

体育教育专业“十二五”系列规划教材

体育教育专业导论

*Introduction to
Physical Education*

主 编◎鲁宗成 熊正英



陕西师范大学出版总社有限公司

中国大学体育专业教材

体育教育专业导论

张洪铸 主编

Physical Education Introduction

北京体育大学出版社



Introduction to Physical Education

体育教育专业导论

鲁宗成 熊正英 主编

陕西师范大学出版总社有限公司

图书代号 JC13N0965

图书在版编目(CIP)数据

体育教育专业导论 / 鲁宗成, 熊正英主编. —西安:
陕西师范大学出版总社有限公司, 2013.8
ISBN 978-7-5613-7236-4

I. ①体… II. ①鲁… ②熊… III. ①体育教育—
教学研究 IV. ①G807.01

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 190849 号

体育教育专业导论

主 编 / 鲁宗成 熊正英
责任编辑 / 马永安
责任校对 / 杨 丹
封面设计 / 鼎新设计
出版发行 / 陕西师范大学出版总社有限公司
(西安市长安南路 199 号 邮编 710062)
网 址 / <http://www.snupg.com>
经 销 / 新华书店
印 刷 / 西安东江印务有限公司
开 本 / 787×1092 1/16
印 张 / 15.5
字 数 / 300 千
版 次 / 2013 年 8 月第 1 版
印 次 / 2013 年 8 月第 1 次印刷
书 号 / ISBN 978-7-5613-7236-4
定 价 / 30.00 元

读者购书、书店添货如发现印刷装订问题,请与本社高教出版分社联系调换。

电 话:(029)85303622(传真) 85307826

体育教育专业导论

主 编 鲁宗成 熊正英

编写人员 (以姓氏笔画为序)

王 茹 安康学院体育系高级实验师

王少峰 安康学院体育系助教

吕仙利 安康学院体育系讲师

刘 芹 安康学院体育系助教

李 靖 安康学院体育系助教

张 凯 安康学院体育系助教

郭西魁 安康学院体育系讲师

崔晓宇 安康学院体育系讲师

鲁宗成 安康学院体育系副教授

熊 勃 西安建筑科技大学讲师

熊正英 安康学院办学顾问,陕西师范大学教授

黎远军 安康学院体育系讲师

安康学院教材出版基金资助

编写说明

“体育教育专业导论”是学生在进入体育教育专业时应该首先学习的一门必修课程。通过“体育教育专业导论”这门课程的学习,让学生对体育的概念,体育教育专业性质、学习内容、学习方法、课程设置、专业能力要求、教育教学研究领域及未来就业前景等有一大概的了解,使学生明确在本科阶段专业学习的主要任务,提高学生学习的针对性和目的性。学生通过掌握体育教育的专业性质和基本知识,结合自己的志向、兴趣和特长进行有目的的学习,进而形成和完善自己的实践与创新能力及知识结构构建。

本书由熊正英负责策划选题,鲁宗成、熊正英主持编写,最后由熊正英统稿与审定。王茹、王少峰、吕仙利、刘芹、李靖、张凯、郭西魁、崔晓宇、鲁宗成、熊勃、熊正英和黎远军(以姓氏笔画为序)等同志参加了书稿的撰写。各位作者的写作分工在各章节后注明。

书稿撰写过程中参考了相关纸质与电子文献资料,在此,特向文献作者致谢!安康学院领导和体育系以及教务处、科技处对本书的选题、写作给予了热情的鼓励与指导,安康学院教材出版基金给予了经费资助,陕西师范大学出版总社有限公司的编校人员为本书的出版付出了智慧与汗水,在此一并致以热忱的谢意。

还要感谢安康学院体育系的各位学者,他们在教学任务十分繁重的情況下,心系人才培养与学科建设,挤出时间完成书稿编写工作,并不厌其烦地几易其稿。

由于国内尚未见到可以借鉴的这方面的教材,本教材的结构框架、知识体系和具体内容肯定还有不妥之处,希望同行专家和读者批评指正。

鲁宗成 熊正英
2013年夏于安康

目 录

C O N T E N T S

第一部分 体育概况

第一章 概 述

第一节 体育的概念与本质	/ 2
第二节 体育的功能	/ 4
第三节 体育目的与体育目标	/ 8
第四节 体育手段	/ 12
第五节 体育科学	/ 15

第二章 体育教育专业学生的知识结构与能力结构

第一节 体育学门类专业分类	/ 21
第二节 体育教育专业学生的知识结构	/ 23
第三节 体育教育专业学生的能力结构	/ 24
第四节 知识结构与能力结构的关系	/ 34

