

理论与实践并行的学校体育学

李莉 著

LILUN YU SHIJIAN BINGXING DE XUEXIAO TIYUXUE



国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

理论与实践并行的学校体育学

李 莉 著



中国纺织出版社

内容简介

众所周知,学校体育学是进行学校教育的重要组成部分,在整个学校教育的过程中运用身体运动、卫生保健等手段,对学生施加影响,促进其身体与心理全面健康地发展。本书首先阐述了学校体育学的一些基本理念,包括概念、研究对象、思想变迁等内容,然后从学校体育学的课程教学、学校课余体育、体育教师、体育教学的设计与评价等方面进行研究,最后从实践的角度出发,全面分析了学校体育学中的羽毛球教学与乒乓球教学。理论与实践相结合,全面体现本书的科学性与实践性,本书的主要针对人群为高校体育教师,或可作为学校体育学研究者的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

理论与实践并行的学校体育学 / 李莉著. -- 北京 :
中国纺织出版社, 2019. 1
ISBN 978 - 7 - 5180 - 4492 - 4

I. ①理… II. ①李… III. ①高等学校—体育教学—
教学研究 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 317116 号

责任编辑:武洋洋

责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码:100124

销售电话:010-67004422 传真:010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 http://www.weibo.com/2119887771

北京虎彩文化传播有限公司印制 各地新华书店经销

2019 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 12.00

字数: 200 千字 定价: 59.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前 言

学校体育学是研究学校体育工作的基本规律，阐明学校体育工作基本原理与方法的一门学科，是培养各级体育师资，组织和实施学校体育工作所开设的一门专业基本理论课程。显然，学校体育是体育科学与教育科学交叉的，以现代教学论为一般理论基础的一门新兴学科。

为了进一步增进人们对于学校体育学理解的深度与广度，特撰《理论与实践并行的学校体育学》一书，本书最大的特点就是将理论与实践进行有效结合，在实践部分中，以足球与羽毛球教学为例，为广大师生提供更加直观的学习手段。本书遵循科学性、系统性以及时代性相结合的原则，对学校体育教学的理论及实践相关内容进行细致深入的论述。

本书共分为六章，从理论入手，由浅入深，逐步引入实践。第一章主要阐述学校体育学概论，包括学校体育学溯源、地位与作用；第二章主要阐述学校体育的功能、结构与目标；第三章主要阐述学校课余体育研究，包括学校课余体育理论、班级体育活动与课间操、学校运动会与运动训练；第四章主要阐述体育教师，包括体育教师的综合性分析、课堂管理、教学工作、培训与学习；第五章主要阐述体育教学的设计实施与评价，包括体育教学的设计与实施、体育教学的评价；第六章主要阐述学校体育教

学实践之案例分析，包括足球与羽毛球教学案例分析。

本书在撰写过程中借鉴了一些相关专家学者的理论和研究数据，在此向他们付出的辛勤劳动表示感谢！由于作者水平所限，书中难免会有疏漏之处，真诚希望广大读者予以批评指正。

作者

2018 年 9 月

目 录

第一章 学校体育学概论.....	1
第一节 学校体育学溯源.....	1
第二节 学校体育学的地位与作用.....	9
第二章 学校体育的功能、结构与目标	23
第一节 学校体育的功能	23
第二节 学校体育的结构	28
第三节 学校体育的目标体系及组织实施	33
第三章 学校课余体育研究	41
第一节 学校课余体育理论	41
第二节 班级体育活动与课间操	49
第三节 学校运动会与运动训练	59
第四章 体育教师	72
第一节 体育教师的综合性分析	72
第二节 体育教师的课堂管理	76
第三节 体育教师的教学工作	82
第四节 体育教师的培训与学习	84
第五章 体育教学的设计实施与评价	92
第一节 体育教学的设计与实施	92
第二节 体育教学评价.....	109

