



军校体育课程 教学研究

王童 主编

国防科技大学出版社

军校体育课程教学研究

——军事院校体育课程特色 及其合训互动教学模式的研究

主 编：王 童

副主编：彭雄辉 吕 翔

编 写：田聚群 罗汉礼

李 忠 李铁钢

顾 问：武孝贤

国防科技大学出版社

·长沙·

图书在版编目 (CIP) 数据

军校体育课程教学研究: 军事院校体育课程特色及其合训互动教学模式的研究/王童主编. —长沙: 国防科技大学出版社, 2006.6

ISBN 7-81099-369-0

I. 军… II. 王… III. 体育-教学研究-军事院校 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 093502 号

国防科技大学出版社出版发行

电话: (0731) 4572640 邮政编码: 410073

<http://www.gfkdcbs.com>

责任编辑: 曹红 责任校对: 肖滨

新华书店总店北京发行所经销

国防科技大学印刷厂印装

*

开本: 850×1168 1/32 印张: 7.875 字数: 205 千

2006 年 6 月第 1 版第 1 次印刷 印数: 1-1000 册

*

ISBN 7-81099-369-0/G·87

定价: 14.00 元

目 录

第 1 章 绪论	(1)
第 2 章 军事院校体育课程综述	(3)
§ 2.1 新中国军事体育的形成与发展	(3)
§ 2.2 军事体育的概念及其构成	(5)
2.2.1 军事体育	(5)
2.2.2 军事体育的构成	(6)
§ 2.3 军事院校体育课程及其组织形式	(7)
2.3.1 军事体育课	(7)
2.3.2 军体训练活动	(7)
2.3.3 课余军事体育训练	(8)
2.3.4 军事体育竞赛	(8)
§ 2.4 军事院校体育的目的与任务	(9)
§ 2.5 军事院校军事体育的地位与作用	(10)
2.5.1 军事体育的地位	(10)
2.5.2 军事院校体育教育的作用	(11)
2.5.3 现代战争对军人体能的要求	(13)
§ 2.6 军事体育训练的内容与标准	(15)
§ 2.7 军事院校体育课程研究的意义	(16)

第3章 军事院校体育课程特色	(18)
§ 3.1 课程定位	(18)
§ 3.2 与军事紧密结合的课程设置	(19)
3.2.1 教育训练目标	(19)
3.2.2 课程设置	(19)
3.2.3 实践环节	(21)
3.2.4 课外教育训练活动	(22)
3.2.5 考核评价	(23)
3.2.6 实施要求	(25)
§ 3.3 课程内容	(25)
第4章 合训互动教学模式研究	(27)
§ 4.1 体育教学模式的概念及现状	(27)
4.1.1 基本概念	(27)
4.1.2 我国体育教学模式及其特点	(28)
4.1.3 军事院校体育教学模式	(33)
§ 4.2 合训互动教学模式的构建思想	(44)
4.2.1 基本内涵与外延	(44)
4.2.2 理论基础	(47)
4.2.3 实践基础	(73)
§ 4.3 合训互动教学模式的构建策略	(74)
4.3.1 合训互动教学模式的构建目标与原则	(74)
4.3.2 构建的主要方法	(77)
§ 4.4 合训互动教学模式的教学目标	(78)
4.4.1 教学目标概述	(79)

4.4.2	教学目的、教学任务和教学目标	(79)
4.4.3	教学目标的特点	(81)
4.4.4	教学目标的功能	(82)
4.4.5	教学目标的结构体系	(83)
4.4.6	合训互动教学目标的设计	(84)
4.4.7	体育教学目标的实施	(86)
§ 4.5	合训互动教学模式的教学过程	(87)
4.5.1	教学过程的构成要素	(88)
4.5.2	教学过程的主要矛盾	(88)
4.5.3	教学过程的本质	(88)
4.5.4	体育教学过程的规律	(90)
§ 4.6	合训互动教学模式的评价方法	(96)
4.6.1	教学评价的基本原则	(96)
4.6.2	教学评价的基本程序	(98)
4.6.3	学员训练质量评价	(100)
4.6.4	教员教学质量评价	(101)
第 5 章	合训互动教学模式的评价及效果分析	(104)
§ 5.1	合训互动教学模式的评价及其必要性	(104)
§ 5.2	合训互动教学模式评价体系模型的建构	(105)
§ 5.3	合训互动教学模式评价分析	(108)
5.3.1	教学模式的构成要素分析	(108)
5.3.2	教学模式的可操作性	(118)
5.3.3	合训互动教学模式的特点	(118)
5.3.4	教学模式实施效果分析	(120)
§ 5.4	合训互动教学模式的优点	(125)

