

王伯英等著 中国城市经济出版社



城市 教育

中学生学科能力目标与培养 128

G 627.96

211129

国家教委“七五”重点教材

中学生学科能力目标与培养丛书

中学生学科能力目标与培养

体 育

王炳英、王寿生

刘保明、张祺

著

中国城市经济社会出版社

1990·北京

024115

中国教育出版社“五十”纪念丛书

中学生学科能力目标与培养丛书

中学生学科能力目标与培养

中学生学科能力目标与培养

体 育

王伯英等 著

中国城市经济社会出版社出版发行

(北京东城区西总布胡同64号)

新华书店经销

北京德外印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米 1/32 印张: 5.5 字数: 110千

1990年2月第1版 1990年2月第1次印刷

ISBN 7-5074-0260-6/G·078

印数: 1—1900 定价: 2.75元

中国城市经济社会出版社

京出社 0001

内 容 提 要

本书根据我国当前中学师资、场地、器材，制订了中学体育学科能力总目标及各年级能力达标的细则，包括身体基本活动能力、运动能力、自我锻炼和评价能力等方面的指标。书的字数不多，但着眼于人一生的身体锻炼，立足于中学教学的实际，切实地提出了循序渐进的全面的体育能力培养目标和方法，内容充实，具有较强的理论性和指导性。

序

滕 纯

今年是党的十一届三中全会的十周年，也是我国改革、开放的十周年。为了纪念三中全会十周年，加快改革的步伐，我国理论界正在对十年改革中的理论工作进行回顾和总结。

从教育理论来说，我们感到：我国在教育理论和教育实践方面有一个可喜的变化，就是从过去重视传授知识转变为既重视传授知识又重视培养能力。这个进展也可以说是在教育理论特别是教学论上的一个突破。

80年代以来，随着教育改革的推进，培养能力的问题已变成教育界的热门话题。许多教育理论工作者和教学第一线的教师，对什么是能力，怎样培养学生的能力以及知识、技能和能力的关系，进行了深入的研究和探讨。但是，我们也感到对能力的概念、结构、层次，还处于模糊不清的状态，有待于进一步研究解决。比如，有的书上提出培养学生几种能力，有的提出十几种，有的提出二十几种。据不完全统计，从不同方面、不同角度、不同层次，各种提法大约有100多种。在众说纷纭面前，需要通过研究和实验，把能力问题加以系统化、规范化，理出个头绪来，以便广大教师有所遵循。

就以中学而论，根据我国社会、经济，科技发展的需要，迎接21世纪的挑战，应该培养中学生具有哪些能力，能

力的结构是什么样的，分哪些层次，哪些是基本的能力，哪些是派生出来的能力，都需要分门别类地加以研究。

一方面从理论上把什么是能力，能力的概念，中学阶段培养学生具备哪些能力，各科教学怎样培养和发展学生的能力，把这些基本理论问题搞清楚。更重要的是要在教学实践中具体落实，通过各科教学切切实实地把学生的能力培养出来。这就需要明确制订出中学各科教学培养能力的目标及其测定的方法。

由中央教育科学研究所教育心理研究室副研究员李镜流同志负责的《中学各科学学习能力培养目标及其实验研究》，正是为了解决上述问题而提出的科研课题。这个课题已于1987年7月经审议批准列为“七五”期间国家教委级教育科研重点项目之一。

鉴于培养能力的问题是当前教学改革中一个复杂的理论问题和实际问题，不是单靠少数专业研究人员所能解决的，而是需要依靠教学第一线的教师积极参加才行，为此，本课题从北京、天津两市邀请了60多位有丰富的教学经验、有相当的理论素养和研究能力的各科优秀教师和校长，参加了课题研究。这种合作研究，不仅充分地体现了理论工作者和实际工作者相结合的正确科研方向，而且有力地说明了一个问题：以教育改革为目标的教育科学研究和实验，如果没有教师的积极参加，是不会成功的。只有教师积极参加的教育改革的研究和实验，才是真正的改革。

教育改革的研究和实验当然要依靠专业的教育理论工作者，更要依靠在教学第一线搞改革、搞实验的教师。随着教改的深入发展，在我国中小学教师和校长中间，正在孕育

着、成长着一批研究型的教师和校长、学者型的教师和校长，在他们中间会涌现出我们所希望的教育家。今后，在教育改革中，我们要注意发现、扶植有先进教育思想的改革家，为培养我国的教育家创造条件。

