

篮球运动

理论与育人实现途径研究

LANQIU YUNDONG LILUN YU YUREN SHIXIAN TUJING YANJIU

毛剑杨 刘海磊◎著



西南交通大学出版社

篮球运动理论与育人实现途径研究

LANQIU YUNDONG LILUN
YU YUREN SHIXIAN TUJING YANJIU

毛剑杨 刘海磊◎著

西南交通大学出版社

· 成 都 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

篮球运动理论与育人实现途径研究 / 毛剑杨, 刘海磊著. — 成都: 西南交通大学出版社, 2018.6

ISBN 978-7-5643-6232-4

I. ①篮… II. ①毛… ②刘… III. ①篮球运动—体育教学—教学研究 IV. ①G841.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 129834 号

篮球运动理论与育人实现途径研究

毛剑杨
刘海磊 著

责任编辑 穆 丰
封面设计 河北腾博广告有限公司

印张 11.5 字数 200千

出版发行 西南交通大学出版社

成品尺寸 170 mm × 230 mm

网址 <http://www.xnjdcbs.com>

版次 2018 年 6 月第 1 版

地址 四川省成都市二环路北一段 111 号
西南交通大学创新大厦 21 楼

印次 2018 年 6 月第 1 次

邮政编码 610031

印刷 成都中永印务有限责任公司

发行部电话 028-87600564 028-87600533

书号 ISBN 978-7-5643-6232-4

定价 68.00 元

图书如有印装质量问题 本社负责退换

版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

前 言

体育育人价值的研究即是针对其在学校教育过程中对于学生的教育价值的研究,其目的在于探索体育或某一体育项目在除身体锻炼价值之外对于学生其他包括心理健康、道德品质、智力思维等多方面的推动价值,不同项目的育人价值研究成果可以方便学校和教师在针对不同学生群体时选取不同的运动教学项目,同时也是推动体育活动或单项体育活动能够充分发挥其多领域价值的理论基础。篮球运动是世界范围内最受欢迎、群众基础最好的体育项目之一。同时,篮球运动也是我国中小学及高校体育课的必修科目,隶属于学校体育的范畴,是我国学校教育的重要组成部分。随着社会的快速发展和教育改革的日益深入,篮球运动在高校体育教学中发挥着越来越重要的作用。对篮球运动进行育人价值分析和人才培养途径探究,对篮球教育的发展有深远意义。

本书首先对体育的价值进行了分析,并对篮球运动的历史、特点以及篮球运动的改革与发展进行了系统的阐述,在此基础上探讨了篮球运动的育人价值以及篮球运动的育人实现途径,最后对篮球人才的培养现状进行分析,并探讨了篮球人才培养的具体途径。

本书共六章约 20 万字,由江苏海事职业技术学院毛剑杨和刘海磊共同撰写,其中第一章至第三章共约 12 万字,由江苏海事职业技术学院毛剑杨撰写,第四章至第六章共约 8 万字,由江苏海事职业技术学院刘海磊撰写,在撰写的过程中,吸收了部分专家、学者的一些研究成果和著述内容,在此特向这些专家学者表示衷心的感谢!同时,由于作者水平有限,书中缺憾、遗漏、谬误之处在所难免,恳请广大读者和专家不吝斧正,笔者将欣然采纳,并竭力挽补。

作 者

2017 年 12 月

目 录

第一章 体育价值概述.....	1
第一节 对体育的认识	1
第二节 体育价值	4
第二章 篮球运动概述.....	36
第一节 篮球运动的历史演进.....	36
第二节 篮球运动的特点及功能.....	51
第三节 中国篮球运动的改革与发展.....	58
第三章 篮球运动育人价值.....	64
第一节 篮球运动对大学生身体健康的影响.....	65
第二节 篮球运动对大学生智力思维的影响.....	81
第三节 篮球运动对大学生心理健康的影响.....	87
第四节 篮球运动对大学生审美能力的影响.....	91
第五节 篮球运动对大学生社会适应能力的影响.....	98
第四章 篮球运动育人实现途径.....	106
第一节 篮球运动育人的现实基础.....	106
第二节 篮球运动育人的实现保障.....	108
第三节 篮球运动育人的有力手段.....	109
第五章 篮球人才培养现状分析.....	113
第一节 篮球人才培养现状.....	113
第二节 篮球人才培养理论基础与历史沿革.....	120

