高等学校教材

学校体育学

李祥 主编

HIGHER EDUCATION PRESS 高等教育出版社

高等学校教材

学校体育学

李祥　主编

高等教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

学校体育学/李祥主编.—北京:高等教育出版社,
2001
ISBN 7-04-009191-7

Ⅰ.学… Ⅱ.李… Ⅲ.学校体育 Ⅳ.G807

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 77556 号

责任编辑 张焕玉 **封面设计** 刘晓翔 **版式设计** 周顺银
责任校对 戈 捷 **责任印制** 杨 明

学校体育学
李祥 主编

出版发行	高等教育出版社		
社 址	北京市东城区沙滩后街 55 号	**邮政编码**	100009
电 话	010-64054588	**传 真**	010-64014048
网 址	http://www.hep.edu.cn http://www.hep.com.cn		
经 销	新华书店北京发行所		
排 版	高等教育出版社照排中心		
印 刷	国防工业出版社印刷厂		
开 本	787×960 1/16	**版 次**	2001 年 6 月第 1 版
印 张	18.75	**印 次**	2001 年 6 月第 1 次印刷
字 数	310 000	**定 价**	16.10 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

编写说明

学校体育学在学校体育教育中具有重要的地位与作用，是师生体育教学活动的基本依据，是体育教学理论与实践的结合点。为了实施《全国普通高等学校体育教育专业本科专业课程方案》，根据国家教育委员会办公厅1998年1月7日印发的《普通高等学校本科体育教育专业九门主干课程教学指导纲要》的精神，在总结1994年6月出版的《学校体育学》的教学实践情况和我国学校体育近几年来的发展与改革经验的基础上，借鉴、参考了国外学校体育的先进理论、方法和我国各个时期出版的《学校体育学》各种版本的精华，我们于1998年在国家教育委员会体育卫生与艺术教育司和全国高等学校体育教学指导委员会的直接组织、领导下，组织编写了这本学校体育学。本书主要作为全国高等学校体育教育专业本科学生的通用教材，也可作为体育教育专业专科学生、全国大中小学校在职体育教师自学、进修、函授教学和成人高等学校、中等专业学校体育教育专业的学生参考。

本书由曲宗湖（北京体育师范学院）和杨文轩（华南师范大学）教授担任顾问，李祥（湛江师范学院）任主编，李伟民（上海师范大学）、陈琦（华南师范大学）、潘绍伟（扬州大学）、于可红（浙江大学）和梁俊雄（湛江师范学院）担任副主编。参加编写的人员有（按姓氏笔划为序）：于学谦（辽宁师范大学）、王健（华中师范大学）、王朝平（河北师范大学）、刘勇（湖北大学）、刘小平（苏州大学）、何敏学（辽宁师范大学）、周志俊（安徽师范大学）、高凤山（河南大学）、黄一飞（浙江大学）、谢翔（广西师范大学），以及于可红、李伟民、陈琦、梁俊雄、潘绍伟、李祥等15人。全书由李祥负责统稿。

