

学校体育

教学与专项实践阐释

XUEXIAO TIYU JIAOXUE YU ZHUANXIANG SHIJIAN CHANXI

苑晓平 著



非
外
借

国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

学校体育教学与专项实践阐释

苑晓平 著



中国纺织出版社

内 容 简 介

在教育改革不断深化的过程中,近十几年大学体育教学得到蓬勃发展,并取得不少成果。这些成果涉及体育教学思想、课程教材、教学原则、教学内容与方法、教学组织与手段、教学目标与评价、学生体育能力培养等各个方面,以及与之相关的专项训练。本选题首先就学校体育进行概述,包括学校体育的产生、结构与发展等;然后对学校体育教学的理论、内容、方法、教学管理等进行详细的阐述;最后通过一些具体的专项教学实践来进一步阐释学校体育教学的方法和原则等,这些专项包括拥有坚实群众基础的乒乓球、篮球、羽毛球和足球等。

图书在版编目(CIP)数据

学校体育教学与专项实践阐释 / 苑晓平著. -- 北京:
中国纺织出版社, 2019.4
ISBN 978-7-5180-4161-9

I. ①学… II. ①苑… III. ①体育教学—教学研究—
高等学校 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 245182 号

责任编辑: 武洋洋

责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@e-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 http: //www.weibo.com/2119887771

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2019 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 13

字数: 233 千字 定价: 59.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

随着时代的不断发展,我国基础教育的改革不断推进,因此,体育学这门学科也发生了很大的改变。其中,作为体育学分支的学校体育学在经过长期的实践中,不断进行总结、发展与创新,现已构建成比较成熟的教学体系。学校体育是学校教育中非常重要的一环,是其不能缺少的有机组成部分,在建设中国特色社会主义教育事业的发展基础上,学校体育发挥着极其重要的作用。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中明确指出:“实施素质教育,必须把德育、智育、体育、美育等有机地统一在教育活动的各个环节中。诸方面教育相互渗透、协调发展,促进学生全面发展和健康成长。”学校体育对于树立学生早期的人生观、价值观有着其他学科不能取代的重大意义。学校体育的教学目标是使学生身心都得到健康地发展,整体提高学生的身体和心理素质。目前,市面上对学校体育学做总体论述的书籍较为丰富,但是将学科教育理论与实践教学相结合的关于学校体育学的却少之又少,因此本书具有很强的理论和实践双重的指导效果,作者撰写此书,旨在帮助读者对该领域有着更好、更清晰的认识。

总的来说,本书大概分为三个部分,第一部分为第一章,主要为我们讲述了学校体育的一些基本概念与知识,包括学校体育的产生与发展、学校体育的地位与作用、学校体育的目标等内容。第二部分为第二章至第四章,主要阐述的是学校体育课程的目标与本质(学校体育课程的目标和本质),体育教学与教学设计(体育教学的基本知识、体育教学设计),体育教学方法与技能、评价(体育教学的方法、技能和评价)第三部分为第五至第七章,本部分为教学实践部分,第五章主要讲述的是学校体育中足球教学实践,包括足球运动技术和战术的教学;第六章主要讲述的是学校体育中篮球教学实践,包括篮球运动技术和战术的教学;第七章学校体育中乒乓球教学实践,包括乒乓球运动技术和战术的教学。

本书结构清晰,内容逻辑性强,图文并茂,通俗易懂,结合了理论和实践,对学校体育教学进行了深入的探究,让读者对学校体育有了更加

深刻的理解。其中提出的一些关于学校体育的意见和建议契合了当今社会关于体育发展的需求，进一步提出了学生参与体育锻炼要达到的身体素质要求，体现了本书的科学性和时代性。这些富有时代气息的新内容不但丰富了本书内容，而且更加贴近现代学校对学生关于学校体育的教学宗旨。本书力求可以为教师提供更准确的指导作用，也为学生和后续研究者提供新研究方向的思路。希望本书在学校体育的发展及建设中能够尽一点绵薄之力。

