



体育教育专业教改试验系列教材

刘善言 主编

学校体育学



体育教育专业教改试验系列教材

学校体育学

主 编 刘善言

副主编 盛昌繁 王焕波 杜林英

李向东 王加法

山东大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

学校体育学/刘善言主编. —济南:山东大学出版社,2001.6
体育教育专业教改试验系列教材(2002.8重印)

ISBN 7-5607-2284-9

I. 学...

II. 刘...

III. 学校体育—高等学校:师范学校—教材

IV. G8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 037008 号

山东大学出版社出版发行

(山东省济南市山大南路 27 号 邮政编码:250100)

山东省新华书店经销

安丘市百花印刷包装有限责任公司印刷

850×1168 毫米 1/32 9.5 印张 245 千字

2001 年 6 月第 1 版 2002 年 8 月第 2 次印刷

印数:5001—8000 册

定价:15.00 元

版权所有,盗印必究!

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部负责调换

体育教育专业教改试验系列教材 编委会名单

主任	左敏			
副主任	周佳敏	李洪亮	林寿彤	梅亚宁
委员	王鲁克	解颖爽	王复法	李志勇
	王卫军	王燕鸣	管泽毅	李昭
	高发民	刘善言	郑光	李洪生
	于会勇	周传山	王兴斌	朱敬真
总主编	周佳敏	李洪亮		
副总主编	林寿彤	梅亚宁	王鲁克	解颖爽

出版说明

本系列教材系根据国家教育部高等师范院校体育教育专业教学计划的**通知精神**,以提高民族素质和创新能力为重点,以深化教育体制和结构改革,全面推进素质教育,实施科教兴国战略为指导思想,以素质教育为核心,本着提高课程综合化程度,拓宽专业方向,淡化专业界限,实现横向拓宽,纵向理顺,加强基础,更新内容的目的而编写的。为正确处理好公共基础通修课、学科基础课和专业方向课之间的关系,改革调整了必修课和选修课的比例,淡化了技术教学内容,重新组织课程结构,将学时压缩在2600学时以下,把更多的主动权还给学生,留下时间和空间培养学生跨学科的知识结构,强化能力的培养,提高综合素质,重视学生动手能力、创造能力及综合能力培养,从而达到自然科学与人文社会科学的相互渗透。

改革课程体系和教材内容,必须以创新教育和素质教育为出发点,建立新的教材体系为突破点,充分调动教与学的积极性,突出课程和教材内容的实用性、针对性与综合性,力求通过教改教材强化以课堂教学、学校活动、社会实践为内涵的新结构,使体育教师成为社会主义市场经济条件下提高国民素质教育的传播者。

本系列教材第一部分为体育教育专业必修课程教学改革实验系列教材:人体解剖学、人体生理学、体育保健学、体育心理学、学校体育学、田径、篮球、排球、足球、体操、武术共十一门课程。特色教材:学校卫生学、团体操编排设计与游戏、运动训练学、体育绘图共四门课程。本系列教材在本、专科高师体育教育专业学生中试用(带*章节,专科选用),力求建立“知识、能力、素质”协调发展的人才培养模式。

系列教材第二部分选修课程：运动生物力学、运动生物化学、体育史、健康教育、人体遗传与变异、民族传统体育、社区体育管理等教材正在积极筹备编写过程中。

多年来，把体育教育专业培养目标定格在中学体育教师的培训基地，搞消极被动的机械适应，这是很不科学的。因此，高师体育专业必须摒弃消极的适应观，在对学生进行学科专业培养的过程中，渗透道德、心理、人文科学素质等方面的教育，着重培养学生的社会责任感和事业心，从而实现体育教育的根本改革，以促进经济发展、社会发展、人的发展的统一，体育与德育、智育的统一，进而达到人文社会科学和自然科学在教学内容上的统一。

山东省体育教育教材编写委员会

2001年5月

前 言

本教材受山东省教育厅体育卫生与艺术处、体育教学指导委员会委托,根据国家教育部《高等师范学校体育教育专业教学计划》的要求,坚持课程改革的方向,结合体育教学的要求组织编写的。