本书最后经教育部全国高等学校体育教学指导委员会副主任委员杨文轩、秘书长季克异研究员（教育部体卫艺司）、顾问曲宗湖等同志参加审定。

本书在编写过程中，得到各参编学校，特别是浙江大学、湛江师范学院的大力支持和热情帮助，同时参阅并引用有关专家、教授所编著的教材、专著和资料，在此一并致以衷心感谢。

学校体育学作为体育教育专业本科专业主干课程之一，不论是在教材内容体系，还是在具体内容上都还不很成熟，十分希望在今后的教学实践中，得到不断充实和完善。

限于时间和编写人员水平、实践经验，全书不妥和错误之处，恳请读者批评指正。

编　者

1999年5月

试读结束：需要全本请在线购买：　www.ertongbook.com

目　录

绪言 …… 1

第一篇　学校体育概述

第一章　我国学校体育的发展概况 …… 7

第一节　我国学校体育的沿革 …… 7

第二节　我国现阶段学校体育的主要特征和发展趋势 …… 16

第二章　学校体育的功能与目标 …… 21

第一节　学校体育的功能 …… 21

第二节　学校体育的地位 …… 26

第三节　我国学校体育的目标 …… 31

第二篇　学校体育教学

第三章　体育教学目标、过程和基本规律 …… 43

第一节　体育教学特点和目标 …… 43

第二节　体育教学过程 …… 49

第四章　体育教学内容与手段 …… 56

第一节　体育教学内容的概念与意义 …… 56

第二节　我国现行学校体育教学大纲 …… 59

第三节　我国现行各级学校体育教材 …… 64

第四节　体育教学手段 …… 68

第五章　发展学生的体能 …… 73

第一节　发展体能的概述 …… 73

第二节　发展体能的生物学基础 …… 74

第三节　发展体能的原则 …… 76

第四节　发展体能的方法 …… 79

第六章　体育知识与运动技能教学 …… 82

第一节　体育知识与运动技能教学的意义与特点 …… 82

第二节　体育知识与运动技能的教学原则 …… 87
第三节　体育知识与运动技能教学方法 …… 91
第七章　思想品德教育与发展个性 …… 104
第一节　体育教学中思想品德教育的原则 …… 104
第二节　体育教学中思想品德教育的基本内容、途径和方法 …… 109
第三节　体育教学与学生个性发展 …… 112
第八章　体育课教学 …… 116
第一节　体育课的类型与结构 …… 116
第二节　体育课组织 …… 125
第三节　体育实践课的密度与负荷 …… 133
第四节　体育课准备与分析 …… 148
第九章　学校体育教学工作计划与考核 …… 152
第一节　学校体育教学工作计划 …… 152
第二节　体育教学工作考核 …… 158

第三篇　学校课外体育

第十章　课外体育锻炼 …… 173
第一节　课外体育锻炼的地位及意义 …… 173
第二节　课外体育锻炼的目标与原则 …… 177
第三节　课外体育锻炼的内容、组织形式与方法 …… 182
第四节　课外体育锻炼的计划与评价 …… 187
第十一章　课外运动训练 …… 191
第一节　课外运动训练概述 …… 191
第二节　课外运动队的组建 …… 194
第三节　课外运动训练的原则 …… 199
第四节　课外运动训练的内容 …… 204
第五节　课外运动训练的方法 …… 210
第六节　课外运动训练的计划与评价 …… 215
第十二章　课外运动竞赛 …… 224
第一节　课外运动竞赛的概述 …… 224
第二节　课外运动竞赛的种类与方法 …… 228
第三节　课外运动竞赛的组织 …… 232

第四篇　学校体育管理

第十三章　学校体育管理概述 …… 241

第一节　学校体育管理的目标和原则 …… 241

第二节　学校体育管理体制 …… 245

第三节　学校体育管理的内容和方法 …… 248

第十四章　我国学校体育的行政法规 …… 253

第一节　学校体育行政法规概述 …… 253

第二节　学校体育工作条例和学校卫生工作条例 …… 256

第三节　大中小学生体育合格标准 …… 260

第四节　与学校体育有关的体育法规 …… 264

第十五章　体育教师 …… 269

第一节　体育教师的地位和作用 …… 269

第二节　体育教师的工作特点、职责和条件 …… 272

第三节　体育教师的继续教育 …… 278

第十六章　学校体育工作计划与评估 …… 281

第一节　学校体育工作计划 …… 281

第二节　学校体育工作的评估 …… 286

主要参考书目 …… 292

绪　言

《学校体育学》是国家教委于1997年2月25日正式颁布的《全国普通高等学校体育专业本科专业课程方案》(试行)(教体厅[1997]1号)中,规定的必修课中9门主干课程之一。