由于本书在撰写的过程中借鉴了许多专家和学者的研究成果，在此表示诚挚的谢意。另外本书作者水平有限，书中难免有纰漏之处，恳请各位专家和读者给予批评指正。

作者

2017年10月

目 录

第一章 学校体育学概况	001
第一节 学校体育的产生与发展	001
第二节 学校体育的地位与作用	008
第三节 学校体育的目标	021
第二章 学校体育课程的目标与本质	029
第一节 学校体育课程的目标	029
第二节 学校体育课程的本质	032
第三章 体育教学与教学设计	050
第一节 体育教学的基本知识	050
第二节 体育教学设计	057
第四章 体育教学方法与管理、评价	064
第一节 体育教学方法	064
第二节 体育教学管理	066
第三节 体育教学评价	076
第五章 学校体育中足球教学实践	079
第一节 足球运动技术教学	079
第二节 足球运动战术教学	098
第六章 学校体育中篮球教学实践	116
第一节 篮球运动技术教学	116
第二节 篮球运动战术教学	143
第七章 学校体育中乒乓球教学实践	156
第一节 乒乓球运动技术教学	156
第二节 乒乓球运动战术教学	186
参考文献	201

第一章 学校体育学概况

每一门理论学科的产生总是和社会实践息息相关,随着时代的不断发展,将人类从事劳动生产所得的实践经验加以总结,更好地满足人类改造世界的需要。学校体育学是研究和揭示学校体育工作基本规律,阐明学校体育工作的基本原理与方法的一门综合性应用学科。本章内容将从学校体育的产生与发展、地位和作用、发展目标的组织形式和要求三个方面展开论述。

第一节 学校体育的产生与发展

体育出现的源头可以追溯到原始社会,受到社会发展的制约,体育的雏形在原始人的一些户外活动中体现出来,如射箭。但是学校体育并没有出现,实际上,按照当时的经济条件,学校体育也不可能存在。下面分别阐述国内外的学校体育的产生与发展概况。

一、国外学校体育

西方奴隶制国家关于教育多来源于古希腊的教育,其中关于体育的教育思想也相当丰富。随着社会制度的改变,在资本主义时期的不同发展阶段,学校体育的概念被提出并逐渐实现。

(一) 产生

在漫漫的历史长河中,人类创造了大量丰富多彩的文化,其中,体育在人类的发展史中可以成为最原始的文化之一。早在原始时期,人类尚在从事社会劳动时就已经出现了体育的雏形,如传统的游戏和竞技项目等。然而,在原始时期很多文化都才刚刚起步,经济状况尚不发达,因此,没有条件形成早期的学校体育,也不存在可以专门教学活动的人。随着历史

的发展,“文明”逐渐出现,尤其是古老的文明国家的创建,不仅带来了社会制度的转变(由原始时期进入奴隶制社会),并且出现了重大的历史里程碑,即文字的发明,也因此,出现了以文字为基础的教育启蒙场所——学校。例如,古埃及、古巴比伦、古印度相继创建了宫廷学校、祭司学校、神庙学校、古儒学学校等,这是学校体育产生的最基本的条件。早期的学校体育的萌芽在奴隶主以及贵族子弟才有资格进入学习的宫廷学校的教育课程中有所显现,如在古印度的宫廷学校中,王子和贵族子弟都被要求学习射箭、标枪、刀剑等。

古希腊的教育理论可以算是西方国家教育的摇篮,作为尚为奴隶制度的西方国家的完整且典型的象征,古希腊教育曾一度发展到古代教育的高峰,其中,古希腊的各个城邦,斯巴达和雅典的教育方式都称得上是典型。

在古希腊的各个城邦中,斯巴达是典型的军事化国家,在其中的每个公民都被列入军队士兵的范畴内,包括7、8岁的儿童,因此,斯巴达的教育方式几乎都是围绕军事教育开展的,想要通过严格残酷的军事体育的锻炼方法将斯巴达的士兵培养成身体健硕的武士,而对于文化的学习在斯巴达根本不能引起重视。斯巴达的主要军事体育的训练项目包括赛跑、跳跃、角力、掷铁饼、投标枪,被称为“五项竞技”,除此之外,还要学习骑马、游泳、作战游戏与击剑等项目。可以说,斯巴达的教育是非常极端化的,只重视军事体育的教育,对其他的、有需要的教育一概忽略。

