

TIYUYUANXIAOHANSHOUJIAOCAI

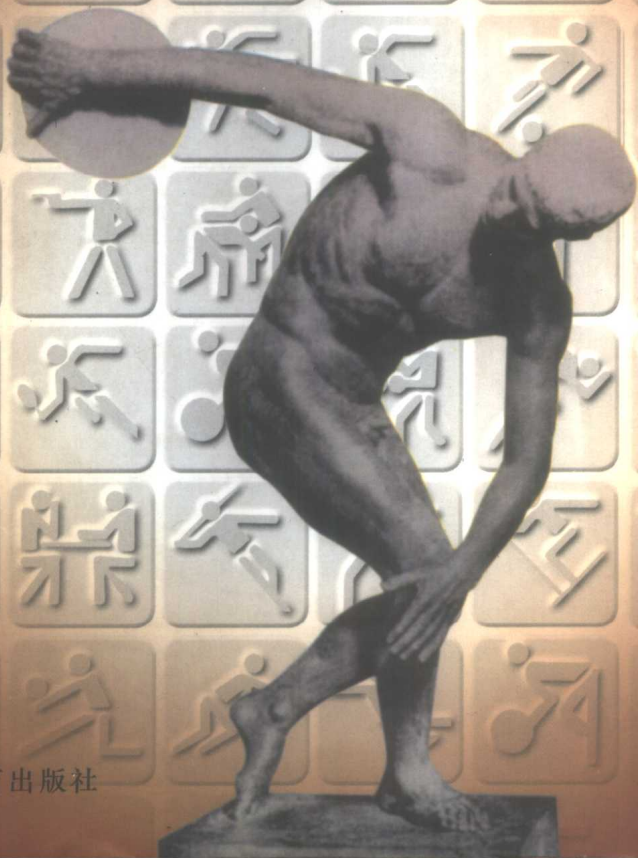
XUEXIAOTIYUXUE

tiyuyuanxiaochengrenjiaoyuxiezuozu 《xuexiaotiyuxue》 jiaocaibianxiezu

体育院校成人教育协作组《学校体育学》教材编写组

学校体育学

体育院校
函授教材



4
2

人民体育出版社

体育院校函授教材

学校体育学

全国体育院校成人教育协作组
《学校体育学》教材编写组编

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目 (CIP) 数据

学校体育学/全国体育学院成人教育协作组《学校体育学》教材编写组编. —北京:人民体育出版社, 1999

体育学院函授教材

ISBN 7-5009-1753-8

I. 学… II. 全… III. 学校体育-教学-研究-高等教育:函授教育-教材 IV. G807.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 04594 号

*

人民体育出版社出版发行
北京市兴顺印刷厂印刷
新华书店经销

*

787×1092 毫米 32 开本 12.375 印张 265 千字

1999 年 6 月第 1 版 2000 年 6 月第 2 次印刷

印数: 5,101—8,120 册

*

ISBN 7-5009-1753-8 / G · 1652

定价: 15.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: 67143708 (发行处) 邮编: 100061

传真: 67116129 电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行处联系)

前 言

本教材是根据国家教委关于函授教育的有关规定和国家体委关于直属体育学院函授指导性计划的精神和要求,并总结了各体育学院多年函授教材编写经验编写而成的。

本教材使用对象为函授体育教育专业本科生,也可供其他函授学制学生使用和体育工作者参考。

本教材内容力求系统、科学,突出成人教育的特点。为了便于函授生进行自学和掌握基本理论,在每一章内容前都列有内容简介、学习重点、学习方法和要求,在最后列有思考题和作业题。

本教材由国家体委认定的体育学院函授教材编写成员编写,翟国俊教授任主编。编写人员(以姓氏笔画为序)有:王超英讲师(编写体育教学方法、体育教学工作计划与考核)、代三育副教授(编写课外体育活动、学校课余运动训练)、周云卿教授(编写学校体育的地位和任务、体育课)、饶纪乐教授(编写体育教学的特点、过程和原则)、翟国俊教授(编写绪言、体育教学内容、学校体育科学研究)、谭建湘讲师(编写学校体育的管理)。

