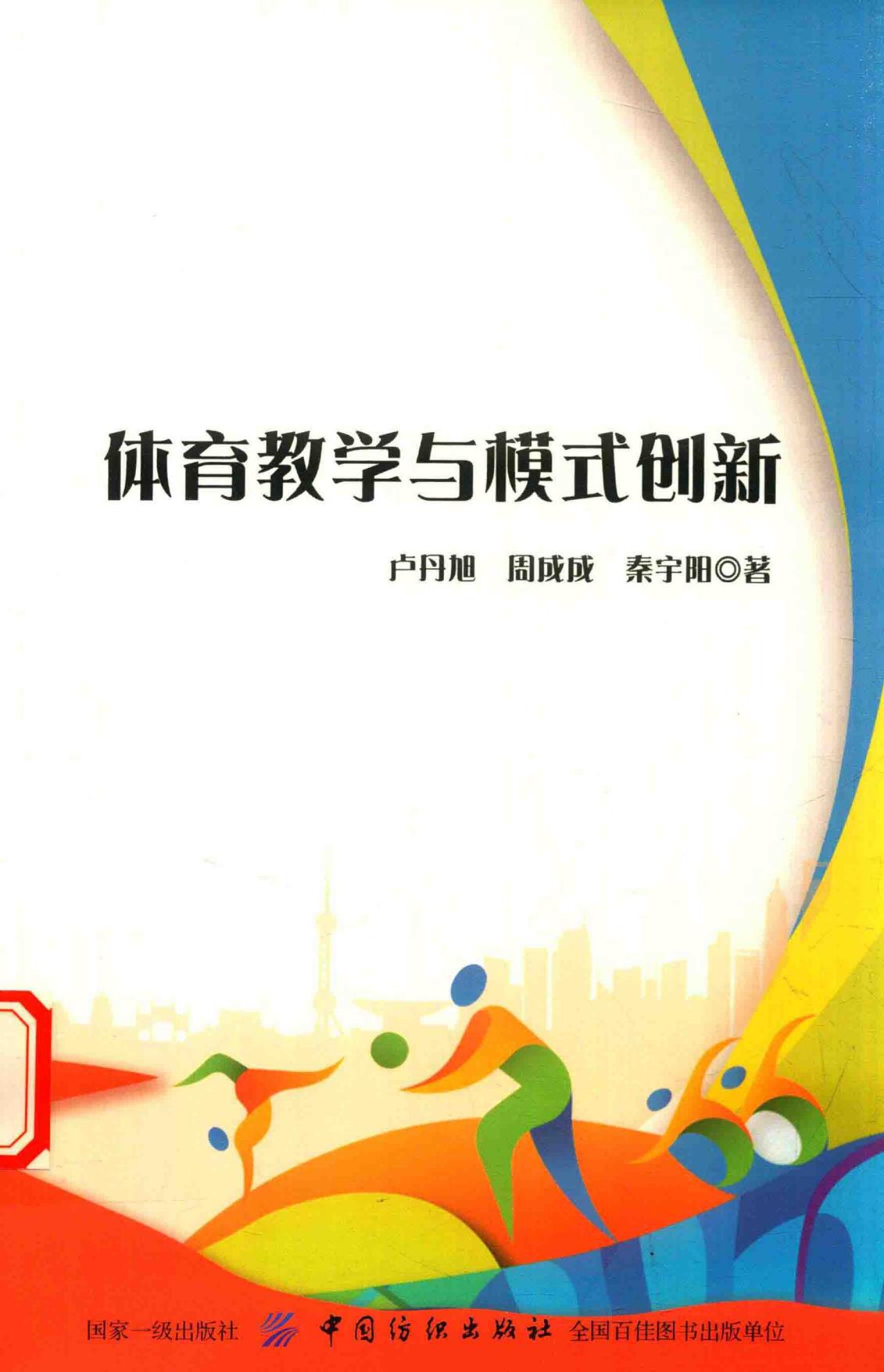


体育教学与模式创新

卢丹旭 周成成 秦宇阳◎著



国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

体育教学与模式创新

卢丹旭 周成成 秦宇阳 著

图书在版编目 (CIP) 数据

体育教学与模式创新 / 卢丹旭, 周成成, 秦宇阳著
-- 北京 : 中国纺织出版社, 2019.1
ISBN 978-7-5180-5167-0

I. ①体… II. ①卢… ②周… ③秦… III. ①体育教
学—教学研究 IV. ①G807.01

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第134744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6月第1版第1次印刷