第六章 学校体育教学实践之案例分析	123
第一节 学校体育教学案例之足球	123
第二节 学校体育教学案例之羽毛球	156
参考文献	184

第一章 学校体育学概论

学校体育学是研究学校体育工作的基本规律，阐明学校体育工作的基本原理与方法的一门学科。本章主要阐述学校体育学的历史发展过程以及学校体育的地位与作用两个方面，旨在进一步增进人们对学校体育学的理解深度与广度。

第一节 学校体育学溯源

一、国外学校体育学的产生与发展

西方奴隶制国家关于教育多来源于古希腊的教育，其中关于体育的教育思想也相当丰富。随着社会制度的改变，在资本主义时期的不同发展阶段，学校体育的概念被提出并逐渐实现。

（一）国外学校体育学的产生

在漫漫的历史长河中，人类创造了大量丰富多彩的文化，其中，体育在人类的发展史中可以成为最原始的文化之一。早在原始时期，人类尚在从事社会劳动时就已经出现了体育的雏形，如传统的游戏和竞技项目等。随着历史的发展，“文明”逐渐出现，尤其是古老的文明国家的创建，带来了社会制度的转变（由原始时期进入奴隶制社会），而这一时期文字的发明则促使以文字为基础的教育启蒙场所——学校产生。例如，古埃及、古巴比伦、古印度相继创建了宫廷学校、祭司学校、神庙学校、古儒学学校等。这是学校体育产生的最基本的条件。早期学校体育的萌芽在奴隶主以及贵族子弟才有资格进入学习的宫廷学校的教育课程中有所显现，如在古印度的宫廷学校中，王子和贵族子弟都被要求学习射箭、标枪、刀剑等。

古希腊的教育理论可以算是西方国家教育的摇篮，作为尚为奴隶制度

的西方国家的完整且典型的象征，古希腊教育曾一度发展到古代教育的高峰。其中论数古希腊的各个城邦，斯巴达和雅典的教育方式都称得上是典型。

在古希腊的各个城邦中，斯巴达是典型的军事化国家，在其中的每个公民都被列入军队士兵的范畴，包括七八岁的儿童。因此，斯巴达的教育方式几乎都是围绕军事教育开展的，想要通过严格残酷的军事体育的锻炼方法将斯巴达的士兵培养成身体健硕的武士，而对于文化的学习在斯巴达根本不能引起重视。斯巴达的主要军事体育的训练项目包括赛跑、跳跃、角力、掷铁饼、投标枪，被称为“五项竞技”，除此之外，还要学习骑马、游泳、作战游戏与击剑等项目。可以说，斯巴达的教育是非常极端化的，只重视军事体育的教育，对其他的教育一概忽略。

与斯巴达的教育理念不同，雅典的教育方式更偏重于课程的多样化和灵活化。按照受教育学生的年龄来划分，雅典的学校可分为四个层级：第一层级为7岁的儿童学习文化和音乐知识的文法学校和音乐学校，在此层级的学校中，也会教导孩子们进行一些基本的体育活动，像跑步、跳远、游戏以及站立行走的基本仪态姿势的练习；第二层级为12岁的青少年专门进行体育活动学习的体操学校，包括五项竞技项目（赛跑、跳跃、角力、掷铁饼、投标枪）和游泳、舞蹈等丰富体育学习生活的的项目；第三层级为极少数的贵族男青年学习各项知识的国家体育馆，这类学校由国家创办，专为贵族阶级服务，学生在学习体育、文法、哲学、音乐、舞蹈等学科知识的同时，还要参加国家庆典和宗教仪式，与执政长官和高级官吏经常交流政治和哲学方面的问题；第四层级为成年后的公民专门学习军事体育教育的青年军事训练团。在学校体育的教育上，雅典主张精神锻炼要重于单纯的身体的锻炼，并且要积极和文法学校、音乐学校的教育相结合，在发展体育教育的同时，要注重道德教育。

综上所述，在奴隶制社会中，作为体育教育的主体多是带有浓烈军事色彩的学校体育，其教学内容和指导思想在一定程度上都被历史的发展所限制。尽管如此，古希腊的学校体育可以说已经由萌芽阶段发展到十分完备了，为后世学校体育的进一步演化，提供了完整的参考模板。