本教材经 10 所体育学院函授协作组从事成人教育的专家和学者审定。

由于编写时间较仓促,本教材难免有不足之处,敬请广大读者提出宝贵意见,以备日后再版时修正。

《学校体育学》教材编写组

1994 年 5 月

76.1.08

绪 言

自学指导

一、内容简介

绪言部分包括学校体育学的研究对象,学校体育学的建立、发展和科学基础,学校体育学的教学任务和学校体育学的内容及教学要求四方面的内容。

二、学习重点

本部分学习重点是学校体育学的研究对象和学校体育学的科学基础两部分。

三、学习方法与要求

绪言部分虽内容不多,但它涉及面较广,因此对这部分内容的学习应引起足够的重视。在学习方法上,主要通过自学、听讲,抓住重点,弄懂教材全部内容,了解学校体育学这门课程的实质,以提高学习的积极性。

主要内容

学校体育学是体育学院函授体育教育专业的一门专业理论课程,对完成培养目标有极其重要的作用。

一、学校体育学的研究对象

学校体育学是以研究学校体育及其规律为对象的一门学科。学校体育是学校教育的组成部分,它是根据国家制定的德、智、体全面发展的教育方针以及社会的需要,依据学生身心发展的特点,以适当的身体练习和卫生保健措施为手段,通过多种组织形式,有计划、有组织地锻炼学生身体,增强体质,

培养学生体育能力,进行思想品德教育,提高运动技术水平。它的最终目的是培养身心全面发展的社会主义现代化建设人才。

社会在发展,人们对一切事物的认识在深化。国家为适应社会发展的需要,对学校体育也将不断提出新的措施和要求。今后学校体育学的研究内容会更加丰富。

二、学校体育学的建立、发展和科学基础

每一门学科的建立都有一定的过程,这取决于科学发展的需要和内容的成熟程度。我国把体育作为学校教育的内容有悠久的历史,体育作为学校教学科目也有近百年的时间。随着社会的发展,世界文化的交流,自身经验的总结,学校体育得到了相应的发展。在旧中国,为适应学校体育教学的需要,曾颁发和出版过体育教学细目、体育教材教法等方面的文件和书籍。中华人民共和国建立后,50年代初期我国引进了前苏联的《体育教育理论》,其中学校体育占有很大篇幅。60年代初,在总结我们自己经验的基础上编写出版了中国的《体育理论》。70年代末,对《体育理论》又进行了重新编写并出版,作为体育院、系的通用教材。在这两本体育理论书中,学校体育部分占有重要的地位。随着我国体育事业和体育科学的发展,体育理论作为一门学科已不能满足培养体育人才的需要。同时,我们在学校体育中积累了丰富的经验,建立学校体育学的条件已经成熟。1983年编写出版了第一本《学校体育学》专著。它为学校体育学作为一门独立学科奠定了初步的体系基础。1991年正式出版了体育学院《学校体育学》通用教材。学校体育学成为体育学院培养干部的一门独立学科。学校体育学在我国建立的时间虽然不长,属于新兴学科,但它有自己独

立的研究对象,有比较完整的科学体系。随着我国教育事业和学校体育的发展,学校体育学将不断充实内容,在培养体育干部和学校体育教师方面将起更大的作用。

学校体育学是一门教育科学和体育科学相交叉的学科。学校体育学的建立和发展,是以辩证唯物主义和历史唯物主义作为方法论基础。它为正确认识学校体育发展的规律,吸收外国发展学校体育的成功经验,总结我国学校体育的实践经验等提供了指导思想,为我们科学地认识学校体育的地位、作用以及正确处理学校体育与其他方面的关系提供了理论依据。