开 本：710×1000 1/16 印张：11.625

字 数：190千字 定价：59.00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



历经多年的高等学校体育教学改革，给人直观的感受是变化之速。从教育思想到教学模式，从教学内容到教学组织形式、教学手段、教学方法，都在不断地变，新观点、新名词、新举措如逢春的花朵，竞相绽放，让人应接不暇，变动的脚步似乎永不停歇。目前高校体育教学改革的研究，主要注重对学生人格培养和潜能开发，重心是坚持以学生为主体，尊重学生个体差异，力求使每一位学生都能成功。其次是对现有体育教学方法进行改革，打破传统的教师一言堂的教学模式，大胆实行开放式、探究式等教学方法。

体育教学改革所带来的最大变化是教学模式日趋多元化和教学内容更加人性化。教学模式和教学内容的变化是逐渐深化的体育观和体育教学教育观的具体化，是教学改革发展到一定阶段的产物。在国家教育主管部门颁布的文件的指导下，各高校结合本校的师资、场馆、地域、学生特点等实际情况，解放思想，积极探索，对教学模式和教学内容进行了大刀阔斧的改革，具体表现为：教学模式由原来单一的局面变为多元化的局面。在教学内容的选择上是本着“以人为本”的理念，体现了新兴体育项目与传统基础项目的内在联系和内在统一，既坚持项目内容多样化，满足激发学生学习兴趣的需要，尽量避免项目内容过多过滥、华而不实，又实现了多样化、人性化，体现以促进学生健康发展的实效性和适应学生兴趣爱好和个性发展的可接受性。

本书响应体育教学改革的号召，结合信息技术发展的现实提出了一系列适合当今体育教学发展的模式和训练方法。本书不仅进行理论方面的阐述，还结合体操、篮球和武术等具体体育项目，论述其在教学改革的背景下在教学方法和模式方面体现出新的特征，以期实现理论与实践的结合。