第三节 篮球人才培养对策	127
第六章 篮球人才培养途径	144
第一节 篮球人才技术能力培养	144
第二节 篮球人才战术能力培养	152
第三节 篮球人才身心素质培养	161
参考文献	178

第一章 体育价值概述

体育是人类文明发展的产物，对人类社会的发展与进步有着积极的促进作用，对人类自身的发展与建设有较强的现实意义。在全面建设小康社会、构建社会主义和谐社会的今天，体育的作用和价值是巨大的，研究体育的价值意义重大。

第一节 对体育的认识

一、体育的概念

什么是体育？人们认为“打篮球”是体育，“上体育课”是体育，“跑步”是体育；而“打麻将”“玩扑克”不是体育，是休闲娱乐活动。这也许是对体育最直观、最朴实的认识。

20 世纪 20 年代后，世界上许多国家（包括中国在内）陆续将学校“体操”课改为“体育”课，“体育”一词从这时才开始普遍使用起来。当今世界，认为“体育（Physical Education，简称 PE）”是教育的一个组成部分的观念已被广泛接受。但这个概念毕竟不能概括当今体育的全部内容，因此，越来越多的人又倾向于使用“Sports”来作为体育的大概念使用。

《辞海》对体育的解释：狭义指身体教育，即以强身、医疗保健、娱乐休息为目的的身体活动。与德育、智育、美育相配合，成为整个教育的组成部分；广义指体育运动，包括身体教育、竞技运动和身体锻炼三个方面。它们均以身体活动为基本手段，来锻炼身体，促进健康，增强体质，并具教育、教学和训练作用，以及提高竞赛技术水平。这里所阐述的体育现象，主要指广义的体育。

体育概念必须反映体育的目的性，这是体育理论界关于体育概念各种看法的共同点。如今各种关于体育概念的定义都可以简化为“以身体练习为基本手段，以达到某种目的的某种活动”。例如，有些学者把体育定义

为“以身体练习为基本手段,以增强体质、提高运动技术水平、丰富文化生活为目的的一种社会活动”。杨文轩、陈琦(2004)认为:“体育是以人体运动为基本手段增进健康、提高生活质量的教育过程与文化活动。”《中国大百科全书·体育卷》对体育的定义为:“根据人类生存和社会生活的需要,依据人体生长发育、动作形成和机能提高规律,以各项运动为基本手段,以达到发展身体、增强体质,提高运动技术水平,丰富社会文化生活,为发展经济和政治服务为目的的身体活动。”

各种定义,有的内容重复,有的内涵增大,有的外延减少,可以说是百家争鸣,仁者见仁,智者见智。如今国内存在着一种普遍认识,就是把体育的具体目的作为其本质列入体育概念中,把体育定义为“以身体练习为基本手段,为增强体质,提高运动技术水平,进行思想品德教育,丰富社会文化生活而进行的一种有意识的身体运动和社会活动;它属于社会文化教育的范畴,受一定社会的政治、经济的影响和制约,也为一定的政治、经济服务”。这种在概念中的具体目的的罗列显然使得体育概念的内涵增大。有些学者把体育看成是一种“有目的、有计划、有组织的……活动”。这显然减少了体育的外延。另一些学者则把体育理解为“一种社会活动”。这实际上是不准确的,也是不全面的。对于体育的定义,体育界一直争论不休,尚无共识。

二、对体育的认识

本书对体育的定义是:体育是以身体锻炼为基本手段的、人类的一种有目的的身体活动及其实现过程和表现形式;运动是体育的根本属性,科学研究是体育发展的巨大推动力,文化是体育发展的源泉。具体包含以下四个方面。

