



体育院校通用教材

TI YU YUAN XIAO TONG YONG JIAO CAI

# 学校体育学

(简编本)

周登嵩  
主编

人民体育出版社

体育院校通用教材

# 学校体育学

(简编本)

周登嵩 主编

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

学校体育学：简编本/周登嵩主编. -北京：人民  
体育出版社，2005（2008.6. 重印）

体育院校通用教材

ISBN 978-7-5009-2815-7

I. 学… II. 周… III. 学校体育-高等学校-教材  
IV. G807

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 058316 号

\*

人民体育出版社出版发行  
三河兴达印务有限公司印刷  
新华书店经销

\*

850 × 1168 32 开本 8.625 印张 220 千字  
2005 年 11 月第 1 版 2008 年 6 月第 3 次印刷  
印数：11,101—16,100 册

\*

ISBN 978-7-5009-2815-7

定价：13.00 元

---

社址：北京市崇文区体育馆路 8 号（天坛公园东门）

电话：67151482（发行部） 邮编：100061

传真：67151483 邮购：67143708

（购买本社图书，如遇有缺损页可与发行部联系）

# 编写说明

为了更好地适应全国体育高等院校学校体育学课程教学的需要，并应读者要求，在2004年出版的全国体育院校通用教材《学校体育学》的基础上，对其内容进行了整理和压缩，作为《学校体育学》简编本出版发行，以便于不同类型院校和不同专业及教学时数的教学单位选用。

本书可作为全国体育院校及师范院校体育院系本科体育教育专业、运动训练专业、社会体育专业、体育管理专业、民族传统体育专业开设“学校体育学”课程的选用教材，内容可满足36~54学时教学需要。

参与本书缩写编著的成员有：李林教授（第三、四、六章）、刘昕副教授（第五、十章）、唐炎博士（第一、二章）、柴娇博士（第七章）、董翠香教授（第八、九章）。

全书由周登嵩教授串编和审稿。

**附：2004年出版的全国体育院校通用教材《学校体育学》编委会成员名单**

主 编：周登嵩

副 主 编：姚 蕾 王华倬

编写成员：董翠香 李 林 陈 琦 毛振明

陆作生 宋会君 刘 昕 刘海元

唐 炎 王慧琳 刘新民 李 宁

## 目 录

第一章 学校体育的产生与发展	( 1 )
第一节 国外学校体育的产生与发展概况	( 2 )
一、国外学校体育的产生	( 2 )
二、国外学校体育的发展	( 4 )
第二节 我国学校体育的历史沿革	( 9 )
一、我国古代学校体育简况	( 9 )
二、我国近代学校体育形成与发展概述	( 9 )
三、新中国成立以来学校体育的发展概况	( 11 )
第三节 我国学校体育思想的变迁	( 16 )
一、我国学校体育思想的启蒙	( 16 )
二、我国学校体育思想的移植与借鉴	( 16 )
三、我国学校体育思想的初步形成	( 21 )
四、我国学校体育思想的未来发展	( 22 )
第二章 现代社会与学校体育	( 25 )
第一节 学校体育与现代体育	( 26 )
一、学校体育与社区体育	( 26 )
二、学校体育与竞技运动	( 28 )
第二节 学校体育与现代教育	( 31 )
一、学校体育与素质教育	( 31 )
二、学校体育与终身教育	( 35 )

第三节 学校体育与媒介教育	( 38 )
一、学校体育中开展媒介教育的目标	( 38 )
二、学校体育中开展媒介教育的内容与方法	( 39 )
三、学校体育中开展媒介教育的要求	( 40 )
第三章 学校体育的结构、功能与目标	( 44 )
第一节 学校体育的结构	( 45 )
一、学前教育阶段体育	( 45 )
二、初等教育阶段体育	( 46 )
三、中等教育阶段体育	( 48 )
四、高等教育阶段体育	( 50 )
第二节 学校体育的功能	( 51 )
一、学校体育功能的概念	( 51 )
二、学校体育的主要功能	( 51 )
第三节 学校体育目标	( 56 )
一、学校体育目标的层次与结构	( 56 )
二、确定我国学校体育目标的理论依据	( 57 )
三、我国学校体育的目标	( 59 )
第四节 实现学校体育目标的组织形式与要求	( 63 )
一、实现学校体育目标的组织形式	( 63 )
二、实现学校体育目标的基本要求	( 64 )
第四章 体育课程	( 68 )
第一节 体育课程概述	( 69 )
一、课程的概念	( 69 )
二、对体育课程概念的几点理解	( 70 )
三、体育课程改革的发展趋势	( 70 )
第二节 体育课程编制	( 74 )

