

学校体育改革新视野丛书

丛书主编 毛振明 赖天德

学校课外体育改革 新视野

毛振明 等 著

北京体育大学出版社

学校课外体育改革 新视野

马建伟 编著

学校课外体育改革新视野

毛振明 董文梅
张庆新 叶 玲 等著

北京体育大学出版社

策划编辑 李 飞
责任编辑 李 飞
审稿编辑 熊西北
责任校对 静 一
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

学校课外体育改革新视野/毛振明等著. - 北京:北京
体育大学出版社,2005.1
ISBN 7-81100-250-7

I. 学… II. 毛… III. 学校体育-教育改革-中国
IV. G807

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 117870 号

学校课外体育改革新视野 毛振明 等著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 7.75

2005 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

定 价 16.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

序

今年，中国的体育课迎来了她的 100 年华诞。制定《奏定学堂章程》的先人们，决不会想到他们当年定下的每周两节体操课，在 100 年后已经成为有 40 几万人为之奋斗的伟大事业。学校体育的先驱们也决不会想到，当年为富国强兵而设立的“拳脚”与“武艺”，早已脱胎为全面发展教育的一个部分。中国的学校体育和体育课程经过了 100 年的风风雨雨，几经彷徨，几经探索，终于成了学校教育的一个重要组成部分和一门日臻成熟的学科。

但是，中国的学校体育也依然面临着严峻的挑战：教育的改革是我们应对的挑战，体育的改革是我们应对的挑战，社会对学校体育的要求是我们应对的挑战，学生各种不同的体育需要更是我们要应对的挑战，中国的学校体育在步入 21 世纪的时候，已经迎来了全面深入改革的新时期。

当前中国学校体育的各个方面都涌动着改革的热潮：新的体育课程标准在紧张地进行实验和推广；与新课程标准配套的教材在不断探索、不断改进；农村学校体育在稳步地向前发展；大课间体育活动不断创造出新的锻炼形式；革命性的“三自教学”（由学生自选教学内容、自选教师、自选上课时间）已在大学体育教学改革中启动；以提高教学能力为指导思想的高师体育教育专业的改革正在进行；施行多年的《国家体育锻炼标准》和大中小学生的《体育合格标准》将被新的《学生体质健康标准》所置换；学校运动会的改革方兴未艾；各种新的体育教学模式层出不穷……这一切，使得当今中国的学校体育充满着生机和活力。

然而，在中国学校体育实践蓬勃向前发展的同时，也反映出了理论准备不足的缺点。各种未解决和说不清道不明的理论问题俯拾皆是，如制约中国学校体育发展的因素有哪些？有中国特色的社会主义学校体育是什么？如何处理学校体育中的社会需要与个体需要、统一要求与区别对待、培养兴趣与磨炼意志、物质效益与精神效益、主体地位与主导作用等？体育学科为什么而教、教什么、怎么教？它有什么特点？新的课程标准与旧的教学大纲在管理上有什么区别、各自的理论意义何在？体育教学内容根据什么来选择、分层与编排？学生的课外体育活动如何科学设计？高水平运动队在校内办与校外办有什么本质区别？大学体育课的性质是什么？教学目标如何科学定位？面向全体学生的学校运动会的改革如何设计？何为教学模式？何为体育教材的实用性？终身体育与学校体育到底是什么关系？如此种种，纷纷杂杂，摆在我们学校体育研究者的面前，这些重要的理论问题，还没有多少人去深入研究，更没有什么重大的突破，仍然是处于仁者见仁智者见智的若明若暗的“灰色”状态。

我们几个长期研究学校体育的人面对这种状态，面对着理论上的种种困惑，鼓足勇气，奋起挑战，以几本小书的形式试从一些新的视角对中国学校体育的改革进行一番剖析。我们希望这些勇气和视角能激发一些新的思考，促进一些新的研究，鼓起一些新的勇气，睁开一些新的眼睛，掀起一些新的争论，促成一些新的解决，产生一些新的动力。然而，由于我们水平有限，我们的这些初衷可能依然还是初衷。

