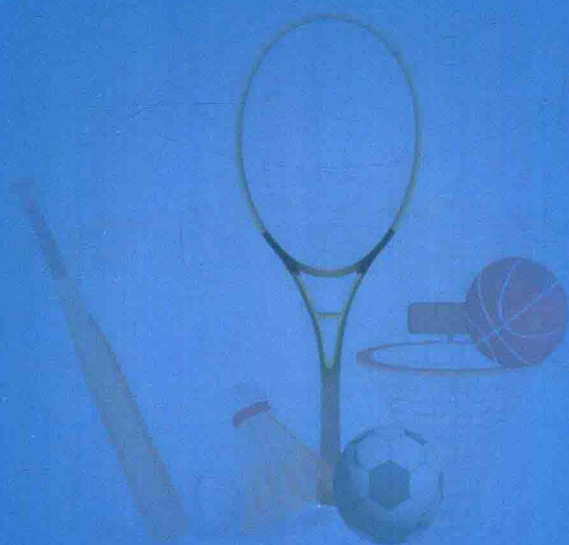


新时期体育教育 理论与实践新探



蒋桂芳 严江 钱锋 主编



国家一级出版社  中国纺织出版社 全国百佳图书出版单位

新时期体育教育理论与 实践新探

蒋桂芳 严江 钱锋◎主编

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

新时期体育教育理论与实践新探 / 蒋桂芳, 严江,
钱锋主编. -- 北京: 中国纺织出版社, 2018.11

ISBN 978-7-5180-4906-6

I. ①新… II. ①蒋… ②严… ③钱… III. ①体育教
育—研究 IV. ①G807.0

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 070204 号

责任编辑: 汤 浩

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://weibo.com/2119887771>

北京虎彩文化传播有限公司印刷 各地新华书店经销

2018 年 11 月第 1 次印刷

开 本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 23.6

字 数: 593千字 定价: 120.00 元

凡购买本书, 如有缺页、倒页、脱页由本社图书营销中心调换

前言

QIAN YAN

近年来,随着我国基础教育改革进程的加快,体育教育也在其影响下获得了飞速发展。虽然体育教育活动在类型、性质、运作方式和目的上存在差异,但总体上都具有一套相对稳定和统一的内在原理和规律。因此,要想促使体育教育获得进一步的发展,必须从根本上对体育教育的基本原理、规律和方法等进行深入研究和分析。体育教育作为一种新型的教育概念,虽然在我国的发展稍晚,但在社会和教育事业发展的需求和形势推动下,逐渐成长为体育教育中的主干力量。体育教育从引入之初至今,在我国已走过了百年有余,这期间经历过艰辛和曲折,然后不断摸索,不断前进。

当然,人们对体育的理解也是与时俱进的,是随着现代体育运动的兴起与发展而不断进步的。体育从广义的概念上来说,不单纯是指身体运动,更深层次来说是一种教育,更是文化。体育是一种有意识地通过运动实践来强健体魄,促进人的全面发展的社会文化现象;它除了能够增强人们的体质外,还可以锻炼人们坚韧不拔的意志,培养人们吃苦耐劳的精神;它对于积极构建和谐社会、开启健康的生活方式,都起到很好的促进作用。

体育教育作为现代体育的重要组成部分,是培养全面、自由、和谐发展人才的重要方面,是培养一代具有创造力、竞争力优秀人才的科学途径,是提高全民身体素质和心理素质有效方法。它对于培养人们的终身体育意识、激发对体育的高度参与热情,都有着非常重要的意义。体育教育的目标是使人们养成终身体育锻炼的习惯,切实达到提高身体素质的目标。尤其是2008年北京奥运会为体育在我国的发展提供了一个新的机遇。

2008年北京奥运会的成功举办,说明一个拥有五千年文明的东方大国,在奥林匹克精神的感召下,正在为大步走向现代化而不懈努力,我们追求的是和平发展,社会和谐。这届奥运会,中国以51枚金牌居金牌榜首,是奥运历史上首个登上金牌榜首的亚洲国家。2008年北京奥运会过后,中国的国际声望得到迅速提升。北京奥运会圆了中国的百年体育梦想,使中国在国际上更加自信。北京奥运会后的中国,更加致力于和平的发展、开放的发展、合作的发展,致力于同世界各国人民一道,为建设持久和平、共同繁荣的和谐世界尽一份心力。