§ 5.5 合训互动教学模式的局限性	(127)
第 6 章 合训互动教学模式军事与体育实践教案案例	(130)
§ 6.1 轻武器射击	(130)
§ 6.2 单个军人队列动作	(135)
§ 6.3 擒拿格斗	(140)
§ 6.4 基础体能	(188)
§ 6.5 游泳 (蛙泳)	(203)
§ 6.6 渡海登岛 400 米障碍	(220)
参考文献	(243)

第1章 绪 论

进入21世纪以来,世界新军事变革已是如火如荼,新技术的不断出现,原有的一些观念与思维已不能适应时代发展的需要。军事体育作为一门军事基础学科,如何面对新军事变革,已成为我们必须面对的问题。军事体育既是部队教育训练的重要组成部分,也是军事教育事业的重要组成部分,面对新军事变革的挑战,对以人为主体的军队质量建设提出了更新更高的要求,我军的军事体育训练和军事体育教育需要紧紧围绕打赢现代技术特别是高技术条件下局部战争这个重大而紧迫的命题,在军队现代化建设的进程中发挥其应有的作用。

我军院校军事体育课程要完成的主要任务是全面发展学员身体素质、增强体质,使之适应军事工作的需要。提高官兵在现代高技术条件下局部战争中的适应能力和作战能力。同时,还要使学员系统地学习和掌握体能训练的方法,提高组织实施体能训练的能力。军人的体能训练,作为军事体育课程的重要组成部分,历来深受古今中外军事家的重视。冷兵器时代,有我国古代的甲士训练,也有欧洲中世纪的骑士训练;有古希腊斯巴达的尚武教育,也有日本幕府的武士修身,还有我国的武举制度。从体能训练的形式和手段上看,不仅有奴隶社会的角抵、投石、超距,也有汉朝的蹴鞠、唐代的马球等,至于操弓射箭、马术骑射、擒拿搏击,在中外冷兵器时代,更是军事技能和体能训练广为应用的方式和手段。尽管随着生产力的进步和科学技术的日新月异,人类已进入高技术时代,军事斗争的形式和战争的样式已发生了深刻的变化。但是,对军人的体能训练作为部队战斗力的构成的认

识却仍为各国军界所高度重视。

就学校性质而言,军事院校虽隶属于普通高等院校范畴,但由于军校学员毕业后进入军事部门服役,所以必须使他们在学历教育期间,更多地主动适应军校特有的学习氛围,并充分利用各学科课程的教育形成合力,使之培养和造就为具有综合素质完善的、适应未来军事变革的军事高科技专门人才。有了这样的判断,在军校认同军事与体育之间的联系,那么军事院校设置的体育课程,在符合《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》要求的同时,还应遵循军事院校人才培养的总目标。力求将军事教育的内容寓于体育的部分教学科目的各个环节和实施步骤中,采取军事教育与体育教学之间的合训互动形式,来体现军事院校体育课程的特色,实现体育教学和军事教育的有机组合。因此,有必要从本质上探讨体育与军事的渊源关系,在剖析体育与军事教育互动的基础上,再根据体育与军事技能的互为一致性,设法转化部分体育项目的价值取向,并通过研究并开发与军事相结合的体育校本课程,构建与之相适应的“合训互动”教学模式,提高体育对培养“军人素质”具有的特殊作用,无疑是改革军事院校体育课程所要关注的问题。

