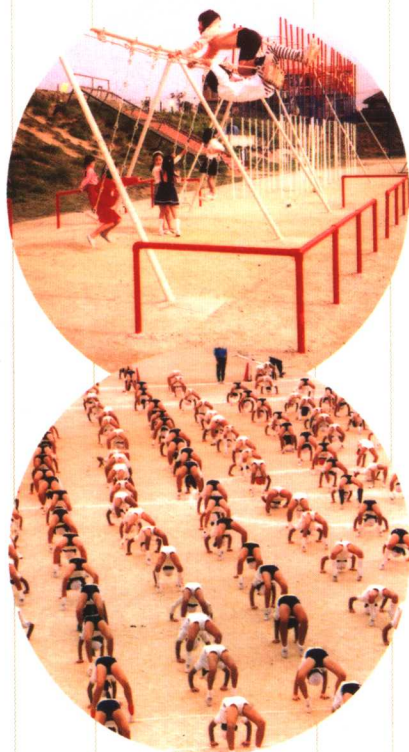


毛振明 圆山和夫 编著

日本学校体育

关键词100



高等教育出版社
Higher Education Press

「本学校体育」关键词

毛振明 圆山和夫 编著

100

高等教育出版社

内容提要

本书是一本比较全面、客观和系统介绍日本学校体育的专著。通过对日本学校体育 100 个相关的关键词的释义,介绍了日本学校体育一些最基本的情况,同时通过“结语”的方式画龙点睛地对我国的学校体育实践提出了理论的指导。本书内容涉及体育教学、课程设计、教材体系、体质检测、健康教育、安全教育等方面。

本书适用于体育院系的学生和老师,也适用于学校体育方面研究感兴趣的专家、学者和其他社会体育工作人员。

图书在版编目(CIP)数据

日本学校体育关键词 100 / 毛振明, (日) 圆山和夫
编著. —北京: 高等教育出版社, 2005. 1

ISBN 7-04-016258-X

I. 日... II. ①毛... ②圆... III. 学校体育—研究
—日本 IV. G813.135

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 143101 号

策划编辑 范 峰 责任编辑 范 峰 封面设计 刘晓翔
版式设计 赵义民 责任校对 王冰峰 责任印制 孔 源

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100011
总 机 010-58581000

购书热线 010-64054588
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>

经 销 新华书店北京发行所
印 刷 北京市南方印刷厂

开 本 787×960 1/16
印 张 17.75
字 数 320 000

版 次 2005 年 1 月第 1 版
印 次 2005 年 1 月第 1 次印刷
定 价 27.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号:16258-00



写在前面的话

1996年,我离开原国家教委来到北京体育师范学院当讲师,我的朋友圆山和夫先生也从日本文部省出来到北海道教育大学当教授了。当时,圆山先生约我参加日本文部省的科学研究资助课题“中日学校体育的比较研究”,我很高兴地答应了。

在研究过程中,我们不约而同地想到:要想搞好两个国家的学校体育比较研究,就要先准确地将两个国家的学校体育情况搞清楚。同时联想到1991年我刚回国时国内某些学者对国外学校体育的种种误解和对日本快乐体育的草率批判的情景,感到那里面有不少问题是因为我们不能准确和完整地了解其他国家学校体育状况所致。于是,我和圆山和夫先生相约共同编写一本解释日本学校体育有关概念的书籍,从基本的元素—概念上先对日本对学校体育作一个介绍,以便能使今后的中日学校体育的比较研究和互相学习有一个基本的平台。共识有了以后,我们就开始准备材料,确定编写的条目和内容,并将书名定为现在的“日本学校体育关键词100”,于是,编写工作从1997年底就算正式地开始了。但是,由于各种原因,这项工作竟整整进行了六年。

