”“穷理”，教育内容以《四书》为主要教材。学校教育强调“关门闭户，静坐读书”，对学生健康漠不关心。这在一定程度上又影响了对尚武风气的影响，文者轻武，武者轻文，文武对立发展。

### ④明清时期的学校体育思想

明初实行六艺教育，但是之后仍旧沿袭宋代的四书、五经。明朝的科举取士方法使学校教育的“八股文”之风、鄙薄肢体之风盛行。

清朝时期，统治者发展理学，并以八股取士。在普通学校或学习经书或学习办事的专业知识。

在封建社会后期，整个学校教育都缺乏专门的体育活动或体力锻炼，重文轻武思想演绎到

极致。整个封建社会时期,学校以儒家教学思想为主,轻视体育教学,使得体育长期处于落后的状态,学校体育处于被压制和束缚的状态。整个漫长的封建社会并没有形成完成的体育教学体系。

## 2. 近现代中国学校体育思想

### (1) 西方体育思想的初传

近代以来,随着国门被西方列强打破,我国在被列强摧残的同时,一些先进的理念也得到了快速地发展。中国近代学校体育逐步发展,封建社会两千多年来的基本没有体育的学校教育历史宣告结束。

#### ①教会学校对西方体育思想的初传

鸦片战争之前,一些国外的传教士在我国的沿海城市开办了一些近代学校,招收中国的儿童入学。但是,这些学校和学生数量相对较少,影响力有限。

鸦片战争以后,这类学校得到了快速地发展,这些教会学校虽然没有专门的体育课,但是,在课外会开展相应的体育活动。在教会设立的相当于高等学校的书院,设备较好,课外活动和校际比赛的主要内容是以田径、球类为代表的西方近代体育。在这些学校的影响下,很多学校都开始引入西方的体育活动。

这一时期,基督教青年对于体育思想的发展起到了重要的促进作用。他们积极引进西方的运动项目,以及先进的体育理论和训练方法,使得西方的竞技体育思想得到了快速地传播。

#### ②清朝“强国强种”思潮下的学校体育思想

##### A. 清朝新式学堂的设立和体育课程的开设

鸦片战争使得一些地主阶级产生了强烈的危机意识,于是一场挽救统治、“自强求富”的洋务运动广泛的开展起来。洋务运动在教育方面主张向西方学习,兴办西学,创办了一些西式学校和军事学堂,把西方体育引入到了新式学堂中。学校把体操规定为学堂的学习课程,内容主要是瑞典式、德国式、日本式的普通体操,兵式体操和游戏等。并开展了以西方近代体育为主的各种体育活动,至此,中国学校教育首次出现了体育课程和体育活动。虽然洋务派兴办的学堂有限,并以失败而告终,但是其对西方先进体育思想在我国的传播发挥了重要的作用。

##### B. 清朝学校体育思想与军操课的设立

以康有为、梁启超、严复等为代表的维新派积极提倡西学,大量介绍西方资产阶级的科学文化教育知识。被认为是“中国西学第一人”的严复,首次介绍了德、智、体三育并重的思想,认为各级各类学校都应重视体育、卫生和儿童少年身体的发育与健康,并将体育放在三育之首,强调了体育在学校教育中的重要地位和作用。

清政府为了缓和阶级矛盾也进行了“新政”改革。其中对教育制度的重大改革为废科举、办学校。1903年,清朝政府颁布了《奏定学堂章程》,规定各级各类学校均开设“体操科”,小学堂每周3学时,中学堂每周2学时,高等学堂每周3学时。这一学制使得近代学校体育得到普遍实施,我国近代的学校体育教学实践初见端倪。

### (2) 西方体育思想的移接

#### ①军国民体育思想

19世纪末20世纪初,军国民教育思想直接从日本、德国传入我国。军国民体育思想是在军国民教育思想的基础上提出来的。它以挽救民族危亡为立论依据,以普通体操和兵式体操作

为学校体育的主要内容，强调对青年学生实行严格的军事训练，培养其军人精神，从而达到健身以卫国的目的。

1902年，军国民教育的早期倡导者蒋百里在把军人之精神分为四个大纲，即爱国心、公德心、名誉心和素质与忍耐心，并规划出具体设施方案。著名的教育学家蔡元培先生也重视军事和体育训练，它倡导全民皆兵，一方面是为了抵抗帝国主义的侵略，另一方面是为抑制军阀专政。他在把教育分为五个方面，即为军国民教育、实利主义教育、道德教育、世界观教育、美感教育。

军国民体育思想在我国的传播较为零散，在我国并没有形成一定的理论体系，只存在于各种教育问题的论述中。另外，由于军国民学校体育思想过于强调整齐、严肃的机械式锻炼，过于偏重兵式体操的做法，导致了学校体育课机械、生硬和单调的状态。1922年，《壬戌学制》出台，标志着军国民体育思想在我国的没落。

### ②自然主义体育思想

自然主义思想以卢梭的自然主义教育理论为基础，经过不断地总结和发展最终形成。卢梭认为，教育要与学生的身心发展相适应，避免身心的对立和禁欲主义，同时又反对娇生惯养。该理论首次将身体教育（体育）与德育、智育并列，把体育作为教育的三大组成部分。杜威对卢梭的思想进行了发展，他以“本能”为立论基础，提出了基于“本体论”的教育化、生活化观点和推崇自然活动的主张，使自然主义体育具备了更深厚的理论依据。