一、体育课程目标	( 74 )
二、体育课程内容	( 77 )
三、体育课程实施	( 80 )
四、体育课程评价	( 83 )
第三节 体育课程资源的开发与利用	( 85 )
一、体育课程资源的概念、特点与分类	( 85 )
二、开发利用体育课程资源的意义	( 88 )
三、开发利用体育课程资源的途径和方法	( 89 )
<b>第五章 体育教学目标、过程与原则</b>	<b>( 95 )</b>
第一节 体育教学目标	( 96 )
一、体育教学目标的概念与功能	( 96 )
二、体育教学目标体系	( 97 )
三、体育教学目标的设计	( 104 )
第二节 体育教学过程	( 108 )
一、体育教学过程的概念与特点	( 108 )
二、体育教学过程的基本阶段	( 111 )
三、体育教学过程中的交往	( 113 )
第三节 体育教学原则体系	( 116 )
一、学生主体性原则	( 117 )
二、身心全面发展原则	( 118 )
三、技能教学为主原则	( 119 )
四、兴趣先导, 实践强化原则	( 120 )
五、为终身体育打基础原则	( 121 )
六、全面效益原则	( 122 )
<b>第六章 体育教学方法</b>	<b>( 126 )</b>
第一节 体育教学方法概述	( 127 )

( 47 )	一、体育教学方法的分类	( 127 )
( 57 )	二、体育教学方法的分类	( 127 )
( 60 )	第二节 中小学常用体育教学方法	( 128 )
( 66 )	一、以语言传递信息为主的方法	( 128 )
( 88 )	二、以直接感知为主的体育教学方法	( 131 )
( 88 )	三、以身体练习为主的体育教学方法	( 136 )
( 88 )	四、以情景和竞赛活动为主的体育教学方法	( 140 )
( 88 )	五、以探究活动为主的体育教学方法	( 145 )
( 88 )	第三节 体育教学方法的选择与运用	( 147 )
( 88 )	一、合理选用体育教学方法的意义	( 147 )
( 88 )	二、选择体育教学方法的依据	( 148 )
( 88 )	三、正确或错误选择体育教学方法的实例 与分析	( 151 )
	第七章 体育教学设计、实施与评价	( 155 )
( 80 )	第一节 体育教学设计	( 156 )
( 81 )	一、体育教学设计概述	( 156 )
( 81 )	二、体育教学的水平及单元	( 158 )
( 81 )	三、体育课堂教学设计	( 163 )
( 81 )	第二节 体育教学的实施	( 167 )
( 81 )	一、体育教学常规	( 167 )
( 81 )	二、体育教学中队列队形运用	( 169 )
( 81 )	三、体育教学组织形式	( 170 )
( 81 )	四、体育教学场地器材的布置	( 173 )
( 81 )	五、体育课密度与运动负荷量度的控制	( 173 )
( 81 )	第三节 体育教学的评价	( 177 )
( 81 )	一、体育教学评价概述	( 177 )
( 81 )	二、体育教师教学质量评价	( 180 )



三、学生体育学习评价·····	(185)
<b>第八章 课余体育</b> ·····	(192)
<b>第一节 课余体育锻炼</b> ·····	(193)
一、课余体育锻炼的特点与原则·····	(193)
二、课余体育锻炼的组织形式·····	(197)
三、课余体育锻炼的内容·····	(199)
四、课余体育锻炼工作计划·····	(201)
<b>第二节 课余体育训练</b> ·····	(202)
一、课余体育训练的特点·····	(203)
二、课余体育训练的计划·····	(205)
三、课余体育训练的组织与管理·····	(211)
<b>第三节 课余体育竞赛</b> ·····	(214)
一、课余体育竞赛的特点·····	(214)
二、课余体育竞赛的形式·····	(215)
三、课余体育竞赛的内容·····	(216)
四、大学竞技体育的竞赛·····	(217)
<b>第九章 学校体育管理体制与法规</b> ·····	(221)
<b>第一节 学校体育管理机构、职能与方法</b> ·····	(222)
一、学校体育的宏观管理机构与职能·····	(222)
二、学校体育的微观管理机构与职能·····	(224)
三、学校体育管理的依据与方法·····	(227)
<b>第二节 学校体育管理的主要内容</b> ·····	(229)
一、体育课程管理·····	(230)
二、体育教学管理·····	(231)
三、课余体育管理·····	(234)
<b>第三节 学校体育法规简介</b> ·····	(236)