与斯巴达的教育理念不同,雅典的教育方式更偏重于课程的多样化和灵活化。按照受教育学生的年龄来划分,雅典的学校可分为四个层级。即,第一层级为7岁的儿童学习文化和音乐知识的文法学校和音乐学校,在此层级的学校中,也会教导孩子们进行一些基本的体育活动,像跑步、跳远、游戏,以及站立行走的基本仪态姿势的练习;第二层级为12岁的青少年专门进行体育活动学习的体操学校,包括五项竞技项目(赛跑、跳跃、角力、掷铁饼、投标枪)和游泳、舞蹈等丰富体育学习生活的的项目;第三层级为极少数的贵族男青年学习各项知识的国家体育馆,这类学校由国家创办,专为贵族阶级服务,学生在学习体育、文法、哲学、音乐、舞蹈等学科知识的同时,还要参加国家庆典和宗教仪式,与执政长官和高级官吏经常交流政治和哲学方面的问题;第四层级为成年后的公民专门学习军事体育教育的青年军事训练团。在学校体育的教育上,雅典主张精神锻炼要重于单纯的身体的锻炼,并且要积极和文法学校、音乐学校的教育相结合,在发展体育教育的同时,要注重道德教育。

综上所述,在奴隶制社会中,作为体育教育的主体多是带有浓烈军事

色彩的学校体育,其教学内容和指导思想在一定程度上都被历史的发展所限制。尽管如此,古希腊的学校体育可以说已经由萌芽阶段发展到十分完备了,为后世的学校体育的进一步演化,提供了十分完整的参考模板。

(二) 发展

1. 古希腊时期到中世纪神学统治时期

在希腊化时期,由于罗马帝国的入侵,希腊逐渐失去自主独立,其在文化教育上开始和东方文明相结合,在文化的形式和内容上都有了较大的改变。其中,作为保卫国土和外出征战的军事体育在其教育内容上也发生了很大的改变,由原来主要为军事活动服务改为保障学生身体健康。由于军事训练所占比例越来越小,慢慢地退出了体育教学的内容,同时学校体育也逐渐摆脱了军事教育的色彩,回归到学校体育的本质。这一时期主要提出的学校体育的教育思想主要是通过体育锻炼加强学生的身体素质,对以往的仅仅只是服务于军事的学校体育有了重大的思想上的超越。

2. 文艺复兴时期到资本主义初期

14世纪起,欧洲各国开展文艺复兴运动,这无疑是西方思想上的一次巨大的冲击,它使人们对世界有了新的认识。借着这股新的思想潮流,学校体育又开始焕发出新的光芒。在一些新办的学校中,学校体育得到了普遍的重视。例如,意大利的人文主义教育家维多利亚在其创办的被称为“快乐之家”的孟都亚宫廷学校中就极力推崇学校体育教育,他认为:“教育的最终目的,应是培养精神、身体、道德都充分发展的人。”“体育应被看成高尚的、与科学知识教育并重的教育内容。”

文艺复兴运动在开始后的两个世纪里达到了其高潮,在此期间,欧洲还爆发了一场宗教改革运动。这次的宗教改革将学校体育推向了世界范围,其中捷克著名的教育家夸美纽斯关于学校体育提出了“适应自然”的思想原则,他将人文主义者、宗教改革者和耶稣会在体育教育上的通过实践和理论相结合所得的成果加以继承和发扬,使得学校体育不再局限于仅教育贵族的范围内,因此,夸美纽斯被称为“近代学校体育之父”。

3. 自由资本主义时期

19世纪初期,体操这一项目先后被丹麦、瑞典、德国等西方国家定为中小学期间必修的课程;第一次世界大战时期,许多西方国家颁布了关于学校体育的法律法案,如英、美、德、法等,自此学校体育正式确立为体

制制度。但是受到战争的影响,这个时期的学校体育不可避免地带有强烈的军事色彩。

西方资本主义学校体育在第一次世界大战前后得到了快速发展,而苏联的社会主义学校体育也不甘落后。1923年,苏联颁布了《学校体育教学基本发条例》,并在各中小学将体育划分为必修课程;1927年,将学校体育教学的内容、形式以及方法全部变更,重新制定统一、新的体育教学大纲;1931年,苏联体育委员会设置劳卫制,并将劳卫制按等级划分(一级、二级、预备级),同时颁布《劳动与卫国体育制度》,规定每个等级需要达标的项目(一级为15个,二级为22个,预备级为16个),以及必须学习的体育、军事、卫生等理论知识。苏联劳卫制的施行使得其学校体育的发展得到了质的飞跃,并且为后来建立社会主义制度的国家发展学校体育提供了良好的典范和丰富的实践经验。

