

高校体育教育发展与改革探究



受中秋 王 双 黄荣宝 著



吉林大学出版社

高校体育教育发展与改革探究

■ 受中秋 王 双 黄荣宝 著



 吉林大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高校体育教育发展与改革探究 / 受中秋, 王双, 黄荣宝著. — 长春: 吉林大学出版社, 2018. 10

ISBN 978-7-5692-3848-8

I. ①高… II. ①受… ②王… ③黄… III. ①体育教学—教学改革—研究—高等学校 IV. ① G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 273099 号

书 名 高校体育教育发展与改革探究

作 者 受中秋 王双 黄荣宝 著

策划编辑 魏丹丹

责任编辑 魏丹丹

责任校对 邹燕妮

装帧设计 凯祥文化

出版发行 吉林大学出版社

社 址 长春市人民大街 4059 号

邮政编码 130021

发行电话 0431-89580028/29/21

网 址 <http://www.jlup.com.cn>

电子邮箱 jdcbs@jlu.edu.cn

印 刷 河北纪元数字印刷有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 11.5

字 数 210 千字

版 次 2018 年 10 月 第 1 版

印 次 2018 年 10 月 第 1 次

书 号 ISBN 978-7-5692-3848-8

定 价 46.00 元

版权所有 翻印必究

前言 PREFACE

体育教育是我国教育事业的重要组成部分,实施体育教育对于现代全面、优秀人才的培养具有重要的作用与价值。高校作为我国体育教育系统的重要教育基地,在现代教育发展与人才培养方面发挥着至关重要的作用。

新时期,我国把高校体育教育的发展创新作为教育事业改革的一大抓手。而本书的撰写正是在响应教育改革大环境的前提下进行的,书中全面、系统地阐述了体育教育基本理论知识,并且针对当前体育教育的热点、现状、问题及发展等一系列问题进行了深入的研究与探讨,将会对未来我国在高校体育教育方面的改革与发展起到深远的影响。

本书整体编排比较常规,共设有八个章节,以发展为主要突破口对高校体育教育展开全面论述。第一章主要以体育文化为核心,从起源、发展史、中西方体育文化、体育赛事等方面展开延伸,进行系统的论述;第二章为体育教育的基本理论与热点问题探讨,简要阐述了体育教育的产生与发展,体育教育的概念,体育教育的结构、功能与本质,并对当前体育教育的热点问题进行了全面分析;第三章就当前我国高校体育教育的现状、发展中存在的问题、发展前景与策略进行了深入研究;第四章至第六章主要针对体育教育教学内容、教学方法、教学模式三个模块进行了分层次、递进式的探究;第七章站在促进我国高校体育教育理念提升及发展的角度,概括介绍了我国高校体育教育的三大理念研究,国外体育教育理念对我国的启示分析以及我国高校体育教育理念的改革与创新研究;第八章回归体育教育的主体——大学生,详细阐述了大学生体



育能力的概念、构成要素，以及大学在体育管理方面所应具备的基本能力。

本书理论性强、逻辑清晰、结构完整、内容丰富，包含了体育教育改革、发展、创新的方方面面，是一本系统的、时代性较强的科学读本。鉴于本人学识有限，虽然在研究过程中已做了最大的努力，但书中难免存在不足、疏漏之处，希望得到各位同行及专家的批评、指正。

受中秋

2018年4月

目录 CONTENTS

第一章 体育文化概述.....	1
第一节 体育的起源与发展.....	1
第二节 中西方体育文化.....	3
第三节 大学校园体育文化.....	5
第四节 体育赛事文化.....	8
第五节 中华民族传统体育文化	32
第二章 体育教育的起源与基本理论	42
第一节 体育教育的产生与发展	42
第二节 体育教育的概念界定	49
第三节 体育教育的本质、结构与功能	50
第四节 当前体育教育的热点问题	58
第三章 我国高校体育教育的现状与问题分析	64
第一节 我国高校体育教育的现状	64
第二节 我国高校体育教育发展中存在的问题研究	65
第三节 我国高校体育教育的发展前景与策略	68
第四章 高校体育教育教学内容的发展与改革	74
第一节 体育教学内容基本理论	74
第二节 体育教学内容的编排与选择	77
第三节 体育教材化	82