今天,这本小书终于出版了,总算是了却一件事,希望这本小书能像我们当初设想的那样,能帮助中国的学校体育研究者和广大体育教师比较全面、客观和系统地了解日本的学校体育

教育,为中国学校体育发展起一个借鉴作用。

当然,仅有这 100 个关键词对于了解日本学校体育可能还远远不够,于是,我又在每个关键词的后面加上“结语”,作为该内容的总结。

无论怎样,作为公派留学日本八年的归国留学生,也应该编写这样一本介绍日本学校体育的书。但限于水平,书中难免不足或错误,请读者批评指正。

借此书出版之际,再次向合作者圆山和夫先生,向我的日本导师团琢磨先生,向杉山重利先生,也向同拜师门、为此书作了许多工作的贾齐和李捷两位同仁表示衷心感谢,并向一直支持此书编写出版的高等教育出版社表示衷心感谢。

毛振明

2003 年 11 月 27 日于布鲁塞尔郊外



目

录

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 1 终生体育.....1 | 22 初中和高中的体育教学内容.....57 |
| 2 体育运动和文化.....3 | 23 球类运动、球技教材.....59 |
| 3 社会体育.....6 | 24 基本体操教材.....62 |
| 4 游戏论.....9 | 25 器械体操教材.....65 |
| 5 运动目的论和运动内容论.....11 | 26 田径教材.....69 |
| 6 运动特性论.....13 | 27 游泳教材.....72 |
| 7 日本学校体育课程的历史变迁...16 | 28 武道教材.....75 |
| 8 快乐体育.....19 | 29 滑雪和滑冰教材.....78 |
| 9 目标学习.....22 | 30 基本运动教材.....81 |
| 10 体育科教育的意义.....24 | 31 比赛和游戏教材.....84 |
| 11 保健教育的意义和学力.....27 | 32 表现运动和舞蹈教材.....86 |
| 12 体育学习的特性.....30 | 33 体育知识和理论教材.....88 |
| 13 运动技能.....32 | 34 对集团行动的指导.....91 |
| 14 增强体力.....35 | 35 关于培养态度的内容.....94 |
| 15 体格、体力、运动能力.....38 | 36 保健体育的授课时数.....97 |
| 16 态度的形成.....41 | 37 学习形态.....100 |
| 17 注意发展学生个性的教学.....43 | 38 学习集团.....103 |
| 18 小学的体育目标.....46 | 39 教学计划.....106 |
| 19 初中的体育目标.....49 | 40 年度计划.....108 |
| 20 高中的体育目标.....52 | 41 单元计划.....110 |
| 21 小学的体育教学内容.....55 | 42 课时计划.....113 |

- 43 导入、展开和整理……116
- 44 学习过程……119
- 45 体育教学中的示范……121
- 46 男女生同班上课……123
- 47 新学力观……126
- 48 体育的评价……128
- 49 评价的观点……130
- 50 自我评价、相互评价
和教师评价……132
- 51 检查评价、形成评价
和总括评价……135
- 52 选修制体育教学的评价……138
- 53 在体育“场”上的工夫……140
- 54 学习卡片……142
- 55 厌恶运动……145
- 56 特别活动和体育……147
- 57 选择制体育教学……150
- 58 保健教育计划……153
- 59 保健学习的指导方案……156
- 60 课外体育……159
- 61 运动部……162
- 62 运动测定……165
- 63 运动少年团……169
- 64 学校安全……171
- 65 体育伤害事故的预防……174
- 66 学校事故的责任与救济……176
- 67 事故应急措施……178
- 68 健康教育……181
- 69 性教育……183
- 70 艾滋病教育……186
- 71 学校保健……188
- 72 健康检查……191
- 73 保健教育和保健管理……194
- 74 保健的学习内容……196
- 75 学习指导要领……198
- 76 日本《学习指导要领》的历史……201
- 77 《指导要录》……203
- 78 教育课程审议会……205
- 79 教学研究……207
- 80 教材研究……210
- 81 教学分析……213
- 82 体育教学仪器……216
- 83 体育副读本……218
- 84 保健体育教师的资质与资格……221
- 85 体育主任……226
- 86 学习指导的意义与学习
指导的重点项目……228
- 87 残疾儿童的体育……230
- 88 自我教育能力……232
- 89 保健学习的评价……235
- 90 保健教科书……238
- 91 运动设施……241
- 92 体育器材……244
- 93 俱乐部活动的代替措施……247
- 94 运动集训……250
- 95 校内运动会……253
- 96 课间体育(活动)……259
- 97 野营(林间夏令营)……263
- 98 临海学校……265
- 99 学校配餐与体育……267
- 100 学校开放……272
- 参考文献……275

