

本书获国家社会科学基金“十一五”规划 2009 年度
教育学青年课题基金资助(CLA090120)

体育教育的价值回归

——促进大学生素质教育和 终身体育培养的体育教学模式研究

方 慧 主编



化学工业出版社

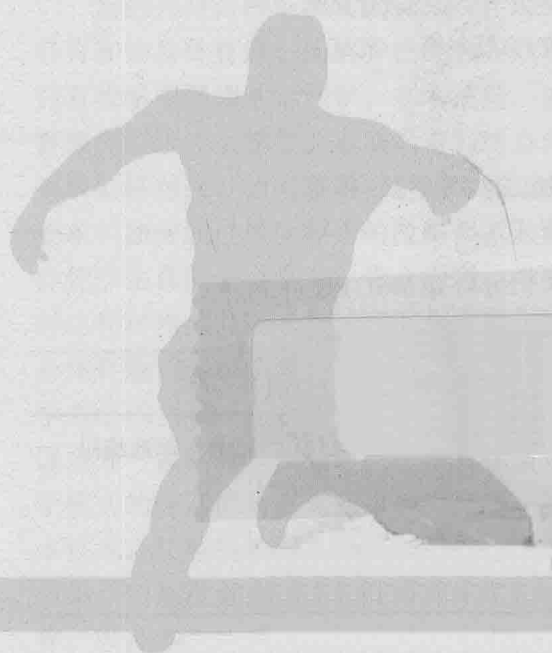


本书获国家社会科学基金“十一五”规划 2009 年度
教育学青年课题基金资助(CLA090120)

体育教育的价值回归

——促进大学生素质教育和 终身体育培养的体育教学模式研究

方 慧 主编



化学工业出版社

·北京·

本书通过对素质教育、终身体育的细致解读,在认真梳理和分析了我国大学体育教学模式现状的基础上,深入学习、研究了运动教育模式,并从理论和实践两个层面结合我国高校实际,设计和构建了适用性强、易懂易做的运动教学模式。本书共7章,分为理论篇和实践篇两部分。在理论篇中分别对素质教育、身体素质、终身体育、我国高校体育教学模式、运动体育教育模式相关理论进行论述;在实践篇中以实际教学实践为基础列举了篮球、排球、足球、羽毛球、武术、健美操、体育舞蹈运用运动教育模式的实际案例。

本书理论与实际相结合,宏观与微观相结合,案例与拓展相结合,给体育教师进行运动教育模式的探索和实践提供了很好的参考。

图书在版编目(CIP)数据

体育教育的价值回归——促进大学生素质教育和终身体育培养的体育教学模式研究/方慧主编. —北京:化学工业出版社, 2015.1

ISBN 978-7-122-22590-0

I. ①体… II. ①方… III. ①高等学校-体育教学-教学模式-研究-中国 IV. ①G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第296131号

责任编辑:宋薇

装帧设计:张辉

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印装:北京云浩印刷有限责任公司

850mm×1168mm 1/32 印张9 1/4 字数264千字

2015年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686)

售后服务:010-64518899

网址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 49.00元

版权所有 违者必究



新的体育课程标准实施以来，在体育教学改革中注重学生素质教育和终身体育意识的培养已经成为众多研究者的重要命题。以往体育教学中强调基础知识、基本技能、基本素质的培养，如今的体育教育要求注重学生的素质教育与终身体育意识的养成，新老教学要求怎样对接？如何渗透？怎样才能适应体育（与健康）课程的新要求？如何通过教学模式的改革真正激发学生的体育运动兴趣？怎样使学生真的学会学习、学会沟通、学会协作、提高适应能力？针对这种种困惑，诸多的体育工作者投入到了探索素质教育和促进终身体育意识养成的教学模式的研究和探索中。我们也进行了诸多教学方法的尝试，如分层次教学法、合作教学法、多维互动教学法、课内外一体化教学模式、三自主教学模式等。每一种教学方法和教学模式的探索都对提高课堂教学质量，促进学生基本知识学习和基本技术、技能的掌握方面带来有益的影响，也确实收到了一些好的效果。但是在素质教育方面、体育文化的传播方面、体育意识的培养，以及终身体育习惯的养成方面收效并不是非常显著。虽然大家都知道学生是主体，教师是主导，但是整个课堂仍然处于教师“主宰”的状态，在学生的自主学习能力、综合能力的提高，以及体育习惯的养成方面并没有看到更显著的变化。许多课堂是比以往形式多样了，学生参与体育运动时间增加了，也有许多课堂经常可以听