（二）国外学校体育学的发展

1. 古希腊时期到中世纪神学统治时期

在希腊化时期，由于罗马帝国的入侵，希腊逐渐失去自主独立，其在文化教育上开始和东方文明相结合，在文化的形式和内容上都有了较大的

改变。其中,作为保卫国土和外出征战而参加军事体育在其教育内容上也发生了很大的改变,由原来主要为军事活动服务改为保障学生身体健康。由于军事训练所占比例越来越小,慢慢地退出了体育教学的内容,同时学校体育也逐渐摆脱了军事教育的色彩,回归到学校体育的本质。这一时期主要提出的学校体育教育思想主要是以体育锻炼加强学生的身体素质,对以往的仅服务于军事的学校体育有了重大的思想上的超越。

2. 文艺复兴时期到资本主义初期

14 世纪起,欧洲各国开展了文艺复兴运动,这无疑是西方思想上的一次巨大的冲击,使人们对世界有了新的认识。凭借这股新的思想潮流,学校体育又开始焕发出新的光芒。在一些新办的学校中,学校体育得到了普遍的重视。例如,意大利的人文主义教育家维多利亚在其创办的被称为“快乐之家”的孟都亚宫廷学校中就极力推崇学校体育教育,他认为:“教育的最终目的,应是培养精神、身体、道德都充分发展的人。”“体育应被看成高尚的、与科学知识教育并重的教育内容。”

文艺复兴运动在开始后的两个世纪里达到了其高潮,在此期间,欧洲还爆发了一场宗教改革运动。这次的宗教改革将学校体育推向了世界范围,其中捷克著名的教育家夸美纽斯关于学校体育提出了“适应自然”的思想原则,他将人文主义者、宗教改革者和耶稣会在体育教育上的通过实践和理论相结合所得的成果加以继承和发扬,使得学校体育不再局限于教育贵族的范围内。因此,夸美纽斯被称为“近代学校体育之父”。

3. 自由资本主义时期

19 世纪初期,体操这一项目先后被丹麦、瑞典、德国等西方国家定为中小学期间必修的课程;第一次世界大战时期,许多西方国家颁布了关于学校体育的法律法案,如英、美、德、法等,自此学校体育正式确立为体制制度。但是受到战争的影响,这个时期的学校体育不可避免地带有强烈的军事色彩。

西方资本主义学校体育在第一次世界大战前后得到了快速发展,而苏联的社会主义学校体育也不甘落后。1923 年,苏联颁布了《学校体育教学基本发条例》,并在各中小学将体育划分为必修课程;1927 年,将学校体育教学的内容、形式以及方法全部变更,重新制定统一的新的体育教学大纲;1931 年,苏联体育委员会设置劳卫制,并将劳卫制按等级划分(一级、二级、预备级),同时颁布《劳动与卫国体育制度》规定每个等级需要达标的项目(一级为 15 个,二级为 22 个,预备级为 16 个)以及

必须学习的体育、军事、卫生等理论知识。苏联劳卫制的施行使得其学校体育的发展得到了质的飞跃，并且为后来建立社会主义制度的国家发展学校体育提供了良好的典范和丰富的实践经验。