一、《学校体育工作条例》和《学校卫生工作条例》简介	(236)
二、《学生体质健康标准》简介	(238)
<b>第十章 体育教师</b>	<b>(243)</b>
<b>第一节 体育教师的地位与劳动特点</b>	<b>(244)</b>
一、体育教师的地位	(244)
二、体育教师的劳动特点	(247)
<b>第二节 体育教师的基本条件与职责</b>	<b>(249)</b>
一、体育教师的基本条件	(249)
二、体育教师的基本职责	(254)
<b>第三节 体育教师的培养与培训</b>	<b>(257)</b>
一、体育教师的培养	(257)
二、体育教师的培训	(259)
三、体育教师培养与培训的发展趋势	(261)

## 第一章

# 学校体育的产生与发展

### 本章提要：

学习学校体育理论，不能不了解国内外学校体育的产生与发展的简况。本章概括介绍了以古希腊、斯巴达为代表的西方奴隶制时期的外国古代学校体育，发端于欧洲文艺复兴时期的近代欧洲的学校体育思想和18世纪以来的以欧洲为中心的近代学校体育发展实践；阐述了我国古代、近代和新中国成立以来学校体育的发展概况，对我国学校体育思想的变迁及其不同特征作了简明分析。

## 第一节 国外学校体育的产生与发展概况

### 一、国外学校体育的产生

体育是人类进步史中最为古老的文化之一。在原始人的生存活动中，就包含了一些具有体育雏形特征的内容。但是，作为体育之一部分的学校体育却出现得较晚。在原始社会，由于受当时社会经济条件的制约，还不可能形成学校那样专门进行教育的机构，也还没有出现像教师等专门从事教育活动的人员。因此，不论是在国外还是在国内，学校体育在那时是不存在的。

在公元前8世纪，地处欧洲的希腊开始步入奴隶制社会。希腊的教育，是西方奴隶制国家教育的完整而典型的代表。它是西方奴隶制社会教育发展的高峰。而在希腊各城邦之中，斯巴达与雅典的教育又是其中的典型代表。

斯巴达是一个军事化的城邦国家，全体斯巴达人都无一例外地被编入军队。“这种社会状况决定了斯巴达教育注重军事体育的特点”“斯巴达教育训练的惟一目的，就是要通过严酷的军事体育操练，把氏族贵族的子弟训练成为体格健壮的武士”。其军事体育训练的基本项目为“五项竞技”——赛跑、跳跃、角力、掷铁饼、投标枪。此外，骑马、游泳、作战游戏与击剑等也要进行学习。男孩7~18岁，要学习10年的时间。妇女也要接受军事体育的训练。而文化学习在斯巴达根本就不被重视。

相对于斯巴达极端的军事化体育教育，雅典的教育在其内容和方法上要丰富、充实和灵活得多。雅典的学校一般分为四级：文法学校和音乐学校、体操学校（The Palaestra）、国家体育馆

(Gymnasium)、青年军事训练团 (EPhebia)。在雅典,孩子在7岁时进入第一级的文法学校和音乐学校,主要学习文化知识和音乐,同时也进行一些初步的体育活动,如跳、跑、游戏以及站、走、坐的姿势和训练。到了12岁,学生便进入体操学校学习。体操学校以体育操练为主,学习内容有关赛跑、跳跃、角力、掷铁饼、投标枪(五项竞技)以及游泳、舞蹈等。

尽管雅典与斯巴达在学校体育的内容和要求上有一致的地方,但雅典则有更进一步的要求。在雅典人看来,这种体操运动,对于身体的锻炼固然是很重要的、不可缺少的,但它对于技能技巧的训练和精神一致的锻炼更为重要。所以体操学校也不是单纯地进行体育活动,它们还要跟文法学校和音乐学校配合,继续完成文化知识和音乐艺术的课业。此外,在体操学校中也很重视代表奴隶主意志的道德教育。