到学生的笑声，但是体育的文化遗产以及体育精神的灌输并没有像我们预期得那么好。学校的体育教学对学生的影响更多的还是停留在老师带着活动活动、游戏游戏，班级表现突出的还是那些原本就热爱体育或体育基础较好的学生，而课外的体育活动如果没有教师组织，开展得也并不如我们所期望的那样生龙活虎。我们在总结多年实践的基础上进行了广泛深入的学习和研究。去了解、尝试和接受更多的、先进的适合体育运动教学的教学模式，我们通过一些文献资料，了解到了运动教育模式（sport education model）。通过认真的学习和探讨，我们进行了实践探索，并申请了国家社会科学基金“十一五”规划2009年度教育学青年课题。在课题的研究过程中我们发现，运动教育模式的目标是帮助学生成为有运动能力的、有运动素养的运动参与者。而要实现这一目标也就意味着培养出来的学生应该是具有一定的运动技术和比赛技巧，受过运动教育并有一定运动素养，能够理解和尊重运动规则、运动礼仪、体育传统和文化的运动参与者。而这与新的课程标准提出的“运动参与”“身体健康”“心理健康”“社会适应”目标有太多的交集。这样一个已经被很多国家实践并广泛好评的教学模式，如果广泛应用于我国的高校体育教学中是否可行？能够适应我国新时期素质教育对于学校体育课堂的要求吗？能够激发学生的兴趣和学习热情吗？能够促进学生的管理、协作、适应等综合素质的提高吗？能够成为形成终身体育思想的良好媒介和载体吗？

带着诸多的疑问我们深入研究发现，运动教育模式中的教学竞赛就如同给学生构建了一个又一个不同的情境。在这个情境中学生可以自由地选择自己扮演的角色，并不断尝试和练习自己在课堂上学到的知识、技术。置身于这些情境中，学生不仅实践了学到的竞赛知识和运动技能，还被要求尊重相应的体育文化，遵守相应的体育规则，学会管理自己、管理团队，学会沟通、协作、团结、服务与忍让。而这个过程让学生感觉到了自我价值的实现。置身于集体的归属感，运动技术的提高、竞赛中的收获给他们带来荣耀感。所

有这些更进一步地激发了他们积极主动投身到运动锻炼中的热情。脱离情境的教学是枯燥无味的，抽象的教学内容不利于学生对知识的掌握。只有把学习置于真实的情境中，并尽可能使学生在实际任务的完成中获取经验，才能使学生掌握知识并学会运用知识。学生学习的知识和技能在运用中才会以真实完整的形式出现，学生如果能够在课堂上所创设的特定教学情境中运用所学的知识与技能，这就使得学生对所学知识和技能的整体有了一个更完整的、清晰的认识，对于学生对知识技能的运用、能力的培养以及情感、态度和价值观的形成都将起到非常好的强化和促进作用。

通过学习，结合我国现有的体育课程的学时安排及学校实际，我们进行了符合实际的运动教学模式的构建与实践尝试。选择了各高校开展较为普遍的10个运动项目进行为期2年的课堂教学和为期4年的跟踪研究，取得了非常好的效果。运动教育模式是实现目前我国体育教育目标的良好载体。

我们认真梳理研究过程、总结研究成果编写此书，希望能够将我们在研究中的感悟和实践中的经验积累以文字的形式展现给大家。书中所阐释的课程规划和指导策略都在教学实践中进行了反复的检验。我们在本书的第七章为运动教育模式的建立提供了范例，想从比较容易实施的运动项目入手的老师可以参照范例所描述的组织形式实施教学。根据不同的教学环境与条件也可以对书中的范例进行调整，这就给老师们提供了更多的发挥空间，可以根据实际需要创造出新的组织形式以完善运动教育模式。