二、我国学校体育学的发展

我国关于学校体育的思想观念是从西方国家学习来的，受国外多种思想的影响，如军国民体育思想、自然体育思想、苏联体育教育理论等。

（一）古代简况

我国的古代学校的出现可以追溯到奴隶制社会。早在夏朝时期就有被命名为“校”“序”“庠”等不同名称的学校出现的记录；到了商朝，学校又分为“大学”“庠”两个级别，教导不同的学生；西周时期，学校教育进一步发展，建立了专为奴隶主或贵族的子弟进行教育的“国学”“乡学”，旨在专门将其培养为统治阶级或官吏。在奴隶制的背景下，所有的文献书籍都被统治阶层占为己有，只有贵族子弟才可以学习文化知识，这在当时被称为“学在官府”。这些统治阶层的子弟们在学校接受教育的主要内容被称为“六艺”，即礼、乐、射、御、书、数，其中，“射”指射箭和弹弓，“御”指驾驶，“乐”指音乐和舞蹈，这三项学习的内容都具备体育教学的性质。随着我国古代的社会制度由奴隶制转变为封建制，学校教学也逐渐转变为“学在四夷”，即出现了大量除官府办学以外的学校。西汉之后，在我国维持了两千多年的封建制度中，绝大部分学校都更加看中德育和智育，所秉承的思想理念是重文轻武，其教学内容主要是儒家的“四书”“五经”。唐朝时期施行了文、武分开考核的科举制度，到了宋朝，才开始兴办武学，旨在训练和选拔优秀的军事人才。但是这种武学教育并不能称得上是学校体育。到了清朝末期，由于西方列强的侵入，我国急于改变腐朽落后的封建制度，曲线救国，于是不断学习外国先进的文化知识，效仿日本和欧美等国家，创办新型的学校。其中，关于学校体育的内容主要体现在体操的教学上。

尽管学校体育在我国古代出现较早，但一路的发展过程十分曲折，尤其是当社会制度转变为封建制以后，历朝历代的统治阶层都更重视文化知识上的教育，采用科举制选拔文臣，武将的地位始终居于之下，严重时甚至被学校教育摒弃。因此，我国的学校体育在良好的开端下，最终却落于人后，没有得到应有的发展。

（二）近代学校体育的形成和发展

甲午战争之后，康有为、梁启超、严复等人发起维新变法运动，主张学习西方资产阶级先进的科学文化知识。维新派的观点认为，所有学校都应该将儿童、少年的身体健康放在首位，应该重视学校体育，加强学校体育教育，不断提高学校体育在学校教育中的地位。维新变法运动将我国的学校体育重新带回大众视野，对我国学校体育的发展产生了深远而巨大的影响。

辛亥革命之后，尽管国民政府改革了部分学校教学，但是依旧没有对学校体育重视起来，几乎没有采取任何的革新手段，大多继续沿用以兵操为主要教学内容的体操课。当时的许多学校在教会学校和基督青年会的影响下开始举办一些课堂外的体育活动，如球类运动、田径比赛等。可以看出，近代的学校教育基本呈现一种课内和课外的“双轨”现象，这两种完全不同教学体系一直持续到1922年的学制改革。

“五四”运动是我国历史上一次重大的思想变革运动，其中一项十分突出的成果就是引进了马克思主义。这些先进、科学的教育思想对我国体育的发展影响深远，许多围绕体育展开的著作也逐渐出现。1917年，毛泽东同志发表在《新青年》杂志上的一篇有关体育理论的文献，即《体育之研究》，引起了巨大反响。毛泽东同志从我国当时的学校体育教学现状出发，利用辩证唯物主义的观点，对其进行了严肃讨论、分析与批评；指出教师与学生应该清楚地了解到学校体育教学的意义所在，参与课堂教学锻炼的原则有哪些；重点论述了学校教育应该德、智、体全面抓。毛泽东同志的这篇文章是我国近代以来最杰出、最典型的体育理论文献，在很大程度上加快了我国的体育建设，具有十分重要且积极意义。

（三）中华人民共和国成立之后的学校体育

1949年10月10日，中华人民共和国的成立将我国的各项发展建设都带上了一个新的台阶，学校体育也同时进入了一个全新的发展阶段。学校体育在取得了巨大成就的同时，也经历了曲折的发展道路，从最初的创建阶段，后来因为政治原因遭到的破坏。十一届三中全会后，党和国家实行了一系列改革开放政策，国民经济迅速恢复和发展，学校体育也进入了一个蓬勃发展的新阶段。学校体育的管理机构逐渐恢复并得到加强，我国各级各类学校内部的管理体系也逐步健全，从而保证学校体育工作开始向着规范化、制度化、科学化的方向发展。