经过两年的辛勤探索、刻苦钻研，《中学各科学学习能力培养目标及其实验研究》的阶段成果即将问世。本书是教育理论工作者和教学第一线的教师、校长集体智慧的结晶，也可以说是教育科研联合攻关的一次有益的尝试，对帮助广大教师培养与发展学生的能力，将会起到积极推动作用。

1988年7月于北京

目 录

序.....	滕 纯
第一章 当代体育教学必须提出能力培养目标.....	(1)
一、当代体育教学的特点.....	(1)
(一) 体育教学的发展.....	(1)
(二) 当代社会对学校体育的要求.....	(3)
(三) 对当代体育教学的认识.....	(5)
二、培养体育学科能力的重要性.....	(6)
(一) 能有效地增强学生体质,促进身心健康的 发展.....	(7)
(二) 为“终生体育”打好基础.....	(8)
(三) 提高学习效率,促进智力发展.....	(8)
(四) 使学生适应现代生活和未来社会需要.....	(9)
三、培养体育学科能力的几个要求.....	(10)
(一) 充分调动学生的积极主动性.....	(10)
(二) 要注意知识、技能、心理的全面发展.....	(11)
(三) 要全面理解教学过程,使课内外密切结合 在一起.....	(13)
(四) 要把体育学科的能力看为一个整体.....	(14)
第二章 体育学科能力概述.....	(16)
一、什么是体育学科能力.....	(16)
(一) 体育学科能力的基本成分.....	(19)
(二) 体育学科能力中应注意的几个概念.....	(26)
(三) 影响体育学科能力形成的因素.....	(29)

二、制订体育学科能力的理论依据	(36)
(一) 生理学基础	(37)
(二) 心理学基础	(41)
三、体育学科能力的结构模式	(46)
四、体育学科能力达标中应注意的问题	(48)
第三章 体育学科能力达标细则	(51)
一、初中一年级指标与标准	(51)
(一) 身体基本活动能力	(51)
(二) 运动能力	(55)
(三) 自我锻炼和评价能力	(61)
二、初中二年级指标与标准	(64)
(一) 身体基本活动能力	(64)
(二) 运动能力	(68)
(三) 自我锻炼和评价能力	(74)
三、初中三年级指标与标准	(77)
(一) 身体基本活动能力	(77)
(二) 运动能力	(81)
(三) 自我锻炼和评价能力	(86)
四、高中一年级指标与标准	(89)
(一) 身体基本活动能力	(89)
(二) 运动能力	(93)
(三) 自我锻炼和评价能力	(99)
五、高中二年级指标与标准	(102)
(一) 身体基本活动能力	(102)
(二) 运动能力	(106)
(三) 自我锻炼和评价能力	(110)
六、高中三年级指标与标准	(113)

(一) 身体基本活动能力	(113)
(二) 运动能力	(117)
(三) 自我锻炼和评价能力	(121)
七、评价中学生形态、机能的指标和标准	(124)

参考书目	(139)
------------	-------

作者附记	(140)
------------	-------

把学科能力的培养提到教育目标的高度

——课题论证报告(节录)	李镜流(142)
--------------------	----------

中学学科能力研究协作组附记	(166)
---------------------	-------

第一章 当代体育教学必须提出能力培养目标

一、当代体育教学的特点

体育是学校教育的有机组成部分，体育教学的发展和整个教育的发展是密切联系的，受着社会发展的制约，不同的时代或历史时期的社会变革，必然会引起学校教育和体育教学的改革，这是历史发展的必然规律。作为学校体育基本组织形式的体育教学，则不可避免地被赋予浓重的时代色彩。

(一) 体育教学的发展

回顾历史，我国近代学校体育是从清朝末年始由欧美传入的。1903年各级学校都设置体操科，当时的体操科主要是以兵式操为主的军事体育。随着欧美传教士在我国兴办教会学校，特别是美国的实用主义教育传入我国后，我国学校的体育课，从兵式操改变为美国实用主义的自然体育，这种体育在我国一直沿用到全国解放。在国民党统治时期，学校体育不被重视，体育课被认为是“小四门”，广大学生则参与的是可有可无的“放羊式”体育课，学校体育实际上成为少数人参加的“选手”体育活动，这种现象充分反映了我国半封建、半殖民地的社会特点。