运动教育模式运用到学校体育教学中对教学质量、学生发展的益处是显著的。使用过运动教育模式的体育教师的认可度很高。在整个实践过程中学生对体育课的热情不断高涨，他们自己主动找时间进行课外的训练和指导。学生变得更加有责任心，师生之间也建立起超越了“命令和服从”的良好关系。原来不爱参加运动的学生和运动技能基础较低的学生也变得更加积极。

诸多的事实让我们相信运动教育模式能够提高体育课的影响

力，学校体育活动的质量和层次不断提高，越来越多的学生体育骨干的涌现也促进了学校竞技水平的提高，我校近几年的体育运动成绩在全省名列前茅，我校的大学体育课程连续几年在学校学生评教中排名前三。这些使体育在学校课程中占据了更加重要的位置，受到了更多的重视。运动教育模式的运用，使体育课堂真正担负起传播体育文化，传承体育文明的重任，不但培养学生成为知识渊博的竞赛选手，而且使每一位学生都自觉地成为体育运动的强有力的倡导者和推广者。

感谢那些参与到运动教育模式研究与实践中的老师，感谢一起参加本书撰写的同事。希望用我们的努力能够为在教学改革道路上艰难前行的同行提供一些借鉴和帮助。编写具体分工是：王晓波（郑州轻工业学院）编写第一章、第二章、第三章，石庆福（郑州轻工业学院）编写第四章，陶琳（郑州轻工业学院）编写第五章、第七章第六节，杨莹莹（郑州轻工业学院）编写第六章、第七章第五节，王洪海（郑州轻工业学院）编写第七章第二节、第四节，耿亮（郑州轻工业学院）编写第七章第二节，李羚玮（郑州轻工业学院）编写第七章第一节，邱廉洁（郑州轻工业学院）编写第七章第七节，最后由方慧（郑州轻工业学院）统稿。

由于水平所限，编写时间仓促，本书若有不妥之处，敬请专家和同行批评、指正，同时对在本书中直接和间接引用资料的学者表示衷心的感谢。

编 者

2014年12月



上篇 理论篇

第一章 素质教育	2
第一节 素质教育的内涵	2
第二节 素质教育的特征	14
第三节 素质教育的提出及其意义	21
第四节 素质教育的实施	27
第二章 身体素质教育	39
第一节 身体素质教育概述	39
第二节 身体素质教育的提出	49
第三节 身体素质教育的目的和意义	59
第四节 身体素质教育的实施	67
第三章 终身体育	79
第一节 终身体育概述	79
第二节 终身体育的形成动因	87
第三节 终身体育与学校体育的关系	94
第四节 终身体育的实施	107

第四章 我国高校体育教学模式	118
第一节 体育教学模式	118
第二节 高校体育教学模式	142
第三节 高校体育教学模式类型的比较与评析	154
第四节 中外高校体育教学模式比较	161

第五章 运动教育模式	169
第一节 运动教育模式概述	169
第二节 运动教育模式的目标	174
第三节 运动教育模式的原则、内容和方法	177
第四节 运动教育模式的优势和存在的问题	181
第五节 运动教育模式对终身体育观形成的影响	182

下篇 实践篇

第六章 竞技运动教育模式的实施	186
第一节 设计实施前的准备	186
第二节 运动教育模式的设计实施	189
第七章 竞技运动教育模式案例	204
第一节 篮球教学范例	204
第二节 排球教学范例	219
第三节 足球教学范例	233
第四节 羽毛球教学范例	240
第五节 武术教学范例	256
第六节 健美操教学范例	271
第七节 体育舞蹈教学范例	288
参考文献	301



第一章 素质教育

中共中央、国务院于1999年6月13日颁发了《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》，标志着素质教育成为推进教育改革和发展的重大战略决策。党的十八大明确提出：“教育是民族振兴和社会进步的基石。要坚持教育优先发展，全面贯彻党的教育方针，坚持教育为社会主义现代化建设服务、为人民服务，把立德树人作为教育的根本任务，培养德、智、体、美全面发展的社会主义建设者和接班人。全面实施素质教育，努力办好人民满意的教育。”