第2章 军事院校体育课程综述

§ 2.1 新中国军事体育的形成与发展

1955年,中央军委决定把体育列为人民解放军正规训练的一个基本科目,并为此采取了一系列有力措施。1954年,国防部颁发体育教令,编写参考材料,摄制了刺杀、器械体操、田径运动、足球和早操等体育训练影片。1955年训练总监部设立了管理全军体育训练和体育工作队的体育局。1957年部队的群众性体育工作也划归体育局统一领导,颁发了《体育训练大纲》、《体育工作指南》、干部战士的年度体育训练规划,以及有关竞赛、考核等制度的指导性文件。在中央军委和总政治部的领导下,各部队机关、野战军、军事院校都广泛开展军事体育训练和群众性体育活动。射击、刺杀、投弹、通过障碍、武装越野、摩托车、无线电测向、田径、球类、武术、体操、游泳、举重等军事体育内容形成了体系。与此同时,我军各级各类院校的军事体育教学训练也不断地得到发展和完善。1953年开始在全军院校开设了体育课,军事体育被列为必修课。在编制上设立了军事体育教研室(组),配备了专职教员。在教学保障方面,建设了许多场馆,添置了必备的器材,为军事体育教学训练打下了物质基础。在院校的教育训练中,军事体育一直占有重要的地位,并越来越受到重视。当时担任训练总监部部长的叶剑英十分重视部队体育工作。1957年他在军事院校会议上提出“红、专、健”的号召,要求全军指战员成为既有高度政治觉悟,又懂军事知识且

身体非常强健的军人。这年全军百分之百地完成了体育正课训练规定的练习，总评达到良好。这期间中央军委确定把体育列为我军正规化训练的基本科目，颁发了关于军事体育训练的指导性文件，确立了军事体育教学训练的内容以及在全军各类院校开设军事体育课。标志着我军军事体育的形成，军事体育训练也同时迈入正规化轨道。

此后，我军的军事体育得到了进一步强化。1958年中国人民解放军的体育组织加入了国际友军体育运动委员会，韩复东被选为副主席。入会后我军参加了该组织举办的第一届夏季运动会，以及军事三项、滑雪、摩托车、篮球、障碍、田径等单项锦标赛。人民解放军参加国际军事体育组织，对于部队军事体育开展产生了很大的推动作用。在中央军委、总参谋部的倡导下，部队积极推广“郭兴福教学法”，开展了轰轰烈烈的群众性练兵运动和其他军事体育活动。1964年在毛泽东关于“所有部队都要学会游泳”的号召下，人民解放军又掀起了整团、整营、整连学游泳的热潮。昆明部队某团先后13次武装泅渡金沙江、22次泅渡澜沧江、14次泅渡滇池及省内其他主要江河，参训人员达86 000多人次。兰州、西藏军区进行了高原严寒、山林地的适应性训练，提高了部队的作战能力。部队坚持军事体育训练不仅提高了全军官兵的体质、体能和行军作战能力，还培养了勇敢坚毅、团结协作的精神。在严格的军事体育训练和广泛开展的群众性体育活动的基础上，解放军选拔组建了军队各级体育代表队，成为我国勇攀世界体育高峰的一支重要力量。

党的十一届三中全会以后，我军军事体育事业迎来了新的春天，进入飞跃发展、蒸蒸日上、日新月异的新时期。粉碎林彪、江青反革命集团后，1978年全军政治工作会议提出“要人人搞体育”。总参谋部、总政治部、总后勤部下达关于恢复体育运动指导委员会的决定，由李达任主任，傅钟、王平任副主任。各大

军区、各军兵种也相应恢复了体育运动指导委员会,加强对体育工作的领导,全军体育活动面貌一新。广大指战员参加锻炼的积极性更加高涨。各部队积极推行《国家体育锻炼标准》制度,至1983年,全军累计达到各类各级体育锻炼标准的,约300万人次。战略重心转移以来,军委和总部更加关心和重视部队体育训练,颁发了新的《军事训练大纲》,增加了各军兵种体育训练在军事训练中的比例。1994年正式颁布实行了具有我军特色的《中国人民解放军军人体育锻炼标准》,每年组织检查、考核,全军各部门体育达标活动形成制度。1995年总参谋部、总后勤部印发了关于《部队军事训练健康保护规定》。全军部队、院校从实际出发,认真抓好落实军事体育训练,各级领导和机关切实加强组织指导,从基层抓起、从士兵抓起,群众性的体育锻炼和竞赛活动蓬勃开展。军事体育训练水平不断提高,取得了良好的成绩。尤其在跨世纪军事人才的培养方面,身体素质是高素质军事人才的重要内容,在理论上和实践上已成为全军上下的共识。