三、学校体育学的思想变迁

（一）学校体育思想的启蒙

清王朝末年的资产阶级改良主义运动使落后的中国在各方面得到了启蒙。当时，由于清王朝的腐朽没落，在国际上受到列强欺压，国内基本民不聊生。一批有识之士想用改良的办法，使中国富强自立，他们以严复、康有为和梁启超等人为代表。他们努力寻求救亡图存的道路，在教育上主张“废八股、兴西学”，认为“体育是教育中不可缺少之物”，提出对学生要进行“德教、体教、智教”的全面教育观点。严复根据西方进化论及自然科学观点，主张“培先天，养后天，运动强身”，并在其名著《原强》中指出，一国富强之效，以民之体强为基础。康有为根据少年儿童的身心特点，在其《大同书》中提出了各年龄段身体发展的要求。对大学生，仍应“亦重体操，以行血气而强筋骸”；对中学生，由于“身体尚弱”，故仍需“养体”；对小学生，“专以养体为主，而开智次之。令功课稍少而游嬉较多，以动荡其血气，发扬其身体”；对婴儿，要注意“嬉戏安息如何而合儿神，务令得宜以壮儿体”。

“五四”新文化运动，是继改良主义运动以来对我国封建传统思想与文化冲击最大的一次运动。以陈独秀、李大钊、毛泽东、恽代英、徐一冰等为代表的新文化战士高举反帝反封建以及“民主”“科学”的旗帜，宣传马克思列宁主义的进步思想文化。其中毛泽东等人用近代科学的观点研究和提倡体育，特别是对学校体育的一些基本问题进行了非常有意义的探索研究，对学校体育思想发展产生了重要影响。陈独秀认为中国封建旧教育最大的缺点在于偏重学生脑部的教育，而忽略学生身体的锻炼。他把“健全体魄”作为青年爱国的条件之一，主张“全身的教育”，特别应当注意以“体操发展全身的力量”，使学生都能成为“意志顽强、体魄强健”的新青年。毛泽东在其《体育之研究》的著名论文中，深刻阐述了体育的概念、目的、作用以及德、智、体的关系，提出了“体育于吾人实占第一之位置”的观点，同时也对体育锻炼的原则、方法等问题做了较系统的论述。在毛泽东发表《体育之研究》的同年，恽代英也发表了《学校体育之研究》的著名论文。该文以近代科学知识论述学校体育的问题，呼吁以有趣的、渐进的、系统的体育代替枯燥的、片面的体育，提出学校体育应是“保学生之健康”的教育。

改良主义运动及“五四”新文化运动的进步思潮，结束了几千年来中

国几乎无学校体育思想的情况,为我国近代以来学校体育的发展从思想上起到了重要的启蒙作用。

(二) 学校体育思想的初步形成

从清朝末年到新中国成立初期的半个多世纪里,中国学校体育思想主要走的是移植与借鉴的道路。其间,于1937年前后也提出自己思想主张,即“国粹主义学校体育思想”。但是这种思想盲目排斥现代体育项目,过于强调民族传统体育的地位和价值。因此,由于其狭隘的民族主义思想,从产生之初就受到很大局限,而且没有对我国学校体育的发展产生较大影响。

此外,在中华人民共和国成立后的1957~1965年间,我国学校体育界曾结合中国学校体育实际,将苏联模式进行本土化改造,以期探索出更适合中国特殊环境下的学校体育发展道路。从1961年《文汇报》《体育报》中开展的关于体育教学目的的讨论,以及在同年出版的《体育理论》讲义、中小学体育教材(含教学大纲)和1963年出版的中专《体育理论》讲义中,我们可以看到此次本土化努力的一些成果。如“明确提出学校体育的目的首先是从增强体质出发,并对“体质”的内涵做了说明;运用矛盾学说认识身体发展与掌握技能的关系,普及与提高的关系;重估并确立中国传统体育在学校体育中的地位与价值,把武术列入教材”等。由于受到随后发生的“文革”运动的严重破坏,因而对“苏联模式”本土化的努力没有取得多少实质性的进展和成果,在学校体育思想建设方面也没有什么实质性的突破。