第二部分 体育教育专业课程设置

第一章 体育教育专业简介

第一节 培养目标和培养要求	/ 36
第二节 学制、毕业要求和授予学位要求	/ 37

第二章 体育教育专业培养方案与课程设置

第一节 专业核心课程和特色课程	/ 39
第二节 课程结构与学分、学时要求	/ 42
第三节 课程设置与教学计划	/ 42
第四节 课外素质拓展与创新实践项目的实施及要求	/ 48

第三部分 体育教育专业主干(要)课程介绍

第一章 田径类课程

- 第一节 田径运动的起源与发展..... / 52
- 第二节 田径课程概况..... / 57
- 第三节 田径课程的学习方法与注意事项..... / 58

第二章 球类(大球)

- 第一节 篮球..... / 60
- 第二节 排球..... / 63
- 第三节 足球..... / 66

第三章 球类(小球)

- 第一节 乒乓球..... / 71
- 第二节 羽毛球..... / 74
- 第三节 网球..... / 76

第四章 体操类

- 第一节 竞技体操..... / 80
- 第二节 健美操..... / 82
- 第三节 体育舞蹈..... / 85

第五章 民族传统体育

- 第一节 民族传统体育概述..... / 88
- 第二节 武术..... / 89
- 第三节 健身气功..... / 93

第六章 体育人文社会学类

- 第一节 体育社会学..... / 99
- 第二节 体育管理学..... / 101
- 第三节 休闲体育学..... / 103
- 第四节 体育人类学..... / 105

第七章 运动人体科学类

- 第一节 运动解剖学..... / 108
- 第二节 运动生理学..... / 110

第三节	运动生物化学	/ 113
第四节	运动生物力学	/ 117
第五节	体育保健学	/ 119
第六节	运动营养学	/ 121

第四部分 有关运动项目介绍

第一章 新兴体育项目类

第一节	定向越野	/ 126
第二节	攀岩运动	/ 129
第三节	拓展训练	/ 131
第四节	轮滑	/ 133

第二章 地方性体育项目类

第一节	抖空竹	/ 138
第二节	冰嬉运动	/ 140
第三节	竹篙火龙	/ 143
第四节	板鞋竞速	/ 144
第五节	东巴跳	/ 146
第六节	赛龙舟	/ 147

第三章 智力体育项目类

第一节	中国象棋	/ 150
第二节	国际象棋	/ 153
第三节	围棋	/ 157
第四节	桥牌	/ 159

第五部分 体育教育专业学生实践能力培养

第一章 教学能力

第一节	室外课教学能力	/ 164
第二节	室内课教学能力	/ 169
第三节	教学能力的提高途径	/ 171

第二章 训练能力

第一节	训练计划的制订与实施	/ 173
第二节	训练效果监测与判断	/ 175

第三节 学校课余体育训练指导	176
第四节 体育高考生训练指导	177

第三章 基础教育和教学研究能力

第一节 基础教育与体育	179
第二节 教学研究能力	181
第三节 校本教研	184

第四章 裁判能力

第一节 裁判概述	188
第二节 如何提高自己的裁判能力	189
第三节 裁判等级认定	192

第五章 社会体育指导员工作能力

第一节 社会体育指导员概述	195
第二节 社会体育指导员的管理与能力要求	197
第三节 怎样成为一名优秀的社会体育指导员	199

第六章 运动会的组织工作能力

第一节 运动会组织工作	201
第二节 提高运动会组织管理能力的途径	205

第七章 实践操作能力

第一节 人体形态测试	206
第二节 人体生理机能测试	208
第三节 生化指标测试及其在选材中的应用	211
第四节 一般运动能力的测定与评价	215
第五节 身体素质测试	216
第六节 学生体质健康测试	218
第七节 一般运动损伤的处理	220

第八章 班主任工作

第一节 班主任工作概述	224
第二节 班主任工作能力	225
第三节 班主任素质的提高	227

参考文献	233
------------	-----

第一章 概述

【教学目标】掌握体育的概念与本质,体育的构成与分类,体育的本质和功能,体育的目的与目标。

【重要概念】体育 体育的功能 体育目的 体育目标 体育科学 体育手段
体育运动项目 体育学科分类



第一节

体育的概念与本质

一、体育的概念

(一)体育概念的历史演变

在古希腊,类似体育的活动往往用“体操”表示,其内容不同于现在的体育,它几乎包括了当时所有的身体操练,如拳击、跳跃、奔跑、投掷和角力等。在古代中国,类似体育的活动一般称为“养生”“导引”“武术”等。还有国家称类似体育的活动为“舞蹈”“竞技”“游戏”等。