《学校体育学》是高师体育教育专业设定的一门主干基础理论课程。自20世纪80年代从《体育理论》分科出来后,已有近20年的发展历史。国内诸多的学校体育专家、学者,在该课程的学术研究、教材建设、教学等方面,做出了不懈的努力和卓越的贡献,对我国学校体育的理论和实践,产生了极其深远的影响。

为使《学校体育学》的教学更切合体育教育专业的实际,在山东省体育教育专业教材编写委员会的领导下,根据教育部颁发的教学计划,通过对山东省体育教育专业教学和改革经验的总结,组织编写了这本《学校体育学》。本书可作为体育教育专业学生通用教材,也可作为中、小学体育教师业务进修、教学的参考用书。

本书由刘善言任主编,盛昌繁、王焕波、杜林英、李向东、王加法任副主编。参加编写的人员有(以姓氏笔画为序):王加法(第七章),王焕波(第九、十章),李向东(第八、十二、十三章),刘善言(第一、二、三章),杜林英(第四、五章),盛昌繁(第六、十一章),曲晓伟为本书提供了一些资料,并参与了部分章节的编写。最后由刘善言和盛昌繁统编定稿。

本书在编写过程中得到省内外一些专家的指导,并参阅了兄弟院校的教材和资料,在此一并致谢。

由于编者的水平所限,书中难免有不足之处,恳请读者批评指正。

《学校体育学》编写组

2001年3月

目 录

第一章 我国学校体育的发展概况	(1)
第一节 体育概述.....	(1)
第二节 我国学校体育发展的概况.....	(3)
第二章 学校体育的地位和目标	(15)
第一节 学校体育的地位	(15)
第二节 学校体育的目标	(22)
第三章 体育教学的基本原理	(32)
第一节 体育教学的特点和目标	(32)
第二节 体育教学过程	(37)
第三节 体育教学过程的基本规律	(42)
第四节 体育教学原则	(46)
第四章 体育教学内容	(58)
第一节 体育教学内容的概述	(58)
第二节 我国现行学校体育教学大纲	(60)
第三节 我国各级学校体育教材	(65)
* 第四节 运动动作	(71)
第五章 体育教学方法	(82)
第一节 体育教学中的指导法	(83)
第二节 体育教学中的练习法	(92)
* 第三节 体育教学中的教育法	(99)
第六章 体育课	(103)
第一节 体育课的类型和结构.....	(103)
第二节 体育课的组织.....	(111)
第三节 体育课的密度.....	(119)

第四节	体育课的负荷·····	(126)
第五节	体育课的准备与分析·····	(139)
第七章	体育教学工作计划与考核 ·····	(144)
第一节	体育教学工作计划·····	(144)
第二节	体育教学工作的考核·····	(159)
第八章	课余体育锻炼 ·····	(164)
第一节	课余体育锻炼的地位和意义·····	(164)
第二节	课余体育锻炼的特点·····	(167)
第三节	课余体育锻炼的基本形式·····	(171)
* 第四节	课余体育锻炼的计划与评价·····	(178)
第九章	课余体育训练 ·····	(185)
第一节	学校课余体育训练的特点与目标·····	(185)
第二节	学校课余体育训练的原则·····	(190)
第三节	学校课余体育训练的内容任务·····	(197)
第四节	学校课余体育训练的方法·····	(202)
第五节	学校课余体育训练的计划·····	(206)
* 第六节	学校课余运动队的组建·····	(213)
第十章	课余体育竞赛 ·····	(220)
第一节	课余体育竞赛的意义和特点·····	(220)
第二节	课余体育竞赛的种类和方法·····	(222)
第三节	课余体育竞赛的计划和组织·····	(227)
第十一章	学校体育科学研究 ·····	(232)
第一节	学校体育科学研究的任务与基本程序·····	(233)
第二节	学校体育科学研究的选题·····	(234)
第三节	学校体育科学研究的设计·····	(240)
第四节	学校体育科学研究的方法·····	(242)
* 第五节	学校体育科学研究论文·····	(246)
* 第六节	学校体育教学研究·····	(249)

第十二章	体育教师	(253)
第一节	体育教师的地位和作用.....	(253)
第二节	体育教师的职责与条件.....	(256)
第三节	体育教师的培养与提高.....	(268)
* 第十三章	学校体育管理	(273)
第一节	学校体育管理的原则.....	(273)
第二节	学校体育管理的体制.....	(275)
第三节	学校体育管理的内容和方法.....	(284)
第四节	学校体育工作评估.....	(286)