本书共15章,注重理论与实践的有机结合,以人为本,针对大学生的身心特点,把体育基础理论知识和运动实践结合起来,淡化体育的竞技性,强化其健身性和实用性。在借鉴国内外先进的专业理论和方法的基础上,吸取多年以来教学改革的成功经验进行课程创

新,力求以最新的理论知识、最科学的学习方法引导学生,构建教学指导的完整教材体系,并且在内容的选择上注重健身性与文化性相结合。实践部分项目包括:田径、篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、游泳以及新时期的时尚运动(健美操、瑜伽、攀岩和跆拳道)几方面内容,从具体的技术、战术、竞赛规则等方面进行阐述。本书的语言方式通俗易懂,文字表述活泼轻快,内容结构层次分明,由浅入深,具有较强的可读性。本书除了可作为高等院校“公共体育”课程教材外,还可以为体育爱好者的学习提供参考。

本书在编写过程中引用和参考了大量国内外专家和学者的研究成果,在此向他们表示诚挚的谢意。由于编者的水平有限,书中难免有疏漏之处,恳请广大读者和专家批评指正。

编者

2017年8月

目 录

MU LU

第一章 体育教育的基本理论阐述	1
第一节 体育教育的定义	2
第二节 体育教育的基本结构	10
第三节 体育教育的现实意义	18
第四节 体育教育与其他形式体育的内在联系	23
第五节 体育教育与其他形式教育的关系	28
第二章 体育教育思想概述	35
第一节 体育教育思想的基本含义	36
第二节 体育教育的产生与发展	39
第三节 我国近代的体育教育思想的构成	44
第四节 体育教育思想的演进与未来发展	52
第三章 体育教育教学研究	59
第一节 体育教育教学研究的任务	60
第二节 体育教育教学研究的基本方法	61
第三节 体育教育教学的现状、存在问题及解决策略的研究	65
第四节 体育教育教学研究的发展趋势	71
第四章 体育教育管理	73
第一节 体育教育管理的概况与目标	74
第二节 体育教育管理的基本方法	77
第三节 体育教育管理的内容与组织形式	79
第四节 体育教育管理的实施	94

第五章 体育教育的评价理论研究	97
第一节 体育教育评价的基本意义	98
第二节 体育教育课程的评价	107
第六章 奥林匹克视角下我国体育教育与竞技体育	113
第一节 体育思想影响下群众体育与竞技体育共同发展	114
第二节 奥林匹克运动及其在我国的发展	122
第三节 2008 北京奥运会对我国体育教育的影响及前景展望	129
第七章 田径运动实践探究	137
第一节 跑类运动	138
第二节 跳跃类运动	150
第三节 投掷类运动	154
第四节 田径运动的基本竞赛规则	160
第八章 篮球运动实践探究	163
第一节 篮球运动概述	164
第二节 篮球的基本技术	168
第三节 篮球的基本战术	181
第四节 篮球的竞赛规则与裁判法介绍	191
第九章 足球运动实践探究	201
第一节 足球运动概述	202
第二节 足球的基本技术	203
第三节 足球的基本战术	216
第四节 足球的竞赛规则与方法介绍	220
第十章 排球运动实践探究	229
第一节 排球运动概述	230
第二节 排球的基本技术	232
第三节 排球的基本战术	239
第四节 排球的竞赛规则与裁判法介绍	245
第五节 软式排球的发展和技术规则介绍	252

第十一章 乒乓球运动实践探究	253
第一节 乒乓球运动概述	254
第二节 乒乓球的基本技术	259
第三节 乒乓球的基本战术	270
第四节 乒乓球的竞赛规则与裁判法介绍	274
第十二章 羽毛球运动实践探究	281
第一节 羽毛球运动概述	282
第二节 羽毛球的基本技术	285
第三节 羽毛球的基本战术	298
第四节 羽毛球的竞赛规则与裁判法介绍	302
第十三章 网球运动实践探究	309
第一节 网球运动概述	310
第二节 网球的基本技术	315
第三节 网球的基本战术	324
第四节 网球的竞赛规则	332
第十四章 游泳运动实践探究	339
第一节 游泳运动概述	340
第二节 游泳的基本技术	344
第三节 游泳常识和水上救护	360
第四节 游泳的竞赛规则	367
参考文献	369

第一章 体育教育的基本理论阐述



第一节 体育教育的定义

作为教育界里一个重要的分支部分——体育教育，在它诞生之日起就注定了将永远都摆脱不了教育的影响与约束。只有在成熟的教育理论影响下，才能对体育教育有充分的认识，准确理解体育教育的概念是进行一切分支教育研究的基础。

