

学校体育文化研究

张明波 著



光明日报出版社

学校体育文化研究

◎张明波 著

光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

学校体育文化研究/张明波著. —北京: 光明日报出版社, 2017.8

ISBN 978-7-5194-3609-4

I. ①学… II. ①张… III. ①体育课—教学研究—中小学 IV. ①G633.962

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第271947号

学校体育文化研究

XueXiao TiYu WenHua YanJiu

著 者: 张明波

责任编辑: 史 宁

封面设计: 文 一

责任校对: 傅泉泽

责任印制: 曹 净

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市西城区永安路106号, 100050

电 话: 010-67021037(咨询), 67078870(发行), 67019571(邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn shining@gmw.cn

法律顾问: 北京德恒律师事务所龚柳方律师

印 刷: 虎彩印艺股份有限公司

装 订: 虎彩印艺股份有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换, 电话: 010-67019571

开 本: 170mm × 240mm

印 张: 14.25

字 数: 270千字

插 图: 0幅

版 次: 2017年8月第1版

印 次: 2017年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5194-3609-4

定 价: 60.00元

版权所有 翻印必究

作者简介



张明波，1975 年 1 月生。本科学历，硕士学位，潍坊科技学院讲师。研究方向：体育教育与运动训练。科研成果：近年来在体育核心期刊发表论文 1 篇，学术性论文多篇；参与国家级课题 1 项，省级课题多项。

前言

长期以来，学校体育文化不被许多人理解、重视，其中包括学校领导、教师、家长和学生，将学校体育排除在文化之外，漠视学校体育文化活动的价值，自觉不自觉地把体育课与其他文化课区别开来。这直接影响到了学校体育的教育环境、教育氛围、教育效果，影响到学生的健康成长和全面发展，影响到学生综合素质的提升。近年来，党和国家先后出台了一系列的法规文件，这才使学校体育工作步入了法制化、制度化的发展快车道。学校体育文化活动在全国各级各类学校蓬勃开展，学校体育文化的研究得到了重视。

学校体育应该是每位学生都能参与其中、成就其中、获益其中的体育。“参与其中”是指学校体育是学校教育的一个重要组成部分，应面向全体学生，而不是面向少数喜欢体育、有一定运动天赋或表现了较高运动水平的学生。“成就其中”是指要使每一位学生都有可能体验体育运动的成功，这样使学生通过自己与老师、同学的共同努力，实现超越自我的目标，从而使学校体育成为具有吸引力的教育活动。学校体育不仅仅是提高身体生理机能，还应该是磨炼意志、铸造心理健康的手段。学校体育中的体育运动学习与锻炼的过程中，学生不仅要跨越高度和远度、克服炎热和寒冷，还要经历、感受、体验失败和挫折，这些都使学生的意志品质得到很好地磨炼。

学校体育不仅仅是“育体”，也是“育人”的体育。学校体育不仅仅使学生当下受益——增强体质、增进健康、获得知识、掌握机能，还使学生的“德、智、体、美、劳”等综合素质得到全面提高。同时，学校体育可以使学生会宽容与善待他人，学会与老师和同学建立起良好关系，学会热爱自然、珍惜自然、保护自然，形成快乐、开朗、健康、乐观的人生态度。

学校体育是一个发展身体、促进健康、增强体质、传授知识和技能的教育过程。在教师对学生进行教育过程中，渗透着道德、心理、人文科学素质等方面的教育。最终目的是为了达到促进学生全面发展、丰富学生文化生活、促进学生精神文明建设，使学生将来能更好地为社会主义现代化建设服务。《学校体育文化

研究》分十章，包括：学校体育文化，学校体育文化发展史，学校体育管理文化，体育教师，体育课程和体育课，体育教学和体育教学内容，体育教学方法，体育教学手段和体育教学评价，课外体育活动、课余训练和课余竞赛，体育美育。

《学校体育文化研究》可以使读者对学校体育文化的本质、功能、内容有一个全面、清晰、深入地认识和了解，它可以作为体育学者、体育研究者、体育教师、体育工作者以及体育爱好者的参考用书。