新中国建立以来,党和政府极为重视各级各类学校体育师资队伍的培养与建设工作,早在20世纪50年代初,就在高等院校体育系(科)教学计划中,规定了以学校体育理论与方法为主要内容的体育理论课程。60年代初借鉴苏联的《体育理论》,编写出版了我国自己的《体育理论》教材。在这期间,也有一些专家编著出版了《体育教学法》、《体育教育学》等。这些教材或专著,对培养适应时代需求的体育师资,起了较为积极的作用。随着知识经济时代的来临,人们对体育科学技术认识的深化,以及学校体育教学、科学研究成果的日益积累,原有的《体育理论》与《体育教学法》教材内容体系,已不能适应时代的要求和我国学校体育改革与发展的需要,亟待改革与构建新的教材内容体系。1983年与1990年人民体育出版社先后以参考书和专著的形式出版了两个版本的《学校体育学》,被部分体育专业院、系作为规定或选用教材。1986年,来自全国高等师范院校体育专业的24个单位,在杭州大学举行的高师体育专业《体育理论》研讨会上,与会专家在认真总结新中国建立以来,体育理论课程建设与教学工作的基础上,多数人提出了将体育理论课程改为体育概论、学校体育学等课程的具体设想与建议,后以会议纪要的形式报送国家教委并由国家教委通报全国各高等师范院校体育系。1988年11月国家教委颁布、执行的《全国普通高等学校体育本科专业目录》中,明确规定把体育理论课程分为体育概论和学校体育学等课程,并将学校体育学列为教育类专业的体育教育专业主要课程之一。表明政府主管部门正式确定体育理论课程分科开设,正式赋予学校体育学课程在体育教育专业课程方案中的地位与目标。1991年6月,在国家教委正式颁布施行的《普通高等学校本科体育教育专业教学计划》中,学校体育学被列为10门理论学科必修课程之一。1992年国家教委组织编写《普通高等学校本科体育教育专业十一门课程基本要求》,并于1993年4月由高教出版社出版。根据基本要求的精神,由国家教委直接组织领导、金钦昌教授为主编编写的

《学校体育学》，于1994年6月由高等教育出版社出版。1996年国家教委组织由福建师范大学体育系牵头以课题组形式，对国内外普通高等学校体育教育专业本科专业教学计划，进行了广泛的调查研究和深入分析、论证，结合中等学校体育改革的实际，起草了“全国普通高等学校体育教育专业本科专业课程方案”（讨论稿），经在全国体育院系负责人参加的教学计划讨论会上广泛征求意见，国家教委“全国高等学校体育教学指导委员会在”1996年9月年会上进行审议，认真听取各方面专家的意见。修订后，经国家教委的审定，于1997年2月正式颁布试行。根据新的《课程方案》要求，于同年由国家教委组织编写了“学校体育学课程教学指导纲要”，本书是根据新的“指导纲要”要求，组织编写的我国高师体育教育专业本科的第二代教材。

学校体育学是研究与揭示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，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础理论课程。学校体育学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。

根据国家教委组织编写并颁发的《普通高等学校本科体育专业九门主干课程指导纲要》精神，学校体育学的课程目标是：阐明学校体育的原理与方法，研究与揭示学校体育的基本规律，使学生掌握开展学校体育工作的基本理论、基本知识和基本技能，以及基本具备运用这些理论、知识和技能从事学校体育工作的能力。为达到上述目标，学校体育学课程的具体任务是：

第一，使学生从理论上正确认识学校体育在教育、体育中的地位和作用。明确体育教师应具备的政治、业务素质。基本树立体育教师的专业思想与师德规范。忠诚党的教育、体育事业。

第二，使学生较全面、系统地学习并掌握中等学校体育教学、课外体育锻炼、课余运动训练和竞赛的基本理论与方法。初步掌握学校体育管理的基本知识。

第三，理论联系实际，加强实践环节，培养学生运用理论指导学校体育工作的实践能力。提高学生独立思考和分析与解决问题的能力。

根据课程目标与具体任务，学校体育学教材的基本内容含4篇16章。

第一篇，学校体育概论。主要阐述我国学校体育的发展概况和学校体育的功能与目标。

第二篇，学校体育教学。主要阐述体育教学目标、过程与基本规律；体育教学内容与手段；发展学生体能；体育知识与运动技能教学；思想品德教育与发展个性；体育课堂教学和学校体育教学文件等有关内容。

第三篇，学校课外体育。主要阐述课外体育锻炼、课外运动训练和校内课外运动竞赛等有关问题。

第四篇，学校体育管理。主要阐述学校体育管理的目标与原则、体制、内容与方法和学校体育的行政法规；体育教师的地位与作用、特点、职责和条件，以及学校体育工作计划与评价等有关内容。

根据“课程教学指导纲要”的精神，学校体育学教学的基本要求是：

第一，在加强学校体育基本理论与基本知识教学的同时，要重视反映学校体育，特别是乡镇中等学校体育改革的新成果与新动向，以及有关新的学术观点的研究成果，不断充实与完善教学内容、手段与方法，确保教学的时代性和先进性。

第二，要重视启发式教学方法的运用，加强实践环节教学，着眼于学生自学与实际能力的培养。课堂讲授要与讨论、辅导、见习、参观、自学和作业相结合；要课内外、校内外相结合。