1 终生体育



一、终生体育的基本观点

所谓终生体育,是指人们为了体验运动的乐趣,通过运动,维持并提高健康水平与体力,以便更好地度过人生而自发、自主地享受体育运动的文化运营或学习。

人们在世界范围内认识到终生体育的必要性,是在进入了 20 世纪 60 年代以后的事情。1964 年,法国的教育学者鲍尔·朗戈朗在其著作《终生教育入门》一书中对于体育运动做了如下的阐述:

(1) 体育和运动教育必须摒弃那种认为体育只是在人的一生中极短的时间内才能从事的想法。

(2) 不能把体育运动单纯地理解为肌肉的活动,也不能把它从其他文化中分离出来,必须把体育运动与全人类知识的、道德的、艺术的、社会的、市民的活动相联系起来,把体育运动与终生教育整体地、有机地结合起来。



二、终生体育的社会背景

日本的体育运动在历史上的很长的时间里是以学校体育为中心发展起来的。但是近年来,随着科学技术的发展和社会的进步,人们的自由时间日益增加,生活水准也大幅度提高,老龄化社会和信息化社会不断发展,人们对终生学习的期待不断增长。在这种背景下,人们对体育运动的渴望(追求运动乐趣和欢乐为目的的活动)和锻炼的要求(为达到健康和增强体力为目的的活动)都明显地凸现出来。因此,人们逐渐认识到体育运动作为健康和丰富的生活内容之一,对于人们的一生来说具有重要的意义。

体育运动可以达到消除运动不足的目的不言而喻,把体育运动的参与与高质量的生活方式相联系的观点以及积极参与运动并从中体验运动乐趣的观点越来越

被人们所接受，越来越得到了社会的公认（图1）。

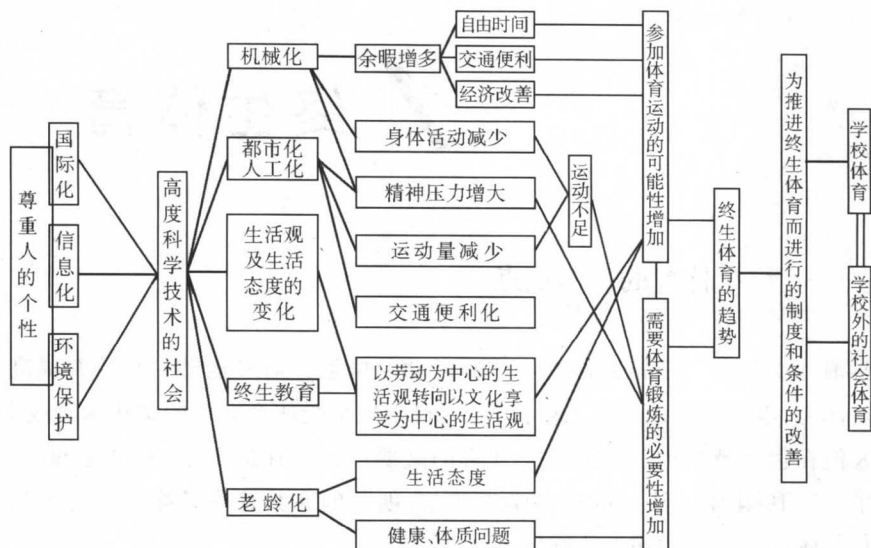


图1 教育课程—学习指导要领（体育、保健体育）的社会背景

注：引自岛崎仁，从终生运动来重新看待学习指导要领，光文书院，1994. 21



三、终生体育与学校体育

学校体育也是在1977年的《学习指导要领》改订后，才开始重视终生体育的思想的。1988年公布的《学习指导要领》把重视终生体育和增强体力作为修订要领的基本方针。

今后的日本学校体育教育将会以终生体育为目标，学生必须获得终生体育所必需的各种能力，还要同时发挥学校体育有效地增进健康的功能。

结 语

终生体育也已经成为中国学校体育的目标，中国的学校体育也要为“终生体育”这个“大楼”打下坚实的“基础”，这个基础应该描述为“体育实践能力”，应是学生成为一个公民时从事体育运动的能力、身体锻炼能力、体育娱乐能力和竞技观赏能力。