2017年2月

目 录

第一章 学校体育文化	1
第一节 学校体育文化概述	1
第二节 学校体育文化的功能	6
第三节 学校体育文化的构成	16
第二章 学校体育文化发展史	26
第一节 古代学校体育文化	26
第二节 近代学校体育文化的兴起与确立	33
第三节 19 世纪末学校体育文化的发展	40
第四节 20 世纪上半叶学校体育文化的发展	47
第五节 20 世纪下半叶学校体育文化的发展	57
第三章 学校体育管理文化	67
第一节 学校体育管理概述	67
第二节 学校体育工作管理	72
第三节 体育专业与学科建设	74
第四章 体育教师	82
第一节 体育教师的专业素养	82
第二节 体育教师教育	88
第五章 体育课程和体育课	93
第一节 体育课程	93
第二节 体育课	103
第六章 体育教学和体育教学内容	108
第一节 体育教学	108

第二节 体育教学内容	116
第七章 体育教学方法	125
第一节 体育教学方法的含义和分类	125
第二节 体育教学方法的选择与运用	139
第八章 体育教学手段和体育教学评价	145
第一节 体育教学手段	145
第二节 体育教学评价	153
第九章 课外体育活动、课余训练和课余竞赛	170
第一节 学校课外体育活动	170
第二节 学校课余体育训练	177
第三节 学校课余体育竞赛的特点	186
第十章 体育美育	192
第一节 体育运动的审美阐释	192
第二节 体育美育教学	203
参考文献.....	216

第一章 学校体育文化

第一节 学校体育文化概述

一、学校体育文化的内涵

学校体育文化是以学生、教师为主体，以促进学生、教师、员工身心全面发展为目标，以身体练习为手段，以多种多样的运动项目活动竞赛为主要内容，以传授体育知识，满足学生、教师、员工健康需求和精神需求，以开发学生的潜能、改善学生智能结构、拓展学生综合素质的物质成果和精神成果的总和。学校体育文化即是学校文化的重要组成部分，也是体育文化的重要内容。学校体育文化包括四个方面含义。

第一，学校体育文化是学校所特有的文化现象，以区别于其他诸如企业文化、家庭文化、社区文化等。学校体育文化是学校文化和体育文化这两种文化体系交互而产生的一种跨文化体系，学校体育文化与其他文化最明显的区别是学校环境的特殊性和参加主体（师生员工）的特定性。它是发生在学校内的体育文化和特殊群体的文化，具有环境的特殊性和参加主体的特定性，这是学校体育文化特殊性和特定性的核心所在。它一方面是社会大文化在学校内的折射；另一方面是学校历史传统的积淀，其性质是一种区域文化，属社会文化的亚文化范畴，在内容和体系上又有着自己独立的形式和结构。

第二，学校体育文化是整个体育文化的组成部分。学校体育文化又是学校文化的重要载体。其构成要素，是体育物质文化和体育精神文化，它是通过学校体育氛围，学校体育环境、体育制度规范、学校体育活动、大多数人共同遵守的法规、行为以及学校体育制度等因素，对学生实施影响，从而促进学生身心全面发展。学校体育文化反映了学校广大师生的生命观、健康观、人生观、健身目标、健身理念以及行为准则。学校体育文化是一种有着深刻内涵和外延的文化，是一种具有多文化层、系统开放的文化形式，既有严谨的科学方法、健全的组织结构，又有丰富的人文资源。

第三,学校体育文化是以价值观为核心的,师生的价值取向决定了学校体育文化的特征和功能,决定了学校体育文化的发展方向,这是整个学校教育文化中最重要、最核心的部分。学校体育文化本质上所体现的是关于学生及教职员工的体育价值观,它必然会对全体师生员工的行为产生强有力的导向作用,形成一种强势的学校氛围,造就学校特有的体育文化品质和体育传统,进而形成该学校区别于其他学校的一个特征。优良的学校体育文化品质、精神和体育传统作为学校发展的潜在动力,无疑是一种巨大的激励因素、推动着人们积极进取、战胜困难、开拓创新、夺取胜利,特别是在学校遇到困难或挫折时,它会给人们以信念的支撑,会成为人们追求理想、追求发展的力量源泉,具有无形的凝聚力和感召力。在这种品质、精神、传统的熏陶下,体验认识彼此具有共同的理想、追求、价值观念、道德情操和行为规范,会使生活在同一所学校的人们彼此之间产生强烈的认同感、责任感和荣誉感。

