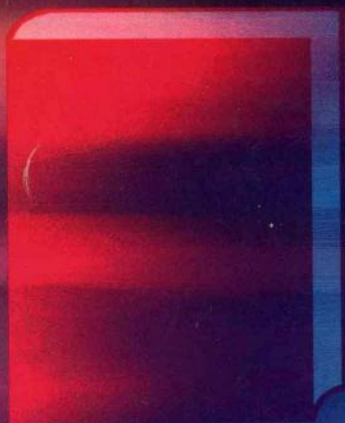


学校体育理论与实践

陆作生 董翠香 李林 著



地质出版社

学校体育理论研究新探索
学校体育实践改革新视野

学校体育理论与实践

陆作生 董翠香 李 林 著

地 质 出 版 社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

学校体育理论与实践/陆作生, 董翠香, 李林著.
—北京: 地质出版社, 2004.12
ISBN 7-116-04276-8

I. 学 ... II. ①陆 ... ②董 ... ③李 ... III. 学校体育—研究 IV. G807

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 120191 号

责任编辑: 高 愉 林 建

责任校对: 田建茹

出版发行: 地质出版社

社址邮编: 北京海淀区学院路 31 号, 100083

咨询电话: (010) 82324519 (办公室); (010) 82324566 (编辑室)

网 址: <http://www.gph.com.cn>

电子邮箱: zbs@gph.com.cn

传 真: (010) 82310759

印 刷: 北京印刷学院实习工厂

开 本: 850mm × 1168mm^{1/32}

印 张: 7.875

字 数: 200 千字

版 次: 2004 年 12 月北京第一版·第一次印刷

定 价: 20.00 元

ISBN 7-116-04276-8/G·885

(凡购买地质出版社的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社出版处负责调换)

前 言

当前,学校教育正以“健康第一”为指导思想,积极进行素质教育改革。作为学校教育的重要组成部分的学校体育,也如火如荼地掀起了体育课程与教学改革。国家、地方、学校三级课程方案的实行,《体育与健康课程标准》的制订,《学生体质健康标准》的发布,体育教材体制已由“国定制”改为“审定制”,开始实行编审分开,提倡“一标多本”,以上种种表明学校体育改革已经进入了一个新阶段。

改革进入新阶段,必然有许多新问题产生。新的学校体育理念、新的教材、新的评价标准,将会对广大体育工作者,特别是处于体育教学第一线的广大体育教师原有的体育教育观念体系进行冲击。此时此刻,在学校体育工作中很有可能会出现原有的教育观念体系已被舍弃,而新的教育观念体系尚未建立起来的空白阶段。为了学校体育改革的连续衔接,需要《学校体育理论》以新的视角对理论与实践中的问题进行深入浅出的分析和研究。正是出于这种要求,我们在导师周登嵩教授的悉心指导下,对学校体育改革中出现的一些问题进行了比较全面细致的研究,取得了阶段性成果,并在前期阶段所取得的研究成果基础上进行系统综合,编集成了《学校体育理论与实践》一书。

本书是以现行的学校体育学的基本内容、体系为着眼点,运用改革新理念,依据成功的实践经验,对学校体育领域中的一些悬而未决的问题,进行了剖析和探索。全书共分为八篇,各篇具有相对的独立性,但彼此之间又有着紧密的内在逻辑联系,形成一个有机的完整体系。

学校体育基本理论篇，引导读者回顾一下我国学校体育发展的历程，与读者一道探讨令人关注的素质教育和终身体育与学校体育关系的话题，可以帮助读者从宏观上和微观上看到学校体育的结构，领会到学校体育的功能，还会了解到学校体育的目标结构和种类以及学校体育工作计划是如何制定的。

体育课程与教学改革篇，就像一幅展现学校体育改革的画卷，使读者感受到迎面扑来的改革气息。这里有课程与教学关系话题的争论，也有体育课程与教学发展过程中的新旧更替与挑战。

体育课程设计与实施篇，探讨什么是体育课程编制；体育课程目标的确定和实现是一个怎样的过程；体育课程内容、类型有哪几种类别；体育课程及体育课的结构有什么区别；如何开发和利用体育课程资源；体育课程实施应注意哪些方面等，以上都是在体育课程实践改革中不可回避的问题。