第一章 我国学校体育的发展概况

内 容 提 要

本章阐述了体育的形成和有关体育的几个不同概念,对我国学校体育的形成、发展简史、现阶段的主要特征及发展趋势作了阐述。

【学习目标】 使学生明确学校体育的概念及与另外形式的体育的关系;了解我国学校体育发展的简史;理解并掌握现阶段我国学校体育的特征和发展趋势。

第一节 体育概述

体育,是指以身体练习为基本手段,以增强人的体质、促进人的全面发展、丰富社会文化生活和促进精神文明建设、提高运动技术水平为目的的一种有意识、有组织的社会现象。它是社会总文化的一部分,受一定社会的政治和经济制约,为一定社会的政治和经济服务。

原始的体育,萌生于远古时代人类同大自然的艰辛斗争中。在原始人的生活和生产劳动中,逐步形成了走、跑、跳、投、攀、爬、游泳等一些基本技能。出于谋生、防卫和人类延续的需要,年长者要把这些技能传授给年轻一代,这种从单纯的生存劳作中提炼出

来的作为教育手段的身体活动,就是原始的体育萌芽。

随着社会的发展,这种人类本能最基本需要的身体活动,与军事斗争、医疗保健、宗教、娱乐等相融会,并相互促进,形成了个体与社会、生理和心理等共同需要激励下产生的社会活动。

时至今日,体育已合着社会发展的节拍,进行了高度的分化,根据人们的个体和社会的不同需要和目标,把体育进行了五彩缤纷的分类。但一般认为,现代体育是由学校体育、竞技运动和大众体育三部分组成的。

学校体育:是一个发展身体、促进健康、增强体质、传授身体练习基本知识、基本技术和基本技能的教育过程。它与德育、智育相结合,构成培养和促进人的全面发展的现代学校教育。

竞技运动:是指为了最大限度地发挥个人或集体在体力、智力、运动能力等方面的潜力,以创造优异运动成绩为目的而进行的科学系统的训练和竞赛。

大众体育:是指以个人健身、娱乐、休闲、医疗、康复为目的而进行的丰富多彩的群众性身体练习。

现代体育的三个组成部分,是互有区别、互相联系、互为促进的辩证统一体,它集中体现了现代人个体发展身体、增强体质、防治“文明病”、延年益寿、追求强健的需要;也集中体现了现代社会教育、政治、经济、军事、文化、科学技术发展的需要。成为人们生理和心理、物质和精神发展的一个必不可少的组成部分。随着社会的进步,人的需要也会不断发展,人们对体育的认识也会进一步深化。

第二节 我国学校体育发展的概况

一、我国古、近代学校体育的沿革

学校体育不是在人类的初始阶段伴生的,而是在社会的演化中,根据统治阶级的需要而逐步形成的一种特殊的学校教育活动。在我国古、近代,它伴随统治阶级不同阶段的不同需要,呈波浪式发展。

(一) 古代学校体育的形成和沿革

我国古代学校有记载出现于奴隶社会。夏代(约公元前 21 世纪)有称为校、序、庠等不同名称的学校。商代(约公元前 13 世纪)有大学和庠两级学校。当时的学校教育内容主要是宗教和军事,其中可见学校体育的萌芽。西周(公元前 11 世纪)时,学校分为国学和乡学两种,以礼、乐、射、御、书、数六艺为教育内容,培养奴隶主弟子成为文武兼备的统治者。其中的射(射箭)、御(驾车)、乐(音乐、舞蹈)中均含有体育的因素,传统认为,这些内容正是我国学校体育的发端。

春秋战国时期,是我国社会由奴隶制向封建制过渡的时期,统治阶级的转换,引发教育指导思想和形式的变化。在教育思想方面,由奴隶制的“为政尚武”向新兴地主阶级的文武兼学、文武分途转化,其教育形式也出了官学废弛、私学兴盛的办学局面。这一时期,学校体育有了较大的发展。创立儒家学派的思想家、教育家孔子(公元前 551 年~公元前 479 年)从文武兼备的教育思想出发,明确提出了“有文章者必有武备”的教育主张。《史记》中记载说孔子三千弟子中“身通六艺者七十有三人”。