2

体育运动和文化



一、体育运动和人的关系

关于体育运动和人的关系，过去的说法大都是这样的：体育运动是身体运动，有利于每个人的身体健康；体育运动还包含有更快、更高、更强的要素，所以可以通过挑战纪录来达到自我实现。

然而现在，体育运动除了在重视人的健康和体力问题的同时，还应重视体育与每个人生活之间的联系，更要重视体育运动作为提高人们生活质量的重要手段，也就是说体育因作为获得幸福生活的活动之一而受到了新的关注。21 世纪的体育运动的意义，会比以往更加重视其中的文化性的要素。

体育运动不仅有利于每个人的身心健康发展，而且它是一种使生活变得明快和丰富多彩的重要活动，也就是“文化”的含义，而文化则是现今生活所必不可缺的东西。

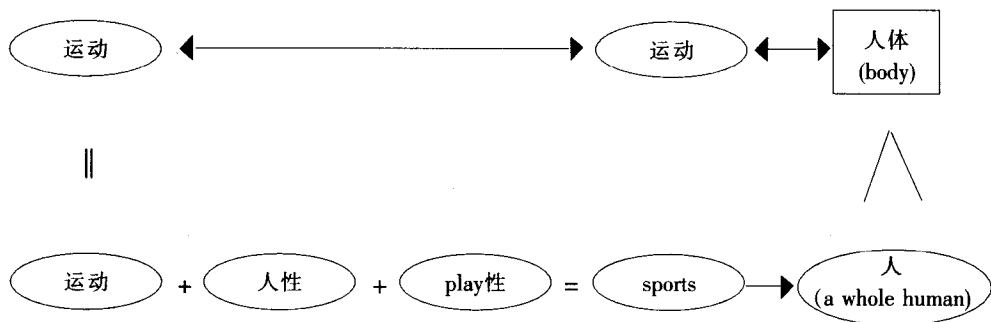


图2 运动—体育运动—人的关系说明模型

如图2所示，体育运动不仅仅是单纯的肌肉运动，而且是以幽默和游戏性为要素的活动，是身心一体的高智商人类为了更好的生存（well-being）而创造的、

发展的和传播的行动与结果的综合体,这就是体育文化。这个说明的模型是从朗戈朗、惠金嘎、林顿的文化论当中归纳出来的。^①



二、体育运动和文化

体育运动的本质到底是什么?答案是多种多样的。日本的保健体育审议会在《面向21世纪的体育运动振兴方案》的答复当中提出的见解尤其值得注意:

人不仅需要那些维持生命和生活所必需的物质性的东西,而且还需要为了丰富而充实地生存,为满足各种身体和精神上的需求的、丰富多样的文化。

体育运动在满足了作为生物的人对身体活动的欲望的同时,又使人从中获得爽快感、成就感以及与其他人的连带感等精神上的充实和愉快。体育运动给人以欢乐,并且有助于健康的保持和增进,有助于体力的增强,有助于青少年的人格形成等等,就其作用于身心两方面来说,它是人类文化中极其重要的组成部分之一。

对于生活在现代社会中的每个人来说,体育运动作为一种能够影响人身心两方面的文化,已经成为了人们身心健康的、充满活力的生活所不可缺少的组成部分。在21世纪,城市化和信息化社会将飞速发展,体育运动的重要性也将更加明显。从这一点来说,推进体育运动的开展,使包括残疾儿童在内的所有的人都能终生地、随心所欲地享受体育运动的乐趣,无疑是具有极其重大意义的。