(一) 身体锻炼的基本性和非唯一性

体育最本质的要求是要通过一定量的身体练习来达到预定的目的,强调身体参与的必要性。因此,将身体练习活动或运动形式作为标志而抽象在体育的概念中,是完全符合逻辑的。同时,身体练习是体育的基本手段,但不是唯一手段。除了身体练习以外,体育还包括不是身体练习但却属于体育内涵的内容。体育内涵包括了体育精神、体育文化等多方面的内容。这样的认识对于形成正确的体育整体观是十分重要的。

（二）身体活动在体育中的多层次性

人们对体育活动的理解有一个渐进的过程，人体的移位是最初最为直观地对体育活动感知的活动的物理特征，比如跑步、跳远等。随着科学的发展，人们对体育的认识更进了一步，迈入了生物心理观阶段，即认识到体育不仅是身体的和心理的活动，也是社会性的活动，属于社会总文化的范畴，从而形成了生物的、心理的、社会的三位一体的整体体育观，即体育“三维”观。

（三）体育本身的多目标性和多功能性

体育是人类有目的的活动，这种目的不是一成不变的，而是随着人类社会的发展进步和知识水平的不断提升而逐渐改变和丰富的。最初人们所认识到的主要是体育的健身功能，因而提出了增强体质、增进健康的目的；而现在人们认识到除了增强体质以外，体育还有教育功能、经济功能、文化功能等。与之相应，随着体育功能的发掘，其目标也将逐渐扩延。

（四）体育属于文化范畴，是社会总文化的组成部分

学界一直认为，应把体育的全部精神财富与物质财富包含在内来确定体育名词的概念；应对其外延确定范围，并按一定特征进行分类。1981年出版的体育院系通用教材《体育理论》把现代体育分成体育教育（亦称体育，指狭义的）、竞技运动和群众体育三个基本方面。“体育教育”属于一种教育过程或基本途径，与竞技体育、群众体育不是以同一特征进行分类，但这样分类比较符合我国的实际与传统。我国体育、教育系统的体育行政部门与社会体育团体，基本上也是按这一分类特征来建立组织机构的。长期以来，体育界也是按这样的组织领导系统进行工作的。

“体育”中的“体”，从字的构造来讲，是“人”和“本”，寓意以人为本，即身体，强调身体的参与性。“育”是“云”和“月”，“月”在汉字的演化过程中，曾经写成“肉”，“育”有培植、抚养的意思，《诗·小雅·蓼莪》“长我育我”引申为教育。由此可以看出，体育是身体参与的，以增强体质，增进健康，发展身体的教育活动，并强调身体的参与性、教育的重要性。

三、体育、运动、锻炼的关系

简言之，体育是身体的教育。运动是体育的根本属性，是贯穿其中的

红线。在生活习惯中,有“体育课”,但少有称“运动课”;有各种形式、各种规模的“运动会”,但少有称“体育会”。人们常问“今天你锻炼了吗?”却很少有人问“今天你体育了吗?”。“每天锻炼一小时,健康工作 50 年,幸福生活一辈子”,同样也没有说“每天体育……”。

锻炼,原本指冶炼金属,或者是提高植物在逆境下生活或生存的过程或方法。今天我们广泛用来指人参与体育运动,以此来达到强身健体、磨炼意志、提高社会适应能力、缓解压力等目的。锻炼是体育运动的表现形式,运动是体育的本质属性,体育包含了运动训练和体育锻炼。笔者推敲了多次,也请教了一些体育界的专家、学者,他们对“体育”与“运动”这两个概念都有各自的理解,但如何辨明二者之间的关系却很难达成一致。有专家认为,当初在引入“sports”这个词的时候,翻译就出了问题。因此,笔者认为,要将体育与运动严格地细分开来并形成共识,还需要专家、学者开展更多、更广泛、更深入的研究。

第二节 体育价值

一、体育价值的概念厘定

(一) 价值的含义

从哲学的意义上说,所谓价值,就是指客体与主体需要之间一种特定(肯定或否定)的关系。主体与客体之间的关系,不仅是一种改造与被改造、反映与被反映的关系,而且也是一种价值关系。价值不仅取决于客体本身的结构,而且也取决于主体的活动,是与主体的需要密不可分的。