第三，要严密课堂教学环节，充分调动学生的自觉性、自动性和积极性。要加强教学计划和检查，严格教学常规，改革考试方法，及时进行教学总结和评估。

第四，要不断改革、更新教学方法、手段，制作与采用直观教具和现代化教学手段。

第五，教师不但要深入实际，调查研究，积极参加教学、科学研究与相关的学术活动，还要有计划地组织学生参与就近地区的中等学校体育教学改革及相关的学术活动。

第六，教师要认真编制有关教学文件、参考资料和作业指导手册。建立完善的听课、教研、辅导和座谈会等制度。

第七，要注意教师自身的知识更新，提高思想、业务水平，为人师表，教书育人；关心爱护学生，教学相长。

第八，要正确处理好教与学的关系。在体育教学过程中，教师是教育者，是起主导作用的，而学生是受教育者、教学的对象，也是学习的主体，要确立教学过程是一种动态的、相互依存、相互作用的双向关系，正确处理主导与主体的关系。

《学校体育学》是理论与实用性均较强的学科，学习的方法正确与否直接关系到学习的效果，在学习过程一定要学以致用。

试读结束：需要全本请在线购买： www.ertongbook.com

第一篇

学校体育概述

本篇包括我国学校体育的发展概况和学校体育的功能与目标等两章。主要阐述我国学校体育特征与发展趋势;学校体育的功能、地位、目标及实现学校体育目标的基本途径与要求。

第一章

我国学校体育的发展概况

[内容提要] 本章主要概述我国近代学校体育的形成与发展，以及新中国建立后学校体育的发展。并对我国现阶段学校体育的特征和发展趋势进行了阐述。

第一节 我国学校体育的沿革

一、我国古代学校体育简况

我国具有几千年的文化教育历史，古代学校从奴隶社会就开始出现，据史料记载，夏代已有称为“校”、“序”、“庠”等不同名称的学校。商代又出现了“大学”和“庠”两级施教的学校教育。西周时，学校又有发展，分为“国学”和“乡学”两种，但都为奴隶主贵族子弟设立，培养统治者和官吏的学校。当时，文化知识和书籍文献都为官府所垄断，所以说“学在官府”。奴隶主贵族子弟学校的教育内容是礼、乐、射、御、书、数，称为“六艺”。其中，射、御是军事技能的训练，也具有体育的性质。此外，“乐”中的舞蹈，也含有体育的意义。到西周时学校已形成了较为完备的系统。西周以后，东周和春秋战国时期，我国社会由奴隶制向封建制社会转变，由原来的“学在官府”变为“学在四夷”，兴起私人讲学、办学之风。但是，从西汉到清朝末年，长达两千余年的封建社会时期，一般学校的教育内容，是以儒家的“五经”、“四书”为主，偏重德育、智育，教育思想是重文而轻武。唐代实行文举、武举分开的科举制度，宋朝开始兴办武学，文武教育于是截然分途。明、清用“八股文”的科

举取士方法，学校教育更只是埋头读书、背书、写字、做八股文章。直到清朝末年，学习日本和欧美各国，开办了近代式的学校，在这些学校中才开始有了体操（相当于体育）的教育内容，社会上也才开始有了西方式的体育活动。

纵观我国古代学校体育，绵延未断，几经起落，步履蹒跚。但在整个封建社会中，由于受重文轻武思潮的影响，学校体育始终未能在学校教育中取得应有的地位，甚至基本被排除于学校教育之外，最终导致学校体育在我国古代没有得到应有的发展。

二、我国近代学校体育形成与发展概述

按现在一般的历史分期，是以鸦片战争到"五四"运动，作为我国近代历史时期。但就体育而言，以清朝末年才开始引进西方近代体育，到"五四"运动时期，这段时间很短，还没有多少有关学校体育历史可以叙述。所以，我国体育界只好采取从鸦片战争到中华人民共和国成立之前，作为我国近代体育时期。

自1840年鸦片战争以后，由于列强帝国不断入侵，广大中国人民为反对侵略，反对封建统治，不断起义，使清王朝内外交困，面临灭亡。统治阶级中的一些大官僚、大军阀，为了挽救他们的灭亡，推出了一次所谓"自强、求富"的洋务运动，在教育方面，他们主张学西方，兴办西学，开始创办西方式的新式学堂，包括军事学堂，并把西方体育引进到这些学堂中，把体操规定为学堂的学习课程，内容主要是瑞典式、德国式、日本式的普通体操，兵式体操和游戏等。并开展了以西方近代体育为主的各种体育活动，从而使中国学校教育首次出现了体育课程和体育活动。虽然当时洋务派办的西方式学堂极少，但对西方近代体育在我国的传播起到了不可忽视的作用。