新中国成立后，党和政府十分重视体育的发展。由于特定的历史原因，50年代以学习苏联为主，体育课的任务主要是锻炼身体，强调传授体育的知识、技能，向学生进行共产主义道德品质教育。教材以劳卫制（以后改为体育锻炼标准）为中心，课的结构普遍采用“四个部分”，这对改变旧体育的性质和“放羊式”的体育课，无疑是前进了一步，使学校体育教学走上正规化，对提高体育教学质量起过一定的作用。严格地说，它仍然是自然主义体育的进一步发展。以后，在实践中，经过广大体育工作者的探索和总结，逐步形成了以增强学生体质为主要目标的体育教学体系。

十年动乱时期，受极左思潮的影响，把多年建立起来的学校体育教学体系全部破坏，许多学校被迫停止了体育课，有些学校把体育课改为军体课，还有的学校以劳动代替体育课，从全国范围来讲，学校体育教学基本上处于混乱和停顿状态。

十年动乱以后，特别是党的十一届三中全会以来，拨乱反正，全国实现了安定团结，我国进入了社会主义现代化建设的新时期，科学技术迅速发展，对学校教育提出了新的要求，学校体育教学得到迅速的恢复与发展。进入80年代，在改革、开放的形势下，我国体育理论界和广大体育教师对改革体育教学进行了较深入的探讨，使体育教学进入了一个新的阶段。当前具有一定影响的体育教学指导思想主要有以下几种：

1. 以增强体质为主的体育教学体系；
2. 以传授体育知识、技术、训练技能为主的体育教学体系；

3. 以竞技运动、传统运动项目为主的体育教学体系；
4. 以心理学为依据，发展学生个性为主的体育教学体系。
5. 以培养“终生体育”为目标的体育教学体系。
6. 以培养体育学科能力为主的体育教学体系。

上述种种，各有其理论依据。我们认为，在体育教学中培养学生的体育能力是最具有时代特点的，有生命力的一种观点。

（二）当代社会对学校体育的要求

当代社会的一个显著特点是，由于科学技术的高速发展，从而导致社会各个方面产生相应的变化。然而，无论哪一方面的变化，集中到一点上，就是促使人的观念产生变化，要求每个人都要更富有开拓精神、竞争意识。由于我国还处在社会主义初级阶段，先进的社会制度和落后的生产力之间的矛盾，这样就与整个世界形势的发展产生不适应的态势，从教育战线看，一方面受到国家经济尚不够发达的制约，但又要适应国际环境的变化，这就要对人的培养提出更高的要求。因此，教育的目标必须是提高民族素质^①，这个素质包括：思想政治素质；科学文化素质；身体健康素质。

《中共中央关于教育体制改革决定》中提出：“我们培养的这些人所有人才，都应该有理想、有道德、有文化、有纪律，

^① 素质一词，本义指人的先天解剖生理特点，主要是脑、神经系统和感觉器官的特点；这里是它的引伸义，泛指人的身心品质。——作者

热爱社会主义祖国，热爱社会主义事业，有为祖国富强和人民富裕而艰苦奋斗的献身精神，应该不断追求新知，具有实事求是，独立思考，勇于创造的科学精神”。这是为把我国建设成为四个现代化强国而向学校教育提出的总目标，作为学校教育重要组成部分的学校体育，在总目标的指导下，对培养现代人方面有很重要的作用。

学校体育最根本的任务是发展身体，增强体质，这是体育的主要特点之一。通过体育锻炼，使学生具备一副健康的体魄，这不仅可以保证在校学习期间，能以充沛的精力去完成学习任务，而且在学生毕业走向社会后，能适应社会的需要，为四化建设作出贡献。

学校体育不仅仅是增强学生体质，或传授体育知识、技术、技能，而且对学生的智力、心理发展等方面都有积极的作用，因为学校体育也隶属于教育范畴，体育教学是一个培养人和教育人的过程，它主要是以身体练习为主要手段，通过一定的教学形式来达到教育和培养人的目的。在教学过程中，所获得的是整体教育效益，包括增强体质、发展智力、扩大文化知识面、培养意志等，这就是身心不可分，它们之间相辅相成，互相促进。