从价值学的一般观点来看,所谓体育的价值,即体育的功能与人的需要之间的关系。体育作为客体是一种社会客体,它与自然客体不同,总是与人的需要和利益直接相关。体育本质上是为了人们为娱乐享受和促进身心健全发展而创造的,它以自觉意识支配下的身体运动作为主要手段,是对自己的身心进行改造并使之臻于完善的实践。体育的价值是由体育的本质所决定的,是体育实践中形成的主、客体之间的客观的物质关系,因而是体育本身所固有的。

（二）价值观念

价值观念是关于社会客体或主体行为价值的观念或客体的社会价值的观念。价值观念的形成受主体利益、需要的制约，个体或群体的价值观念往往与其阶级地位、需要与利益密切联系，不同民族、不同阶级、不同时代、不同人群有不同的价值观念；同时又受时代因素的制约，特别是科学技术发展水平、生产力发展水平和时代特点，还有文化背景的制约。客观的时代特点与文化背景作用于主体的利益，使主体产生一定的价值体验，做出价值选择，经过长期的社会生活的积淀就形成一定的价值观念，一经形成就相对稳定，不易改变。但它也不是一成不变的，是随着社会条件的改变而不断变化着的，而人在社会历史过程中的价值选择，实际上就是时代需求的体现。随着社会历史的不断向前发展，不同的、多样的价值观必然相互接近、相互宽容、趋向同一。这是由人类社会实践发展的客观规律决定的，是不以人的意志为转移的客观必然。

（三）价值选择

马克思曾指出，“价值这个普遍的概念是从人们对待满足他们需要的外界物的关系中产生的”“是人们所利用的并表现了对人的需要的关系的物的属性”。可见，价值是一种选择，是主客体的一种关系。选择是人创造价值的重要环节。所谓价值选择，就是在主体与客体的双向作用过程中，主体根据自己的价值尺度，对客体的属性、功能及其对主体可能产生的效应进行分析、比较，以求用最小的代价取得对主体最大的价值的选择过程。价值选择是人类自觉、自主的活动，是人类创造价值、实现价值的重要手段和内容，人类就是在价值选择中发展进步的，人类的本质也是在价值选择中不断实现和完善的。在一定意义上讲，人类的历史也就是人类价值选择的历史。正如马克思所说，“历史不是把人当作达到自己的工具来利用某种特殊的人格。历史不过是追求自己的人的活动而已”。

二、体育的功能与价值的关系

关于体育的功能与价值的关系的讨论虽然由来已久，但目前体育界对体育功能与价值的关系尚缺乏明确的认识和判断，大有把体育的功能等同于其价值的做法。笔者就此问题进行了阐述。

功能与价值有着非常密切的联系，但是二者又是不同的。功能是某

一事物所固有的能力范畴。而价值则是利用者在面对这个事物时的态度和选择,即我们所说的价值取向。功能取决于事物的性质和特征。同理,体育学科的功能来自体育自身所具有的性质和特点,是体育在现实生活中的各种作用;而体育的价值则是体育的功能与人的需要之间的关系。虽然在任何时候体育的功能都是差不多的,但在不同的历史背景下或不同的国度中,体育的某个功能被重视、被强调的程度是不一样的,也就会赋予它各种各样的价值,如在体育教育的发展史中就存在以下不同的体育价值观。

(1) 军国民式体育价值观:极端重视体育对形成民族精神和继承民族体育文化的功能。

(2) 军国主义体育价值观:极端重视体育对提高爱国精神和士气的功能。

(3) 国粹体育的价值观:重视体育形成民族精神和继承民族体育文化的功能。

(4) 体质教育的价值观:重视体育对人体的生物性改造功能。

(5) 技能教育的价值观:重视体育提高人的运动技能,发展人的基本活动能力的功能。

(6) 竞技体育的价值观:重视体育为高水平运动竞技能力打基础的功能。

(7) 体育教育的价值观:重视体育的教育功能。

(8) 终身体育的价值观:重视体育对大众体育发展和个人进行体育实践能力培养的功能。

(9) 快乐体育的价值观:重视体育愉悦身心的功能。

(10) 保健体育的价值观:重视体育的养生养性、矫正身体的功能。

当然,某个体育价值观也不是只重视某个体育功能而完全忽视其他功能。在大多数情况下,是几个体育的功能都被承认,同时更强调其中的某个功能而形成独特的体育教育指导思想和特有的体育教育形态。