各门相关学科为学校体育学的建立和发展提供了科学理论基础。随着科学的发展,各相关学科之间的横向联系、相互交叉、相互借鉴正在加深。学校体育学运用了教育学、心理学、社会学、管理学、人体解剖学、人体生理学、医学、统计学、人体测量与评价等社会科学和自然科学的有关理论与方法,来研究学校体育领域中的有关问题。这些有关学科的理论原理,为研究学校体育诸方面的问题,建立、充实学校体育学的内容提供了科学理论基础。

学校体育实践是建立和发展学校体育学内容的源泉。学校体育学的内容是在总结我国学校体育实践的基础上,经过理论概括而建立和发展起来的。学校体育学并不是简单地反映学校体育的实践,而是把学校体育实践中丰富的感性材料,经过“去粗取精,去伪存真,由此及彼,由表及里”的加工制作,提高到理论认识,升华为学校体育学。

三、学校体育学的教学任务

学校体育学是体育学院函授体育教育专业本、专科生的

一门必修专业理论课程,对完成培养目标,培养学生具有胜任学校各项体育工作的专业理论知识与能力有着重要作用。其教学任务如下:

(一)使学生正确理解体育在学校教育中的地位、作用以及学校体育的目的任务,提高学生对学校体育重要性的认识,忠诚人民教育事业,热爱学校体育工作。

(二)使学生掌握体育教学、课外体育活动与运动竞赛以及课余运动训练等方面的基本原理、方法和技能。

(三)培养学生创造性地运用所学的理论知识,开展学校各项体育工作,以及分析问题和解决问题的能力。

四、学校体育学的内容及教学要求

学校体育学的内容除绪言外共分十章。第一章学校体育的地位和任务;第二章体育教学的特点、过程和原则;第三章体育教学内容;第四章体育教学方法;第五章体育课;第六章体育教学工作计划与考核;第七章课外体育活动;第八章学校课余运动训练;第九章学校体育的管理;第十章学校体育科学研究。

学校体育学采用自学、面授和辅导答疑、作业等教学形式完成本课程的教学任务。

学习学校体育学必须遵循理论联系实际的原则。通过自学、听讲,刻苦钻研,掌握教材内容。运用所学的理论知识分析学校体育实践中的各种问题,达到加深理解,改进自己的工作,真正做到学以致用。

小 结

学校体育学是以研究学校体育及其规律为对象的一门学

科。随着社会的发展,国家为适应改革、建设的需要,将会对学校体育提出新要求,因此学校体育学的研究对象会更加丰富多样。

学校体育学的建立经过了长期的准备过程。它是在总结我国长期学校体育实践经验的基础上,吸收了相关学科的理论知识,并吸取国外有关经验的基础上建立和发展起来的。

学校体育学是一门教育科学和体育科学相交叉的学科,属于人文科学范畴。

学校体育学以辩证唯物主义和历史唯物主义作为方法论基础,以相关学科的理论知识作为科学理论基础,以丰富的学校体育实践,作为内容的源泉。

学校体育学是体育学院函授体育教育专业本、专科生的一门必修专业理论课程,对完成培养目标负有重要任务。

学校体育学的主要内容包括:学校体育的地位和任务,体育教学的特点、过程、原则,体育教学的内容和方法,体育课,体育教学工作的计划与考核,课外体育活动,课余运动训练,学校体育的管理及学校体育科学研究等内容。

学习学校体育学的主要方法是理论联系实际。用所学的理论知识,分析学校体育中的各种问题,改进自己的工作,真正做到学以致用。

思 考 题

- 一、怎样理解学校体育学的研究对象?
- 二、如何理解学校体育学的科学基础?

三、你认为学习学校体育学有何意义?如何才能学好学校体育学课程?