敬请学校体育的同仁们能理解我们的初衷，批评我们的不足，斧正我们的观点，完善我们大家的理论。

谢谢！

丛书主编：毛振明 赖天德



第一章 引子——课外体育原是学校体育的“主角”	(1)
第一节 学校体育本从课外开始	(1)
第二节 回忆当年的课外	(11)
第二章 课外体育的现状分析	(18)
第一节 学生还有多少课外体育	(18)
第二节 学生在课外体育中做些什么	(25)
第三节 学生喜欢他们的课外体育吗	(32)
第四节 谁在主导学生的课外体育	(35)
第三章 课外体育的困惑和原因	(41)
第一节 谁把课外体育搞没了	(41)
第二节 谁把课外体育搞死了	(50)
第四章 课外体育与体育教学的关系	(57)
第一节 课外体育与体育教学的第一种关系： “延伸”	(61)
第二节 课外体育与体育教学的第二种关系： “第二课堂”	(63)
第三节 课外体育与体育教学的第三种关系： “一体化”	(70)

第四节 课外体育与体育教学的第四种关系: “终身体育的两个车轮”	(76)
第五节 正确理解课外体育与体育教学的关系	(83)

第五章 早操、课间操改革新视野 早间课间就是做操吗	(86)
第一节 当前早操、课间操的现状	(86)
第二节 加上“五套操”就够了吗	(90)
第三节 来自“大课间”的报告	(94)
第四节 对“大课间”的思考	(112)

第六章 “班级体育活动”改革新视野: 魅力是生命, 方法是关键	(115)
第一节 在课表中上上下下的“班级体育活动”	(117)
第二节 班级体育活动的兴起和消亡探因	(122)
第三节 班级体育活动的未来展望	(129)
第四节 “活动类课程”与班级体育活动	(133)

第七章 课外体育活动的新天地: 校外体育和家庭体育	(139)
第一节 校外体育和家庭体育也是课外体育吗	(139)
第二节 学校对校外体育拥有的责任	(142)
第三节 学校对学生家庭中的体育具有什么义务	(149)
第四节 “体育作业”的必要和可行	(153)
第五节 校外体育和家庭体育的广阔天地	(159)

第八章 学校运动会改革新视野	(163)
第一节 回顾一下原始的学校运动会	(163)

第二节 学校运动会的困惑：大部分学生在晒太阳	(165)
第三节 运动会困惑的原因：是观念的问题还是条件的问题	(167)
第三节 “全体学生参加的运动会”：是可行的	(172)
第四节 “体育节”的启示	(183)
 第九章 学生体育达标新视野：《学生体质健康标准》	 (200)
第一节 学生达标的多年困惑：课外移向课内、真的变成假的	(200)
第二节 从《锻炼标准》到《学生体质健康标准》	(208)
第三节 《学生体质健康标准》给课外体育带来的契机	(215)
 参考文献	 (232)

第一章 引子——课外体育原是 学校体育的“主角”

当我们提到学校体育时，很多人往往会认为体育课是学校体育的“主角”。但是历史证明，课外体育原是学校体育的“主角”和“源流”。也许你会惊讶于这个假说，在这里，我们并不想把这个认识强加于任何人，那么就让我们去看看历史。

第一节 学校体育本从课外开始

很多时候，我们已经习惯了看待今天的体育形式和内容的视角，但当我们能够拥有一个新的视角时，也许你会发现，原来学校体育是这样的。此外需要注意的是，从属于教育的学校体育在我国历史上很大程度上充当了时代和政治的晴雨表，集中地反映着政权和当局的意志。这是影响我国近代学校体育的一大因素。

一、中国学校体育的萌芽起于何时？

在已出版的许多有关体育史的书中会提到古代的“学校体育”，比如说在“奴隶社会过渡时期的体育”的根目录下有“私学中的体育教育”这样一个子目录（《体育史》，第2版，高等教育出版社）。再例如，有的书中写道：“学校体育是随着社会的发展以及教育、体育的发展而发展的。早在奴隶社会的西周时期，在其教学内容“六艺”即礼、乐、射、御、书、数中就包含有进行军事技能和身体训练的“射、御”以及包含娱乐、舞蹈内容的“礼、乐”；这就是我国学校体育的雏形”。本章所涉及的是在中

国近代由西方传入我国的西方体育，“学校体育”主要指的是西方的体育，即现在为我们本书中所指的体育。尽管在我国古代，某些运动在形式上与西方的很相似，但在本书中笔者认为它们是属于不同的范畴，这是在“西方体育”这个并非本土概念下的结论。所以在西方体育引入中国以前的学校中，虽然具有类似的运动形式，但在本章中不被认为是“学校体育”。