如前所述,功能是一个事物本身所固有的客观属性,而价值是外赋的、主观的属性。也就是说,一个事物即使具有这个功能,面对这个事物的人也未必对这个功能进行价值取向,更未必把这个功能的实现作为目标。举例来说,吃饭除了充饥的功能以外,还有庆典、社交(如各种宴会)、养病治病(如药膳)等功能,但未必每个人吃饭时都要将这些吃饭的功能都作为吃饭的价值取向,如工人上班吃午饭不考虑治病、庆典和社交的功能;

参加宴会的人吃饭在很多场合下也不是为充饥和治病。人们更不能为不同的价值实现而进行错误的目标定位,如工人吃晚饭决不能以实现庆典和社交为目的,否则就会大吃大喝;要达到举办宴会的目的也决不能像养病治病那样而没酒没肉,光吃豆腐和素菜;工人吃饭也没必要使用象牙筷子和细瓷碗吃饭,而参加宴会的人即使是吃饱喝足了也还要继续应酬。这就是功能和目标的关系。

因此,我们不能将“功能=价值=目标”。回到体育的现实问题就是:不能因为我们认识到了体育的多种功能,就将这些功能统统作为体育学科的价值所在,并建立相应的目标群体去盲目地追求,这是我们在今后一段时间内考虑体育目标时要加以注意的问题。

三、体育的价值类型

体育的本质是文化,而文化的本质是人。研究体育不能脱离人发展的需求。开展体育价值研究就是要引导人们对体育做出新的价值判断,使人们能够辨别体育运动中的真与假、善与恶。从一定意义上说,我们只有更善于从主客体关系上去理解、把握体育的价值,才能防止体育的异化(如兴奋剂、球场暴力等),才能使体育在人的全面发展和社会的文明进步中发挥更大的作用。鉴于以上所言,从哲学的角度将体育的价值分为外在价值(手段价值)和内在价值(目的价值)两种类型。

(一) 体育的外在价值

笔者在此把外在价值界定为充当实现某一目的的手段的价值(工具性价值)。体育外在价值观认为,体育是以身体运动为其特征的,没有或几乎没有自身价值。它只是反映或许能增强主流的社会价值,所以体育的价值只是一种实现其他重要目的,如健康、社交、团队凝聚力、个性培养或道德发展的手段而已。外在论者认为体育不是一个具有独立价值的因素,其价值是借助于外部规范的或道德的力量来实现的。

(二) 体育的内在价值

因其本身而存在的价值称之为内在价值(目的价值)。体育的内在价值观主张体育运动的目标应是运动本身和运动着的人自身。因此,体育可以作为一种独立力量对广义文化进行批判,它还可能成为一种导致社会变化的强大力量。按照这种观点,运动员精神(sportsmanship)应与比赛规则

的精神实质相一致。体育运动中的竞赛规则都是应战的产物。如果参赛者想要获胜的话,就必须遵从规则。犯规者没能按照运动规则的要求来运动,所以他们不可能在比赛中获胜。

(三) 体育外在价值和内在价值的全面排序

时至今日,体育已成为人类生活不可或缺的重要组成部分,成为人们的一种生活方式。

体育的价值对于人们实现理想生活的贡献主要体现在四个方面:体能、知识、技能和快乐。

人类所有的生活经历都是内部价值与外部价值的交融。因此,不可能把一种价值仅仅视作只具有某种单一的价值。同样的道理,我们所强调的四种价值——体能、知识、技能、快乐也都既有内部价值又有外部价值。在上述每种价值指导下追求的目标都是合理的。此外,与体育相关的大多数职业在一定程度上都会产生与上述四种价值相关的价值,且这四种价值都是美好生活的重要组成部分。但是在每种价值上,它们的分量并不等同。以外在价值为体育的价值取向时或以内在价值为其价值取向时,它们的优先次序是不同的。