第四,学校体育文化中承载价值观的活动形式和物质形态。主要指师生的活动方式以及与此紧密相关的生活方式,它是学校体育文化的具体体现。学校体育文化与学校的德育、智育、美育文化等一起构成了学校文化群,其价值取向、目的都与学校文化所依托的价值体系,目的相通一致,其宗旨都是培养人、造就人。学校体育文化还是民族体育文化在学校里的反映,学校学生学习和开展的民族传统内容的活动,也是民族文化的载体和传承。从某种意义上来说,学校是文化的受益者,同样又是文化的创造者,他们受一定文化所形成的精神氛围、特质和环境潜移默化影响,使学生成为社会群体的一分子,民族大家庭的成员。通过自己的言行参与文化的创造与传递,学生对自己学校体育文化的认同也表现在他们参与学校的各项体育文化竞赛活动中,尤其在校际运动会上,对学校和班级的归属感就转化为体育比赛中争夺名次、顽强拼搏的责任感和荣誉感。

二、学校体育文化的特征

学校体育文化不仅有着学校文化的一般特征,还具有学校体育文化相对独立的特征。学校体育文化有八个方面的基本特征。

(一) 客观性和主观性

文化是人创造的,人是有意识的动物,但是,人创造文化的原动力却不是人的主观意识,而是人的客观需要,反过来,人们在接受一定文化影响时,也是一种不以人的意志为转移的客观过程,即无论人们是有意或无意,自觉与不自觉地必然要受到一定文化的熏陶。学校体育文化作为一种亚文化同样也具备这一客观性质。但由于学校是人类传播文明、培养人才的专门场所,学校内的一切活动基本上都有着明确的目的性。这就使学校体育文化的有意识成分大大增加了,成为



一个比较自主的文化系统,即能够在一定程度上按照学校的意志建构和选择其影响的文化系统,正是由于这种自主性,大大增强了学校体育文化的可控性,人们可以通过学校内的舆论宣传、气氛营造、积极引导、奖励机制、纪律约束、教育灌输等手段把学校体育文化控制在教育目的的实现范围内。

学校体育文化的这一特征说明,作为一种文化现象,学校体育文化的存在是不以人的意志为转移的。同时,学生也并不是学校体育文化消极的适应者,而是其积极能动的参与者、享用者,在积极主动的体育实践活动中,学校一方面构建自身所处的学校体育文化氛围,另一方面重视学生的身体、个性和人格。

(二) 系统性和人文性

学校体育文化是一个全方位的综合性概念,它不是一些简单的要素组合,而是由诸多形式内容、功能组合形成的特殊而复杂的社会文化系统。它包罗了学校体育思想、观念,是社会大文化系统在学校中的折射和反映,师生无不受到这种文化氛围的影响,并且这种影响作用具有全面性和综合性的特点,从而构成了学校生活的丰富多样,对学校师生发挥着潜移默化的作用。

学校体育文化最突出的表现形式为身体活动,身体活动在学校体育文化中既强烈地表现出人的自然生物属性,又具有鲜明的人文精神。人的肢体语言是人类最原始的文化思想、情感交流工具,其丰富的内涵充分体现了人类的创造力。学校体育文化中的肢体语言可以使人的本能得到理性表达。学校体育文化属性和学校文化属性密切交互作用,其原因是学校体育文化将本能的或功利性的身体的活动引向人自身的发展,从而不仅将身体活动纳入学校体育精神文化的领域,而且赋予学校体育文化永恒而持久的使命。学校体育文化自始至终体现着一种人文精神,蕴涵着一种人文目标并昭示着一种人文价值理念。

学校体育文化对学生产生的影响具有相对的持久性,对人才的培养上具有的长效性,它影响着培养出来的人才在走上社会后的发展。在良好的学校体育文化氛围中成长的青少年,当进入社会后,能不断巩固自己已形成的良好品质,面对悬殊的文化环境差异和文化层次距离时,不会产生异化作用,反而会从反面强化已形成的良好品质行为方式,对人的一生起到很重要的作用。