§ 2.2 军事体育的概念及其构成

2.2.1 军事体育

军事体育是指军人在各种复杂、艰苦的环境条件下,为圆满完成上级下达的各项(长时间、大强度、高标准)军事(战斗)任务所具备的,融体力、脑力、心力(即心理素质)为一体的综合生物学能力。它是一个融生理学、心理学、时间生物学等多学科素质为一体的综合生物学素质。它是由军体训练、体育健身和竞技运动三大支柱所构成的,其终极目的在于提高部队战斗力。所以,军事体育也可以理解是以增强军人体质体能和身心素质,提高部队战斗力为目的的身体练习手段和方法的总称。

2.2.2 军事体育的构成

军事体育的构成有着非常明显的自身特点。它本身就横跨了“军事”和“体育”两大领域，完成了一次最佳的完美组合，见图 2.1。

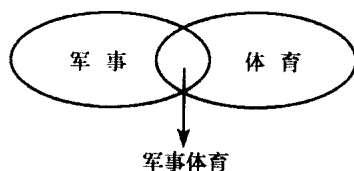


图 2.1 军事体育的基本构成

从图 2.1 中不难看出，军事与体育的重叠部分，共同构成了军事体育。但这里的重叠，并不能简单地理解是算术中的“1 + 1”。它既不是体育的简单军事化，也不是军事的简单体育化，更不是“军事与体育”或“体育与军事”的“嫁接”变种，而是“军事”与“体育”两大领域有机结合产生的一个新领域。但是，它并不游离于军事和体育两大领域之外。在保持相对独立的同时，它既接受两大领域的规范和指导，也接受两大领域的调整和约束。并且其中任何一个领域的发展，都可能赋予它新的内容、新的范畴、新的观念、新的理论和新的飞跃。它既含有军事的功能（本身就是一种战斗力或是构成战斗力的一个重要因素或是战斗力的构成载体），也含有体育的功能（满足体育健身需求，建立“体育生活·健康生活”的良好生活方式），还含有两者结合的功能（战斗力、健身和竞技比赛等）。

当然，这些功能全部都直接或间接地服务于“提高部队的战斗力”。军事体育虽然与竞技、健身等体育概念处在同一个层面之上，并同时也概括竞技和健身等体育方面的内容。但也应当有所区别，最根本的标志是目的不同。那些凡是服务于提高部队战

斗力的“体育”，和那些凡是通过体育来提高战斗力的“军事”，都没有理由将它们拒绝在“军事体育”的大门之外。这也正是统一军事体育定义的一个最大的难点和争论的焦点。

§ 2.3 军事院校体育课程及其组织形式

军队院校军事体育的组织形式主要是指军体课教学、课外体育活动、课余训练和军体竞赛，它们构成军事体育工作的整体，为实现军事体育目的服务。

2.3.1 军事体育课

军事体育课是我军院校教学计划中的基本课程之一，是军校军事体育工作的中心环节，是实现军校军事体育目的的基本组织形式。军事体育课按课的不同内容，可分为理论课和实践课。实践课根据教学的不同任务，可分为普通军体课、专项军体课和军体保健课等各种类型。

2.3.2 军体训练活动

军体训练活动是院校军事体育课的延续和补充，是实现军校军事体育目的的重要组织形式。国家《体育法》规定：“学校应该组织多种形式的课外体育活动，开展课外训练和体育竞赛，并根据条件每学年举行一次全校性的体育运动会。”总部对全军军事训练指示中也早已明确：全军陆、海、空部队要从每天8小时正课中安排一小时体育训练，并要求全军各类院校也要执行这一指示。课外军体活动主要有以下形式：

1. 早操

利用早操时间进行军体活动是我军的传统，军校学员都应参加。每周早操一般安排3次体育活动。早操的实施通常以学员旅

系(队)为单位,由旅系(队)领导组织实施。内容通常为跑步、爬山、武装越野、徒手操、军体拳及体能训练项目。

2. 课间活动

课间活动或课间操,是指理论课下课后,在教室周围进行几分钟的轻微活动。以散步、广播体操、军体拳等内容为主。

3. 学员队军体锻炼

学员队军体锻炼或课余时间,是军校学员课余时间,进行有目的、有计划、有组织的军事体育活动。一般是在每天下午进行,每次时间约一小时。内容以《军人体育锻炼标准》规定的内容为主,结合健身健美操、武术、军体拳、各种球类运动、游泳、越野跑、登山等运动。在队干部领导下,由学员干部或军体骨干组织,军体教员指导,科学地进行体能训练。