秦汉统一中国后,形成了地主阶级专制的封建社会制度,战争的减少或减轻,使重文轻武的思想有所发展。约在公元前 136 年,

汉武帝刘彻采纳了董仲舒“废黜百家、独尊儒术”的建议,确立了儒家思想的正统地位。学校教育以“六经”(指诗、书、乐、春秋、易)为主要内容,几乎排除了学校体育的所有内容。魏晋南北朝时期,“玄学”、“清谈”之风盛行,重文轻武的教育思想进一步发展,学校体育日趋衰败。

经历了南北朝时期多年的民族战争,唐朝建立后,统治阶级认识到了军事势力与国力盛衰的关系,开始注重武备。唐太宗明确指出:“兵士唯习弓马”是其正业。武则天当朝时,于唐武后长安二年(公元702年)创设了武举制度,以培养和选拔军事人才。这种军事上的需要,激发了社会的习武之风,加之唐代封建制度完善,经济繁荣,思想解放,社会稳定,使学校体育得到复兴。

宋、明以来,理学盛行,且以“八股文”取士,引导士子埋头纸堆中,穷章摘句,皓首读经的读死书学风,形成“天下无不弱之书生,无不病之书生”。以致“衣冠之士羞与武夫齿,秀才挟弓矢出,乡人皆惊,子弟骑射武装,父兄以不才目之”的重文轻武局面,严重影响了学校体育的发展。但在这一时期,统治阶级出于政治、军事的需求及满足享乐的需要,其军事教育和军事训练都有新的发展。如宋代出了专门的军事学校——武学;明代恢复了“六艺”的教育内容,增设了习武场地设备,实行“儒生习武”。明代为开展学校体育作了一定的努力,对学校体育的发展产生了促进作用。

清代的统治者是“骑射立国”的民族,一向尚武。所以在清代的学校中,体育占有重要的地位。清代著名教育家颜元(1635年~1704年)提出了动以制强、文武兼备的教育主张,在他设计和实施的教育方案中,突出了体育的地位,在我国教育史上开创了受教育者得到全面发展的先河。

(二) 近代学校体育的沿革

自1840年起,中国进入近代史时期。19世纪中叶,西方的入侵和清政府王朝的衰退,导致了“洋务运动”,提倡“办洋务”、“兴西

学”。洋务学堂就是在洋务运动中创设的新式学校。洋务学堂以学习“西文”和“西艺”为主要内容,西方的近代体育运动项目也作为“西艺”被列入洋务学堂。洋务运动对我国近代学校体育的兴起,在客观上起了一定的促进作用。

洋务运动随甲午战争的失败而告终,资产阶级改良派人物的代表康有为、梁启超、严复、谭嗣同等又领导了一次维新变法运动,他们打着“救亡图存”的旗帜,欲图通过改良变法使中国富强自立。其中在学校教育上,主张废除八股、科举,提倡兴办新式学堂,强调体育在学校教育中的地位和作用。变法虽然失败了,但改良派的思想对我国学校体育的发展起到了有益的启蒙作用。

19世纪后半叶,以美英为主的各教派在我国创办了不少的教会学校,并设立了基督教育年会,他们对我国的学校体育产生了积极的影响。教会学校不开设体育课,但开展课外体育活动,通过教会学校的体育组织,把西方近代体育的田径、球类项目传播开来。基督教育年会是美国控制下的一个宗教组织,开展体育运动就是其工作任务之一。他们派出体育专业人员,积极宣传、介绍西方近代体育运动,并组织各种体育比赛和训练;培训体育专业人员。这反映了帝国主义利用体育对我国进行文化侵略的实质,但在客观上也对我国近代学校体育起了促进作用。

在西方近代教育思想的冲击下,清政府于1901年开始了“废科举、兴学堂”的教育改革。1902年,颁布了《钦定学堂章程》(《壬寅学制》),但未付诸实施。1903年,颁布了《奏定学堂章程》(《癸卯学制》),这是我国近代史上第一个由政府颁布实施的比较完整的教育制度。辛亥革命后,中华民国政府在1912年和1913年对我国教育制度作了一次修改,即是《壬子、癸丑学制》。新学制规定,各级学校都开设体育课,近代学校体育开始在我国学校出现。