在本书写作过程中，作者翻阅了大量资料，并且就有些问题咨询了相关专

业人员，以求提高本书的价值。但是，由于作者能力有限，本书可能还存在许多不足之处，希望广大读者批评指正。最后，诚挚地感谢在本书撰写过程中给予作者帮助的广大亲友！

编者

2018年2月

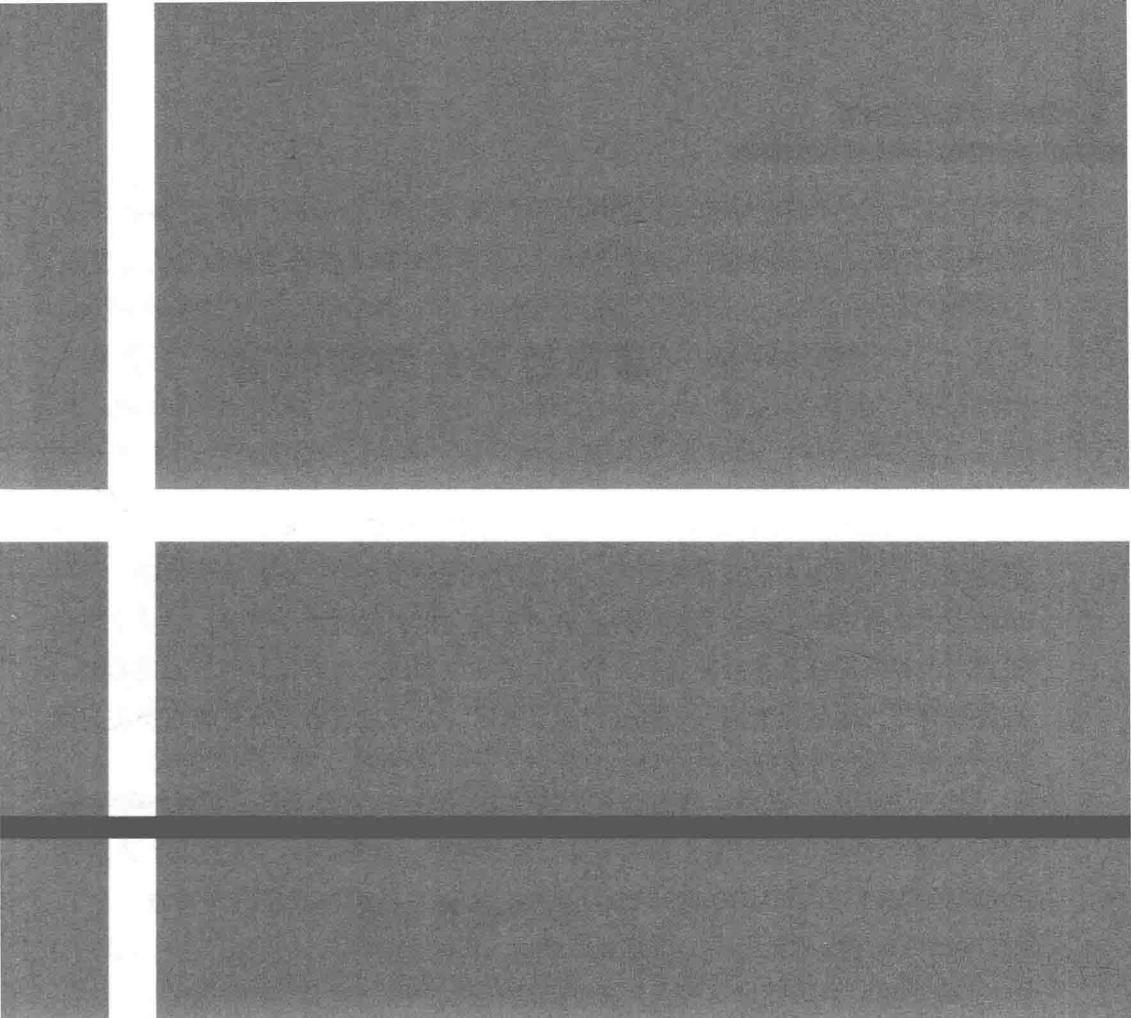
目 录



上篇 高等体育教育

第一章 高等教育与体育教育	2
第一节 高等教育概述	2
第二节 体育概述	11
第三节 高等教育中的体育探究	19
第二章 高等体育教育系统综述	24
第一节 高等体育教育观念	24
第二节 高等体育教育课程规划与改革	29
第三节 高等体育教育内容的发展	34
第四节 高等体育教育发展模式探究	41
第三章 信息技术与高等体育教育	47
第一节 信息技术概述	47
第二节 高等学校体育的信息化趋势	51
第三节 信息技术与体育教育专业课程的整合	55
第四节 信息技术在高校体育教学中的应用	63

第四章 体育微格教学与高等体育教育	69
第一节 微格教学概述	69
第二节 体育微格教学技能的掌握	76
第三节 微格教学在高等体育教育教学中的应用	84
 下篇 体育教育与运动训练	
第五章 体育教育与运动训练概述	94
第一节 现代社会与体育	94
第二节 现代教育技术与高校体育教育	105
第三节 体育运动训练的概念和特点	113
第四节 运动训练的内容和基本原则	118
第六章 体育教育的新视野	132
第一节 体育教育的人文视角	132
第二节 体育教育的审美视角	146
第七章 体育运动的训练实践	153
第一节 体操运动训练实践	153
第二节 篮球运动训练实践	163
第三节 武术运动训练实践	168
参考文献	178