一、教育的概念

(一) 中外教育家对“教育”的见解

《中庸》中提到：“修道之谓教。”《学记》中说：“教者也，长善而救其失者也。”《荀子·修身》中解说为：“以善先人者谓之教。”东汉许慎在其所著《说文解字》中说：“教，上所施，下所效也。”“育，养子使做善也。”这里的“教”指的是教育者的教诲和受教育者的效法，“育”就是使受教育者向好的方向发展。

卢梭认为：“教育应当依照儿童自然发展的程序，培养儿童所固有的观察、思维和感受的能力。”杜威认为“教育即生长”“教育即改造”“学校即社会”；教育是生活的过程，而不是将来生活的预备，“教育是经验的改造或改组”。斯宾塞认为教育应该“为美好的生活作准备”。裴斯泰洛齐认为“教育的目的在于发展人的一切天赋力量和能力”。夸美纽斯则认为：“假如要去形成一个人，那便必须由教育去完成。教育在于培养和谐发展的人”。可见，在西方，“教育”一词具有引导帮助儿童发展的含义，在一定程度上揭示了教育是“培养人的活动”这一本质属性。

(二)“教育”的定义

为了不让人们对“教育”概念有所误解，给出“教育”的科学定义是非常重要的。在教育学界，关于教育的定义有很多种，可谓是仁者见仁，智者见智。有从广义的角度给教育下定义的，也有从狭隘的角度给教育下定义的。

目前学术界更倾向于认为：教育是有意识的，以积极影响人的身心发展为直接和首要目标的、促使个体社会化和社会个性化的社会实践活动。这个定义首先描述了“教育”的实践特性，即教育这个概念首先是指某一类型的社会实践活动，而不是纯粹的理念。其次，有意识的积极影响人的身心发展，以区别于像盗窃团伙的师徒学艺。盗窃团伙的师徒授受虽可谓有意识、有目的的，但不能积极影响人的身心发展。虽此举仍为“培养”人，但这些做法与教育目的是相悖的，是为“真正的教育”所不容的。最后，个体的社会化是指把人培养成满足社会需要的人，社会的个性化是指把社会文化等传承到不同的人身上，以期形成独特的个性心理结构。这两个过程是互为前提、密不可分的。

二、体育教育的概念

(一) 体育教育概念的回顾

“体育就是体育教育，体育教育就是体育”的时期已经成为历史。今天，通过对这样一个时期的回顾，我们不仅可以更清晰地对体育教育和体育加以区分，更可以在深入了解体育内涵的基础上准确地定义体育教育。

1. 体育的内涵

通过翻阅以往的资料分析，我国古代是没有“体育”这个名词的。“physical education”这个英语词大约成型于19世纪后半期。据考查是从18世纪60年代的法语“education physique”转来的。大约在19世纪70年代传入日本。有的译作“体育教育”，有的翻译为“关于身体的教育”等，以后确定为“体育”。1896年上海南洋公学师范学院附属小学的《蒙学读本》首次提出：“泰西之学，其旨万端，而以德育、智育、体育为三大纲。”“体育者，卫生之事也。”大约在1922年我国学校才以“体育”取代“体操”，从此“体育”便成为我国文化的一项新活动。

为了澄清观念，达成共识，中外学者对体育的概念问题做了大量的研究。1963年甚至成立了世界范围内的“统一体育术语国际研究会”，但至今还没有在体育概念问题上取得一致的看法。虽然我们无从众多的体育概念的界定中得出关于体育的清晰、准确而完整公认的定义，但是我们应该认识到，对体育概念一百多年来的探讨（从1840年德国体操家施匹斯出版的《体操术语的概念》一书开始）之所以难以准确一致，其原因恐怕不在于人们的探讨方法不对，而是由于体育概念本身就是一个发展的过程。正如有关学者所说“理论是在争鸣中发展的，学术是在讨论中进步的，任何一个人都不要奢望提出一个‘放之四海而皆准’的体育概念”。体育成型于学校教育，体育是教育的一个重要组成部分，是动的教育，并非仅限于身体的教育，它以各种方式的身体活动为方法，来完成教育目的。

对近年体育界有关体育概念的论述进行分析，大致可以将其分为三个阶段：

第一阶段，确立体育是教育的组成部分（20世纪70年代后期～80年代初）。

第二阶段，确立体育是文化的组成部分（20世纪80年代中后期）。

第三阶段，确立了人的发展与社会发展在体育中具有高度的同一性（20世纪90年代初期至今）。

如今取得清晰、准确而完整公认的定义是：体育是以身体活动为媒介，以谋求个体身心健康，全面发展为直接目的，并以培养完善的社会公民为终极目标的一种社会文化现象或教育过程。