第四节 高校体育教学内容的发展与改革	86
第五章 高校体育教育教学方法的探索与改革	89
第一节 体育教学方法基本理论	89
第二节 体育教学方法的选择与应用	94
第三节 高校体育教学方法的发展与改革	99
第六章 高校体育教育教学模式的发展与改革	106
第一节 体育教学模式基本理论	106
第二节 现代创新体育教学模式的构建与应用	109
第三节 高校体育教学模式的发展与改革	119
第七章 我国高校体育教育理念的发展与创新	122
第一节 当前我国高校体育教育理念研究	122
第二节 国外体育教育理念对我国的启示	134
第三节 我国高校体育教育理念的改革与创新	138
第八章 高校大学生体育能力与培养探究	146
第一节 大学体育能力与培养	146
第二节 大学生体育能力与学校教育	151
第三节 大学生体育能力构成要素	156
第四节 大学体育教育管理	168
参考文献	173
后 记	176

体育文化概述

体育文化是一种比较特别的文化现象，是从体育现象和体育生活中表现出来的。换言之，人们在体育的实践过程中，为了促进身心的全面健康，借助竞技性、教育性等方法，以身体形态变化和动作技能所表现出来的具有运动属性的文化。体育文化同其他文化一样，都是对时代、国家、民族特征的反映，也在一定程度上影响人们的价值理念，对人们的体育活动和行为起到规范的作用。

第一节 体育的起源与发展

一、体育的概念

一直以来，学术界对“体育”的概念一直没有达成统一，一般的观点认为：体育是强化人们体质，促进身体健康的有效方式，体育同时也是构成整个教育的核心部分，体育借助竞技的方法，成为人们文化生活的重要内容，与此同时，也拉近了各国人们之间的关系。相关专家、学者把体育划分成广义和狭义两种，广义体育是指把体育锻炼作为增强体质，推动人的全面发展，丰富社会文化生活，促进精神文明的有意识的、有组织的社会活动；狭义体育是一种增强体质、传授体育知识和技能、培养品德和塑造人体的过程，是教育的核心构成部分，同时也是培养人的全面发展的重要方面。

通过上述表述，我们发现无论人们对“体育”的理解有多大的差异，但有两点是基本相似的，即对“手段”和“目的”的理解：所有人都承认“体育”的基本手段是“身体练习”（或“人体运动”），而这种手段总是具有一定的非功利性。



二、体育的起源

总体来说,体育是经过一个相对烦琐的流程而形成的:对于劳作本领的沿袭以及以其他模式的模仿形成了具有一定规矩的身体教育;在古时候的人类的原始社会头领的祭祀活动和成人礼中形成了体育竞技的雏形;人们从动物的一些行为或者军事上的活动发明出很多娱乐性较强的身体活动;大部分运动对于人类来说都是源于我们先辈发明创造的人类本有的行为,还有一部分是通过人们的劳动或者一些军事行动演变过来的。这就是原始体育,它始于 15000 年前,是人类把身体互动从劳动以及军事行动分离出来的行为,其标志是弓箭和巫术化活动的发明。

三、体育的发展

从原始体育到当今的体育,经历了古代体育、现代体育和当代体育三个时期。古代体育时期跨时最长,可分为四个阶段。第一阶段为不同特色的区域体育文化形成时期,表现为古代大河流域农耕文明社会的体育、古代亚欧草原游牧民族的体育以及古代美洲体育;第二阶段为古代中国体育,表现为先秦两汉时期形成了中国古代体育基本格局,晋唐时期的多民族共荣的体育格局,以及重心向民间转移的宋元明清体育;第三阶段为古希腊罗马体育,主要有古代奥林匹克祭典下的体育、古希腊城邦社会体育与竞技、古罗马体育;第四阶段为中世纪的欧洲体育,主要有骑士教育和中世纪后期的欧洲现代体育。西方体育主要经历了文艺复兴、宗教改革与现代体育的兴起,现代奥林匹克运动的早期发展,西方现代体育在中国的早期传播。