二、我国学校体育

我国关于学校体育的思想观念是从西方国家学习来的,受到国外多种思想的影响,如军国民体育思想、自然体育思想、苏联体育教育理论等。

(一) 历史沿革

1. 古代简况

我国的古代学校的出现最早可以追溯到奴隶制社会,追查史料,早在夏朝时期就有被命名为“校”“序”“庠”等不同名称的学校出现的记录;到了商朝,学校又分为“大学”“庠”两个级别,教导不同的学生;西周时期,学校教育进一步发展,建立了专为奴隶主或贵族的子弟进行教育的“国学”“乡学”,旨在专门将其培养为统治阶级或官吏。在奴隶制的背景下,所有的文献书籍都被统治阶层占为己有,只有贵族子弟才可以学习文化知识,这在当时被称为“学在官府”。这些统治阶层的子弟们在学校接受教育的主要内容被称为“六艺”,即礼、乐、射、御、书、数,其中,“射”指射箭和弹弓,“御”指驾驶,“乐”指音乐和舞蹈,这三项学习的内容都具有体育教学的性质。随着我国古代的社会制度由奴隶制转变为封建制,学校教学也逐渐转变为“学在四夷”,即出现了大量除官府办学以外的学校。西汉之后,在我国维持了两千多年的封建制度中,绝大部分的学校都更加看中德育和智育,所秉承的思想理念是重文轻武,其教学内容主要是儒家的“四书”“五经”。唐朝时期施行了文、武分开考

核的科举制度，到了宋朝，才开始兴办武学，旨在训练和选拔优秀的军事人才。但是这种武学教育并不能称得上是学校体育。到了清朝末期，由于西方列强的侵入，我国急于改变腐朽落后的封建制度，曲线救国，于是不断学习外国先进的文化知识，效仿日本和欧美等国家，创办新型的学校。其中关于学校体育的内容主要体现在体操的教学上。

尽管学校体育在我国古代出现较早，但一路的发展过程十分曲折，尤其是当社会制度转变为封建制以后，历朝历代的统治阶层都更重视文化知识上的教育，采用科举制选拔文臣，武将的地位始终居于之下，严重时甚至被学校教育摒弃，也因此，我国的学校体育在良好的开端下，最终却落于人后，没有得到应有的发展。

2. 近代的形成和发展

甲午战争之后，康有为、梁启超、严复等人发起维新变法运动，主张学习西方资产阶级先进的科学文化知识，维新派的观点认为，所有学校都应该将儿童、少年的身体健康放在首位，应该重视学校体育，加强学校体育教育，不断提高学校体育在学校教育中的地位。维新变法运动将我国的学校体育重新带回大众视野，对我国学校体育的发展产生了深远而巨大的影响。

辛亥革命之后，尽管国民政府改革了部分学校教学，但是依旧没有对学校体育重视起来，几乎没有采取任何的革新手段，大多继续沿用以兵操为主要教学内容的体操课。当时的许多学校在教会学校和基督青年会的影响下开始举办一些课堂外的体育活动，如球类运动、田径比赛等。可以看出，近代的学校教育基本呈现一种课内和课外的“双轨”现象，这两种完全不同教学体系一直持续到1922年的学制改革。

“五四”运动是我国历史上一次重大的思想变革运动，其中一项十分突出的成果即是引进了马克思主义。这些先进、科学的教育思想对我国体育的发展影响深远，许多围绕体育展开的著作也逐渐出现。1917年，毛泽东同志发表在《新青年》杂质上的一篇有关体育理论的文献，即《体育之研究》，引起了巨大的反响。毛泽东同志从我国当时的学校体育教学现状出发，利用辩证唯物主义的观点，对其进行了严肃的讨论、分析与批评；指出教师与学生应该清楚地了解到学校体育教学的意义所在，参与课堂教学锻炼的原则有哪些；重点论述了学校教育应该德、智、体全面抓。毛泽东同志的这篇文章是我国近代以来最杰出、最典型的体育理论文献，很大程度上加快了我国的体育建设，具有十分重要且积极的意义。