2. “体育教育”的本源

“体育教育”一词，早在20世纪30年代就曾有人使用过，后来也曾有人继续使用，由于受当时人们对体育认识的局限性和社会条件的制约，所以一直未能通用。50年代，我国体育理论界虽进行过“体育”名词概念的讨论和研究，但是一直没有解决“体育”与“体育教育”两个词混用的问题，在相当长的一段时间里“体育”与“体育教育”都是混用的。直到80年代末，“体育教育”一词才正式被用于国家教委颁布的法规性文件中。

从“体育教育”一词的出现至今，人们对“体育教育”不断的深入研究得知“体育教育”经过了与“体育”的混用时期，以及对“体育教育”的深入的研究探讨阶段，一直到现在的学术界对体育教育理论研究的相对成熟阶段。学者们对于“体育教育”概念的问题也

从不同的角度、不同的历史时期提出了自己不同的解说。

归纳有关论述“体育教育”概念的材料,主要得出以下论述:

体育教育就是传授体育知识、技能、技巧的教育。

体育教育是接受政治教育和军事教育。

体育教育特指身体教育,以发展身体、增强体质为主要任务的教育。

体育教育是通过身体活动为媒介,增强体质、传授锻炼身体的知识、技能、技术,培养道德和意志品质为目的,有计划的教育过程,是教育组成的一部分,是培养全面发展人才的重要方面。

体育教育是对学生进行身体锻炼的教育,并指导学生增强体质,掌握体育知识、技术技能,培养学生思想品德的活动。它的内涵是促进学生身体全面健康发展的一种有目的、有计划、有组织的体育活动。

(二) 体育教育概念的划分

由于受社会的制度、文化历史的背景、经济发展的水平及体育教育的观念等多方面的制约,国内外关于体育教育概念的争论喋喋不休。所以,要探讨体育教育的概念问题就要对体育教育的本质,应该从教育方面和社会方面分析其定义。

1. 体育教育的教育特性

体育教育一直是教育不可缺少的一部分,体育教育主要是对学生身体方面施加一定影响的教育过程。体育教育是全面发展教育的组成部分,它具有教育性、教养性、发展性相统一的多质性。

体育教育以学生身体活动(运动)为根本特征,区别于学校中的德育过程和智育过程,它主要以身体教育或透过身体教育的角度来实现马克思历史观念中的人的全面发展。

体育教育是一个培养人和教育人的过程,它以其独特的形式——身体活动来达到培养全面发展人的目的。体育教育在全面发展教育中的地位和作用,必须从实现育人的目的出发,全面理解。

教育是以育人为目的,是通过德、智、体、美几个不同的教育形式来呈现的;是一项育人系统工程,各个子系统在自己特定的文化形态下施教于对象时均以育人为出发点和目的。从全面发展的观念出发,教育包括德、智、体、美几个方面。全面发展不等于德育+智育+体育+美育,但如果各自以自己一方面为目的,如德育以德为目的,智育以智为目的,体育以体为目的,那么尽管有全面发展的教育方针,也不能培养出全面发展的人。因此,各科教育(包括体育科在内)必须作为进行四育的过程,相辅相成,这样的过程才能称为教育过程。就是说,教育寄托于体育教育的不只是锻炼身体,而是通过体育实施全面发展教育。体育教育本身也具备这种条件。

2. 体育教育的社会特性

体育教育受一定社会的政治、经济、文化所制约,同时体育教育还受制于教育目的、任务,为培养一定社会所需要的人才服务。

从体育教育的产生与发展过程,可以明显地看出体育教育受一定社会的政治经济的影响和制约,并为一定社会的政治经济服务。例如,古希腊斯巴达教育制度中偏重于军事和体育训练,他们所追求的目的是:“绝对服从,承受艰难困苦,打仗和征服别人。”因而斯巴达人要接受严格、残忍的军事训练,并通过全面、多样的“五项竞技”(角力、赛跑、跳远、掷铁饼、掷标枪)等体育教育,来培养青少年一代的尚武精神,为战争服务。

文艺复兴之后的资产阶级教育,把体育教育视为资产阶级侵略扩张和掠夺战争服务的工具。例如,教育家洛克(1632~1707年)的“小绅士”教育中,提出要求儿童饮食要清淡、睡眠要充足,早睡早起;多做户外活动,洗冷水浴,会游泳;要忍苦耐劳,能适应各种气候的变化,要禁酒和禁用烈性饮料。洛克认为一个绅士的体格应锻炼成为必要时能拿起武器去当兵。