2.3.3 课余军事体育训练

课余军事体育训练是指院校利用课余时间,对部分身体素质较好,并有军体专长的学员进行系统训练的一种专门教育过程,它也是实现军校体育目的的重要组织形式。

军校开展课余军体训练是贯彻普及与提高相结合的重要措施。它一方面可以把有军事体育才能的学员组织起来,在实施全面训练、进一步增强体质的基础上,进行专项训练,提高运动技术水平,创造优异运动成绩,在参加校际和军内外比赛中,为校为军争光,并可为优秀运动队培养后备人才;另一方面是培养军事体育骨干,指导普及,推动军校体育活动的蓬勃发展,并在训练和比赛过程中,扩大军事体育传播,丰富业余文化生活,促进校园精神文明建设。

2.3.4 军事体育竞赛

军事体育竞赛是军校课外军事体育的组成部分,也是实现军

校军事体育目的的重要组织形式。军校开展军事体育竞赛,对于检验军事体育教学和训练效果,交流经验,互相学习,促进运动技术的提高;对于广泛吸引学员参加军体活动,推动军校群众性体育活动的开展,增强体质;对于丰富学员课余文化生活,开展宣传教育,建设校园精神文明等方面都有重要作用。

§ 2.4 军事院校体育的目的与任务

根据军委总部关于军队院校要着眼新军事变革与军队建设对高素质治军人才培养的要求,我军院校军事体育的目的是:增强学员体质,提高军事技能,促进身心健康,丰富文化生活,培养军事体育骨干,以充沛的精力更好地完成学习任务,为国防现代化建设输送合格人才。为达到军事院校军事体育的目的,除完成军事体育的总体任务外,还应完成以下任务:

(1) 增强学员体质,提高学习效果

学员在校期间,学习任务繁重,为了完成学习任务,必须要有强健的体质作保证。军校学员大都是年轻人,身体正处在发育成熟的关键期,通过身体教育,能促进他们机体进一步发展和提高,为一生的健康打下良好的基础。因此,必须把增强学员体质作为我军院校军事体育的首要任务。

(2) 培养学员对军事体育的实践能力

在使学员掌握军事体育基本知识和技能的基础上,培养学员对体育的兴趣并养成锻炼身体的习惯,学会科学锻炼身体方法,特别要注意培养学员的体育活动能力,使其逐步达到会做、会讲、会组织实施,使学员毕业后成为部队军事体育训练的骨干。

(3) 进行思想品德和作风纪律教育

结合体育知识、技能的传授和体育锻炼过程,不断提高学员

为军队建设和战争需要而刻苦锻炼身体的自觉性，培养他们的爱国主义和集体主义精神，形成勇敢、顽强、机智、果断、勇于进取、遵守纪律等优秀品质和战斗作风。

上述三项任务紧密联系，互相促进，不可分割，在体育训练中应全面加以贯彻。我军各级各类院校体育训练的目的和基本任务是相同的，但要根据各自培养目标的特点和要求有所侧重。例如，陆军初级指挥院校应突出连队体育的特点；军兵种指挥院校应根据军兵种作战、训练和生活的需要；专业技术院校应按照其专业工作特点来安排体育训练内容。总之，军队院校的体育训练，既有共同的目的，又有不同的特点，只有正确处理这两者的关系，才能使体育训练的内容符合我军院校各级各类培养目标的实际需要。

§ 2.5 军事院校军事体育的地位与作用

军事体育是我军院校教育的重要组成部分，也是培养适应高技术条件下局部战争需要的高素质治军人才不可缺少的重要方面。

2.5.1 军事体育的地位

早在第一次国内革命战争时期，毛泽东同志举办的农民讲习所就规定学员要学政治、学军事和进行军事体育训练。后来在中央苏区创办的红军学校、沙洲坝苏维埃大学都将军事体育列入主要科目，单杠、双杠、刺杀、跑步等军事体育活动在学校里广泛开展，并经常举办运动会和体育研讨会。抗日战争时期，“抗大”十分重视军事体育训练，学校的军体训练和比赛活动生机勃勃。解放战争时期，各战略区的军政大学和随营学校都将军事体育列入学校教育训练的主要内容。建国后，我军各级各类院校的军事