3. 新中国成立之后

1949年10月10日,新中国的成立将我国的各项发展建设都带上了一个新的台阶,学校体育也同时进入了一个全新的发展阶段。学校体育在取得了巨大的成就的同时,但也经历了曲折的发展道路。十一届三中全会的召开,使得党和国家实行了一系列改革开放政策,国民经济迅速恢复和发展,学校体育也进入了一个蓬勃发展的新阶段。学校体育的管理机构逐渐恢复并得到加强,我国各级各类学校内部的管理体系也逐步健全,从而保证学校体育工作开始向着规范化、制度化、科学化的方向发展。

(二) 思想变迁

1. 启蒙

我国学校体育思想启蒙于清王朝末年的资产阶级改良主义运动。当时,由于清王朝的腐朽统治,国内民不聊生,国外列强欺压。以康有为、梁启超、严复、谭嗣同等为代表的一批有识之士欲图通过改良的办法,使中国富强自立。他们努力寻求救亡图存的道路,在教育上主张“废八股、兴西学”,提出对学生要进行“德教、体教、智教”的全面教育观点,认为“体育是教育中不可缺少之物”。其中,康有为在其《大同书》中,还根据少年儿童的身心特点,提出了各年龄段身体发展的要求。对婴儿,要注意“嬉戏安息如何而合儿神,务令得宜以壮儿体”;对小学生,“专以养体为主,而开智次之。令功课稍少而游嬉较多,以动荡其血气,发扬其身体”;对中学生,由于“身体尚弱”,故仍需“养体”;对大学生,仍应“亦重体操,以行血气而强筋骸”。严复在其名著《原强》中指出,一国富强之效,以民之体强为基础,提出练体力是教人的三纲之一。他还根据西方进化论及自然科学观点,主张“培先天,养后天,运动强身”。维新派从德、智、体全面发展上宣传体育,为以后学校体育的实施创造了思想条件。“五四”新文化运动,是继改良主义运动以来对我国封建传统思想与文化冲击最大的一次运动。以陈独秀、李大钊、毛泽东、恽代英、徐一冰等为代表的新文化战士高举反帝反封建以及“民主”“科学”的旗帜,宣传马克思列宁主义的进步思想文化。其中毛泽东等人用近代科学的观点研究和提倡体育,特别是对学校体育的一些基本问题进行较深入的研究,对学校体育思想发展也产生了广泛的影响。陈独秀认为中国封建旧教育最大的缺点在于偏重学生脑部的教育,而忽

略学生身体的锻炼。他把“健全体魄”作为青年爱国的条件之一，主张“全身的教育”，特别应当注意以“体操发展全身的力量”，使学生都能成为“意志顽强、体魄强健”的新青年。毛泽东在其《体育之研究》的著名论文中，深刻阐述了体育的概念、目的、作用以及德、智、体的关系；并对体育锻炼的原则、方法等问题做了较系统的论述，结合当时的社会背景提出了“体育于吾人实占第一之位置”的观点。在毛泽东发表《体育之研究》的同年，恽代英也发表了《学校体育之研究》的著名论文。该文以近代科学知识论述学校体育的问题，提出学校体育应是“保学生之健康”的教育，并呼吁改片面的、骤进的、枯燥的体育为系统的、圆满的、渐进的、有趣的体育。

从改良主义运动到“五四”新文化运动的进步思潮中，对学校体育在教育中的重要性的认识不断得到加强，为我国近代以来学校体育的发展从思想上起到了重要的启蒙作用，也宣告了几千年来中国思想史中几乎无学校体育思想的历史结束。

2. 初步形成

1978年十一届三中全会后，我国学校体育思想建设进入一个全新的时期。面对当时我国青少年体质普遍下降的现实，以及自文革末期形成的我国学校体育偏重于竞技体育，把少数运动员的比赛成绩视为学校体育的主要成绩，而忽视大多数学生体质的不良状况，我国教育界、体育界有识之士从提高民族体质的角度，大声疾呼关心学生的体质。一些学者本着增强体质的立论基础，进一步提出了“体质教育”的学校体育思想。该思想强调学校体育“应以发展学生身体、增强学生体质为主导”。至20世纪80年代中期，该思想“基本形成相应的理论体系”并主导着当时学校体育的发展。