现代体育教育更加引起世界各国的重视,许多国家相继修改和补充了体育教学大纲,加强与改革体育教育,提高体育教育的地位,加强师资队伍的建设,投入一定的物力和财力,促进了体育教育的发展。苏联于1984年对学校体育教育提出了新要求,并进行了一系列的改革,从1985年开始制定和颁布了新的体育综合教学大纲,并采取了相应的措施。他们认为,在成长的一代人中,进一步发展体育运动是一项迫切的任务。进而指出:“通过科学的调查和分析,证实了只有通过身体练习、运动和旅行的系统锻炼,才能以最有效的因素抵御科技革命对体育运动所造成的不良后果,并以最好的方法增进人的健康,培养人们担负起高强度生产劳动和保卫祖国的职责。”

综上所述,一定社会时期的体育教育,是通过对学生身体方面施加一定影响的教育,并培养一定社会所需的体魄健康和具有一定道德意志品质的人,既能培养一定社会和阶级所需要的人才服务,又能增强身体健康、提高心理健康水平、增强社会适应能力。由此我们可以得出,体育教育是指在人类社会的发展过程中,根据生产和生活的需要,遵循人体的生长发育规律,以身体练习为基本手段,以增强体质、促进人的身心全面发展而进行的一种有意识、有目的、有目标的身体教育过程。

三、体育教育及相关概念辨析

(一) 学校的体育

1. 学校体育概念及特征

学校体育是学校教育极为重要的一个环节,它是关于身体运动的教育,是关于学生德、智、美、体全面发展的重要一环,但并非仅限于身体的运动(活动)的教育。

学校体育的目的是通过身体运动进行的教育,以促进学生身体的完善,并为他们终身从事身体运动奠定基础。学校体育并不是单纯的体育教育或竞技运动,它是在教育的前提下,以增强体质为核心的综合体,既有体育教育又有竞技教育。从其各项工作的本质意义上看,既能增强体质又有娱乐功能,同时还包括两者相互的交叉环节——娱乐健身。但这不是所谓的“大体育”观,诸项工作都有各自的目标、性质、途径。

学校体育是各级各类学校中体育运动的总称,以体育课为基本组织形式,包括体育、早操、课间操、眼保健操、课外体育活动、课余训练和校外体育竞赛等方面学校体育的特点是注重教育因素,通过体育活动培养和塑造德、智、体、美等方面的人才。

学校体育是我国教育的一个重要方面,是按照我国教育方针的要求,以体育运动的形式,有目的、有计划、有组织地对受教育者的身体方面施加一定的影响,为培养合格人才服务的一种教育过程。简言之,学校体育是通过影响学生身体,培养合格人才的教育过程。

近年来,随着人们体育观念的转变,我国学校体育教学已开始走出单纯传授技术的误区,更加注重培养学生对体育的态度、理念、兴趣及体育参与意识和自觉进行锻炼的习惯。因此,我国学校体育在内容、方法和形式上出现了较多的调整,呈现出全新的形态、全新

的特点,展现在学生面前。

(1) 学校体育是培养终身体育的关键因素。

当今社会快速的发展,体力劳动的逐渐减少,脑力劳动的逐渐增加,使人们的闲暇时间更少,同时现代文明又对健康问题产生了一系列负面影响,如绿色食品的减少、环境的恶化、生活节奏的加快等,都使人们倍感身心疲惫。为了适应现代生活方式,为了有更健康的体魄,人们需要不断进行体育锻炼,提高个体适应环境的能力,终身体育观应运而生。

终身体育是指人们一生所进行的体育锻炼和接受体育教育的总和,它包括学前体育、学校体育和学校后体育这样一个连续衔接的过程。学前体育和学校后体育是一种无组织、无计划的体育锻炼,它的实施主要依靠人们的自觉和个体的需要来进行的。这种自觉意识很大程度上是在学校体育阶段形成的。因此说,学校体育是终身体育观形成的关键期。