学校体育是学校教育的一个重要组成部分，又是国民体育的重要内容之一。它既是国家社会体育、竞技体育发展的基础，又是个人实现终身体育的基础环节。学校体育是根据国家制定的德、智、体、美全面发展的教育方针以及社会和个体发展的需要，依据学生身心发展的特点，以适当的的身体练习为发展手段，通过多种组织形式进行的一种有计划、有组织的教育活动，使学生在运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应几个领域均得到提高和发展。本篇就对高等体育教育的概念和信息技术、体育微格教学在高等体育教育中的应用进行具体的分析与探讨。

上篇

高等体育教育



第一章 高等教育与体育教育

21世纪的世界形势发生了许多重大的变化，其中一个最重要的现象就是经济全球化。中国加入世界贸易组织，标志着中国的市场经济正在全面地融入世界市场经济体系之中，标志着我国的经济越来越与世界经济密不可分。经济全球化正在对世界格局以及各行各业和人类生活的各个领域产生着深刻而长远的影响。高等教育作为服务业被列入《服务贸易总协定》，标志着世界高等教育正在向国际化方向发展，并呈现新的特点。

第一节 高等教育概述

一、高等教育的概念

“高等教育”是高等教育学学科体系中的中心概念，对于这一概念的含义，国内外不少学者进行了持续、艰苦的探索。联合国教科文组织在非洲召开由44个国家参加的高教会议，对高等教育做如下定义：“高等教育是指大学、文学院、理工学院和师范学院等机构所提供的各种类型的教育而言，其基本入学条件为完成中等教育，一般入学年龄为18岁，学完课程后授予学位、文凭或证书，作为完成高等学业的证明。”因各国对各级教育机构命名不一，教育体制各不相同，这一解释显然不够全面。《实用教育大词典》解释：“高等教育是建立在中等教育基础上的各种专业教育。程度上一般分专修科、本科和研究生。教学组织的形式有全日制的和业余的，面授的和非面授的，学校形式的和非学校形式的，等等。高等教育一般担负着培养各种专门人才和开展科学的研究的双重任务。实施

高等教育的机构通常是大学、学院和专科学校。”也有论者认为：“高等教育是建立在普通教育基础上的专业教育，以培养专门人才为目标，一般全日制本科生的年龄是20岁左右的青年，他们的身心发展已趋成熟。”还有论者这样界定：“高等教育是在受完中等教育的基础上，在国家认可的高等教育机关接受一年以上的专业教育的教育，一般入学年龄在18岁以上。”这些定义方法，为我们提供了一种思路。

并不能说所有的专业教育都是高等教育，高等教育是完全中等教育后的专业教育。这里“完全中等教育”是使“专业教育”这一概念上升到“高等教育”概念的重要的、现实的中介范畴。高等教育是“专业教育”和“完全中等教育”这两个范畴的逻辑展开。因此，高等教育的概念具有如下内涵：

（一）高等教育建立在完全中等教育基础之上

高等教育的“高”是以完全中等教育作为参照系的，学生只有在接受了完全中等教育并获得毕业后，方有可能再接受高等教育。我国《教育法》规定，国家实行学前教育、初等教育、中等教育、高等教育的学校教育制度。学生在接受了中等教育中的初级教育（初中）以后，可以继续在普通中学接受高级阶段的高中教育，也可以进入中等师范学校、中等专业学校、中等技术或职业高级中学以完成全部的中等教育。完全中等教育包括初中与普通高中的组合，也包括初中分别与中师、中专、中技和职业高中的组合。显而易见，完全中学后教育与中学后教育是有区别的，中学后教育包括高等教育但不都是高等教育。

（二）高等教育是一种专业教育，即按专业类别培养人才的活动

无论是单科大学、多科大学，还是综合大学，只要实施的是专业教育，就都属于高等教育。同时，由于专业教育具有深而专门的特点，其质量必须有一定的标准做保证，否则会降低高等教育的价值。专业教育应当是在国家设立或认可的高等教育机构中进行，其学习时间至少在两年以上。我国的专科教育一般为两至三年，本科教育一般为四至五年。根据这样的规定，那些岗位证书班、短期培训、职称补习、助学进修之类的教育均不能称为高等教育。但也不能把高等教育仅仅局限在全日制普通的大学或学院之内，各种成人高等教育也属高等教育，这不是本书讨论的范围。是否属高等教育既要察其是否规范，更应看它所进行的教