自然主义体育思想强调体育的目的在于教育人，主张充分发展学生的个性。自然体育所包含的基本动作是人类求生存、求发展所必要的本能活动，能使人产生兴趣，养成习惯，并收到一定的运动效果；同时，该理论还注重人的自然活动，对人为活动持一种否定的态度，主张在大自然的环境中从事各种活动。

自然主义体育思想对学校体育产生了重大影响。主要表现在以下两个方面。

其积极的影响表现在，强调人的本性，重视人生的意义，在“五四”时被作为批判军国民体育的武器，作为否定兵操的理论依据之一；该理论主张在自然中进行相应的活动，这给人们提供了更多的体会和感受自然的机会，能够充分的调动人参加活动的积极性；该理论还高度重视对人的全面教育，有效促进了对于体育理论和规律的研究，这在一定程度上促进了体育理论学科的形成和发展。

该理论的局限性表现在，体育教学过分注重娱乐性和趣味性，从而忽视了增强体质这一根本的任务。该理论重视学生个性的发展，削弱了教师的作用，甚至出现了“放羊式”教学；自然体育思想强调运动的竞技化、生活化和娱乐化，但因条件所限，难以形成普及化的运动，导致学校当局只注意培养少数运动员，使教育思想畸形发展。

### ③国粹主义思潮下的“土洋体育之争”

“土体育”主张体育教学以传统国术为主，以西洋体育为辅，不必参加一些国际赛事；该理论认为但是教育的根本任务是救国，因此，学生应进行军事训练，并参加一定的劳动。

“洋体育”指欧美的西方近代体育。提倡“洋体育”的人力排洋体育“损害健康”和费时费钱之说，认为“体育的最低目的是健康，最高的目的为文化”“把军事训练作为体育的唯一正宗”“把劳动代替运动”“土体育却病延年全凭传说”是狭隘的功利主义，“运动竞赛是‘有闲阶级的’”主张，是“闭门造车，遗世独立”，应决然放弃。

当然，还有一些持中者，他们主张将不同种类的体育看作是科学的研究，看它是否符合心

理、生理和教育原则的需求,然后在决定取舍。

“土洋体育之争”发生在20世纪30年代前半段,导火索为文化传播、外敌入侵和第10届奥运会中国运动员出师惨败。“土洋体育之争”是“新旧体育”之争的继续,20世纪30年代中期,体育课程基本稳定,学校也出现了主观体育的部门,教学方法也有了明显的进步,教学效果进步明显。但是,学校体育课程内容仍以西方体育技术传习为主,田径、球类等运动得到继续发展,并进入教学计划。中国传统的武术,除一小部分内容被学校体育所兼容之外,基本上是在民间武术会馆中保留和流传的。

#### ④“体育军事化”与“体育教育化”之争

“土洋体育”之争使中国的体育界基本达成了“建设民族本位体育”的共识。但对于“民族本位体育”的理解存在较大的分歧。特别是在推行民众体育方面,形成了“体育军事化”与“体育教育化”的对立。

20世纪30年代,中央大学体育系主任程登科提出了体育军事化思想,主张实行全民体育化,把体育作为“强国强种与复兴民族的工具”;同时,他还主张以军事精神管理体育教学,并且提倡从军事需要出发,进行应用体育教育。另外,他还主张利用军警权力推行体育化。

体育教育化思想则认为现代体育是教育体系的重要组成部分,体育教育化是培养身心健全、拥有独立人格的社会公民的重要途径。该思想主张要以求人作为主要目的,以培养个性适应社会为目标,以游戏和比赛活动为内容的目标体系。方万邦主张“体育教育化”,提出“六化主义体育”,即“教育化的体育、科学化的体育、普遍化的体育、生活化的体育、自然化的体育和游戏化的体育”,以及从教育的整体观来认识体育,在现在仍然具有现实意义。

这两种思想都是军国民教育思想与实用主义教育思想在体育中的反映,这两者的争论反映了当时教育界为寻求适合我国国情的体育发展模式,以及为选择一条适合中国人的体育发展道路而进行的思考与探索。

#### ⑤苏式体育与军事训练相结合的体育思想

中国共产党在困难的历史条件之下,在解放区开展苏区学校体育和抗日根据地学校体育的传统,将苏式体育与军事训练相结合。

在这种教育思想的影响下,解放区的各级各类学校都开设体育课和课外体育活动,提出“大众的体育,抗战的体育”的口号,并经常举行各种类型的运动竞赛和运动会。解放区学校体育具有强烈的战斗性、大众化、民主性,采取“军民共建”的操作方式。

当时的体育教学除了讲授必要的基础知识之外,尤为注重对于战时技能的训练,指导儿童如何在以后进行抗战工作。当时的课程内容包括国语、政治常识、算术、体育等。在高校则进行军事训练,要求行动军事化,采取军事编制,加强军事学习。

### 3. 新中国学校体育思想

#### (1) 新中国成立至20世纪70年代中期

这一阶段我国对于前苏联的教学思想进行了发展,当时由于受到时代大环境的影响,体育教学思想的现代化探索较为困难。

##### ①学术问题政治化及对西方体育思想的清除

“五四运动”之后,新的文化和思想不断传入我国,我国传统体育没有学校体育思想的时代结束。之后,军国民学校体育思想和自然主义学校体育思想是我国近代学校的主要体育思想。