体育教学目标篇，主要是对体育教学目标的人文性和体育（与健康）课程五个目标领域进行研究。虽然体育教学目标既具有科学性，也具有人文性，但由于人们偏重对目标的科学性进行研究，因而研究成果颇多，而对目标的人文性的理论研究涉猎较少，所以在实践中目标的人文性往往被边缘化。为此，本篇相对侧重体育教学目标的人文性研究。虽然体育（与健康）课程明确提出了五个目标领域，但是人们对其认识和研究还不够深入，为此，本篇将对体育（与健康）课程五个目标领域分别进行剖析。

体育教学过程篇，更贴近体育教学实践。本篇除了简要地介绍了体育教学的一些基本理论，如体育教学过程的要素、结构、主要矛盾、内容和组织形式外，还从人文性、群体互动性和教学环境这些新的视野再次审视了体育教学的全过程。

体育教学方法篇，是体育教学中教师经常考虑的内容。这些内容有体育教学方法的构成要素、分类选择策略，以及具体的教学方法。

体育教师篇，主要是关于体育教师如何提高体育课程理论水平，如何走进新课程，如何适应基础教育课程改革等问题。在体育教师角色和职能处于转换时期，这些不仅能引起体育教育师资培养部门的关注，也受到广大体育教师的重视。

学校体育评价篇，是在回顾和反思了学校体育评价基础上，讲述了学校体育评价范围与指标体系，以及几种教学评价方式。虽然对学校体育评价各方面都有阐述，但论述的中心是如何评价才能促进学生发展的问题。

为了理论研究与实际联系更紧密，本书还列举了一些案例。如果读者对某些研究领域有兴趣，可参考这些案例。

学校体育理论与实践的研究内容非常博大，我们的尝试与探讨还远远不够精深。如果本书能给大家一些启迪，或者起到一定的参考作用，我们会深感欣慰。如果能起到抛砖引玉的作用，引发大家的兴趣，引起一些争论，从而使大家共同参与探讨，这也就满足了我们的初衷。因为水平、时间均有限，书中必有许多不足，敬请专家、学者、广大同仁赐教。

学校体育理论与实践相结合的研究是一个长期的探索过程，我们会继续努力！

作者

2003.10.20

目 录

前 言

第一篇 学校体育基本理论	(1)
学校体育与素质教育	(2)
学校体育与终身体育	(9)
学校体育的功能与结构	(12)
学校体育目标的拓宽	(16)
学校体育的目标体系	(19)
第二篇 体育课程与教学改革	(27)
体育课程改革趋势	(28)
体育课程改革面临挑战	(38)
体育课程改革与体育教学观念的更新	(43)
我国基础教育体育课程改革对体育教学改革的启示	(49)
第三篇 体育课程编制	(59)
体育课程编制概述	(60)
我国基础教育体育课程目标的回顾	(66)
体育课程内容分类	(84)
体育课程资源的开发与利用	(88)
体育课程类型与结构	(96)
体育课结构	(107)
体育课程实施	(115)
陈经纶中学体育与健康课程改革实践研究	(118)
陈经纶中学体育与健康课程改革实施方案	(122)
第四篇 体育教学目标	(130)
体育教学目标人文性	(131)

体育教学中学生的情感目标	(139)
体育教学中学生情商的提升	(142)
体育教学中人际关系目标	(145)
体育教学中心理健康目标	(151)
体育课堂教学目标编制方法	(156)
第五篇 体育教学过程	(161)
体育教学过程的结构与教学方式	(162)
体育教学的人文性	(166)
体育教学环境	(175)
体育教学过程的群体互动性	(184)
第六篇 体育教学方法	(191)
体育教学方法的构成要素	(192)
体育教学方法的分类	(194)
体育教学方法的选择策略	(196)
第七篇 体育教师	(200)
如何提高体育教师课程理论水平	(201)
体育教师如何走进新课程	(204)
体育教师如何适应基础教育课程改革	(211)
体育教育专业体育教师培养模式	(216)
第八篇 学校体育评价	(222)
学校体育评价范围与指标体系	(223)
学校体育评价方法	(234)

第一篇 学校体育基本理论

本篇主要包括我国学校体育发展的历史脉络与反思;素质教育与学校体育;学校体育与终身体育;学校体育的结构与功能;学校体育目标体系;体育教学大纲的建设与发展、学校体育计划的制订等内容。

本篇以回顾历史为出发点,以当前学校体育课程改革为落脚点,较系统地、多角度地论述了学校体育基本理论,这有助于深刻理解学校体育思想、功能、目标,便于从宏观上把握学校体育改革的发展方向。