育的内容、质量、水平是否在“完全中等教育”基础之上及所达到的专深程度。

（三）高等教育是学术性与职业性有机结合的教育

学术与职业的关系问题随着高等教育的发端而产生并伴随始终，而且在不同角度表现出多种形式。在价值观上表现为社会导向与学术导向的关系，在结构与布局上体现为“学”与“术”的关系，在教学和课程上反映为基础与应用的关系。究其本源，学术性指学问、科学，是认识论的范畴，解决“是什么”与“为什么”的问题；职业性是指技术、手段、方法，属于实践论的范畴，解决“如何去做”的问题。历史上不同时期不同国家的高等教育在处理这一关系时往往偏于一方，如欧洲大陆各国。尤其以德国为代表，曾一度重学轻术，而第二次世界大战后的美国和日本则一度重术轻学。

随着社会经济和科学技术的进步，高等教育相应实现多层次、多规模办学后，要求高等教育将两者有机结合。在总体上可以有学术型、研究型与应用型、技术型的分工，各类高校根据自身条件发挥所长。各司其职，各安其位，在个体上虽有所侧重但兼有两职，即使开展研究性的高等教育，也不能推卸技术性、职业性教育的责任，同样，以职业性教育为重点的高校也必须进行科学精神、研究意识的培育活动。

二、高等教育的基本特征

特征是一事物区别于其他事物的属性或称个性。高等教育作为整个教育系统的组成部分之一，它与其他组成部分相比有以下基本特征：

（一）高等教育是“完全中等教育”之后进行的专业教育

高等教育作为三级教育体系（初等教育、中等教育和高等教育）中最高层次的教育，是以培养德、智、体、美全面发展的各级各类尤其具有创新精神和实践能力的高级专门人才为宗旨的；传授的科学文化知识具有高度的概括性、抽象性和前瞻性，具有深、专、广、难的特点，课程体系系统完整。相比之下，被统称为基础教育的初等教育和中等教育，是以培养具有基本文化素质的公民为目标，教学内容和教育水平具有明显的基础性和普通性，因而日常生活中又叫普通教育。

（二）高等教育的对象一般是20岁左右的知识青年

高等教育的对象不同于中小学生，这一年龄组学生的身心发展已趋于成熟。他们的身体形态、机能发育到“准”成熟阶段，运动能力达到高峰，身体发展由生长发育期进入生长稳定期。心理发展的水平也达到一定高度，表现为科学观察能力的增强，理性思维和辩证思维的初步形成，学习动机更为明确，道德感、理智感和美感的初步确立与发展；具有较强的独立意识和自我意识，不再像中小学生那样愿意完全听人安排；个性形成而且趋向稳定等。但与已经走上工作岗位、各方面成熟的成人相比，他们社会阅历浅，对国情、实践、人际缺乏了解，思想认识不够深刻，易于冲动、偏颇和过激。高等教育的对象的这些特点，要求高等教育遵循不同于中小学的教育对象的身心发展规律。

（三）高等教育要开展一定的科学研究

高等学校将科学研究引入教育教学活动过程，这是高等教育区别于其他教育的特点之一。高等教育要保持高深专门知识的教与学特点，就不能仅仅停留在知识的传授，而要不断地探索真理、创造知识、更新方法、创新技术，也必然要开展科学研究。高等教育教学不拘囿于“教师中心、课堂中心、教材中心”的“三中心”境地，教师不再把教材内容“咀嚼”后喂给学生，而更多的是通过大学生自学、教师传授、师生及学生间的讨论、大学生初步参与研究等方式，促使学生去主动地掌握知识和提高能力。