国运兴衰，系于教育。教育担负着提高全民素质和培养学生创新精神与实践能力的重任，教育事关我国社会主义事业繁荣昌盛和中华民族伟大复兴的大局。全面推进素质教育是党中央根据我国现代化建设和国际竞争对知识、人才、民族素质和国家创新能力的要求做出的重大战略决策，标志着我国人才培养模式的重大进步，是我国教育事业的一场深刻变革。

第一节 素质教育的内涵

一、素质及其结构

要明确素质教育的涵义，首先要对“素质”概念有一个基本的界定。“素质”是一个经典的生理、心理学概念，又是一个在学校教育活动和社会生活中广泛使用的概念，“素质”概念有狭义和广义之分。

1. 狭义素质概念

狭义的“素质”，就是生理学和心理学上所说的“素质”，即“遗传素质”，指人生来就具有的、先天的解剖生理特点。《辞海》中认为，素质指“人或事物在某些方面的本来特点和原有基础，在

心理学上，指人的先天解剖生理特点，主要是感觉器官和神经系统方面的特点，是人心理发展的生理条件，但不能决定人的心理内容和发展水平”。这是关于素质的狭义解释。解剖生理学和心理学上最早使用素质概念，因此狭义素质是素质的本义。狭义素质概念在教育学和心理学著作中都被视为、认同为一个规范概念，其内涵是指人的先天性、遗传性的自然素质或生理素质。

狭义的素质是指人的身体、智慧、能力和个性。它也是整个心理活动形成和发展的前提，离开了这个自然前提，就谈不上人的发展。生来就聋哑的人难以形成音乐方面的各种能力，生来就双目失明的人难以发展绘画方面的才能，这都是因为他们存在着先天的素质缺陷。由此可见，传统的素质主要是遗传因素或先天因素决定的，所以人们通常将其称为遗传素质或先天素质。它主要是优生问题，而不是教育问题。同时，大多数人在解剖生理上差异不很大。这样，先天素质只是人的心理发展的生理条件，不能决定人的心理内容与发展水平。所以，狭义的素质概念就缺乏更广泛的、教育上的适应性，也不能完全适应素质教育实践的需要。

2. 广义的素质概念

广义的素质概念，即教育学意义上的素质概念，其内涵已经超越了遗传特征的局限，而且包括后天心理素质和社会素质，是先天和后天共同作用下形成的人的身心发展总水平。在外延上，它既可以指个体素质，也可以指群体的质量和性质。顾明远主编的《教育大辞典》中认为，广义素质是指“公民或某种专门人才的基本品质，如国民素质、民族素质、干部素质、教师素质、作家素质等”。素质一词本义是指“事物的主要成分或质量”“事物的本来性质”。现代辞书指出，素即构成的基本成分，如元素、要素、素养等，质即事物的根本特征，如性质、本质、资质、品质、质量等。由于人的素质可以理解为人的本质，因此，就人的本质而言，既有先天的因素——自然本质，也有后天的因素——社会本质，而且人是离不开社会的，就社会的人而言，后者是更为重要的、本质的。因此，

广义的素质概念可以界定为,素质是指人在先天生理基础上,受后天环境和教育的影响,通过个体自身的认识与实践而养成的、比较稳定的、身心发展的基本品质。

“素质教育”中的素质,指的是广义素质,素质教育也就是提高主体整个素质的教育。

3. 素质的结构

对人的素质结构分析,是确定素质教育目标和任务的基础。理论界和教育界对素质结构的划分纷繁多样,仁者见仁,智者见智。目前归纳起来有三种划分。一是传统的划分。最初人们将教育分解为德育、智育、体育,后来提出了美育和劳动技术教育。按照《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》规定,教育已经被统一为德育、智育、体育、美育四部分。应当指出,虽然教育的划分已经统一,但素质的划分却不尽相同,主要有三分法,即德、智、体,四分法,即德、智、体、美,五分法,即德、智、体、美、劳。四分法比较科学,因为“劳”是与实践紧密相连的,不是一种独立的素质。二是未明确分层次的素质划分。这些划分主要涉及政治素质、道德素质、智能素质、文化素质、身体素质、心理素质、审美素质、劳动技术素质等,是将德、智、体、美、劳细化,单列心理素质。三是若干分层的素质划分。有的提出德、智、体、美、劳分层说,认为体是生理基础层面,德、智、美是心理发展层面,劳属于实践层面,是各种素质的综合运用;有的将素质由低到高分为生理层面、心理层面和社会文化层面;有的将素质由低到高分为生理素质层面、一般心理素质层面、文化心理素质层而和个性心理素质层面等。