教育是国家意志的集中体现，她负责培养维护整个社会稳定的基础——人。社会如果是一部大“机器”，人就是大大小小的零件，教育就是在不停地“制造”着有着不同功能的“零件”。不同的“机器”就需要有不同种类的“零件”，当然教育就在不同的“机器”中扮演着不同的角色。综上所述，属于教育的体育以其特殊的功能——野蛮体魄，更是在每个不同的社会背景下被赋予了不同的政治色彩，纵然她们的表现形式可能是近似的，但是其内在的意义是不同的。就笔者的观点，中国学校体育应萌芽于近代的教会学校和基督教青年会所属的组织，正式开始于1923年“全国教育联合会”又公布的《中小学课程纲要》。“纲要”规定“体操”名称改为“体育”。兵操在体育中被彻底废除。体育课与课外体育活动内容逐步统一，田径、球类等运动在中等以上学校得到较为广泛的开展。就让我们以1840年为中国学校体育史的起点，以体育和主流思想的更替为线索，来进行说明。

二、西学强国，体操人主中国

在清朝末期，中国深受西方列强的欺凌。振兴中华的呼声奠定了那些年代中国学校体育的基调。将体育作为人的素质一部分来对待，是西方体育的思潮，而体育具有独特的功能——野蛮体魄，既使它独树一帜，又使得它在中华大地的首次亮相有些差强人意，甚至被时局所扭曲。所以说，当时的体育很大程度上被用来作为政治工具，而不是真正意义上的学校体育，其内容和形式

与西方体育有着巨大的差别。

(一) 洋务运动开启了中国学校体育之门

19世纪60年代，清朝统治阶级中一些掌握军政实权的大官僚、大军阀如：奕忻、曾国藩、李鸿章、左宗棠等，看到中国的古老的武器——弓箭、刀矛、土炮是无法与西方的战舰火枪对抗。为了对内镇压反清力量、对外御侮图强，积极主张向西方学习，推行所谓“自强”、“求富”的洋务运动。在教育方面，他们主张学习西方的科学技术，兴办“西学”，以培养科技人才。他们提出“中学为体、西学为用”的口号。在各地开办了造船、兵器等工厂；开办了外语、船政、机器、军事等学堂；并派遣留学生到西方国家学习。这称之为“新教育”，它是中国设立近代式学校的开始。在“新教育”中，洋务派为了镇压起义和反抗斗争，先后在天津、上海、广州、武昌等地聘请外国军官，废弃传统的骑射、“弓、刀、石、技勇”，改练洋枪、洋炮、洋操，训练新式的陆海军。这样，作为体育运动的体操首先在编练新军的过程中出现了。但此时的体操主要是英国的兵操，包括列队、刺杀、战阵与战术等。在“新教育”中，洋务派为了军事的需要，还开办了一些军事学堂。如北洋水师学堂、天津武备学堂、广东陆师学堂、广东水师学堂、福建船政学堂等等。这些军事学堂聘有外国教官，依照外国军事学校办理。军事学堂除开设一些近代军事学科外，并设有体育课程，称为体操课。如在北洋水师学堂，“学生入学，授以英国语言，翻译文法……推步、测量、驾驶诸学。虑其或失文弱，授之枪，俾习步伐；树之桅，俾习升降”，“以升降娴其技艺，即以练其筋力”。

至此以后，在强体救国的渴望下，兵式体操成为了学校体育的主角，即使是西方体育思想的代言人——维新运动也没能扭转这个局势。即使“体育”这个词是诞生于西方，但是在中国，它已经被“本土化”了。

（二）维新运动对兵式体操的冲击

1894年中日战争，中国惨败以后，帝国主义各国企图瓜分中国。在这种形势下，一些具有资本主义思想的知识分子康有为、梁启超、严复等人，想仿效日本的“明治维新”，在政治、经济、文化、教育各方面进行改良，变法维新，被称为维新运动或维新主义。在维新运动期间，先后颁布了一些有关教育方面的上谕。如：（1）筹办京师大学堂。（2）令各省督、抚、将、将盛州、县的大小书院一律改为兼习中西学的学堂。地方自行捐办的义学、社学等，也一律兼习中西学。（3）所有中小学应读之书，仍由官书局编译、颁布遵行。（4）设立农业、茶务、蚕桑、医学学堂。（5）派人出国游学。