此外，学校体育对培养学生的竞争意识、进取精神，以及克服困难的精神，锻炼顽强的意志品质等，都有不可低估的作用，在体育教学过程中可以充分体现出来。

以上所谈，充分说明了学校体育对提高我国民族素质，培养德、智、体、美全面发展的一代新人起着很重要的作用。

(三) 对当代体育教学的认识

体育教学是学校体育的基本组织形式，体育教学过程是学生在教师有目的、有计划的指导下，积极主动地掌握体育知识、技术、技能，发展体育能力，增强体质，并受到思想品德教育的过程。这个过程，既包括课程性教学活动，又包括非课程性教学活动，如果只把上体育课看做是教学，而把那些非课程性但具有教学性质的活动排斥在教学之外（如作业、预习、复习等），教学目标就难以实现。

传统的体育教学，比较重视向学生传授体育知识和技能，而忽视对学生体育学科能力的培养，这不仅影响了学校体育潜在功能的发挥，而且也影响了学校体育在社会和教育中的地位和作用。

现代教育科学和现代体育科学的发展，拓宽了体育教学目标，因此，我们要根据体育教学的功能来研究体育教学的目标。体育教学具有整体性和多向性功能，它以全面发展学生身心、增强学生体质，从而促进学生德、智、体、美全面发展为最终目标。在教学过程中不仅涉及学生生理和心理的发展水平，还要涉及到学校各方面教育条件、措施，以及家庭、社会的影响，因此，必须用整体的观点，从多角度进行研究和认识，以适应时代发展的新要求。此外，现代社会的发展，要求体育教学不能只追求近期效益，把着眼点局限于学校的眼前利益，而且要追求长远效益，使学生毕业后，能根据环境的变化和不同的条件，科学地从事独立的身体锻炼，从而获得终生的效益。

要实现体育教学任务，就必须重视发挥课程性和非课程性两个方面的教学过程作用。只有这样认识体育教学，才有可能全面地认识体育教学任务的多面性，才能使体育教学的作用得到完整的发挥。

在对体育教学任务的完整性认识的基础上，我们在探讨体育教学指导思想时，应当重视培养学生的体育学科能力，这样才能完成体育教学提出的总目标。

二、培养体育学科能力的重要性

在体育教学中培养学生的体育学科能力，已经成为世界上许多国家教学改革共同趋势，近几年来，我国体育理论界和广大体育教师，对培养学生的体育学科能力问题也十分重视，许多同志在这方面进行了有益的探讨，发表了不少具有新见解的文章，这对当前我国体育教学的改革，提高体育教学质量，必定会起到推动作用。

我们根据体育教学的本身特点，制订了5种中学生体育学科能力，这5种体育学科能力是：

- 身体基本活动能力；
- 运动能力；
- 自我锻炼能力；
- 自我评价能力；
- 适应能力。

当然，体育学科能力不仅仅是这5种能力，但这是最主要的，这些能力是属于体育学科的特殊能力。

体育教学是师生双边的共同活动，是教师按照一定的计划，有组织、有目的地指导和教会学生如何学习，使之掌握一定的体育知识、技术、技能，并发展学生的体育学科能力。在整个教学过程中，教师始终起着主导作用，根据新的教育论观点，就是要让学生掌握学习内容，促进发展，使教育适应学生，使绝大多数学生达到预期的教学目标。但如果只有教师的主导作用，而不注意发挥学生的主体作用，也难以达到较好的教学效果，也无法培养学生的体育学科能力。体育教学，主要是学生通过思维活动和身体活动的紧密结合，进行反复的身体练习，来掌握体育的知识、技术、技能，发展认识能力。因此，作为教学主体的学生就十分重要，这就要求教师必须研究学生的心理，采用多变的组织教法，培养学生对体育锻炼的兴趣和爱好，激发学生强烈的学习愿望，使之养成良好的锻炼习惯。这样，才能使学生把所学的体育知识、技术、技能，运用到自我锻炼中，最终形成体育学科能力。

具体来讲，体育教学培养学生的体育学科能力具有以下重要意义：

(一) 能有效地增强学生体质， 促进身心健康的发展

我们在前面已经谈到，学生形成体育学科能力的基础是，不但要掌握体育的知识和技能，还要注意心理的发展过程。也就是说在教学实践活动中，要结合体育知识、技术教学，从发展和提高学生对体育锻炼的认识入手，通过实际练