三、高等教育的目的

（一）高等教育目的的内涵

目的是人在活动前的预先观念存在于头脑中的结果。人的每一项活动，自始至终都有一个自觉的目的驱使和支配，作为一种特殊社会活动的高等教育也不例外。可以这样理解，高等教育的目的是指人们在活动前于头脑中对高等教育活动结果的一种预见和构想。由于高等教育是完全中等教育基础上的专业教育，高等教育的目的，具体而言是指把接受过完全中等教育的人培养成为社会所需要的高级专门人才，它规定了所要培养的人才的基本规格和质量要求。

高等教育的目的是高等教育理论体系中的关键问题之一，是整个高等教育工作的核心，也是高等教育活动的出发点和归宿。它明确了高等教育未来的发展



方向和预定的发展结果，指导着整个高等教育具有活力的开展，支配着高等教育工作的各个方面和全过程。无论是高等教育政策的制定、高等教育制度的建立，还是高等教育内容的确定、方法的选择和效果的评价等，都必须受到高等教育目的的制约。

我们说高等教育的目的是一个重要的理论问题，还源于其本身存在一些悬而未决的课题，存在一些表面看来似乎不证自明，而实际尚值得推敲的提法。时至今日，高等教育的目的尚未有一个精确的定义，人们习惯于用一个具体的表述即高等培养什么样的人才来代替高等教育的目的，但并没有认真区分所研究的究竟是“谁的教育目的”。从逻辑上讲，高等教育主体由教育行政管理者、举办者、办学者、教育者和受教育者组成，那么，“实然的”高等教育目的就应该有五种表现。基于我们国家的特殊情况，如主体成分很大程度上的同一性，我们所讲的高等教育的目的指的就是国家的“意之所趋”，而高等教育目的研究的基本走向应该是既重视“应然的”高等教育目的，也不应漠视“实然的”高等教育目的。

教育目的是高等教育工作遵循的总方向，但它代替不了高等学校对所培养的人的特殊要求。各级各类高等学校培养的人的特殊要求，我们习惯上称为培养目标，它是由社会领域（如教育工作领域、医疗卫生工作领域、工业生产领域和农业生产领域等）和特定的职业层次的需要决定的。因此，高等学校的培养目标最终是以专业的培养目标体现出来的。高等教育目的与高等学校培养目标之间是抽象与具体的关系。高等教育目的是对所有接受高等教育者提出的较为概括和抽象的要求，可理解为一种教育意志、教育理想，而高等学校培养目标是围绕高等教育目的展开的针对特定的对象的具体、明确的规定。故“目的与目标根本不同。你能测量目标，但不能测量目的。一个最后的目的是一种哲学力量，它是我们的行动的先验的本质”。

（二）高等教育目的的作用

目的是一种引导和推动人们在实践中改造世界、改造社会的精神动力。目的为实践指明方向，使实践带有自觉性；实践将目的付诸实现，使目的具有客观现实性。目的与实践的关系表现为：一个具体的目的是人们实践活动的起点，并体现于实践活动的全过程和归宿中。因此可以说，高等教育目的是高等教育实

践活动的起点和归宿，同时贯穿于高等教育活动的全过程。高等教育目的的作用主要表现在：

1. 高等教育目的具有导向作用

高等教育目的一经确立，就成为人们行动的方向。它不仅为受教育者指明了发展方向，预定了发展结果，也为教育者指明了工作方向和奋斗目标。因此，高等教育目的无论是对教育者还是对受教育者都具有目标导向作用。它能使人们按照目标的要求控制自己行为的方向，修正偏离目标的行为，抑制不属于目标的行为。同时，就人的行动方式而言，既有个体的单独活动，也有群体的共同活动，高等教育目的是将个体聚合起来形成群体共同活动的根本因素。正因为有了目的的导向作用，才有了群体的共同活动。

2. 高等教育目的具有调控作用

高等教育目的一经确立，对整个高等教育活动的全过程具有调控作用。从宏观上说，它对高等教育改革、高等教育规划、高等教育结构和高等教育政策制定，具有支配、调控方面的作用。从微观上看，它对实际教育教学过程中各种要素的组合，如教育计划的制订、教育内容的选择、教育手段和教育技术的运用，也具有支配和调控的功能。同时，它对受教育者的成长和发展也具有控制作用，使之按预定的培养过程向着目标发展。