目 录

绪 言

第一章 学校体育的地位和任务	1
第一节 我国学校体育发展概况	2
第二节 学校体育的地位和意义	11
第三节 学校体育的目的任务	16
第二章 体育教学的特点、过程和原则	25
第一节 体育教学的特点和任务	26
第二节 体育教学过程	31
第三节 体育教学原则	35
第三章 体育教学内容	50
第一节 体育教学大纲	50
第二节 体育教材	55
第四章 体育教学方法	68
第一节 体育教学方法概述	69
第二节 指导法	77
第三节 练习法	84
第四节 思想品德教育法与发展学生个性的基本 要求	91
第五章 体育课	103
第一节 体育课的类型和结构	104
第二节 体育课的组织	109

第三节 体育课的密度和负荷	119
第四节 体育课中学生自我锻炼能力的培养	133
第五节 体育课的准备、进行和评价	137
第六章 体育教学工作计划与考核	146
第一节 体育教学工作计划	147
第二节 体育课成绩的考核	166
第七章 课外体育活动	175
第一节 课外体育活动概述	176
第二节 早操、课间操和班级体育锻炼	182
第三节 野外活动	188
第四节 学校运动竞赛	198
第八章 学校课余运动训练	213
第一节 学校课余运动训练的意义、特点和任务	214
第二节 学校课余运动训练的组织	223
第三节 学校课余运动训练选材	228
第四节 学校课余运动训练原则	240
第五节 学校课余运动训练的内容	255
第六节 学校课余运动训练方法	283
第七节 学校课余运动训练计划	295
第八节 学校课余运动训练水平的检查与评定	307
第九章 学校体育的管理	314
第一节 学校体育的组织管理	314
第二节 学校体育的评估	326
第三节 体育教师	329
第十章 学校体育科学研究	338
第一节 学校体育科学研究概述	338

第二节 学校体育科学研究的基本方法	343
第三节 学校体育科学研究的基本步骤	357

第一章 学校体育的地位和任务

自学指导

一、内容简介

本章阐述了建国前学校体育简况和建国后学校体育的发展概况；学校体育的地位和意义；学校体育的目的任务和实现学校体育目的任务的组织形式与基本要求。

二、学习重点

本章的重点是学校体育的地位和意义以及我国学校体育的目的任务与实现学校体育目的任务的组织形式和基本要求。

三、学习方法与要求

通过本章学习了解学校体育发展的一般概况，并从中获得一些规律性的启示和认识。从学校体育是社会主义全面发展教育的重要组成部分、是国民体育的基础、是建立社会主义精神文明的重要手段、是丰富现代生活的重要内容四方面充分认识学校体育的地位和意义。并正确理解学校体育的目的任务以及实现学校体育目的任务的组织形式和基本要求。

学生在学习过程中应密切联系学校实际和自己对学校体育的理解，提高对学校体育重要性的认识，忠诚人民的教育事业，做好学校各项体育工作，为培养合格的社会主义建设人才作出应有的贡献。

第一节 我国学校体育发展概况

一、建国前学校体育简况

学校体育是学校教育的重要组成部分,它随着学校教育的出现而产生,并随着社会的发展以及学校教育的发展而发展。

我国古代学校体育是从奴隶社会开始的。奴隶社会的“学官”,实行文武合一的教育制度。以西周为例,当时施行“六艺”(即礼、乐、射、御、书、数)教育,其中射、御是直接用来从事军事的技能和进行身体训练的,而礼、乐中的舞蹈也有锻炼身体的作用。这就形成了我国古代学校体育的雏形。

我国封建社会的教育,长期以来都是独尊儒学,提倡“十年寒窗”读书做官。例如:汉代的学校教育以“六经”(诗、书、礼、乐、春秋、易)为基本内容,几乎取消了体育。隋唐时代开始实行的科举制度,使学生只知埋头读书。宋代到清代的教育进一步主张静坐学习与思考,更助长了文弱之风。可见,在封建社会里学校体育没有得到应有的发展。