1978年十一届三中全会后,我国社会发展在各方面进入一个全新的时期,学校体育思想的发展建设也是如此。面对当时我国青少年体质全面较低的现实,以及自“文革”末期形成的我国学校体育把少数运动员的比赛成绩视为学校体育的主要成绩,偏重于竞技体育,忽视大多数学生体质的不良状况。从提高民族体质的角度,教育界和体育界的很多有识之士呼吁关心学生的体质。另外,以增强体质的立论为出发点,一些学者提出了“体质教育”的学校体育思想。该思想强调学校体育“应以发展学生身体、增强学生体质为主导”。至20世纪80年代中期,该思想“基本形成相应的理论体系”并主导着当时学校体育的发展。

在近一个世纪的坎坷沉浮中,从中国学校体育思想引进“军国民”思想以来,到20世纪80年代前期以“体质教育”思想的建立为标志,初步建立起独立的体育教育思想体系。尽管“体质教育”思想在后来遭受了“三维体育观”的尖锐批评,还被打上“生物体育观”的标签,但它对我

国独立的体育教育思想体系的形成具有相当重要的历史意义与价值。而且,在“三维体育观”提出后的一个相当长的时期内,我国学校体育的实践体系,仍然是在“体质教育”的思想框架内发展。

“体质教育”思想在批判我国学校体育长期以来以增强体质之名,实际却把身体发展当作副产品,在用竞技体育代替普通体育的基础上,以体育的本质是完善人的身体、增强人的体质为前提,提出体育的科学化必须增强体质为中心,而不能再以运动技术教学为中心。进而对学校体育的内容方法、教育目标以及社会功能和地位等诸多方面进行完善,最终形成了自己独立的思想体系。

自“体质教育”思想之后,我国学校体育思想的发展进入了一个非常活跃的时期,在“以人为本”和“三维体育观”的教育思潮等的影响下,出现了多种思想并存的情况,比较有代表性的有当今的“终身体育”思想、“全面教育”思想、“快乐体育”思想、“技术教育”(“三基”教育)思想等。

(三) 学校体育思想的未来发展

我国的学校体育教育始终随着我国社会主义市场经济体制的逐步确立和改革开放的不断深入而更加完善,新的学校体育教育理念对学校体育在思想上有了新的发展要求。

1. 确保以素质教育为主线

学校体育要充分发挥其在素质教育中的作用,始终贯彻“健康第一”的教育指导思想。

(1) 在活动观层面,对体育运动将有更深刻的理解。“运动”对人的作用不仅有显性的、直接的、即时的,还有隐性的、间接的和长期的。随着社会的发展,在进一步强化“运动”对人的身心全面发展的作用之后,“运动”在提高生活质量、休闲娱乐等方面的作用将更加凸显。因此,学校体育的设计转向对学校运动的创新和多种运动方式的关注,满足学生参与体育的需求,使“运动”真正组成多向相互作用的有机整体作为选择“运动”的基本出发点。

(2) 在学生观层面,更加重视学生的主体性。培养学生自发自主从事体育活动的能力和习惯、激发学生的动机和热情、尊重学生的选择,是学校体育教育的必然发展趋势。因为体育教育的目的不仅是让学生学到一定的锻炼身体的技能、技术或知识,而且还要通过进行各种体育锻炼,最终形成相对稳定的锻炼习惯。

(3) 在时空观层面,拓展学校体育的界限。第一,现代健康观念促使学校体育不仅注重学生自身的运动,而且要注意体育活动与自然环境、社会环境的内在关联,使学生的心理和人格健康全面的发展;学校体育不仅关注与家庭、社会的“一体化”,而且重视学校体育与卫生保健相结合。