1. 体育运动价值优先次序的判断标准

价值优先起因于现实世界的差别,生活中优先权问题是不可避免的,所以有必要对上述四种价值的优先次序进行区分。一项体育运动从这四种价值(体能、知识、技能、快乐)中选择一种作为其根本价值,与选择其他三种作为根本的价值时有着显著的不同。基本的价值判断不同,决定着体育运动对理想生活的贡献不同。

我们在此借用了卡里奇马(Kretschmar)提出的划分价值优先次序的三个标准。

(1) 目的价值的标准。

内在价值具有独立的价值,是相对稳定的,它能够独立支撑自己,其价值是自身含有的。而外在价值是依赖性的价值,其价值依赖于它所产生的内在价值,它需要内在价值作为潜在价值而得以表现,且会因主体和外在条件的不同而不同。内部价值的好是其自身的好,如优秀、幸福、知识都是典型的内在价值。外部价值的好在于它们能够带来自身好的价值或对于自身好的价值的产生有所贡献。这种单方面的依赖关系显示了目的价值

比手段价值优越。

(2) 满足的标准。

在其他条件相同的情况下,包含满足感的体验比没有满足感的情况,具有更大的内在力量。幸福,或称之为“满足”,是一个比快乐更宽泛的概念。它不仅包括极度兴奋的情感状态,亦包括所谓低级的、动物式的快乐,甚至还包括不舒服的体验,但这一过程却总伴随着一种十足的满足感。在许多情况下,满足来自做我们所做的事情,即使这样的事情给我们带来了困难与艰辛。以下两个推论伴随这一标准:

① 纯度的推论。

不给社会带来伤害的满足胜过带来伤害的满足。轻而易举地彻底击败一弱势对手而以大比分获胜时,我们可能会有一定的满足感,随之还可能会有光彩夺目的成功与荣耀。然而,这一行为本身并不能称之为好,因为这是以他人的痛苦为代价的,可能也会伤害到他人所特有的完整性,这种行为的价值要小于不伤害对手时的成功、得分和获胜。

② 持久性的推论。

持续的、可靠的满足优于短暂的、不确定的满足。赢得一场重大的比赛而获得成功时的满足就是暂时的,球迷的记忆往往也是短暂的,今天的英雄明天就会被遗忘。这种成功的经历就不如持续时间长久或多年以后依然能够重现的经历的价值高。例如,好的技能和好的名声所带来的更稳固的满足感比那种相对短期的胜利更好、价值更高。

(3) 连贯性的标准。

构建和谐一致而有富有意义的满足感优于零散的、片刻的快乐之感。但什么样的品质或体验类型能够带来持久而又对他人无伤害的满足呢?答案是:一种连贯的、有意义的生活经历。这一标准是使生活富有意义、趣味而又值得发展的日常活动模式。当我们说生活有意义时,我们实际在暗示我们的生活是紧凑、适度,而又辛酸艰难地朝着某种既定目标不断努力的状态。

如果生活中没有叙述性的连贯经历,如果我们的行为武断而又不连贯,那么我们很可能会认为我们所生活的世界是凌乱不堪的,是无意义的;我们的所为会被个人爱好或其他毫无意义的操纵性力量所控制;我们将失去生活的方向,会遗忘过去,惆怅现在,迷茫未来,将生活在一片陌生而又

茫然的土地上。这种生活是鲜有魅力可言的。

2. 体育外在价值的排序

我们在对作为工具的体能、知识、技能和快乐四种价值的重要性做出评判之前，首先来看一下它们作为手段的价值之所在。

(1) 体能的外在价值。

体能是生物意义上健康的一个重要条件，是指允许正常的肢体活动，能让人长寿，且改善人的外形的生理上的良好状况。可以说，体能作为一种外在价值，是一种可靠的保证。事实上，体能在一定程度上是生物存在本身的一种延伸，是一种无敌的工具。最低限度的能量和耐力是完成所有任务的首要条件，不管是静静思考还是剧烈运动，久坐还是非久坐，抑或运动还是非运动状态。没有了健康，一切无从谈起。没有了生命，所有的计划和经历，所有的希望、满足及有意义的体验都是空谈。