学校体育与素质教育

素质教育是近年来教育理论和实践工作者都在探讨的一个问题。素质教育何时提出已难以确切考查,从现有的文献看,绝大多数论者都认为素质教育提出于20世纪80年代中期,到90年代,才真正成为学校和教育界关注的问题,尤其1993年《中国教育改革和发展纲要》的颁布,指出“中小学教育要由‘应试教育’转向全面提高国民素质的轨道”,使人们对素质教育的研究形成热潮。为了对素质教育有进一步理解,在此先阐述素质的内涵及其特征,然后再探讨素质教育及其对学校体育改革提出的要求。

一、素质的内涵及其特征

对素质的含义做出界定或说明是所有素质教育研究者的先期工作,由于个人研究问题的角度和依托的理论不同,在对素质的定义上也不尽相同。从公开发行的教育期刊来看,最早对素质定义做出详细说明的是孙喜亭教授,他认为素质含义有:“1. 在生理学上素质是指人的先天的解剖生理特点,主要是神经系统、脑的特性以及感觉器官和运动器官的特点。2. ‘素质’还指一个事物的主要成分的质量。”这一定义突破了素质的经典解释,从教育学的角度对素质作了必要的引申。

还有的学者对素质的定义作了狭义和广义之分。

狭义的素质指生理学 and 心理学上的素质概念,即人或事物在某些方面的本来特点和原有的基础。这种狭义的素质,更多地注重遗传的特点。

广义的素质一般泛指整个主体的现实性和可能性,即在先天

与后天共同作用下形成的人的身心发展的总体水平。

当然，在教育界，学者们对素质概念的理解和分类是有差别的。例如，有些学者把素质分为先天素质、身心素质、文化品德素质和国民素质。也有些学者认为，“素质作为一个系统，大体上分为三个子系统。

其一是身体层面的素质（简称体质）；

其二是心理个性层面的素质（简称品质）；

其三是社会文化层面的素质（简称素养）。

第三个层面又包括思想道德素养（善）、文化科学素养（真）、审美艺术素养（美）、劳动准备素养（敬业），它最能体现一个人（或群体）的思想觉悟和文化修养的程度”^①。

对素质内涵的理解，目前尚无完全一致的看法，存在分歧的原因固然很多，这与素质一词本身的多元性不无关系。因此，在对素质进行界定时，一方面不应拘于经典的解释，把它看作僵化的定义，因为概念并不是凝固不变的，从语言学的角度看，词义的演变乃是社会发展的必然现象。另一方面，也不能过于泛化，把它视为无所不包的流行词汇，而应在理论论证的基础上，用科学的语言和严密逻辑对它进行严格的界定，明确其内涵和外延，规范地使用。

综上所述，无论各位学者的观点如何，无论分类的差别有多大，所论及的素质肯定应该是综合性的，即素质是指广义的素质，而不是狭义的素质，它表现出以下几个方面的特征：

第一，素质是先天遗传性和后天习得性的辩证统一，是生物性与社会性的辩证统一。在这里，我国的学者强调后天的习得性的重要性，由此，特别注重教育在人的发展中的意义。

第二，素质是内在性与现实性的辩证统一。素质是相对稳定的，具有一定的内在结构，这种内在性是在一定的条件下呈现出

① 转引自曲宗湖主编，现代社会与学校体育，人民体育出版社，2000年版。

来的。

第三，素质具有整体性。人的素质是一个系统，各种素质构成整体的素质结构，合理的整体素质结构决定人的整体水平。

对于素质结构的划分也有不同的观点。

在我国有三分法，即德智体；有四分法：即德智体美；也有五分法：即德智体美劳。只有经验，没有心理，因此，认为这种素质结构缺乏科学依据。

第四，国外对素质结构的认识为二维模式。一维是德智体美劳，另一维是心理素质中的认识、情感、技能。

第五，素质具有基础性。素质具有潜在发展的可能性，是人的未来发展的基础。

二、素质教育的基本内涵及特征

（一）“应试教育”对学校体育的不良影响

素质教育是针对“应试教育”提出来的。原国家教委在《关于当前积极推进中小学实施素质教育的若干意见》（教办〔1997〕29号）中指出：“‘应试教育’不是对我国现行基础教育的概括，而是对其中存在的单纯以应付升学为目的而产生的诸多弊端的概括。否定‘应试教育’，不是要否定现行的教育，事实上‘应试教育’是指在我国教育实践中客观存在的偏离了受教育者和社会发展的根本需要，单纯为应付考试，争取高分，片面追求升学率的一种倾向。它主要面向少数学生，忽视大多数学生的发展；偏重知识传授，忽视德育、体育、美育和生产劳动教育；忽视能力和心理素质培养；以死记硬背和机械重复训练为方法，妨碍学生生动、活泼、主动地学习，使学生课业负担过重；以考试成绩作为评价学生的主要标准甚至作为唯一标准，挫伤了学生学习的主动性、积极性、创造性，影响了他们全面素质的提高。‘应试教育’违背了《教育法》和《义务教育法》的原则，偏离了我国的教育方针。”