古代奥林匹克体育竞技活动是当时希腊的主要社会活动之一。由于它的存在,也极大地推动了当时学校体育的发展。雅典的“国家体育馆”就是专门为培养奥林匹克竞技人才而设立的一种学校。在“国家体育馆”中,体育不仅作为首要的教育内容,而且还有专门的体育教师进行指导。

以上可以看出,在古代希腊,学校体育已发展至相当完备的程度。尤其是雅典教育的“体育操练不仅要使学生身强力壮,更要求发育匀称,为个人的和谐发展打基础”的学校体育思想及实践,更是国外古代学校体育完整而典型的代表。但是,我们也应看到,在奴隶社会时期,整个教育主要是为奴隶主贵族统治阶级服务的,具有鲜明的阶级特征。同时,作为主要教育内容的学校体育也带有强烈的军事色彩。因此,国外学校体育在产生的初期,不论是在教学内容还是在指导思想方面都带有明显的历史局限性。

## 二、国外学校体育的发展

### (一) 从希腊化时期到中世纪神学统治时期的学校体育

从公元前 334 年亚历山大开始东侵，到公元前 1 世纪罗马兼并东部地中海地区为止的这一时期，称为希腊化时期。学校体育逐渐脱离其浓厚的军事色彩，提出了“以发展学生身体使之健康为主要任务”的学校体育思想。

公元前 146 年，希腊完全被罗马征服。在此之前，罗马就在模仿希腊学校的基础上，建立起了自己的学校制度，并将这一制度持续到从“共和政体”向“帝国”过渡的时期。罗马当时的社会崇尚演说雄辩才能，并以此来衡量一个罗马人有无教养。在此社会风尚下，体育在学校教育中受到排挤。如在初级学校中，“无体育、音乐课业”，而“拉丁文法学校对体育完全持排斥和否定的态度”。

公元 1 世纪，基督教在罗马帝国的属地巴勒斯坦兴起，于公元 325 年成为罗马帝国的国教。自此，整个西方社会笼罩在宗教神学思想的统治之下，同时学校也逐渐被控制在教会的手中。由于宗教神学推行禁欲主义，宣扬“肉体是灵魂的监狱”的观点，认为必须折磨肉体才能拯救灵魂。因此，“教会学校是完全没有体育的”。此后一直到中世纪，体育几乎完全退出了学校教育的舞台。

### (二) 从文艺复兴时期到资本主义初期的学校体育

欧洲文艺复兴从 14 世纪开始，到十五六世纪乃至 17 世纪初期已达到高潮。文艺复兴运动给人们带来新的世界观。它抨击神的权威，讴歌人的能力与作用，在一切领域中都贯穿“抑神扬人”的原则。在教育领域内，人文主义教育观得到普遍盛行。人

文主义教育要求体魄健美,反对蔑视体格的锻炼。在此背景下,体育重新获得了在教育中的重要地位。在一些新办的学校中,学校体育得到了普遍的重视。

在文艺复兴运动处于高潮的时期,欧洲爆发了宗教改革运动。自罗马时代就一直作为封建制度政治中心与精神支柱的天主教教会,分为新教和旧教(耶稣会派)两派。新教派提出了文化知识与身体并重的教育主张,并开办新学校进行实践,赢得了民众的广泛支持。有意思的是,抵制宗教改革运动的“耶稣会派”,为了夺回因宗教改革而失去的教育独占权,不惜花费经济力量,到处开办耶稣会学校。为了赢得民众,他们适应时代的风尚,注重提高师资水平,在教学中“也重视体育的实施”。旧教派的办学活动,客观上也促进了学校体育的发展。值得一提的是,由于旧教派四处办学,甚至到达了包括中国在内的许多亚洲国家,这在客观上为学校体育在世界范围内的传播起到了一定作用。

宗教改革时期,捷克著名的教育家夸美纽斯继承和发扬了人文主义者、宗教改革者和耶稣会关于教育、体育在理论和实践方面的成果,提出了“适应自然”的教育原则,使学校教育冲出贵族的狭小天地,奠定了近代资产阶级教育理论和学校体育的基础,被誉为“近代学校体育之父”。