我国近代学校体育自清朝末年开始有了一定的发展。1901年废除科举制度,1903年颁布《奏定学堂章程》,仿照外国兴办学堂(现代学校),开设“体操科”,其主要内容是德、日的普通体操和兵式体操。当时有些学校受教会学校的影响还在课余时间开展田径、足球、篮球等项目的活动和竞赛。1923年颁布《新学制课程标准》将“体操科”正式改名为“体育课”,规定其内容以田径、球类和游戏为主,并删除了兵操。这是我国近代体育史上的一大进步。20年代以后,学校体育课与课

外活动的内容日趋统一。许多学校还成立单项运动代表队,经常进行训练和竞赛。1931~1932年,当时的教育部先后公布了中学与小学的《体育课程标准》。1936年公布了《暂行大学体育课程纲要》。随后又制定了中小学男、女生《体育教授纲目》。1940年公布了中小学和专科以上学校《体育实施方案》以及《各级学校设备暂行标准》等。但由于体育师资、经费无保证,场地设备简陋,致使上述方案无法实施,收效甚微。

与此同时,在解放区革命根据地学校体育受到充分重视,成为培养革命干部的重要手段,为人民的革命解放事业作出了应有的贡献。

二、建国后学校体育发展概况

中华人民共和国建立后,学校体育发生了根本的变化,出现了崭新的局面。它的发展经历了以下几个阶段。

(一)1949~1957年初创阶段。随着国民经济的恢复、改造和发展,学校体育经历了一个改旧立新的过程。这一阶段主要做了以下几项工作:

1. 明确方向,建立机构。国家十分关怀青少年儿童的健康成长,按照马列主义的教育思想,在把学校体育作为培养全面发展的新人的重要方面,作出了一系列的指示的规定。使新中国的学校体育有了明确的方向:即增强学生体质,进行共产主义思想品德教育,培养德、智、体全面发展的社会主义新人,为劳动、生产和国防建设服务。为了加强学校体育的领导,1952年教育部设立了体育处,颁布了学校体育的各种规定。此外,国家体委设立了群体司,团中央设立了军体部,管理学校体育。并分别在各省市、自治区先后建立相应的学校体育的管理机构,使学校体育的发展得到了组织上的保证。

2. 学习苏联,进行学校体育基础建设。教育部颁布的各级学校的教育计划中,明确规定体育课为必修课,每周上课两学时,提高了体育课的地位。1950年颁布了小学体育课程暂行标准(草案)。1956年教育部编订并颁发了我国第一部全国通用的中、小学体育教学大纲,规定学校体育的目的是培养学生成为全面发展的社会主义建设者和保卫者。提出了“全面性、实用性、科学性、健康性”的基本原则。从此,全国中、小学体育有了统一的内容和要求。

为了改革体育教学,提高教学质量,全国各地纷纷组织体育教师学习中央有关文件、规定和大纲,进一步明确学校体育的目的任务和体育教学的基本原则,提高了体育教师对体育工作的认识和业务水平。为了培养更多的体育师资,加速发展体育事业,全国先后建立了6所体育学院,11所体育学校,并有38所高等师范院校设立了体育系科。

1951年通过学习苏联“劳卫制”,结合实际制订和实施《体育锻炼标准》。国家体委于1954年5月4日制定并公布《准备劳动与卫国》体育制度暂行条例,经试行又于1956年2月29日修订并发布了《劳动和卫国》体育制度条例。这一制度对宣传我国体育的目的意义,激发学生参加体育锻炼的积极性,推动体育教学改革,丰富和促进课外群众性体育活动,增强学生的体质,提高学生的运动水平等方面都起到了积极的作用。

总之,这一时期的学校体育得到了蓬勃的发展,为创建我国社会主义学校体育的体系积累了宝贵经验,打下了良好基础。

(二)1958~1965年曲折发展阶段。随着我国国民经济马