(三) 客观性与时代性

任何文化都是时代的产物,都具有一定程度上反映时代本质的特征,同时又随着时代的发展进而不时地演化自己的形态。学校离不开时空环境,时空环境是影响学生生存发展的重要因素。到学校体育文化的形成和发展中,它的内容与形式都受到一定时代的政治体制、经济体制、教育体制以及社会结构、文化风尚等因素的制约。因此容易受到时代特征的影响。



（四）连续性和继承性

学校体育文化和其他亚文化一样，具有历史延续性，是可以形成传统和风气的。学校体育传统和风气是指一个学校在体育活动方面形成并进行的带有普遍性、重复出现和相对稳定的一种集体行为风尚，它是学校教育的一种氛围与环境，是师生员工共同创建的校园文化，是校风的有机组成部分。这种传统和风气作为一种社会文化现象，既有区别又有联系。一般认为，传统多指纵向性的继承，风气更多指横向性的传播。某种风气的长期存在可能逐渐形成传统。学校体育文化开展如何主要看学校体育传统和体育风气，因此，学校体育文化不是在短时间内可以形成的，需要长期的积累和人们坚持不懈的努力。

（五）组织的闭合性和活动内容、活动空间的广泛性

从组织观念看，学校是一个大组织，其内部由一个个小组织构成。因此，多种组织层次分明，组织单位相对集中，给学校体育文化带来了新的特点。一方面在内容上向开放方向发展，另一方面在形态上又相对闭合，从而形成一个个的学校体育文化圈，如学校的系、专业、年级、班级小组以及自发形成的专项体育协会等。长期的学习、工作和管理实践，不可避免地使这些群体组织形成相对闭合的学校体育文化圈，形成相对独立的集体，相对固定的群体和相对定向的实际对象。

学校体育文化活动内容丰富多彩，从学生自发组织的活动到仪式正规的运动竞赛，从娱乐性体育活动到竞技性运动项目等等，无所不包。体育的活动空间非常广阔，从环境幽雅的学校到校外广阔的空间，从拥挤狭窄的寝室、走廊到空气清新的大自然，到处都是体育活动的场所，处处可见进行体育活动的学生。

（六）竞争性与共享性

竞争是体育运动的灵魂，也是学校体育文化的核心内容和精彩所在，没有竞争就没有发展和进步。现代体育正处于不断创新和变革时期，竞争性是这一时期的主要特征。学校体育是最富有竞争性的领域，也是学生培养公开、公平、公正的竞争精神最好的演练场和实践地，丰富的学校体育竞赛可以培养学生的竞争意识，使他们学会遵守规则，尊重裁判，并能磨炼意志，增强取胜的信心。

学校体育文化又具有资源共享的特征，21世纪是一个高科技和信息化的时代，网络世界具有丰富的表现力，交互性强、共享性好，知识信息量大等特点，已经成为人们生活和工作不可或缺的一部分。借助于网络技术，全球任何角落人群都可及时获得各种体育信息，从而为学校体育文化的共享拓宽道路。学校的体育设备、设施也可为社会提供服务。2008年北京奥运会部分场馆建设就在高校，诸多高水平世界体育大赛在高校举办，正是实现了学校与社会的体育资源共享，也使学校体育文化跨出了校门，社会体育文化融入了学校。



（七）活动形式的多样性和活动方法的灵活性

学校体育文化活动的形式多种多样，方法灵活多变，有早操、课间操、课余体育锻炼、运动队训练及家庭体育活动等组织形式。可以是个人活动、小组活动、班级活动，也可以是年级活动、全校活动，还可以是兴趣小组、各种学生社团、俱乐部等组织形式，开展体育活动。在学校体育活动中，学生活动的主体性和教师指导的辅助性得到充分体现，这就为学生提供了一个充分发挥自己能动性的可能性。某些活动形成（如早操、课间操）是学生必须参加的体育活动，但课外体育活动则属于学生自愿参与的、趣味性强的自主性活动，如同学间轻松愉悦、自主松散的远足及自由自在、充满乐趣的家庭体育活动等。

（八）民族性和教育性

中国是一个多民族和谐统一的国家，诸多民族体育文化构成了中国传统体育丰富多彩的形式和内容，如少数民族的摔跤、骑射等极富民族、地域特色的传统体育项目。通过学校传播学习，可推广民族传统运动项目，增强学生的民族团结意识，促进各民族的交流，加深民族情感，有利于各民族的文化交融和传播。