长期以来,受应试教育的影响,学校教育中重智轻体的现象严重影响了大中小学生体质的发展,造成体能水平呈下降趋势,现代文明病的发病率上升,如心血管疾患、肥胖症、近视、神经衰弱、龋齿、营养不良、体力下降、心理缺陷等,严重影响学生健康。

受畸形体育观“重竞技成绩,轻学生体质”的误导,在学校体育中,重竞技轻普及、重课内轻课外、重尖子轻全体学生体育的现象普遍存在,一条竞技运动技术结构的组成贯穿于中小学体育教材之中,太深、太难,脱离学生实际,难以掌握,不利于培养学生的体育兴趣,难养成锻炼习惯,也不利于增强学生体质。一些学校的学生对以竞技运动为中心、以传授技术为主要目标的体育课和课外体育活动提不起兴趣,出现了厌学情绪。

由于“应试教育”的影响,学校体育课程的出发和归宿点始终落在运动技术技能的教学上,人与运动的目的、手段关系完全颠倒了;运动异化为动作技能的不断重复和强化,对学生造成沉重的身心负担;生动活泼的体育活动演化为枯燥呆板的身体练习;知识、情感、意志、行为等教育过程,以及教学、教养、发展等目标被割裂为互不相干的几个部分;高不可攀、脱离社会需要的运动技艺和成绩成为考核学生的唯一标准;大部分学生体质的增强、健身意识的形成、健身能力的培养、健身文化的陶冶、健身习惯的养成被忽视,更影响了个性、人格、尊严、价值及社会生存相适应能力的健康成长、发展和完善。

原国家教委体育卫生与艺术教育司宋尽贤司长指出:“多数学生厌烦体育课的现象并无多大改变,少数尖子的竞技运动成绩有了很大的提高,但多数学生的体质健康状况却令人担忧;有些地方的教学改革,只热衷于形式上的花架子,而忽视对实际教学效果追求;在教学中的只重视运动技术的传授,而忽视体育基本知识的学习与能力的培养;有的只重视少数的“尖子”,而忽视全体学生,如此种种都说明“应试教育”对体育教学的影

响，同样是不可低估的。因此，必须按全面提高学生素质的要求，积极地推进体育教学改革。”

（二）素质教育的内涵及特征

关于素质教育，柳斌同志在“实施素质教育中的几个问题”一文中已明确指出：“素质教育是解决基础教育是面向少数学生，还是面向全体学生的问题，是解决基础教育是进行片面教育，还是全面发展的教育，是使学生机械发展，还是生动活泼发展的问题。”素质教育是针对“应试教育”提出来的。把片面的知识教育变成全面发展的教育，即不仅重视智育，还要重视德育、体育、美育等各方面。否则，将谈不上向素质教育转变。从以上分析可以看出，素质教育是面向全体学生，促进学生全面发展的教育，衡量教学质量，要看全体学生德、智、体全面发展的状况和水平，不能只看学生掌握书本知识的多少和升学率的高低。

在我国，关于素质教育的基本内涵有许多不同的表达方式。杭州大学的张定障先生认为：“素质教育作为提高民族素质的基础工程，是在教育要‘三个面向’的战略方针指引下，发挥每个学生的主动性，促进学生在德、智、体等方面生动活泼地主动地全面发展的教育”。

北京体育大学赖天德先生认为：“素质教育就是全面贯彻党的教育方针，以提高全民族素质为根本宗旨”的教育。素质教育着眼于受教育者和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目的；以培养学生的创新精神和实践能力为重点；承认学生的个体差异，注重因材施教，开发学生的潜能，使每个学生在原有的基础上都能生动、活泼、主动的发展；为学生获得终身学习的能力和生存与发展的能力打好基础；使学生成为德智体美全面发展的社会主义事业的建设者和接班