“体育”一词最早出现于1760年,意思是指对儿童进行身体的养护、培养和训练。1762年,卢梭在《爱弥尔》一书中也使用了“体育”一词,描述对爱弥尔的身体教育过程。此后,“体育”一词在世界各国流传开来。到19世纪,教育发达国家普遍使用了“体育”一词。从这里我们可以清楚地看到,“体育”一词最早产生于教育,它最早的含义是教育过程中的一个专门领域。

自19世纪中叶以后,德国和瑞典体操传入中国。随后,我国的洋学堂中设置了“体操科”。1902年左右,从日本传入了“体育”这一术语。随着西方文化的不断涌入,我国学校体育内容由单一的体操向多元化发展,出现了篮球、足球、排球、田径等。许多有识之士提出,不能把学校体育课称为体操课了,必须厘清概念层次。1923年,在《中小学课程纲要草案》中,正式把“体操科”改为“体育课”。“体育”一词成了标志学校中身体教育的专门术语。

第二次世界大战以后,体育的内容、形式以及它的影响和作用已远远超出了原来作为学校身体教育的范畴,尤其表现为竞技体育和大众体育的迅猛崛起,体育的外延随之拓展。因此,如果还用从属于教育范畴的旧概念,即体育是通过身体来进行的教育,来框定高速发展的体育运动,显然是不适宜的。

对于体育概念的研究,自20世纪60年代起,一直是各国体育学者关注的一个重

要课题。但是,鉴于体育运动本身的复杂性以及学者们世界观、方法论等方面的差异,关于体育概念的界定仍然是见仁见智。

(二)体育概念的界定

1. 体育概念。立足于现实的体育运动实践,体育概念的界定为:体育是指以身体练习为基本形式和手段,以促进人身心健康、全面发展,推动社会文明进步为目的的一种社会文化活动。

2. 概念解析。体育是以身体运动为基本手段(但不是唯一手段);体育是为了促进身心健康发展;体育是一种文化活动,体育是文化的有机组成部分;体育为国家的政治、经济服务。

体育的这一定义既说明了它的本质属性,又指出了它的归属范畴,同时也把它与相似的社会文化活动区分开来。

(三)当代体育的基本构成

当代体育主要由学校体育、竞技体育、大众体育(社会体育)三部分构成。三者既有相同点,也有区别。当代体育的基本构成如图 1-1-1。

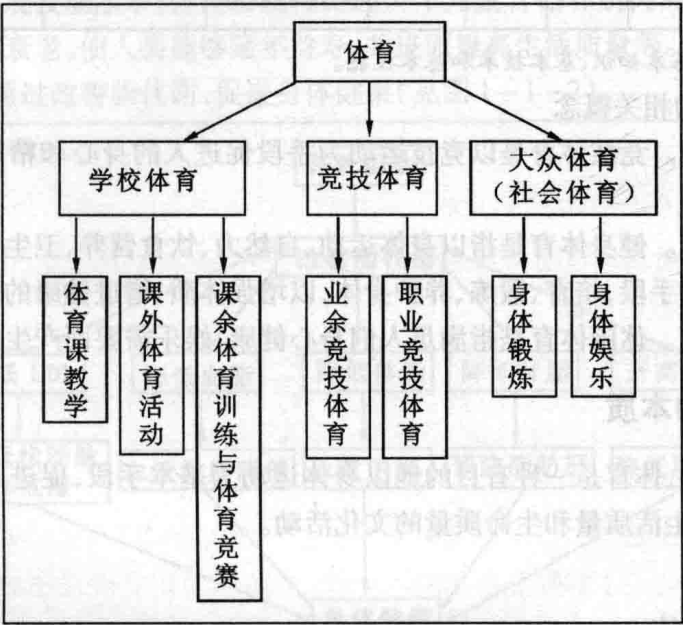


图 1-1-1 当代体育的基本构成

1. 学校体育。学校体育是有目的、有意识地通过身体运动锻炼身体,增强体质,掌握体育知识、技术、技能,进而促进身心全面发展的教育活动。它是学校教育的有机组成部分,是培养人的重要方面。

2. 竞技体育。竞技体育是指在全面发展身体,最大限度地挖掘和发挥人在体力、心理、智力等方面潜力的基础上,以提高运动技术水平和创造优异运动成绩为目的的训练和竞赛活动,是社会文化的组成部分。