(2) 学校体育在向快乐体育转化。

近年来,随着我国经济的蓬勃发展,越来越注重素质教育,以至于素质教育渗透到各个学科中,培养学生的创新精神、创新能力成为学科教学的主旨。学校体育也开始科学教学,重视学习者的需要,从学习者的兴趣出发成为教学的主要着眼点,根据受教育者身心发展的特点,承认他们的差异性,开展丰富多彩的游戏、娱乐项目,并将学习的内容与他们的实际生活联系起来,让学生在开心、愉悦、放松的心理状态下完成教学内容,并达到增强体质、增进健康的目的,这就是快乐体育。它重视运动与生活的相互联系,体现个性,强调让学生快乐地、积极地参与到锻炼身体的行列中。当然,快乐教育并不是让教育者用片面的教育方式来满足学生的需求,引发学生的兴趣而丝毫不考虑实用性强、锻炼价值高的项目,而是将二者统一起来,让学生既有兴趣的同时又达到了快乐教育的目的。

(3) 树立“健康第一”的观念成为体育教学的主要目标之一。

培养学生的健康观是为其终身健康观的形成打基础,目前据资料显示青少年的健康状况不容乐观。尤其是近几年随着我国经济突飞猛进的发展,人民生活水平的不断提高,一些对健康的负面影响也日趋严重,如儿童患近视眼的比例逐渐增加、城市肥胖儿童数量的持续增长等。同时不正确的健康观长期伴随着人们的思想,使人们的卫生保健意识薄弱,因此必须提高全民“健康第一”的认识。学校教育尤其是学校体育应承担起健康教育的重任。在体育课中渗透正确的健康观,通过行之有效的体育锻炼,可达到学生身体健康的目的,让他们有一个健康的体魄,增加抵抗疾病、适应环境的能力。同时通过有组织的集体锻炼,还可使学生之间互相交流、团结协作,培养学生健康稳定的心理素质,并在互相学习中形成完美的人格。

(4) 学校体育走向竞技化。

现在学校对于体育教育方面存在很多纠结点。例如,体育教育该不该有竞技?竞技的比重占体育教育的比重是多少?竞技内容应在体育教育里以什么形式呈现给学生?这些问题一直处于争论中。其实体育的最大魅力在于竞技,当然现代学校体育也不例外。现代学校体育向竞技化方向发展已成为世界体育的一大热点,对此我们也有所见闻。竞技运动应是一种有规则、有竞争、有娱乐、有目的、有技巧的身体性活动。正是由于竞技的挑战性和竞争性才使其充满了无穷的魅力。而青年人正处在冒险精神和求知欲望最强烈的时期,恰好竞技很符合青少年这个时期的性格特点,因此学校体育教育绝对不能缺少竞技。

学生时代是人一生中最具活力的年龄段,一周几节体育课远远无法满足其身体需要,学校体育可通过开展一些丰富多彩的竞技运动来填充课余体育锻炼的内容。这样不仅可以巩固体育课所学知识,更有利于学生智力的发展。因此,学校体育必须在教学内容和教学

方法上做出调整,把握好竞技运动所占的比重,开展形式多样的教学活动,让学生享受竞技体育的快乐。

2. 体育教育与学校体育之间的相互联系

学校体育属于教育范畴,无论在何种社会条件下,都受该社会的政治、经济、文化教育的影响和制约,并通过培养人才为之服务,学校体育也是运用身体运动、卫生保健等手段,对受教育者施加影响,促进其身心健康发展的有目的、有计划、有组织的教育活动。学校体育与学校德育、智育共同组成完整的学校教育体系,是培养符合社会需要的合格人才的一项基本内容和基本途径。由于社会制度、国家性质和教育目标的不同,各国的学校体育目标也不尽相同。一般有:促进学生身体生长发育、增进健康;使学生掌握一定的锻炼身体的知识、方法;培养学生运动的兴趣、能力、习惯以及良好的品行;发展个性。有的国家还将提高运动技术水平和为国防服务作为学校体育目标。中国学校体育的根本目标是通过增强学生的体质,促进其身心健康发展,为提高中华民族的身体素质和为社会主义现代化建设培养德、智、体全面发展的建设者和接班人服务。

体育教育作为社会总文化的组成部分,日益受到社会的重视,教育也必定将其作为重要的教育内容,学校体育也必定与体育运动产生密切的联系,以体育运动的形式作为教育学生的手段,为培养合格的人才服务。体育教育的发展和体育科学的建立,尤其是体育运动中的各种身体锻炼形式,为我国学校体育提供了科学的方法和手段。一定社会对教育的要求,使教育同其他社会现象、其他社会意识形态有着广泛的联系,教育把人类所建树的一切文化成果都用来培养人才,使受教育者得到多方面的发展。

对二者的分析可得出,体育教育其实是学校体育的一部分,即常称为“小体育”,是通过身体活动和其他一些辅助性手段进行的有目的、有计划、有组织的教育过程。体育教育的目的恰好和学校体育的目的相符合,所以二者之间的关系是微妙的、是相互联系的,并且是互相促进的。