自“体质教育”思想之后，我国的学校体育又出现了“三维体育观”和“以人为本”的新式体育思想观念，在这些有关体育教育思潮的积极影响下，我国的学校体育向着新的发展方向前进，同时，有关体育教学的思想也进入了一个全新的发展阶段，涌现出的多种教育思潮相互依赖，彼此依存。到目前为止，形成的比较有代表性的思想就有“技术教育”（“三基”教育）思想、“快乐体育”思想、“全面教育”思想、“终身体育”思想等。

第二节 学校体育的地位与作用

学校体育与德育、智育相结合,共同组成一个相当完善的学校教育,积极地为现代社会建设培养更多更好,且全面发展的人才。同时,学校体育是国民体育中不能缺少的一环,学校体育体现了全民健身的重要性,极大地促进了现代社会精神文明的建设,可以说学校体育是体育事业发展的战略重点。

一、学校体育的立体结构

学校体育的教学内容大致可以归纳为三个方面,即体育课程、校内活动和校外活动。

(一) 体育课程

1. 主课程

所谓“学科课程”,通常又被称为科目课程(subject curriculum),是“根据各级各类学校培养目标和科学发展水平,从各门科学中选择出适合一定年龄阶段学生发展水平的知识组成的各种不同的教学科目”。

体育学科课程是人们根据现实生活需要和个体发展需要,从体育领域精选出合适的体育文化所组成的教学科目。自1903年《奏定学堂章程》颁布之始,体育学科课程(即体育教学课)就始终是我国学校体育课程的主要形式(在相当长的一段时间内甚至是唯一形式),其“目的旨在通过体育文化的传授,使学生掌握体育基础知识、运动技术和战术,并形成相应的体育技能”。作为一种课程类型,体育学科课程的优势主要体现在以下方面:第一,学生主要以学习间接经验为主,有利于提高体育文化传递的效率;第二,学生学习的内容是经过体育课程专家和体育教师精心挑选、系统组织和科学编排的,有利于学生对基础知识和基本技能的掌握;第三,学习方式以接受式学习为主,有助于学生最大限度地了解体育文化。与此同时,体育学科课程也存在一定的局限:第一,体育学科课程以学习间接经验为主,虽然提高了体育文化传递的效率,但是却容易屏蔽学生对体育文化产生、发展过程的认识和体验;第二,体育学科课程的内容是经

过专门组织的,但这种组织往往更倾向于学科逻辑,却容易与学生的实际生活相脱离;第三,体育学科课程的学习方式以接受式学习为主,容易形成一味灌输的格局。

2. 辅助课程

所谓“活动课程”(activity curriculum),是指打破学科逻辑组织界限,以学生的兴趣、需要和能力为基础,通过学生自己组织的一系列活动而实施的课程。它也常常被称为“儿童中心课程”“经验课程”。

以体育活动为主要内容的活动课程,我们称为体育活动课程(即体育活动课)。该类型课程重视让学生在大量的体育活动中加深对体育原理的理解和对运动的体验,其目的旨在提高体能、活跃身心、培养学生体育实践能力。1996年,为了进一步深化体育课程改革进程,国家教委下发了《“体育两类课程整体教学改革”方案》的通知,将以往单一的学科类课程体系改变为学科类课程与活动类课程相结合的课程体系,将活动类体育课程列入“体育课程教学的范畴”。作为一种课程类型,体育活动课有其自身独特的特点,如学生以学习直接经验为主;活动内容在一定程度上由学生自己选择、决定。体育活动课的上述特点,一方面有助于个体体育知识技术在体育实践活动中的综合化,提高知识技术的应用水平。另一方面也有利于充分调动和发挥学生学习的主动性和积极性,培养学生自主学习的能力。体育活动课的最大不足之处就在于难以给学生系统的知识,学生掌握体育知识技术的效率较低,因此只能作为体育的辅助课程。

(二) 校内活动

1. 课间活动

课间体育活动,也称课间操,一般由广播操、武术操、眼保健操、体育游戏、慢跑、跳绳、体育舞蹈等简单易行的体育活动组成。一般来说,课间操的时间不宜过长,生理负荷也不宜过大,但近年来的“大课间体育活动”改变了这一常规,主要是为了落实“每天锻炼一小时”而进行的课间操改革。课间操内容的选择与安排应根据不同季节和学校的具体情况确定,除统一安排外,各班还可自行选择安排或根据个人特点自我选择。组织形式一般情况下是全校学生集中进行,但根据季节、学校的场地条件等具体情况可以以班级或个人为单位进行。在我国学校中,课间操一般都受到学校重视,并制定有检查总结制度。