3. 大众体育(社会体育)。大众体育(社会体育)是指公民在闲暇时间,自愿参加的以增进身心健康、快乐生活为主要目的的身体运动。大众体育包括身体锻炼和身体

娱乐。三者之间的异同比较见表 1-1-1。

表 1-1-1 学校体育、竞技体育、大众体育三者比较

项目 类型	目的	组织 形式	方法	对象	内容	制度	时空	运动强度 与运动难度
学校 体育	增强体质 掌握三基 传递文化	班级	教学	学生	经筛选的适合 学生身心特点 的运动	强制性 (教育制度)	专门性	中等
竞技 体育	挑战极限 战胜对手 取得成绩	运动队 俱乐部	训练 竞赛	运动员	正规性、 竞技性 的运动	强制性 (竞技规则)	高度 专门性	高
大众 体育	锻炼身体 休闲娱乐 提高生活质量	社会 团体	锻炼 娱乐	社会 成员	经筛选的 适合各年龄、 职业人群 特点的运动	自主性	随意性	适宜

注:三基是指基本知识、基本技术和基本技能。

(四)体育的相关概念

- 1. 竞技体育。竞技体育是以竞技运动为手段促进人的身心和精神的协调发展的一种体育活动的。
- 2. 健身体育。健身体育是指以身体运动、自然力、饮食营养、卫生措施、生活制度、优生优育等作为手段,培育、锻炼、养护身体,以增强体质、增进健康的活动。
- 3. 休闲体育。休闲体育是指满足人们身心健康、娱乐需要而产生的文化活动。

二、体育的本质

从本质上讲,体育是一种有目的地以身体运动为基本手段,促进人们身心健康发展,提高人们的生活质量和生命质量的文化活动。



第二节
体育的功能

一、体育的功能概述

随着社会的进步、经济的发展和人类需求层次的提高,特别是体育科学的发展,体育自身的特征及其与其他各种社会现象之间的关系不断被揭示出来,体育的功能也在不断地被认识、被开发。体育的功能取决于体育本身的特点和社会需要。因为体育如果不具备某种特点,就不可能在该方面起作用。同时,如果没有社会需要的刺激,体育的特点得不到发挥,同样不可能显示出它的社会功能。从总体上分,体育的功能包括

三大方面,见表 1-1-2。

表 1-1-2 体育的功能一览表

体育的自然质功能	体育的结构质功能	体育的系统质功能
提高人体心血管系统机能水平	教育功能	经济功能
调适和保持心理健康	娱乐功能	政治功能
提高呼吸系统技能水平		军事功能
促进少年儿童骨骼和肌肉的生长发育		
延年益寿、提高生活质量		

体育的功能细化可以归纳为八个方面,即健身功能、娱乐功能、促进个体社会化功能、社会情感功能、教育功能、政治功能、经济功能和军事功能。

二、体育的自然质功能

体育的自然质功能是指体育运动对人类健康能够产生有利的作用。如体育活动可提高人体心血管系统机能水平;体育活动可调适和保持人体心理健康;体育活动可提高人体呼吸系统技能水平;体育活动可促进少年儿童骨骼和肌肉的生长发育;体育活动可延缓人体衰老,使人类能够延年益寿,并进而提高生活质量等。体育锻炼,特别是有氧运动,能通过改善脂代谢,促进身体健康(见图 1-1-2)。