学校的一切教育活动都是为了培养人，学校体育文化是学校教育的重要组成部分，担负着培养人的重任。学校体育文化不仅在提高学生的身体素质，增进健康方面有独特的作用，而且在培养学生树立崇高理想、坚忍不拔的意志品质，拼搏进取的精神，良好的道德品质，敏锐的思维和创造能力等方面都有显著作用。学生通过观看、欣赏、参与体育活动的过程也是受教育的过程，是学生从其他文化活动中难以感受到的。学校体育文化也是培养爱国主义、集体主义、社会主义教育的重要途径，对社会主义精神文明建设具有积极作用。

除具有以上特征外，有关学校体育文化的特征还有很多，学校体育活动还具有参与对象的广泛性和课余训练的精英性。学校运动队的训练将少数有才能的青少年通过严格、科学、系统的选材与训练，输送到高水平运动队伍，提高了学生运动技术水平，为竞技体育培养了优秀后备人才。学校体育文化活动同时具有课程的延伸性和相对的独立性。学校体育文化活动能够补偿学生体育课程学习的不足，但是学校体育活动相对于体育课程来说又具有相对的独立性，它并不是体育课程的延续，而是学校体育文化的第二课程。

第二节 学校体育文化的功能

一、育人功能

学校体育文化具有多重功能,这些功能主要贯穿在整个育人的过程之中。学校体育文化,对于培养德、智、体、美全面发展的学生至关重要。古希腊哲学家、教育家苏格拉底、柏拉图、亚里士多德等对体育的育人功能早就有所研究和论述。毛泽东在1917年所写的《体育之研究》中指出:“体者,载知识之车,而寓道德之舍也。”体育即具有多方面的育人功能。学校体育文化的育人功能主要体现在以下几个方面。

(一) 促进学生身心发展

1. 促进学生体质健康

增强学生体质,促进学生身体健康的生长发育,提高学生健康水平,是学校体育文化活动的功能,也是学校体育文化活动的特殊功能和主要功能。学校体育文化活动对于成长中的青少年学生来说,最直接、最显著的功效主要以两种方式体现出来。一是在身体形态和机能的变化上。学校体育文化活动可以促进学生身体良好的生长发育,身体得到增长,体格得到改善,体质得以增强,身体各器官协调发展,机能水平得到提高。另一方面,学生通过长期的运动参与和实践经验,促进了新陈代谢,使人体更具旺盛的生命活力。同时通过体育实践活动了解自己的身体,认识自我,顿悟健康对人一生的意义价值,逐步养成健康的行为习惯和生活方式,增强学生自我保健的意识,掌握科学锻炼的方法。

2. 开发学生智能潜力

智能是指能集中精力保持情绪稳定以从事艰难、复杂、敏捷和创造性活动的一种能力。智能的基础是智力。体育文化活动其实也是一种有益的智力活动。学生正处在智力发展的高峰阶段,而学校体育文化活动对学生智力发展有着举足轻重的作用。有研究证明,经常参与体育锻炼活动,能改善大脑的物质结构和机能状况。各种类型的学校体育文化活动,能消除学生大脑的疲劳,使学生头脑清醒,精神焕发,学习效率提高。可以提高学生敏锐的感知力、灵活的思维能力、丰富的想象力、良好的注意力和记忆力。全面发展青少年学生的观察力,记忆力,启迪诱导想象力,帮助提高思维力,为智力的开发创造良好的生理条件和环境条件。



3. 促进个性发展

个性是指学生在社会实践活动中经常表现出来的比较稳定的个体心理特征总和。人的个性包括气质、性格、情感、意志、兴趣、爱好、意向、经验、态度、抱负、观念、理想等方面有别于他人特点的内容。在相同年龄的学生中,有的聪明机灵,有的相对迟钝呆板,有的善于思考能够做较为复杂运动技术动作的,有的性情开朗好言谈,有的却性情孤僻不好交际,有的性格坚强不怕挫折,有的却性格软弱经不起挫折和失败,这些都是个性差异。个性与世界观、思想品质、道德规范不同,它不包含社会的伦理价值标准。人的个性没有高低优劣之分,但个性存在着成熟、完整、完善的差别,因此也就存在着个性发展的问题。个性发展过程不仅是发生量的变化,而且也发生质的变化。人只有在一系列因素影响下形成个性,并服从一定的规律。