当代体育时期,第二次世界大战后体育获得了新发展,体育的全球化与多元化成为新的发展趋势。在这一过程中,中华人民共和国体育事业创立并曲折发展,我国体育获得了前所未有的发展。

四、体育的本质

本质是事物本身所固有的,决定事物性质、面貌和发展的根本属性。在国外体育发展史上,从古希腊的柏拉图、亚里士多德、卢梭到后来众多的学者都



对体育有过较多的研究和描述。总的来看,国外的观点多把体育看成教育的一个重要组成部分,重视从强身健体、增进健康的视角去认识体育的本质属性。

体育作为一种锻炼身体、增进健康、改善生活方式、提高生活质量的本质规定,过去是,今天是,将来必定还是“以人体运动为基本手段,增进人们健康,提高生活质量”的手段。

五、体育的功能

在当今体育全球化和扩大化发展背景下,体育的功能由单一的身体功能向政治、经济、文化等多元功能扩张,但无论怎样变化,体育的本质功能总是与健康联系在一起的。体育在生理、心理方面的功能得以细化和加强,而体育的社会功能正在悄然发生转变。

第一个转变:从生产到生活。这一转变涉及体育与经济的关系,是世界性的趋势。促进生产发展,曾被认为是体育最重要的社会功能。在体力对生产力的发展起重要作用的年代,体育培养身体强壮的生产者,而生产的目的是为了再生产,增强体质直接增强了劳动生产力。进入后工业社会,体力不直接作用于生产,体育的社会功能就从促进生产劳动转变为提高生活质量,并为培养高素质的人起作用。

第二个转变:从群体到个体。这一转变涉及体育与政治的关系。体育活动尤其是高水平的竞赛,作为意识形态较量的工具,给人类的和平发展带来了损害,偏离了体育的终极目标。从群体到个体,并不是说应该放弃群体的需要和利益,而是指应该把这种需求和利益更好地体现于个体。

第三个转变:从工具到玩具。工具是用来完成工作的工件。玩具是休闲生活中获得愉快的介质。但是“工具”功能的转变不代表其“工具”功能的分散,而是它作为政治工具,不再侧重于服务阶级争斗,更是向保护国家和人民的利益和健康的方向转变;“玩具”效果的提升,实质上是凸显了它在迎合人们休闲娱乐需求中产生的影响。

第二节 中西方体育文化

世界上的任何一个民族和国家,都有自己的文化体系和符合自身情况的发



展道路,根据人类历史的经验证实,只有实现不同种文化的交流、融合,才能促进人类文化的繁荣昌盛。体育文化也是一样的,不管是东方体育文化,还是西方体育文化,它们都是人类共同拥有的体育文化,是人类相互交流、相互融合的结果,开展东西方体育文化的对比研究,会促进不同文化的交流和融合,不同民族文化的相互融合,实现了优势互补,极大地促进了世界体育文化的繁荣兴旺。

一、中国传统体育文化的特征

我们国家以汉族人口居多,所以传统体育也是以汉族文化为主,其他民族文化相互融合而形成的。中国传统体育文化是各个民族健康和娱乐体育活动的总和。中国传统体育文化的特点也取决于此。

- (1) 历史悠久,内容多姿多彩,融合了各个历史时期的优秀的民族文化,对人类传统文化的贡献非常大。
- (2) 以中国传统哲学为理论基础。
- (3) 中国传统体育的基本模式是文化娱乐、竞技表演和强身健体。
- (4) 中国传统文化秉承宽厚、礼让、平和的价值理念。

二、西方体育文化特征

西方文化在初期就显示出了对功利的追求和获取,它强调通过公平竞争来取得利益最大化。基于这样的环境,西方民族文化形成了功利主义的原则,并且强化竞争理念。

注重以人为中心、以人为社会的本位。西方传统价值观主张公平竞争和适者生存。在这个概念下,以自然个体为基础的体育理念诞生了。他们在比赛中代表他们自己,参加体育活动单纯是个人喜好,这些想法也在奥林匹克运动中得到了深刻的体现。西方体育活动是个人主义,促进人格解放,促进个人独立,强调个人自由,尊重个人权利的重要性。在竞技体育中,个人奋斗和个人价值获得了充足的肯定,个人英雄主义被推向极致。