第二,增强未来意识是学校体育的重要观念,使得学生充分认识体育的重要价值,将体育运动的需要扩展到未来需要而大大超过学习阶段要求。

2. 关注学校体育的人文价值和文化使命

按传统的理解,学校体育传递知识的手段主要是课程方式的编制,以此传递体育运动的技能和知识。但是体育运动作为社会文化现象,不能只限于技能、知识的传递,它绝不是超然于人类社会生活之外的简单肢体运动,它应该肩负起新时期发展所提出的体育文化使命。传递文化是学校体育最基本的职能之一。

第二节 学校体育学的地位与作用

一、学校体育的立体结构

(一) 体育课程在学校体育中的情况

1. 学科课程(主课程)

所谓学科课程就是指根据学校科学发展水平和培养目标,从各门科学中选择出的各种不同的教学科目,而且这些科目都由适合一定年龄阶段学生发展水平的知识组成的。通常学科课程也称为科目课程。

体育学科课程是人们根据现实生活需要和个体发展需要,从体育领域精选出合适的体育文化所组成的教学科目。自1903年《奏定学堂章程》颁布之始,体育学科课程(即体育教学课)就始终是我国学校体育课程的主要形式(在相当长的一段时间内甚至是唯一形式),其旨在通过传授体育文化,使学生充分掌握体育运动的基本知识,并能够获得一定的体育技能。作为课程类型的一种,体育学科课程的优势主要体现在三个方面:第一,学生主要以学习间接经验为主,有利于提高体育文化传递的效率;第

二, 学生学习的内容是经过体育课程专家和体育教师精心挑选、系统组织和科学编排的, 有利于学生对基础知识和基本技能的掌握; 第三, 学习方式以接受式学习为主, 有助于学生最大限度地了解体育文化。与此同时, 体育学科课程也存在一定的局限: 第一, 体育学科课程以学习间接经验为主, 虽然提高了体育文化传递的效率, 但是却容易屏蔽学生对体育文化产生、发展过程的认识和体验; 第二, 体育学科课程的内容是经过专门组织的, 但这种组织往往更倾向于学科逻辑, 却容易与学生的实际生活相脱离; 第三, 体育学科课程的学习方式以接受式学习为主, 容易形成一味灌输的格局。

2. 活动课程 (辅助课程)

所谓活动课程就是指以学生的能力、需要和兴趣为基础, 打破学科逻辑组织界限, 通过学生组织的各种各样的活动而实施的课程。一般活动课程也被称为“经验课程”“儿童中心课程”。

以体育活动为主要内容的活动课程, 被称为体育活动课程。该类型课程重视让学生在大量的体育活动中加深对运动的理解和体验。1996年, 为了进一步深化体育课程改革进程, 国家教委下发了《“体育两类课程整体教学改革”方案》。这个通知将活动类体育课程列入“体育课程教学的范畴”, 以活动类课程与学科类课程相结合的课程体系代替以往单一的学科类课程体系。作为一种课程类型, 体育活动课有其自身独特的特点, 如学生以学习直接经验为主; 活动内容在一定程度上由学生自己选择、决定。体育活动课的上述特点, 一方面, 有助于个体体育知识技术在体育实践活动中的综合化, 提高知识技术的应用水平; 另一方面, 也有利于充分调动和发挥学生学习的积极性和主动性, 塑造他们自主学习的能力。体育活动课的最大不足之处就在于难以给学生系统的知识, 学生掌握体育知识技术的效率较低, 因此只能作为体育的辅助课程。

(二) 学校体育中的校内活动

1. 课间活动

课间体育活动通常是指各学校根据自身情况安排在上午第二、第三节课之间的体育锻炼活动, 也称课间操。它的作用主要在于: 第一, 有利于消除因长时间连续学习产生的眼部疲劳, 从而起到保护视力和预防近视的作用; 第二, 转移大脑的优势兴奋中枢从而调解精神, 消除学习造成的身体的局部疲劳和脑力疲劳, 使学生身心进行积极休息, 从而在下一节课的