可以看出，维新派主张用西方资产阶级的“新学”来改良封建主义的“旧学”，提倡从“西学”入手，组织学会，兴办学校，开发民智。

在维新派中，严复是中国最早的较系统地介绍西方资本主义文化思想的先驱人物。他创办了北京通艺学堂、上海复旦公学等学校，从事教育工作20年。他翻译了斯宾塞的《德育、智育、体育》一书，译名为《劝学论》。他是首先在我国传播西方资本主义德、智、体三育并重教育的维新主义者。严复认为改良中国的社会，自强图存，保种保国，主要应从三个方面着手，“今日要政，统于三端，一曰鼓民力、二曰开民智，三曰新民德”，就是要使国家三强：“血气体力之强、聪明智虑之强、德行仁义之强。”他提出的自强保种的三大要政中的“鼓民力”，就是要使人民具有强健的身体。

康有为的教育思想、体育思想，主要表明在他的《大同书》中。他认为大同社会的学校教育应分为《婴儿院》、《小学院》、《中学院》、《大学院》四级。各级教育都要培养德、智、体、美各方面的发展，并提出了各级学校的目的任务、课程和教育措

施。他重视体育，在《大同书》中，较系统全面地提出各级学校的体育和卫生的理论与应有的措施。如：在婴儿院，注意饮食、嬉游安息，壮儿体；在小学院，“体操尝游步场无不广大适宜，秋千、跳木、沿竿无不具备”；在中学院“体操尝游步园、操舟诸莫不毕备”；在大学院，“大学亦重体操，以行血气而强筋罕”。这表明，康有为是从德、智、体三育并重的教育思想基础上来表述其体育思想的，《大同书》不仅提出了我国最早的一个全面、系统而富有资产阶级性质的教育制度，也反映了康有为较为系统的学校体育思想。

梁启超师承康有为，非常强调学校教育的重要意义，甚至认为要使国家富强，“条理万端，皆归本于学校”。他认为：“德育、智育、体育三者，为教育上缺一不可之物。”主张学校教育的任务是培养“德、智、体”发展的“新民”。他还认为“尚武”是新国民的特性之一，因此他非常重视尚武精神和学校体育。

他在《论尚武》一书中，从国家、民族的存亡论述尚武的重要意义说：“尚武者国民之元气，国家所恃之以立，而文明所赖以维持者也。……立国者苟无尚武之国民，铁血之主义，则虽有文明，虽有智识，虽有民众，虽有广土，必无以自立于竞争剧烈之舞台。”

资产阶级维新派是最早接受西方近代教育思想和体育思想的代表人物，他们以“救亡图存”为目的，从教育的观点来论述和倡导体育，这样就初步形成了中国近代体育思想。虽然他们的思想比较先进，但是无奈维新只是维持了仅百日。纵使他们是从进步的近代教育的角度提出了发展体育的主张，阐述了体育思想，促使了中国近代体育思想的形成，其教育思想对以后的学校体育产生了极为深远的积极影响。但是在当时的环境下，人们渴望通过强体来救国的愿望十分强烈，以兵式体操为体育课内容仍是占主要地位。

(三) 教会学校和基督教青年会对西方近代体育的传播

在中国近代体育史上,教会学校和基督教青年会对传播西方近代体育起了重要的作用。通过这一途径,西方近代体育项目及其竞赛活动得以在中国广泛传播。鸦片战争以后,为了进行文化侵略,一些资本主义国家派大批传教士陆续来到中国。他们除传教外,大多兼办教育,在教堂或他们家中开办教会学校。第二次鸦片战争后,教会学校发展更为迅速。据统计,基督教所办的教会学校,1877年共有学生5975人,1912年为138937人,到了1920年,达到245049人。天主教所办的教会学校学生有10000人。美国教会在1890年,就开办了1032所初等教会学校,学生16310人,74所中等教会学校,学生3819人,教会大学主要都是美国教会开办的。当时,教会学校一般没有体育课程,但是,大多在课外开展各种体育活动。如:1884年,美以美会在江苏镇江设立的女子学校的《校规》规定,“学校在上課休息時間中可使用已備好的器具各自進行遊戲”。1895年,美国长老会在山东烟台开办的汇文书院,每日上午有一次课间活动,称为“放小学”,常作“抢球”游戏,下午有一次课外活动,多作“夺旗”游戏。教会设立的相当于高等学校的书院,一般设备较好,大都在课外开展田径、球类等活动。如:北京的汇文书院,1895年就有棒球队,1901年有足球队。1907年,汇文书院和通州协和书院开始举行两校之间的棒球和足球比赛。上海的圣约翰大学,在1890年就举行了运动会。1901年成立了足球队。1904—1908年,圣约翰大学和英华书院、东吴大学等教会学校组织起大学体育联合会,每年举行田径运动会。教会学校开展的球类运动,主要是足球、棒球、网球、篮球、排球、墙球等,并常举行校际比赛。