根据素质概念和辩证唯物主义认识论观点,素质范畴是以人的先天遗传的自然素质为基础,在后天环境和教育的影响下,通过人的社会化学习、交往和社会实践而形成的具有社会价值的身心组织的要素、成分、结构及其质量水平,它既是对人身心潜能的开发、加工和塑造,又是社会文化素养在身心结构中的积淀,并呈现出独

特的个性心理品质和人格模式。因此,从现代科学的素质观出发研究素质结构,人的素质结构又划分为三个层面,即自然素质、心理素质、社会文化素质。三个层面相互联系、相互影响和渗透,构成素质的整体结构。

自然素质即先天遗传的生理素质,指在遗传基础上形成和发展起来的生理解剖特点(如性别、年龄、体质、体格、神经系统、脑、感觉器官等)和生理机能特点(运动、反应速度、负荷限度、对环境的适应力、对疾病的抵抗力、潜能开发等)。它具有遗传性、个体差异性、生长发育成熟的阶段性、潜能开发的无限性等特点。人的自然素质结构中的物质方面,是整体素质发展的基础。心理素质指人的心理方面的特点和品质,包括智能结构特点和品质(如智商水平、认知结构、思维能力、创造能力等)、需要结构的特点和品质(如兴趣、爱好、动机、意志、情感、信念等)、自我意识(如自我控制、自我评价、自我认识、自我体验等)、气质和性格特点等,在人的素质结构中占有独特的地位。人的自然遗传素质和身心潜能的开发和实现程度,社会文化历史经验在人的身心结构中内化、积淀程度,都可以从人的心理素质水平得到综合反映。因此,它具有先天因素和后天因素的特点。社会文化素质指以人的生理组织结构为载体,并通过内化的心理过程才能形成的社会文化素养。它包括思想素质、政治素质、道德素质、科学文化素质、审美素质、劳动技能素质、思维素质、创新素质等。如果说人的自然生理素质具有较大的稳定性,那么,人的社会文化素质则具有明显的变动性。它敏锐地折射着环境变化和教育的影 响,并且有鲜明的时代特征。

二、素质教育的涵义

素质教育(competence education)也有广义和狭义之分。从广义上看,所有的教育都是素质教育,因为任何形式的教育都会使受教育者某些方面的素质得到提高。而我们通常所说素质教育一般是

指狭义的素质教育，它是针对“应试教育”中“重知识、重分数、轻能力”的弊端而提出的一种教育理念和教育模式。它是一种重潜能开发、心理品质培养和社会文化素养训练相结合的整体性教育，等同于全面素质教育，目的是寻求一种更科学的教育途径以实现人的素质全面发展。

关于素质教育的涵义，原国家教委《关于当前积极推进各级各类学校实施素质教育的若干意见》中作了明确解释：“素质教育是以提高民族素质为宗旨的教育。它是依据《教育法》规定的国家教育方针，着眼于受教育者及社会长远发展的要求，以面向全体学生、全面提高学生的基本素质为根本宗旨，以注重培养受教育者的态度、能力，促进他们在德、智、体等方面生动、活泼、主动地发展为基本特征的教育。”从素质教育的涵义来看，素质教育包括以下三个方面的内容。

1. 素质教育是以提高整个民族素质为根本宗旨的教育

素质教育是改革开放时代所产生的新生事物，它是针对应试教育的弊端而提出来的。前几年素质教育的实践大多是针对中小学的应试教育而言的，所以，人们认为素质教育只对中小学教育而言，素质教育的工作重点应当放在基础教育阶段，这是一种狭隘的认识和理解。素质教育就是要将群体（指国民群体）素质转化为个体（指公民个体）素质，并通过个体（公民个体）素质的完善来提高群体（国民群体）素质。实施素质教育应当贯穿于幼儿教育、中小学教育、职业教育、成人教育、高等教育等各级各类教育。只有从幼儿教育直到高等教育，使学生的基本素质得到提高，使学生的潜能都能得到适当开发，使学生都能确定适合自身特点的发展方式，才是符合21世纪高质量、高水平的教育，才能达到提高整个中华民族素质的目的。