从1640年英国资本主义制度地位的确立,到18世纪初法国启蒙运动的发生这一百多年时间里,人的自我意识的觉醒、殖民活动的扩大、工业革命以及自然科学的发展,使人们日益明确地意识到体育的时代价值。一批进步资产阶级教育家在他们的教育理论中,充分肯定了体育在教育中的价值,为近代学校体育的发展和繁荣做了重要的舆论准备。

### (三) 自由资本主义时期以来的学校体育

18世纪末期,在近代体育理论体系逐步形成的基础上,体

育实践首先从德国的学校开始实施，19世纪初逐步在欧美一些国家普及，学校体育体制开始确立。

1774年，受夸美纽斯和卢梭教育思想的影响，德国博爱派教育实践家巴泽多（1723~1790年）在德绍创建了第一所博爱学校。他把体育列为正式课程，将古希腊体操、传统骑士项目和民间游戏糅和在一起加以发展，创造了著名的“德绍五项”（跑步、跳高、攀登、平衡、负重）。学校采用按年龄选用教材和分组教学的方法，使各种身体练习在教育意义上组成统一的体育手段，出现了近代最早的体育教师。

另一位博爱派教育家古茨穆茨（1759~1839年）对近代学校体育的发展也做出了杰出的贡献，为体育教育倾注了毕生的心血，被誉为“德国近代体育之父”。他主张全民体育，从理论和实践上对博爱派及前辈的体育理论进行了系统的整理研究，把体操视为“披上快乐外衣的劳动”，并创造了自己的体操体系——八项运动，成为近代学校体育的普遍模式。

19世纪初期，在博爱派致力于学校体育实践的同时，欧洲各国也开始大力发展自己的学校体育。丹麦、瑞典、德国等先后把体操规定为中小学必修课程。19世纪后期至20世纪初期，美、德、法、英等国颁布了许多关于学校体育的法案，标志着学校体育体制的确立。但是，由于这一时期的大国争霸和战争的影响，学校体育从总体上表现出较强的军事色彩。

20世纪初期，爆发了第一次世界大战。由于该战争的影响，战后各国从不同的角度出发，都很重视学校体育。其中以美国的“新体育”学说和奥地利高尔霍菲尔（1885~1941年）的学校体育改革最有影响。

“新体育”学说是在实用主义教育学说和卢梭自然教育思想的基础上，由美国学者托马斯·伍德和赫塞林顿提出的体育理论，它也被称之为自然体育学说。该理论认为：“体育是通过身体进行的一种教育活动，‘体’字意味着整个机体的活



动，而不仅只有智力才是教育的手段。”“教育既不是单为身体，也不是只为精神，而是要发展因教育活动而实现的人类的一切能力。”体育应包括机体教育、神经肌肉活动教育、品德教育和智力教育四个方面。实用主义教育理论和“新体育”学说，带来了体育教育理论与实践的一场革命，促进了体育的科学化和社会化，促进了对儿童身心发育规律和体育教学过程的研究，它的许多观点至今仍具有现实意义。但由于其过分强调儿童兴趣和自由，导致了体育教学组织的松散，也不利于学生系统地掌握体育知识和技能。

奥地利教育家高尔霍菲尔和其助手施特莱歇尔在战前研究的基础上，设计出一种较为符合学生需要的体育实践形式，进一步促进了学校体育改革。他的自然体育的特征是：重视户外自然活动、游戏活动，强调循序渐进原则；考虑儿童的年龄和性别特征、地区和社会环境的差异；提倡用人体测量的手段检验体育实践的效果。高氏的学校体育思想及实践是西方近代以来学校体育发展史上一次重要的变革，对世界学校体育发展产生了深远的影响。

第一次世界大战后，在欧美资本主义学校体育快速发展的同时，苏联社会主义的学校体育也迅速发展起来。苏联在1923年规定各中学开设体育必修课，并颁布了《学校体育教学基本法条例》。1927年又制定了第一个统一的体育教学大纲。为培养社会主义建设者和保卫者，在改革体育机构的同时，彻底改变了体育的内容、形式和方法。1931年3月，全苏体育委员会颁布了《劳动与卫国体育制度》（简称“劳卫制”），确定了“劳卫制”一级、二级和预备级标准，分别包括15、22、16个达标项目和必要的体育理论、军事知识、卫生知识等方面的要求。“劳卫制”的推行和实施大大推动了苏联体育的发展，也为在其后建立起来的社会主义国家的学校体育的发展提供了丰富的经验。