甲午战争后，洋务运动失败，继起的是改良主义的维新运动。虽然维新运动为时极短，不过百日即告失败，但以康有为、梁启超、严复等为代表的维新派积极提倡西学，大量介绍西方资产阶级的科学文化教育等知识。特别包括西方资产阶级全面发展教育学说，首次提出了在学校中必须德智体三育并重的思想。认为各级各类学校都应重视体育、卫生和儿童少年身体的发育与健康。强调了体育在学校教育中的地位和作用。这对我国学校体育的发展影响是巨大而深远的。随着义和团运动和八国联军入侵中国，清朝政府为了缓和阶级矛盾，维护封建专制统治，不得不推行"新政"进行改革。其中对教育制度的重大改革就是废除科举，兴办学校，并于1903年颁布了《奏定学堂章程》，规定各级各类学堂中都设立体操科。小学堂每周3学时，中学堂每周2学时，高等学堂每周3学时，这一新学制执行后，由于各级学堂都安排了体育课，从而使近代学校体育得到普遍实施，结束了我国两千多

年来学校教育中基本没有体育的历史。至此，我国近代学校体育初见端倪。但是，由于新学制基本上仿效和抄袭日本的学制，因而受日本军国民主义教育思想的影响，学校体育课的内容基本上是以千篇一律的兵式体操为主，不但呆板、枯燥，也不符合青少年儿童的身心特点。加之，当时由于体操教员缺乏，许多学堂都由退役士兵来充当教员，这些人不但不懂体育，不会教学，相反教风极差，所以一定程度上影响了学校体育尤其是体育课的实际效果。

辛亥革命后，新成立的民国政府对学校教育也采取了一些革新措施，但体育方面并无根本改变，仍沿袭清末军国民教育兵操为主的体操课。另一方面由于受教会学校和基督教青年会的影响，许多学校则在课外开展球类和田径为主的活动和竞赛，比较注意活泼、愉快、机智的运动。由于课内和课外两种明显不同的体系，形成了学校体育的“双轨现象”，这种现象直至1922年学制改革后才逐渐消除。

“五四”新文化运动，是一场伟大而彻底的反对封建文化的运动，在这场运动的推动下，我国学校体育也进入了一个新的发展时期。

“五四”时期，教育思想空前活跃。用先进，科学的观点论述体育的思想也陆续出现。其中最杰出、最具代表性的论述体育的理论文献，即为毛泽东同志1917年在《新青年》上发表的《体育之研究》一文。这篇文章用辩证唯物主义的观点，对我国体育以及学校体育的现状作了深刻的分析和尖锐的批评；并对体育的意义、锻炼的原则等诸多问题作了精辟的论述，强调了学校教育必须德、智、体三育并重，这对促进我国学校体育改革有着十分重要的意义。除此之外，恽代英的《学校体育之研究》也极具代表性。

1922年《壬戌学制》的出台标志着军国民主义在我国的没落。《壬戌学制》是受实用主义教育思想的影响，参照美国“六三三制”的形式并结合我国当时的实际制定的，它是自新文化运动以来我国教育改革的总成果。而后，1923年《新学制课程标准》的公布，正式将学校“体操科”改为“体育课”。废除了原来的兵式体操，改为以球类、田径、游泳、普通体操等近代体育项目为主的教学内容，并纳入了生理卫生和保健知识。这是我国学校体育史上的一个新的里程碑。随着我国学校体育的重大改革，对体育教学规律和方法的探索及研究也受到了体育教师的重视。当时较为流行的即为“三段教学法”、“单元教学法”、“分类教学法”等等。这些方法虽然只是部分教师的初步尝试，其中还有不少缺点，但毕竟对学校体育的改革注入了新的活力。

这个时期学校课外活动及校内外运动竞赛比过去更加活跃，同时女子体育也有了很大发展，并逐步重视了对师资的培养。当时最为典型的是“南京高等师范学校体育科”和“北京高等师范学校体育科”，这两所学校在培养体育师资方面比过去有很大改进，从而使我国对体育师资的培养逐步完善

试读结束：需要全本请在线购买： www.ertongbook.com