2. 素质教育以面向全体学生，培养学生创新精神和创新能力为重点

教育是知识创新、传播和应用的主要基地，是培育创新精神和

创新人才的重要摇篮。全面推进素质教育，重点就是要面向全体学生，培养学生的创新精神和创新能力。

传统教育以传授已有知识为目的，强调对知识的记忆、模仿和重复练习，按标准答案背书并实行单一的考试方法。这样，极易束缚和压抑学生的创新精神。素质教育就是要转变这种传统的教育观念，重视发展学生的个性、特长和爱好，精简教育内容，因材施教，重视综合实践训练，改革考试制度和评分标准，以培养学生的创新精神。

创新能力离不开智力活动，但创新能力不仅是一种智力特征，更是一种人格特征，一种追求创新意识的意识，一种积极探究问题的心理取向，一种积极改变自己并改变环境的应变能力，是智力因素和非智力因素的综合。素质教育的实质，就是把教育教学从以培养和发展学生的注意力、记忆力、观察力、思维力等智力因素为中心，转到在发展智力因素的同时，注重培养和发展学生的情感、动机、兴趣、爱好、意志、性格等非智力因素，并使它们相互促进、融会贯通、协调发展，以培养学生的创新能力。

3. 素质教育注重学生德、智、体、美等全面、充分、和谐发展和健康成长

《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出：“学校教育不仅要抓好智育，更要重视德育，还要加强体育、美育、劳动技术教育和社会实践。”也就是说，各级各类教育都有实施素质教育的特定目标和任务，所有学校都有责任把德育、智育、体育、美育等方面有机地统一在教育活动的各个环节之中，努力使各方面教育成为不可分割的整体，相互渗透、协调发展。强调各级各类学校教育之间要注重相互衔接、整体推进，不断为学生创造宽松的发展环境，促进他们全面发展和健康成长。这既吸取了古今中外优秀教育思想的精华，又符合我国现代化建设对国民思想道德和科学文化基本素质的客观需要，也是我们实施素质教育的一项长期而艰巨的任务。

三、素质教育的本质

李岚清曾指出：“素质教育从本质来说，就是以提高国民素质为目标的教育。”这是从教育哲学的角度在教育目的层次上对素质教育概念的一种规定，这一规定把素质教育与其他种种不是以提高国民素质为目标的教育区分开来了。例如，它明确地区分了素质教育与“应试教育”。第一，素质教育的目标是提高国民素质；而“应试教育”的目标是“为应试而教，为应试而学”，在此目标导向下，即使客观上能使部分学生的某些素质获得浅层次发展，也只能是片面的、以牺牲其他方面发展为代价的。第二，素质教育以提高国民素质为目标，必然要面向全体学生，面向每一位未来的国民，而“应试教育”则把目光盯在少数升学有望的学生身上，弃多数学生于不顾，甚至不惜将正常儿童扣上“弱智”的帽子，使其不列入分数统计。第三，素质教育为了提高国民素质，强调教育者发挥创造精神，从学校实际出发设计并组织科学的教育教学活动，促进受教育者在自主活动中将外部教育影响主动内化为自己稳定的身心素质；而“应试教育”则使教育者跟着考试指挥棒亦步亦趋，在教学方法上以灌输、说教、被动接受为基本特征。

四、素质教育的目标

（一）素质教育的宏观目标

1. 素质教育的期望目标是把学生培养成现代社会所需要的人

这是素质教育的着眼点。它以学生为中心，即以“人本”为中心。把学生培养成一个“现代人”。社会向前发展，愈来愈现代化，但是现代化不仅是“物”的现代化，更重要的是“人”的现代化，而且最终取决于“人”的现代化。“人”的现代化，内涵丰富，然而最根本的是提高人的素质。人的素质是先天禀赋与后天发展集合，先天禀赋是后天能力发展的物质条件、自然前提，后天形成的基本条件是先天禀赋发展变化的结果。素质是先天的遗传性与后天