3. 高等教育目的具有评价作用

高等教育目的是衡量和评价高等教育实施效果的根本依据和标准。评价高等学校的办学方向、办学水平和办学效益，检查教育教学工作的质量，评价教师的教学质量和工作效果，检查学生的学习质量和发展程度等工作，都必须以高等教育目的为根本标准和依据，有针对性地进行。同时，高等教育目的还起着一种“准价值体系”的作用，可以借助于高等教育目的去判断高等教育实践活动的社会价值。

4. 高等教育目的具有激励作用

目的反映人的需要和动机，是人们在一起共同活动的基础。因此，共同的目的一旦被人们认识和接受，它不仅能指导整个实践活动过程，而且能够激励人们为实现共同的目标而努力。高等教育目的也是这样，一旦教育者和受教育者认识到我国的高等教育目的，并自觉接受它的指导，那么在高等教育活动中就会以



更强烈的责任感、更充沛的干劲、更饱满的热情、更有效的相互合作来实现高等教育的目标。

四、高等教育的功能

高等教育对人所起的作用，也就是高等教育要促进人的身心发展。从其产生之日起至今，培养人始终是它的最基本的功能，它通过有目的、有计划和有组织的教育教学活动，通过知识的传授、能力的训练和道德品质的培养，来促进人的德、智、体、美等生理和心理各方面的发展。从历史上看，尽管不同的阶级、不同的国家对培养什么样的人有不同的理解和要求，但无论是哪一时期、哪种层次、哪一类型的高等教育，也不管高等教育如何发展，培养人这一功能永远不会消失，这是它最基本的功能之一。

高等教育对社会所起的作用，也就是高等教育要促进社会的发展。高等教育作为社会的一种活动领域，它对社会所起的作用是自始至终存在的，高等教育通过其特定的活动来促进社会的政治、经济、科技文化等方面的进步和发展，从而对社会起到巨大的推动作用。具体表现为：

（一）高等教育的政治功能

高等教育是教育的最高层次，同初等教育一样，是一种人类社会的共有现象，是社会赖以生存、延续和发展的必备条件。在阶级社会中，教育具有鲜明的阶级性和政治倾向性。统治阶级通过制定教育方针、教育政策和法规以及控制教育经济投资、任免教育行政人员、规定学校的教学内容等方式，直接或间接行使教育领导权，以确保教育为统治阶级利益服务。在我国教育史上，人们对教育政治职能的认识曾有两种错误的倾向。一段时间认为教育是阶级斗争的工具，要求教育为无休止的政治运动服务。又有一段时间有人认为教育为经济建设服务就是为政治服务，这种对教育政治功能认识的左右摇摆性使得相当数量的大学生在政治理论上困惑和政治行为中盲目。我们要吸取这个教训。

（二）高等教育的经济功能

“经济”有以下含义：一是指与一定社会生产力相适应的生产关系，即经济基础或经济制度；二是指物质生产；三是一个国家国民经济的总称或国民经济各部门；四是日常生活中的节约、节省等。这里的经济功能主要指第二种含义上

的促进社会生产发展的功能。高等教育的生产力属性，使它产生了促进社会生产力发展的经济功能。

1.高等教育担负着劳动力再生产的任务，为生产发展提供专门人才支持

人作为劳动力是生产中最活跃的因素，而劳动力的素质直接关系到生产的效率和发展进程；一个人（或劳动力）在生产中发挥的作用如何，同他们的智力和体力的发展是密切相关的。劳动者素质的提高、智力和体力的发展，主要靠教育的培养和训练。由于教育提高了个人执行规范、学会完成新任务的能力，因而提高了个人与他人交流与协调行动的能力，提高了运用新技术和采取新行动的能力。