在当时的官学中,最先引进的是体操,而且一直是处于统治地位,近代的西方运动项目,如田径、球类却得不到发展。虽然

维新派对体育的认识比起清政府要进步，但是无奈改革未能进行到底，只对以后的改革奠定了一定的基础，在当时政府的干预下，那些娱乐性较强的体育项目还是无法撼动体操在当时学校中的主流地位。

由此可以说，教会学校的体育活动，是西方的田径、球类传入我国的主要途径之一。而在当时教会学校没有体育课的时候，那些西方体育项目只能是在课外体育活动中进行。

基督教青年会，是美国资产阶级所控制的一个国际性教会组织，它的宗旨是所谓“发扬基督精神，团结青年，养成完全人格，建设完美社会”。中国最早是在1885年，在福州的英华书院开始有基督教青年会的组织，以后许多教会学校都成立了青年会。青年会一般都是通过文化、教育、体育活动等方式宣传基督教，并想拉拢、培养一些青年为他们服务。它对我国学校体育的影响，主要有以下几个方面：

1. 引进西方的体育活动

如篮球运动是1898年由天津基督教青年会传入中国的。当时天津青年会的会员对篮球很感兴趣，有成为大众运动的趋势。此后，篮球运动的发明者奈·史密斯的学生蔡乐尔，于1910年来华任天津基督教青年会干事时，进一步传播了篮球技术和比赛规则。1911年由美国来华的上海青年会干事柯乐克，组织了排球比赛。

2. 介绍西方体育理论与方法

由于青年会设有体育部，美国青年会常派遣一些体育专业人员，来中国负责青年会的体育工作。他们除了在青年会传授运动技术以外，还到当地学校指导体育活动，介绍西方体育的理论与方法。如1904—1908年间，天津青年会干事罗伯逊就曾到北京、天津各学校讲演“西洋体育”。1915年来华的上海青年会干事麦克乐，在1916年担任南京高师体育科主任，1923年担任南京大

学体育系主任。他曾在上海、南京各学校作过体育的演讲，还出版了体育教材等书籍，并创办了《体育季刊》杂志。麦克乐是首先把美国体育理论与方法系统地传入中国的体育学者。

3. 开展体育活动和举办运动比赛

我国近代早期的运动竞赛，大多都是由青年会发起和主办的。因为当时，社会上很少有人从事这种洋体育活动，参加运动竞赛的都是学生。如：1910年，上海青年会发起组织了一次规模较大的运动会，称为“全国学校区分队第一次体育同盟”，在南京举行，辛亥革命后把这次运动会算为旧中国第一届全国运动会。1910年，北京基督教青年会组织了清华学堂、汇文书院、协和书院三校的体育联合会，1912年在北京举行了田径运动会，1913年举办了第一届华北运动会，1914年又举办了规模更大的第二届华北运动会。以后，全国其他地区的青年会也纷纷组织举办了各种运动会，运动会的竞赛项目有：田径、足球、网球、篮球、排球、棒球等。这些运动会对促进西方近代体育项目在中国各地的传播起了极大的作用。

4. 培养体育专业人员

青年会为了培养体育干事，1918年开始在上海青年会开办一年制“体育干事训练班”。以后改称“全国基督教青年会体育专门学校”，学制两年。学校的毕业生大多数被派往各地青年会任干事，有的到大、中学校任教。在这些早期接受西方体育专业教育者中，一部分人后来成为我国体育教育的领导者、著名的体育家，对培养体育专业人才和我国的体育发展起了很大的作用。

现在让我们回顾一下前面讲过的内容。洋务运动在中国开始办起了西方式的新式学堂，由于西式学堂的开办，也引进了西方的体育，把体操规定为学堂的必修课程。洋务运动失败以后，接着出现了改良主义的维新运动。维新主义者介绍和传播了西方资产阶级的科学、文化、教育等知识，对处于封建社会的中国具有