清末民国初的学校体育,带有明显的半封建、半殖民地色彩。在指导思想,提倡“军国民教育”、“尚武救国”,在内容上,基本是

照搬日本的德式、日式普通体操及兵式操,所以当时称为“体操科”。这种状况,直到“五四”运动后才有所改变。

“五四”运动前夕,中国近代史上兴起了一个强大的反封建主义、倡导民主与科学的文学革命和新文化运动。一些进步的体育思想也在这场声势浩大的新文化运动中应时而生。1917年,毛泽东以“二十八画生”为笔名,在《新青年》发表了《体育之研究》一文。文章针对我国教育,尤其是学校体育的现状,用近代科学观点和教育观点,作了深刻的批判和揭露,精辟地分析了德、智、体三者的辩证统一关系以及从事体育的方法等,对当代学校体育的发展仍具有重要意义。在这期间,还有恽代英、陈独秀、鲁迅、蔡元培等人,都以进步的体育思想,发表文章对“军国主义”体育,“国粹体育”进行了批判,对促进近代学校体育的改革,产生了重要影响。

“五四”运动时期,盛行的军国主义日渐衰落,兵操在学校体育中失去原有的重要地位,代表着欧美自然主义体育思想的田径、球类、游戏等近代体育项目,成为学校体育的主要内容,同时还把生理卫生和保健知识纳入体育课教学内容。1923年,北洋政府颁布的中小学《课程纲要草案》,正式将“体操科”改为“体育科”,这是我国近代学校体育的一个重要改革。

1915年以后,南京、北京高等师范学校体育专修科相继成立,使我国对体育师资的培养走上新的发展道路。

1927年后,进入国民党统治时期。在这一时期,国民党政府为加强学校体育管理,曾颁布了一些有关学校体育的规章,并采取了一些行政措施。如1931年2月,国民政府教育部公布了《初级中学体育课程标准》、《高级中学普通科体育课程标准》;1932年11月公布了《小学体育课程标准》;1940年3月公布了《各级学校体育实施方案》,规定各级学校体育课均为必修课。与此同时,教育部还组织体育专家编辑出版了24册《体育教授细目》,以后又陆续编写了各种体育教材和教学参考书等。这些标准、方案以及教材

的建设,反映了当时体育界一些有识之士对实施学校体育的某些设想和愿望,使我国的近代学校体育开始比较有系统有规则地发展。但是由于国民党政府的反动本质,上述举措并没有很好地贯彻落实,学校体育仍处于比较落后的水平。

与此同时,中国共产党所领导的革命根据地的学校体育却红红火火地开展起来。在当时的列宁小学、苏维埃大学、抗日军政大学和中央党校内,都开设有体育课,并把军事训练和体育内容相结合。活动内容有球类、田径、武术、爬山、单、双杠、投弹、刺杀等。1941年还成立了延安大学体育系,培养了一批体育干部。革命根据地和解放区学校体育的广泛开展,尽管受到当时战争环境的影响,不很规范,但体现了明确的政治方向和艰苦创业的精神,为我国社会主义体育事业和学校体育的发展培养了干部和人才,积累了丰富的经验。

二、中华人民共和国成立以来学校体育的发展

1949年新中国的成立,标志着中国社会主义历史的开始,学校体育也进入一个崭新的发展时期。其发展大体上经历了以下几个阶段。

(一) 初创阶段(1949年~1957年)

在这一阶段,学校体育工作者在党和政府的关怀下,以马克思关于人的全面发展学说为指导思想,运用生理科学和教育科学理论,初步建立了学校体育的目标体系,基本形成了学校体育管理体制和实施措施,鲜明地反映出社会主义学校体育的健身性、教育性和阶级性。但由于机械地学习前苏联的经验,未能很好结合中国的国情进行改革创新,在形式上带有明显的不完善。

在这期间,党和政府十分关心学生的健康和学校体育的发展。1950年6月15日和1951年1月15日,毛泽东两次写信给教育部长马叙伦,强调学生“健康第一”。