古希腊著名哲学家赫拉克利特说过，“如果没有健康，智慧就难以表现，文化无从施展，力量不能奋斗，财富变成废物，知识也无法利用”。毫无疑问，健康是人生幸福的根本保证，拥有健康是拥有一切的前提。有个很形象的比喻更能够说明这一点：健康是“1”，事业、家庭等是“0”，后面的若干个“0”，只有“1”的存在，才能显示出价值的大小，如果没有了“1”，再多的“0”还是零。

体能也与我们的身体外形和自我感觉相关。我们越健康，给人的感觉就越好，自我感觉也会更好。体能会影响我们工作和社会生活的成就，尤其是在一种推崇年轻、瘦身、皮肤有弹性、活力的文化定位中，体能在形成积极的自我定位方面扮演着重要的角色。由此我们至少有三个具有说服力的理由可以给予健康相关的体能的外在价值打高分：

① 在维护生命本身和延长生命方面，体能是生命活动和生活经历所必需的一种工具。

② 在提供最低限度的能量和耐力方面，体能对于不同职业、不同生活方式的人们都是非常重要的。

③ 在影响外表方面，体能在形成积极的自我形象和自我感觉的过程中扮演着重要角色。

而体能作为工具价值的缺点在于：其本性是暂时的。如果不刻意保持的话，那么体能就只是一种短暂的财产，而不像熟练掌握的技能那样能保

持一生。如若不持之以恒的话,高体能水平可能几周内,也可能只有几天就会消失。而且体能很难维持,因为它必须定时地加以修饰,要维持或提高体能,也必须对个人的生物系统施加一定的压力,这种价值的成本是相当高的。当体能以厌烦、不愉快或痛苦的方式被体验时,其成本会更高。但是,这两个否定性的因素可通过发展一种积极的生活方式而得以缓解:一来可在周计划表中安排舞蹈和训练活动,二来人们要把体育运动作为个人的周程安排,把它作为一种乐趣而不是一种苦差事去体验。

(2) 知识的外在价值。

知识采用原理、陈述和命题的形式,是可以回忆、沉思,用语言来表达、陈述和重申的。在抽象意义上,知识是有生命的,其存在独立于它所描述或解释的具体情境或环境,例如,如果我们掌握了如何打篮球的知识,我们在远离篮球场地或不打球时也能讨论篮球。

知识在指导实践,避免危险或浪费及促进新的发明等诸多方面都有清晰而重要的效用价值。知识可以引导良好的生活习惯和态度,但是它们的存在仅仅是事实的陈述而已,即便是掌握了与健康相关的知识也未必会引发日常生活中的健康行为。所以说,知识与行为的改变之间却有着不确定的关系。因此,知识即使对于健康是有用的,但它作为一种手段的力量是有限的。

此外,人们在意识到支持或解释恰当的技能、正确的习惯和好的态度理论之前,便可能已熟练地掌握了这些技能、习惯和态度。有些杰出的表现者和拥有健康生活方式的个体,可能从未接触过解释他们状况的知识。

所以说,体育领域内的各种知识的效用仅仅是中等的。有关运动规则、比赛策略和舞蹈起源的知识比其他类型的知识(如有关政府机构如何运作、不同文化间的差异、经济法律等知识)在意义上要逊色得多。这或许是人们在体育教育中漠视和抵制传授与运动、舞蹈和训练相关知识的原因之一。

(3) 运动技能的外在价值。

运动技能通常指程序上的、实践上的如何做的知识。好的运动技能能够产生处理复杂或困难过程的能力,但它却不必包括理论化或讨论它们的能力。从这个意义上讲,技能是依赖于特定情景的,而不是抽象的,它仅在面对困难时有用。