人。”^①

也有学者认为，素质教育实际上就是理想人格的教育，其目的是使受教育者学会做人、学会学习、学会生活、学会创造。

素质教育以承认个体差异为前提，是针对个体差异的教育，即因材施教。

这些定义有的运用了教育学中教育的表述，有的则是从便于操作的角度来揭示概念的内涵。这些定义虽然表述不一，但却都强调了素质教育的根本目的是全面提高全体学生的基本素质，强调了要根据社会发展和人的发展的实际需要开发人的智慧，培养学生的个性品质。

从当前人们对素质教育的探讨来看，已远远超过了词面含义，许多学者认为素质教育具有以下几个方面的特征：

第一，全体性。素质教育是面向全体，使每个学生都尽可能发展的教育。

第二，全面性。素质教育是一种全面发展的教育，是全面贯彻教育方针最有利的教育模式。

第三，基础性。素质教育着眼于学生和社会的长远发展，要求学生发展打好基础。

第四，主体性。素质教育是张扬学生个性，使学生得到主动发展的教育。

总之，素质教育以人的发展和人的素质提高为目标，重视学生学习主体作用的发挥；“以学论教，学教结合”，通过激发学生的学习积极性和引导学生积极思维，促进学生全面发展；强调人的个性心理素质的培养。

三、素质教育对学校体育改革提出的要求

虽然学校体育是素质教育的重要组成部分，但这并不意味着

① 赖天德，学校体育改革热点探究，北京体育大学出版社，2003年版。

机械地实施学校体育就是实施素质教育，素质教育对学校体育本身也提出了更高的要求，主要表现在：

（一）学校体育要转变观念，突出学生的主体地位

在学校体育中实施素质教育，首先要转变观念，在学校体育的各个环节中，突出以人为本，促进学生主动发展，要始终把培养学生的创新意识和创新能力放在首位，并且融入学校体育的指导思想及方法与内容。

（二）学校体育目标要体现整体性，注重学生综合素质的全面发展

学校体育目标是学校体育的导向性要素。它指引着教师教的活动，也指引着学生学的活动。学校体育目标，说到底就是教书育人，它必须综合地完成认知、发展和教育三个方面的任务，促使学生的整体素质获得全面、充分、和谐的发展。因此，学校体育目标应包括：向学生传授体育知识、技术和技能，提高学生健康水平，增强体质；培养学生终身体育的意识、兴趣、习惯和能力；培养学生良好的心理素质和个性；培养学生社会适应能力和人际交往的能力，进行思想品德教育。

（三）学校体育内容应体现基础性，突出体育特色

学校体育内容是学校体育的实质性要素。它是教师传授和学生学习、认知的对象。按照学校体育目标选择体育课程内容、课外体育活动内容、课余运动训练与竞赛项目、校外及户外运动项目等，学校体育内容的选择应充分考虑为学生身心健康发展奠定基础，不仅能提高学生对体育的认识，而且应具有较高的发展和教育价值，它是学生身心等素质赖以获得发展的“养料”。因此，学校体育内容的选择除具有全面性外，还应具有科学性、趣味性和实效性，使本校体育更具特色。

（四）学校体育应面向全体学生，使每个学生终身受益

学校体育是衔接家庭体育与社会体育的重要环节，一个人在

学校所接受的正规体育教育将有利于养成良好锻炼习惯，并为其终身体育奠定基础。因此，学校体育应避免“锦标体育”和“精英体育”，应面向全体学生，使每一位学生都有机会参与体育学习、参与体育竞赛，感受体育给人类带来的乐趣。



学校体育与终身体育

一、终身体育的概念

我国对终身体育的研究始于 20 世纪 80 年代。第一篇研究终身体育的论文，发表于 1987 年，^① 随后，相关的研究开始逐步展开。但直到 20 世纪 90 年代末期，对终身体育的研究才真正引起体育理论界的关注，并开始成为学校体育的指导思想。终身体育源于终身教育。它是指一个人终身进行身体锻炼和接受体育指导及教育。其目的在于使人在一生中都能保持健康和良好的体质水平，丰富生活内容，提高生活质量和体育教养水平。^② 体育兴趣、爱好及养成体育锻炼的习惯是形成终身体育的重要因素，也是实施终身体育的重点。

二、终身体育的特点

终身体育具有以下基本特点：

第一，以追求生活质量和终身健康为主要目标。终身体育是现代发展的要求，也是体育的最终目标。在现代社会中，人的健康水平高低受着多方面因素的影响，如生活环境、营养卫

① 参见王则珊，《终身体育研究》，载《北京体育学院学报》1987 年第 1 期。

② 王则珊主编，《终身体育》，北京体育大学出版社，1994 年版。