(二) 体育教学的概念以及特征

体育教学是一个广为人知的术语,对这个术语的理解,人们普遍认为它是一个教育过程。然而,体育教学究竟是怎样的一种教育过程,却众说纷纭,存有歧义。有人认为它是增强学生体质的过程,有人认为它是传授体育知识和技术的过程等。概念理解上的问题,一直在体育教学的许多环节中有所表现,且每当一种新的教学思想被提出或引入,都会重新审视体育教学的内涵。体育教学是体育教师与学生之间的教与学统一的活动,在这个活动中,师生间主要是通过运动技术的传授和掌握来促进学生身心和谐发展的,并使学生具有终身从事身体活动的能力和兴趣。

那么,体育教学的属性,顺理成章地应是知识的传习活动,尽管它所传习的是特殊的知识即运动技术。这种传习活动不能由一般教师来主导,它要由具备相应运动技术水平的体育教师来承担。这种传习活动也不以特殊学生为对象。所谓特殊学生如体育专业学生及职业运动员,他们从事活动的性质是专项深造或竞技训练。只有普通学生才有必要按部就班地从简单的运动技术学起,在学校体育课上完成这样一份学业。体育教学主要是在体育教师和普通学生之间展开的运动技术的传习活动。

体育教学在“育人”的过程中,有其自身的客观规律和特点,这些规律和特点已被许多体育理论专家所验证。从整体上分析具有以下五个明显的特点。

(1) 体育教学的实践性。体育教学是实践性极强的教学科目。教师要言传身教, 学生要亲自动手、动脑紧跟教师的步骤去实践。在体育教学中, 要注重实践性, 尤其是学生的主体性, 只有充分发挥了学生的主体性, 才能体现出体育教学的实践性。体育教学中体现学生的主体性, 必须从两个方面来认识实践。一是整个体育教学过程中, 学生处于主体地位, 其他要素要统一服务于学生这个主体; 二是在体育教学过程中教师要积极引导、鼓励学生, 激发学生的兴趣, 使其主动参与体育教学的行列中, 并让学生真正成为主体。

(2) 体育教学的形象性。直观形象会给学生的视觉、听觉、触觉一个良好的刺激。通过自己的各种感知获得生动的表象, 并与思维结合起来, 从而掌握体育的知识、技术和技能, 同时, 也培养了学生的观察能力和形象思维能力。体育教学就有很好的、明显的形象性。教师的讲解应运用生动形象的语言、贴切有趣的比喻, 把所要传授的东西进行艺术性的描述, 用生动的语言把复杂的技术动作形象化、简单化, 加深学生对教学内容的感知, 建立一个清晰的技术动作表象。当学生看到教师准确形象的示范动作, 心中就豁然开朗起来。

(3) 体育教学的审美性。体育教学的美, 体现在符合教学规律的成功和富有实效的创造性教学上。教师把人类积累下来的体育知识技能, 通过科学的概括和艺术的提炼, 卓有成效地传给学生, 使学生去感知、去体验, 从中获得美的享受、美的启迪, 净化心灵, 陶冶情操, 促使身心健康和谐发展。师生共创的课堂情境, 给人以意境上的顿悟和精神上的启迪, 令人回味无穷。

(4) 体育教学的情感性。合理的师生关系和教师正确的引导方式, 师生双方在心理上具有很大的相容性, 学生喜欢、乐于接受体育教师所传授的知识和技能, 乐于听取体育教师所提出的动作技能、技巧意见, 对教师所采取的教育措施学生积极配合, 学生从心理上接受教师, 并易受到教师榜样示范作用的影响, 促使体育教学有效地进行。因此教师和学生之间一条无形的通道便形成了并且相联系着, 构成了教与学的系统。教师在传授知识的同时, 伴随着师生间丰富而真诚的情感交流。

(5) 体育教学的创造性。体育教学离不开教师的创造性, 具体体现在整个教学过程中的“求新、求异、创造”上, 从而激发学生的创造意识。爱因斯坦说: “人是靠大脑解决问题的。”创新思考是一切创新活动的“骨髓”和“基石”。