社会环境是个性形成的决定因素,而教育起主导作用。有目的有意识地培养发展个性,与无目的听任自流,从社会效果上看是极不一样的。如今社会的快速发展,社会工作日益复杂,分工愈加细致,各个层次、各个领域、各行业都需要有各类不同个性的人去承担。在一个组织中,也需要最大限度地发挥具有不同个性的学生们的长处,以取得最好效果。个性的形成和发展是通过社会实践活动逐步实现的,是社会化的产物。学生在学校中通过对学校体育文化活动的参与和实践,会得到生理、心理上的体验,这种体验会使学生社会化进程的顺利完成。

学校体育竞赛活动具有对抗性、竞赛结果的不确定性和显示结果的及时性,因此,它能引起学生们心理上极大的关注。运动竞赛常常是在“反败为胜、千钧一发、一挥而就、力挽狂澜”等震撼人心的情景中进行的,学生们的期望在短时间内得以满足,此情此景体验到的是紧张、痛快、敬佩、自豪,对于培养学生胜不骄、败不馁的个性品质具有促进作用。学校体育文化活动内容丰富,不同的项目有着不同的特点,有的项目激烈刺激,有的项目需要团结协作,有的项目要求反应迅速,有的项目偏重逻辑思维能力。学生参与学校体育文化活动,他们的知、情、意、行会表现得淋漓尽致。这时,教师注意观察,极易掌握学生的心理特点,有利于开展德育教育。例如在比赛中,发现喜好张扬、性格外向、遇事容易冲动急躁,情绪波动较快的,刻意让他们参加下棋、打桥牌、打太极拳等持久、缓慢又极需动脑思考的项目,指导学生克服冲动,防止情绪骤发,在保持自我个性的同时,改掉急躁、冲动的弱点。而对于性格内向、孤僻、不愿与别人交往的学生,则应组织他们参加同场对抗项目、集体游戏项目,使他们在集体协作中学会与人交往,与人配合,发展人际交往能力,促成和谐交往,逐步改掉孤僻的弱点。单杠、双杠、支撑跳跃、极限运动需要学生克服胆怯心理,有利于培养学生勇敢无畏的精神。

总之,学校体育文化活动能调节学生的心理,使人朝气蓬勃、充满活力。不同的运动项目对于不同的个性品质具有塑造功能。在实际操作中,教师应仔细观察,了解学生,积累经验,针对不同类型的个性品质的学生,采用不同的学校体育文化内容加以干预,帮助他们培养优秀的个性品质。

4. 提高学生适应能力

经常参加学校体育文化活动提高学生的适应能力。主要表现在以下三个方面。首先,可以提高人体对外界环境的适应能力,能应对各种错综复杂的环境。由于经常在户外自然条件下运动,这就锻炼和提高了肌体对外界环境的适应能力,可以抗严寒、耐夏暑,增强了身体对气温急剧变化的适应能力。其次,经常锻炼的人视野、大脑皮层对各种刺激的分析、综合、反应能力强,本体感觉敏锐,时间、空间和体位的判断能力较强,瞬时反应速度快,反应灵活,能协调、迅速的支配有机体对身边的变化及时做出正确的反应。再次,学校体育文化活动对提高人的社会适应能力具有促进作用。学校开展的丰富多彩的体育文化活动,培养了参与者顽强拼搏的作风和不卑不亢的意志品质,将这些优秀的品质带入学习、带入生活,继而带进社会,能迅速地适应新的环境。

(二) 调节和疏导心理

学校体育文化活动对学生具有心理疏导的功能。学生正处于受教育和长身体的关键时期,担负着繁重的学习任务。生活中优胜劣汰的竞争机制,使学生的学习任务和负担日趋繁重,相当数量的学生产生了厌学情绪和逆反心理。加上诸多的外界不良信息侵袭,致使部分学生的心理和行为处于亚健康状态,精神压力大,经常处在焦虑、压抑、狂躁的情绪之中。无论何种原因造成的心理焦虑、压抑、狂躁都需要有一种合适的排遣方式,以利于心理的调适而恢复健康的心理状态。学校体育文化活动既可以解除因学习带来的疲劳和精神上的紧张,又可以消遣娱乐,使人获得心理上的满足与平衡,有助于进行心理调节。