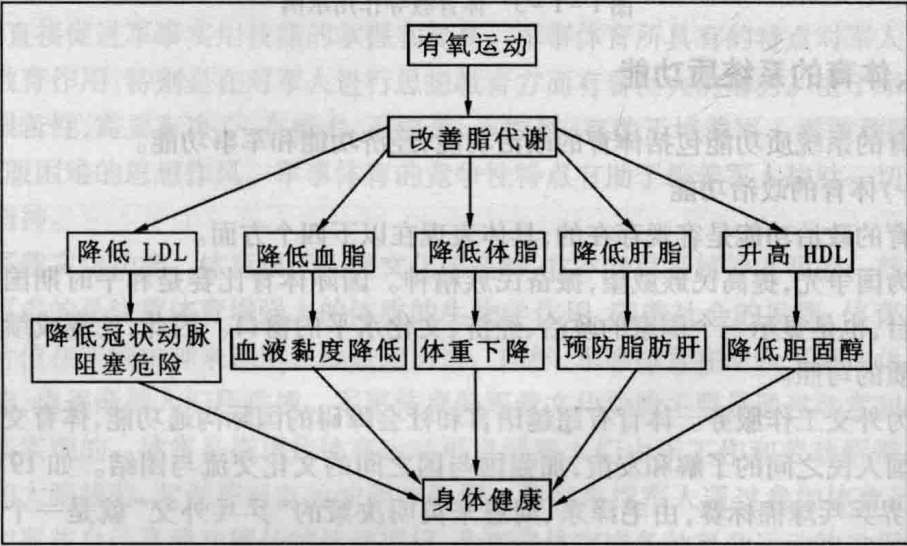


图 1-1-2 有氧运动促进身体健康

三、体育的结构质功能

体育的结构质功能包括教育功能和娱乐功能两个方面。体育的教育功能主要有:教导基本的生活能力;传授体育的文化知识;教导社会规范,促进人的社会化;进行民族主义和爱国主义教育等。体育的娱乐功能主要有:体育活动提高娱乐素质;学会体育娱乐的表现形式。学校体育的目的就是为了学生的身心健康,通过教导,帮助学生获得知识、自觉行动,达到身心俱佳的效果(见图 1-1-3)。

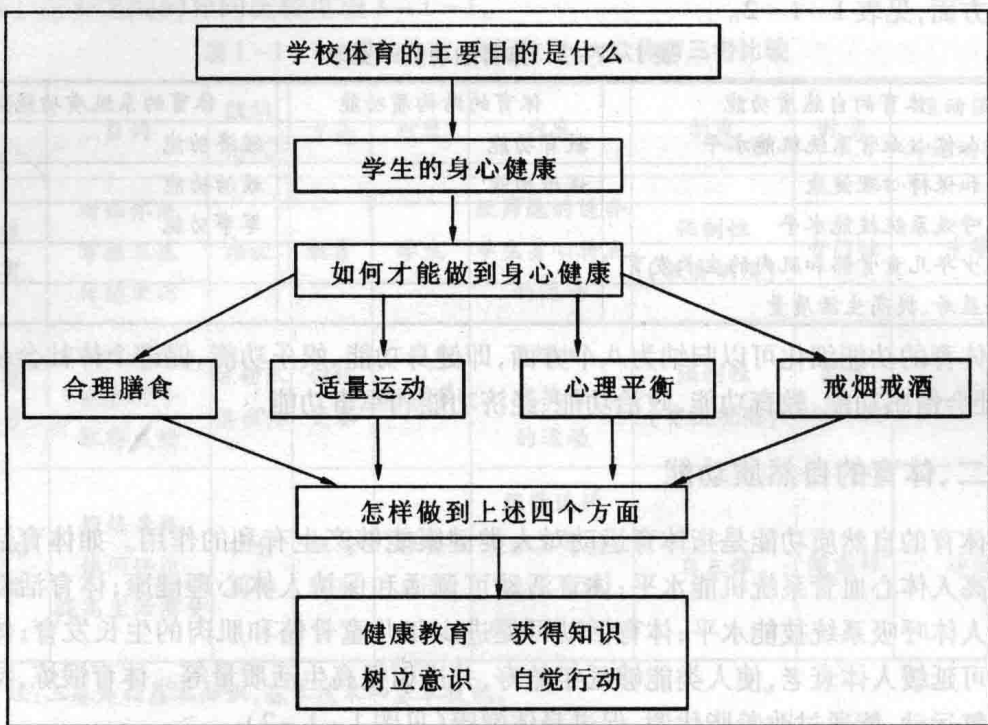


图 1-1-3 体育教导作用示例

四、体育的系统质功能

体育的系统质功能包括体育的政治功能、经济功能和军事功能。

(一) 体育的政治功能

体育的政治功能是客观存在的,具体表现在以下四个方面。

1. 为国争光,提高民族威望,振奋民族精神。国际体育比赛是和平时期国与国的竞争舞台,也是显示一个国家的政治、经济、文化水平的窗口。因此,比赛成绩是国家整体素质的写照。

2. 为外交工作服务。体育有超越语言和社会障碍的国际沟通功能,体育交往可以促进各国人民之间的了解和友谊,加强国与国之间的文化交流与团结。如 1971 年第 31 届世界乒乓球锦标赛,由毛泽东、周恩来英明决策的“乒乓外交”就是一个典型的范例。

3. 用来作为反对或抵制某一个国家、某一项活动的政治手段。如 1956 年,由于奥委会接纳了台湾,中华人民共和国宣布退出;1960 年,韩国进入奥运会,朝鲜宣布退出;1980 年,美国、联邦德国、加拿大、日本、中国抵制了奥运会,以抗议苏联入侵阿富汗;1984 年,苏联、民主德国、波兰拒绝参加洛杉矶奥运会。

4. 促进国内政治一体化。所谓一体化,就是使个人同集体达到和谐的联合,化为一体。由于体育运动有群众性,它能提供群众性集会的机会,使人们在这些活动中加强人际交往,满足人们交往的需要。体育运动有一种内聚力,可以加强一个团体的向心力,促进团结。