另外,体育运动是追求人可能性极限的行为之一。从这一意义上讲,在竞技体育运动中,选手们对极限的挑战,是一种与尖端的学术研究和艺术活动相通的、具有重大意义的文化行为,它给予旁观者以巨大的触动、欢乐和活力。

体育运动是遵循统一的规则来进行的行为,因而它超越了语言的障碍,它作为世界人民共通的文化,在促进各国人民的相互理解、加深各国人民之间的友谊方面起着极其重要的作用。

这里想强调的是:体育运动作为一种优秀的文化,要把自发地进行活动、寻求运动的愉悦作为体育运动的本质,而不仅仅是把增进健康、增强体力和促进人格形成等作为体育运动的本质。

^① 岛崎仁. 体育社会学讲义. 大修馆书店, 1988. 259

结 语

体育是人类为满足自身生存和发展的需要创造出来的，文化也是人类为满足自身的发展和需要而创造出来的。因此，体育与文化的最根本的连接点是人的发展和需要。这种需要在现代社会面临着新的课题，体育成为了人们生活内容的重要组成部分，成为了人们日常生活中最频繁地享受的文化形态之一。因此，我们必须摆脱纯生物观的体育思想，从文化的角度去审视我们要教给学生的体育，这是学校体育和体育教学改革的基本视角。

3 社会体育



一、“社会体育”一词的出现

“社会体育”一词是从欧美体育考察回国来的永井道明先生在 1909 年首先使用的。永井回国后，曾在日本全国各地做演讲，其中有一篇演讲为《关于社会体育》。文中突出强调了社会体育的必要性、公园的意义、小公园的设备、大公园的设备以及社会体育设施条件改善的必要性等方面。

就正式的使用来说，1924 年以第 1 次明治神宫竞技大会的召开为契机，日本文部省先后两次进行了“有关社会体育团体的调查”（1924 年和 1925 年），在这些调查中首次使用了这一词语。但是，“社会体育”这一用语最终获得大家的认可则是在第二次世界大战以后的事情了。



二、日本战后的社会体育

1946 年，文部省发布了《关于社会体育实施一事》的文件，表明了国家以及地方公共团体对于社会体育的基本态度，并发布了名为“社会体育实施参考”的资料。

在 1949 年制定的《社会教育法》把社会体育定位为社会教育的一个领域。同年，日本设立了保健体育审议会，其中把社会体育设置为分会之一，自此社会体育这一用语得到了公认。

《社会教育法》第 2 条 社会教育的定义

社会教育是指基于《学校教育法》而作为学校的教育课程之外进行的教育活动，主要是针对青少年以及成年人进行的有组织的教育活动（包括体育以及

娱乐活动)。

以后,文部省又于1951年出台了《社会体育指导要领》,1960年又出台了《社会体育、想法、推进方式》的文件,并于1961年制定了《体育运动振兴法》等等,从此,国家对社会体育的基本方针就逐渐地表现了出来。



三、社会体育的意义

《社会教育法》是一部为了明确国家以及地方公共团体对于社会教育的任务而制定的法律,而《体育运动振兴法》则是以促进国民身心的健全发展和帮助形成丰富健康的国民生活为目的制定的法规。这样一来,体育教育便被作为学校教育中的概念,被认为是以国家、都道府县、或者市街村为中心,运用普通福利公积金来开展的体育和体育运动。《体育运动振兴法》的第3条有如下的论述:

国家以及地方公共团体在实施有关体育运动振兴的政策时,应当对民间举行的与体育运动有关的自发性活动予以支持,并且必须努力致力于各种体育条件的改善,以保证国民在任何时候和任何场所都能自主地按照自己的特点和健康状态来进行体育运动。

本法律中规定的有关体育运动振兴的措施,不是为了发展以盈利为目的的体育运动。



四、从社会体育到终生体育

正如《面向21世纪的体育运动振兴方案》当中所说:人们正在逐渐认识到一生中应积极地参与体育运动,对于保持和增进健康以及增强体力、从事健康而丰富的生活是非常重要的。因此,实现运动条件的改善,以保证任何人都能在任何时候和任何场所轻松地参加体育运动就成了一项重要的课题。所以,社会体育不仅是指以政府名义组织的活动,还包括由民间团体举行的活动,也就是包括能够