文化价值的多元化。一直以来,西方体育文化的发展是建立在以开放和外向的海上贸易为基础的商品经济基础之上的。另外,文化的多元化以及民族国家繁多也是欧洲历史的特点。所以,一旦产生了不同国家和民族的体育运动,它们在西方体育融合方面并未遭到拒绝,并且它们已经很好地相互交融。各国



丰富多彩的体育运动一同构成了西方体育文化的大家庭。通过不断的交融，形成了一个完整的西方体育文化体系，成为当今世界体育的主流。西方多元文化价值理念对世界体育产生的最大贡献就是现代奥林匹克运动。

三、中西方体育文化的差异

(1) 不同的产生和生存环境。中国传统体育产生的基础是农业文明，西方体育文化依托工业文明。

(2) 不同的思想基础。中国传统体育以古代朴素唯物主义哲学为依据，突出整体，以心为本。西方体育文化以自然科学为指导，强调分解，以身为本。^①

(3) 中西方体育价值观不同。中西方在对体育与人的价值上强调点和侧重点不同，中国注重人的内在修养，西方更注重体育对人体的塑造和培养。中国的“天人合一”与西方的“以人为本”的体育价值观不同。

(4) 中西方对体育活动方式、手段的认识不同。中国重“养”，西方体育强调运动和肌肉健美。

(5) 中西方对待竞技的态度和胜负观不同。中国体育强调不借助外力之功，而是通过自娱性活动，通过比较智慧、人格的高度、修养的高低达到价值的实现，而胜负是无足轻重的。西方体育则提倡竞争，提倡超越对手、超越自然，胜者被视为偶像、英雄，而竞技场上的结果、成绩、名次直接影响到做人的价值以及人本身的尊严。

第三节 大学校园体育文化

一、校园体育文化的内涵

校园体育文化，是在学校接受和学习体育教育的过程中所获得的精神财富和物质财富的集合体。校园体育文化是体育文化下属的一个子系统，以学生为核心、以学校环境为空间，传递体育文化活动的的主要内容，彰显校园精神的一

^① 赖六华，崔国文. 论中西体育差异 [J]. 体育文化. 导刊, 2009 (5): 56-59.



种集群文化,涉及了体育意识、体育行为文化以及体育物质文化三方面的内容。

二、校园体育文化的特征

校园体育文化特征是指校园体育文化与其他文化区别开来的独特而独立的特征。主要表现在以下三方面。

首先,校园体育文化是隐含的。校园体育文化以间接隐含的方式呈现,无意识地影响学生。大学生在体育文化环境中学习和生活,他们会无意识地接收有关体育文化的信息,并受到感染和培育,潜意识地实现了文化的心理积淀,并逐渐转变成自己的行为方式。

其次,校园体育文化是独立的。校园体育文化是校园里的人们参与体育活动所形成的文化。它的主体和所存在的环境都是比较特别的,这一主体的知识储备和能力素养都非常高,他们在接受传统文化教育的同时,还借鉴了国外比较优秀的文化,这样一来就慢慢形成了有自身特色且鲜明的校园体育文化。

最后,校园体育文化是多元的。校园体育文化所独具的优势,促进了校园文化的多样性、丰富性和多彩性。

三、校园体育文化的功能

校园体育文化的功能主要体现在四个方面,具体如图 1-1 所示。

四、校园体育文化的表现形式与素质教育

校园体育文化活动一般都是以休闲运动的形式开展,即在假期或休闲时间进行的体育活动。学生的体育活动主要包含有组织地跑早操、课外体育活动、校内外体育交流和学生自行组织的活动。这不仅提高了学生自我锻炼的能力,也促进了健身和相关知识的掌握。

体育既是素质教育的核心内容,也是最为关键的方面。体育文化的多元性理论和丰富的内涵证明,人类在自身发展过程中与体育密不可分。体育素质教育最核心的任务就是促进终身教育的开展,大学生体育教育的主要目的是使学生在敏感期和形成世界观的过程中接受体育理念,传承健身文化,形成终