学校体育文化活动以其固有的竞争性、刺激性、娱乐性和欢快性,丰富了学生的精神生活,使学生在紧张的学习之余,体验到激励的情绪,感到心情愉悦、精力旺盛、情绪高涨。能消除学生心理上和情绪上的干扰和摩擦,减少内耗,协调人际关系,满足学生各种正当的、合理的体育文化活动需要,充分发挥心理的引导作用。学生的个性心理品质、心理状态、行为规范等,在渗透着优秀的学校体育文化活动的氛围中,得到进一步的升华。如学校体育比赛中激烈对抗的场面、顽强拼搏的精神、球迷狂热的呐喊都不失为不良情绪合理的发泄途径。在娱乐、游戏的互动中,学生的不良心理情绪得到排遣,避免了野蛮宣泄的可能。

学校体育文化活动可以调节人的心理,使人朝气蓬勃,充满活力。经常参与学校体育文化活动和学校体育锻炼活动,特别是从事那些自己非常感兴趣而又擅



长的运动项目,不仅能发展人的身体,而且能提高人的情绪(心理),产生一种非常美妙的快感。由于运动的激励,可以增强自尊、自信和自豪感,增添生活的乐趣。在和谐、平等、友好的运动环境中,通过相互评价和自我评价,学生会感受到友谊、赞扬、批评、激励等,并产生各种复杂的情感体验。

参与学校体育文化活动的过程,也可以说是不断面对挫折和克服困难的过程,在这个过程中,耐受力、抗挫折能力得到了提高。在不断超越昨天、超越自我的过程中,学生体验到进步或成功的喜悦,同时学会了反思,形成客观评价自我的习惯和能力,形成积极向上、乐观开朗的人生态度。从某种意义上说,学校体育文化活动的过程是促进学生心理健康的重要手段。

(三) 教育功能

1. 传授体育与健康知识

通过参与学校体育文化活动,学生学到了相关的体育与健康的常识、技术、技能,掌握相应的一些方法。在人的社会化进程中,有必要在童年时期就培养他们健康的生活意识,学会有益于健康的锻炼方式。通过传授这些知识,不断发展他们的身心需要,培养积极向上的人生态度,养成健康的生活和学习习惯。学校体育文化活动是存在于学校这一特定环境中的文化形态,教师是这一范围内拥有专门活动知识的人才,人类创造的体育文化以系统的知识经教师传授给学生,使学生掌握了相关知识的同时,掌握科学锻炼的方法,认识到锻炼价值。

随着学校体育文化活动的大众化、普及化、国际化,学校体育文化活动在社会中的影响力呈现越来越大的趋势,学生对学校体育文化活动的关注程度日渐增加,健康知识的需求和活动内容、形式的需求越来越多。养成健康的生活方式和良好的个人卫生习惯将使学生终身受益。

2. 审美功能

体育本身就是一种健与美相统一的活动。体育锻炼活动能使人体魄健壮,体型匀称,动作矫健,这既是健康的标志,又是人体美的体现。学校体育文化活动,针对青少年身心发育的特征制定策划相应的活动内容和活动形式,培养学生塑造体形美、动作美、仪表美、姿态美、心灵美,帮助他们树立正确的审美观,提高发现美、感受美、鉴赏美、表现美、创造美的能力。

学校体育文化活动中包含了多种美的表现,无时无刻不对学生进行着美的教育、美的体验。如健美操、体育舞蹈的活动,将健壮、力量、节奏高度统一,配合以优美的旋律,将运动的美、韵律的美、节奏的美、活力的美、健康的美表现得淋漓尽致、美不胜收。连观赏的学生也会产生一种美的享受,都会享受到精神上的愉悦和欢快,感受到学校体育文化活动充实了自己的生活。再如,学校运动会上,水平不一的长跑队员坚持不懈的完成比赛,机械的挪动脚步向终点奋进,