2.作为科学技术再生产的手段和途径，高等教育比基础教育更重要更直接

科学技术是第一生产力，科技进步因素在国民生产总值增长中的比重，如果说科学技术对生产力的作用可以用“ $\text{生产力} = (\text{劳动者} + \text{劳动资料} + \text{劳动对象}) \times \text{科学技术}$ ”的关系来表达，那么，高新技术对生产力发展的作用就可以用这样的公式表达，“ $\text{生产力} = (\text{劳动者} + \text{劳动资料} + \text{劳动对象})^{\text{高新技术}}$ ”。然而，作为知识形态的高新技术，一方面其相当一部分由高等教育领域直接供给，另一方面所有的高新技术只是一种潜在的生产力，它只有被劳动者所掌握并运用于生产实践，才能转化为现实生产力。这种转化，只能依靠教育特别是高等教育，别无他途。高等教育通过培养各种专业人才，通过高等学校提供的科学技术成果和直接为经济服务的各种活动来实现自己的经济功能。大量事实证明，受教育的程度越高，掌握科学技术的深度越深、广度越广，推动科学技术和生产力发展的作用也就越大。高等教育在现代化生产中的作用也就越来越重要。

3.高等教育促进经济结构的调整和完善

从总体上说，高等教育结构的发展变化、调整改革受到经济结构的制约，但同时高等教育结构一经形成又对经济结构予以巨大影响，促进经济结构的完善和发展。高等教育结构对经济结构的影响主要是通过一定的专门人才的结构来实现的。

（三）高等教育的文化功能

“文化”有广义、狭义之分。广义的文化指人类在社会历史发展过程中所创造的物质财富和精神财富的总和，是相对于自然界而言的。狭义的文化指精神



财富，包括人类所创造的科学、艺术、政治、法律、道德、宗教、哲学、教育等。在此，“文化”一词即从狭义的角度使用。

1.高等教育具有选择、传递、保存文化的功能

人类文化的延续方式是多种多样的，但教育从一开始就是人类文化传递和保存的重要途径，是主要渠道。随着社会科技文化的发展，在现代社会里，文化品种及总量迅猛增长，人类文化已成为一个浩瀚无比的宝库。如何选择、整理、传递和保存优秀的文化，其重要性日益突出和迫切，这就要通过学校教育，尤其是高等教育对文化的过滤、加工、重组，使其中对人类发展有价值的东西得到高质量和高效率的保存和传递，以使人类文化的精华得以代代相传，不断延续下去。

2.高等教育具有创新和发展文化的功能

随着社会生产力的发展和生产关系的变革，与新的社会生产力和生产关系不相适应的传统文化中陈旧落后的东西需要摒弃，而相应地要创造形成和社会生产力发展水平与生产关系变革进程相适应的新的文化思想，而这一过程的实现，高等教育发挥着极其重要的作用。

首先，文化是社会精神生产的产物，而高等学校是社会上从事精神生产的最重要部门之一。高等学校的学术研究领域可以囊括整个文化的研究对象，哲学、政治学、法学、伦理学、经济学、人类学、教育学、科学、技术等。这些领域的成果不断通过教学、出版等形式向社会传播，丰富和发展已有的企业文化。

其次，高等教育具有吸收、融合各种文化的功能。高等教育是国际学术文化交流的最主要领域，特别是当代，国际的高等教育交流日益频繁，大量的人员交流、情报资料交流、学术会议交流等形式为各种文化的相互理解、相互吸取、相互融合提供了条件。高等教育通过对外开放，在国际学术文化交流的过程中，选择、引进优秀的外来文化，把其积极因素融合到自己民族的文化中，从而促进世界各民族优秀文化在高层次上的相互撞击与启发，创造出更符合本国国情的新文化。概言之，高等教育的传递、选择、发展、创新文化的功能，曾对人类社会发展、人类文明进步做出重要贡献；并且在今天和将来主要以知识和智力为基础的社会里，高等教育的文化功能会更为突出。

再次，高等教育在培养人才方面，都比较注重学生科学文化素养的教育，培养学生对已有文化批判性思考的能力和创造新文化的能力，这是实现学校更新