首先, 我们既要掌握常规的逻辑性思考方法, 又要掌握非常规的创新思考方法, 并将这两者互相配合、作用互补、综合运用, 才能举一反三, 提出新问题和想出新办法; 其次, 要有设计创造性教学方案的能力, 要善于根据体育教学的动态过程和学生实际水平及学习过程中体力消耗、情绪变化等波动过程进行全盘考虑、精心策划、周全设计、科学实施, 才能达到预定目标; 最后, 要有应变能力。教师要善于在体育教学的动态复杂过程中, 针对不同学生的个性特点、学习情况或各种教学情境中所产生的一些问题, 敏锐地觉察并快速地做出正确的教学决策, 巧妙地随机应变, 迅速地给予恰如其分、恰到好处的处理, 使教学左右逢源、得心应手, 确保教学目标实现与教学质量提高。

(三) 健康教育的概念以及特征

1. 健康教育的概念

什么是健康? 美国教育家鲍尔(W.W bower)认为“健康”是人们身体、心情、精神等方面都自我感觉良好, 精力充沛的一种状态。1989年WHO提出健康分四个层次: 生理健康; 心理健康, 即心理所反映的客观现实在内容和形式上与客观环境相一致, 同时还指个

性心理特征的相对稳定;道德健康,即树立正确的道德观;社会适应性健康,即能胜任社会所赋予的角色,并能奉献社会,达到自我实现。

健康教育的特征是以传授健康知识、建立卫生行为、改善环境为核心内容的教育,即通过有计划、有组织、有系统的教育活动,促使人们自愿地采用有利于健康的行为,健康教育可消除或降低危险因素,降低发病率、伤残率和死亡率,提高生活质量,并对教育效果做出评价。真正的健康应该是全面的健康,健康教育应该从小开始,从小培养正确的健康观,因此健康教育的目的是使学生从小养成良好的生活习惯和行为模式,达到最佳的健康状态。学校健康教育以良好行为习惯和个体自我保护能力的培养作为重点,与学校体育共同完成增进学生健康,增强学生体质的任务。

健康教育绝不仅是一般的卫生知识传播和宣传活动,而是动员全民对健康教育有所了解,目的就是让全民对于疾病的预防、残疾和死亡率的减少,以及以影响行为因素为重点的实践。它的内容涉及心理健康教育、学习卫生、运动卫生、饮食与营养、行为健康(生活习惯与生活方式)、安全教育、性健康教育、戒烟与反毒教育等。健康教育的范围极为广泛,一般主要包括健康服务、健康的学校环境和健康教学三个方面。它的内涵是改善环境和生活质量,增进人们自我保健意识,养成文明卫生行为。

健康服务就是通常所说的保健,它直接关系到学生的健康状况,是整个学校卫生规划不可缺少的部分。主要包括:健康检查和发育监测;身体缺陷的矫治;传染病管理和常见病预防;突发性疾病与意外事故的简易急救;为特殊儿童(即伤、残、障儿童)提供必要的服务,心理咨询等。

2. 体育教育与健康教育之间的相互作用

随着经济的发展,国家越来越重视体育教育。1979年10月5日,教育部和国家体委联合下发了《高等学校体育工作暂行规定》和《中、小学体育工作暂行规定》,要求各级各类学校体育教学要把增强学生体质和提高学生健康水平作为学校体育的主要目标。20世纪80年代,围绕这一目标,在提高体育课教学质量,选择重点教材,重视继承和发展民族传统体育,贯彻体育和卫生保健相结合及适当增加体育理论教学比重,改革教法、教具等方面都有新的突破,使其在这一阶段处于恢复发展的阶段。

经过几十年的发展,国家颁布了很多关于健康教育的大纲。例如,在2000年又颁发了《九年义务教育全日制小学体育与健康教学大纲(试用修订版)》《九年义务教育全日制初级中学体育与健康教学大纲(试用修订版)》《全日制普通高级中学体育与健康教学大纲(试验修订版)》,其中《全日制普通高级中学体育与健康教学大纲(试验修订版)》的主要特点是构建了课程内容的指导思想,大纲指出:“以‘健康第一’作为指导思想,以学生为主体,充分发挥体育与健康学科教育的综合功能,落实素质教育的要求,提高学生的综合素质,增强学生体质,促进学生的身心发展。”并明确了体育教学的总目标为:“全面锻炼身体,增进学生身心健康”“掌握体育与健康的基础知识、基本技能,提高学生的体育与健康意识和能力,为终身体育奠定基础”“对学生进行体育价值观和思想品德教育”。

2002年,教育部和国家体育总局联合颁布的《学生体质健康标准》开始在全国大部分学校实施,进一步落实了“健康第一”的指导思想。以上这些法规的颁布和新举措的实行,对推动我国体育教育工作的开展具有深远意义。