1

教育功能。校园体育文化是实现教育,培养目标的载体,在体育文化活动中,大学生必然受到集体主义、爱国主义、团结协作、遵纪守法、勇敢顽强等优良品质和高尚道德情操的教育。

2

情操陶冶功能。校园体育文化可以理解为一种校园精神的环境和文化氛围,其作用是通过体育文化氛围的营造来陶冶大学生的情操,规范大学生的行为。

3

心理疏导功能。校园体育文化活动产生的精神氛围,可以帮助大学生消除心理上和情绪上的自我干扰和相互摩擦,减少内耗,协调人际关系。

4

社会实践功能。校园体育文化活动加强了大学生之间的交流,扩大人际交往,既增进同学之间的友谊,又逐步学会自我管理,不断增强自主意识、自强意识,提高独立生活、组织管理和社会活动等方面的提升社会责任感。

图 1-1 校园体育文化的功能

身锻炼的意识。因此,营造校园体育文化的健康氛围,推广终身体育理念,培养高素质人才是当前亟须完成的任务。

五、加强校园体育文化建设

(一) 校园体育意识文化建设

校园体育意识文化建设的主要任务是组织积极、健康、向上的校园体育文化活动的,抵制低档文化和不合理的文化进入校园,指引校园文化迈向健康的发展方向,营造和谐、良好的校园体育氛围,强化体育意识、观念和体育精神,促进学生的精神振奋、情绪培养,提高健康意识,提升身体体质。

(二) 校园体育文化行为建设

意识文化与行为文化两者相互交融形成了体育文化。体育文化最根本性的表现就是开展体育锻炼,刺激人体机能和生理机能。通过运动体验所带来的精神乐趣



是它的另一个重要功能。实践表明,科学锻炼有助于强身健体和培养情感。

(三) 校园体育物质文化建设

人对自然物质的组织、改造和利用形成的文明现象就是校园体育文化中的物质文化。校园体育本身的物质基础是人们思想文化的载体,它是人们运动知识、运动精神和智慧的结晶,是人们意志、情感和价值观特点的展现,属于一种文化现象。学校的运动场馆和相关器材、设施都是校园中一道美丽的风景,保护和合理利用它们是建设校园体育文化的一部分,同时也是当代大学生文明行为的体现。

现阶段,我们国家的大学校园体育文化需要解决以下问题。

一是场馆不足,利用不尽合理。随着大学的数年扩招,各个高校招生规模成倍增长,体育场馆建设因种种原因无法跟上学生数量的增长,有的甚至被修建校舍占用,场馆比过去减少。在大学新校区建设过程中,已逐渐显现老校区“人多场地少”,新校区“人少场地多”的不合理局面。

二是适合大学生健身、娱乐的体育项目开发不充分。进入新时期,由于社会环境变化,大学生的体育健身项目、方式等诉求逐渐发生了变化。因而创建与改革适合大学生群体喜闻乐见的体育项目,并以此为载体促进学生终身体育锻炼,是当前大学校园体育文化建设的重要任务。例如,我国一些地区悄然兴起气排球运动热,带动了相关高校的气排球教学,深受学生欢迎。

三是高校体育文化特色不鲜明。高校体育文化建设只有形成特色与品牌,才能持续发展。特色建设应充分考虑当地的地理、气候、人文、历史及风俗等自然、社会环境,如北方的冰雪项目、南方的水上项目、民族体育项目等。场馆、项目、特色,成为当前大学校园体育文化建设中不可或缺的三大支柱。

第四节 体育赛事文化

一、古代奥运会

(一) 起源

据公元前9世纪的传说,伊菲托斯王到皮提亚询问德尔斐神谕:如何拯救他的民众免受战争的苦难。具有预言力的女祭司对伊菲托斯王说,要求他举办



一场比赛，以表明他对希腊众神的尊重。伊菲托斯王的敌人斯巴达人也决定在赛事期间停止宣战。那些比赛被誉为奥运会，并在奥林匹斯山下开展。据说这座山是希腊诸神生活的神圣之地。

公元前 776 年，古希腊人规定，每四年就举行一次运动会（目的是守护和平）。在奥运期间，所有希腊运动员和附近的民众聚集在希腊南部风景秀丽的小镇——奥林匹亚。第一届古代奥运会公元前 776 年在这里举行，多利安人克洛索斯在 192.27 米的比赛项目上摘得冠军宝座，成为第一个赢得国际奥林匹克运动项目并获得殊荣的人。