保证国民自发的学习机会的各种各样的体育运动在内。

在终生学习时代，比起“社会体育”来说，“终生体育”的概念似乎更好理解。

结 语

从最根本上讲，学校体育应隶属于社会体育的范畴，但学校体育和社会体育之间既相区别又相联系。他们之间的区别表现在活动的形式、活动的人群、活动的主动性和活动的领域等方面；他们之间的联系则表现在这些活动的形式、活动的人群、活动的主动性都很大程度取决于学校体育的培养与教育，表现在学校体育是社会体育的基础，社会体育实质上又是学校体育的终极目标之一，离开良好学校体育基础的社会体育是不文明和不科学的社会体育，离开社会体育目标的学校体育则是无规律和无效率的学校体育。

4 游戏论



一、运动和游戏

游戏 (play) 就是嬉戏和玩耍的意思, 是人们从中可以获得乐趣和愉悦的活动和内容。

国际运动体育协会 (ICSPE) 在 1964 年提出的运动宣言中对运动的定义如下:

运动 (sports) 具有游戏 (play) 的特性, 与自身或他人进行竞争, 或向自然的因素进行挑战的身体活动。如果这些活动包含有竞争因素时, 通常必须遵循运动家精神 (sportsmanship), 没有公平竞争 (fair play) 的精神就不能说是真正的运动。

以上运动的定义明确地包括了三层意思:

- (1) 运动具有游戏性;
- (2) 运动是与自身、他人以及自然因素进行竞争和挑战的身体活动;
- (3) 真的运动必须遵循公平竞争的原则和体现体育精神。

由此可见, 运动与游戏有着不可分割的关系。换句话说, 运动就是“以身体活动进行的游戏”或“具有游戏性质的身体活动”。当我们要理解运动的意义和以运动为主要教学内容的体育学科时, 我们都有必要首先理解什么是游戏。



二、游戏论

对现代体育运动和当今学校体育影响最大、最为密切的游戏理论当首推霍伊金卡 (Huizinga.J) 和卡伊约瓦 (Caillois.R) 的理论。

霍伊金卡在其著作《游戏者》(Homoludens) 中, 把人称为“游戏人”, 他认

为“人类的文化是在游戏中，以游戏的形式而产生、发展起来的。”他还认为游戏最本质的因素是有意思、有乐趣。他将游戏定义为是“自由的、虚构的，没有利害关系的、在空间和时间与现实相分离的、受特定规则支配的活动”。霍伊金卡的游戏论反对以前只把游戏理解为是附属于其他目的手段，他认为游戏是以追求乐趣为目的的活动。

卡伊约瓦扬弃了霍伊金卡的理论，在他的著作《游戏与人》中，他将游戏定义为“自由地、在事先决定好的空间和时间范围里进行的非确定性的、非生产性的、虚构的并有规则限制的活动。”他根据人们追求乐趣的不同将游戏分成竞争类、运气类、模拟类、眩晕类几大类（表1）。

表1 卡伊约瓦对游戏的分类

竞争类	运气类	模拟类	眩晕类
击剑	猜拳	过家家	幼童转圈游戏
球类	赌输赢游戏	假面游戏	荡秋千
柔道	彩票	布娃娃游戏	华尔兹
足球	赛马	动物模仿游戏	游乐场的过山车
拳击	冒险运动	创作舞蹈	滑雪、滑冰

结 语

日本人从对体育教育的困惑出发，从探讨体育的本质，找到了运动的教育，又从运动的本质找到了游戏，再从游戏的本质找到了乐趣的追求和乐趣的种类。因此，游戏论是日本快乐体育的基本理论之一。游戏论给我们的启示是：我们在体育教学中，应探讨各项运动的特性，应探明各项运动中的内在乐趣，这是搞好体育教学，让学生可以真正体验到运动乐趣，使他们能热爱体育、热爱锻炼的基础工作，这也是体育教育工作者要认真学习游戏理论的重要性所在。