2. 课余体育

课余体育（即课外体育），是指学生在课余时间，运用各种身体练习方法，以发展身体、增强体质、丰富业余文化生活为目的的身体活动。在我国学校体育工作中，课余体育锻炼历来占有十分重要的位置，如在1951年政务院通过的《关于改善各级学校学生健康状况的决定》中就明确规定：“学生每日体育、娱乐活动或生产劳动时间，除体育课及晨操或课间活动外，以1小时至1小时半为原则。”

课余体育是学校体育工作的基本途径和重要组织形式，它的开展有利于培养学生的体育兴趣和体育习惯，奠定终身体育的基础，促进校园文明建设。课余体育锻炼的内容包括以健身、保健、娱乐为目的的体育活动，以提高运动技术水平为目的的课余体育训练，以及为丰富学生课余文化生活而举办的课余体育竞赛等。其组织形式大致可以分为全校性活动和年级活动、班级活动和小组活动、俱乐部活动、小团体活动、个人锻炼活动等。其中，体育俱乐部活动是近年来在我国出现的一种新型课外体育活动的组织形式。校园内的体育俱乐部一般分为单项俱乐部和综合俱乐部两类，由学校根据自己的场地设备、师资力量、优势传统体育项目等因素筹建，经费主要来源于学校下拨、会员会费和社会赞助等三部分。

（三）校外活动

1. 校外运动竞赛

校外运动竞赛，是指学生利用课余时间在校外参加的以争优取胜为直接目的，以运动项目（或某些身体活动）为内容，根据规则要求进行的个人或集体的体力、技艺、心理的相互较量的体育活动。校外运动竞赛可以由政府部门组织（如省市运动会、篮球赛等），也可以由地区或学校体协发起（如学生自己组织的校际间篮球赛、足球赛等）。校外运动竞赛的开展在促进校际间学生的体育文化交流，丰富学生的业余文化生活，提高学生的运动水平等方面起到非常重要的作用。

2. 校外体育活动

校外体育活动是指学生在学校以外参加的体育锻炼活动。它与校内的课外体育锻炼相互联系密切配合，构成了学生课外体育活动的主要内容。其主要形式有自我锻炼、家庭体育、社区体育等。

（1）自我锻炼

学生在离开学校后自发进行的各种体育锻炼活动，是学生课余生活的重要组成部分，如在节假日里，学生们三五成群在居住区空地或运动场进行的各种体育活动。自我锻炼对学生合理利用课余时间，接触社会，培养良好的体育生活习惯有着重要作用。

（2）家庭体育

学生在家长的关心、参与、支持下开展的体育活动。家庭体育对增进家人感情交流，对普及体育知识有着重要的作用。

（3）社区体育

学生在所居住的区域开展的多种体育活动。社区体育对学生具有一定的教育作用，对培养学生的社会交往能力和社会化有着重要作用，对于体育的普及和体育文化氛围的构建具有重要意义。

目前我国学生的校外体育锻炼主要依托于自我锻炼和家庭体育，社区体育尚未发挥积极作用。这是由于我国的社区体育起步较晚，再加上人力和财力的限制，还由于过去青少年体育的责任更多地被放在学校，社区把重点放在中老年人的锻炼上。

二、学校体育的特殊地位

学校体育既是教育，也是学科，在兼顾科学性的锻炼方法时，加强教育管理。

（一）“教育”与“学科”并重

1. “三育”之一的体育

在学校中，体育不仅是全面发展教育的重要组成部分，而且是全面发展教育的重要手段。首先，体育是全面发展教育的重要组成部分。早在古希腊时期，著名的哲学家、教育家亚里士多德就主张国家应对儿童进行公共教育，使他们的身体、德行和智慧得以和谐地发展。欧洲文艺复兴时期，英国哲学家、教育家洛克则明确地把教育分成德育、智育、体育三部分，并强调指出，“健全的精神寓于健全之身体。”马克思在关于人的全面发展学说的论述中也曾指出：“我们把教育理解为以下三种东西：第一，智育。第二，体育，即体操学校和军事操练所传授的东西。第三，技术教育。”同时，马克思还曾在《资本论》中科学地预见到“未来教育对所有已满一定年龄的儿童来说，就是生产劳动同智育和体育的结合，它不