（二）发展与兴盛

公元前 776 年以后，运动会的项目日益增加，赛事规模日趋庞大，代表的是民族精神的盛会。尤其是公元前 490 年，希腊雅典在马拉松山谷大败波斯军队，民众情绪高涨，国威提振，修建了许多体育设施、寺庙等，希腊的每一个城市都有众多参与比赛的人，比赛的优胜者获得月桂、野橄榄和棕榈编织的花环，奥运会盛极一时，成为希腊最盛大的节日之一。

（三）赛程安排

古代的奥林匹克运动会一般都选择在夏季进行，一共举行 5 天，前两天会进行祭神，中间两天是正式比赛的日子，第五天进行颁奖和举行庆典，在赛事开始的前一天，裁判会带所有参加比赛的人员前往神坛进行宣誓，确保在比赛过程中公平、公正。

（四）参赛运动员资格

古代奥运会的参赛条件十分严苛。

参赛者必须是纯希腊人，他们的父母必须是希腊裔；他们必须在道德或政治上健全，没有不良记录；他们必须由医生检查以证明他们的身体健康；要有 8 名以上的裁判可以为其证明参加超 10 个月以上的训练。在比赛开始之前，所有的参赛人员都要到奥林匹亚进行集训，由裁判员指导他们训练，确保可以达到参赛的要求。在古代的奥运会，妇女是没有权利参加和观看赛事的。

（五）比赛项目

第一届古代奥运会仅有一个比赛项目，即 192.27 米赛跑。



经过日积月累,比赛项目逐步增加:拳击、角力、古希腊式搏击、战车竞赛,以及其他的赛跑项目(短距离跑、中距离跑、长距离跑及武装赛跑)和包含“摔跤”“短跑”“跳远”“掷标枪”和“掷铁饼”的五项运动。

竞赛项目的胜利者除了获得橄榄枝之外,也会在希腊地区,尤其是他们的家乡,得到无上光荣。胜利者会获得家乡给予的大笔金钱。雕刻家会为他们塑像,诗人会为他们写颂歌。

有一些考古学家相信在奥运会期间,各城邦会停止战争,让运动员和观赛的人能安全抵达奥运场地。只有男性才可以参加奥运竞技赛,运动员通常全裸参赛,这不单是为了适应炎热的天气,更是一种赞美身体成就的表现。运动员会涂上橄榄油,不单是为了保持皮肤光滑,也是为了令身体更有吸引力。

(六) 授奖与惩罚

古代奥运会的授奖仪式庄严而隆重。授奖台设在宙斯像前,橄榄冠放在一个特制的三脚台上。授奖时,先由报道官宣布运动员的姓名、比赛成绩、所属的城邦及运动员父母的名字。然后由司仪把优胜者领到主持人面前,主持人起身,将橄榄冠从三脚台上取下来,给优胜者戴上。这时,观众唱歌、诵诗、奏乐、欢呼,并向运动员投掷鲜花。古代奥运会对获胜运动员的奖励虽曾多次改变,但原则都是着重于精神奖励。物质奖励也有,但相当微薄。

古代奥运会的比赛规则十分严格,违者要受到严厉的惩罚,这表现了他们的荣辱感。古希腊人认为,奥运会是神圣的,光明正大地取胜才是最光荣的。反之,则是对神圣事业的亵渎。

(七) 衰败与消亡

从公元476年到1640年英国资产阶级革命前夜,被称为欧洲黑暗的中世纪。公元476年西罗马帝国灭亡后,基督教占据了主流文化。基督教哲学教义鄙视现实、鄙视肉体,肉体被认为是灵魂的监狱,对现世人生和身体都持否定态度,人对体育的需求几乎荡然无存,体育的发展受到极大的阻碍。欧洲在基督教占统治地位的1000多年里,“赞美身体”的古代奥运会逐渐衰败与消亡。

二、现代奥运会

从古代奥运会的消亡到现代奥运会的复兴,又经历了1500余年。