

# 中国高校体育教育研究

袁莉萍



湖北科学技术出版社





# 中国高校体育教育研究

Colleges and Universities Sports Education Research in China

袁莉萍 著

湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国高校体育教育研究/袁莉萍著.  
—武汉：湖北科学技术出版社，2013.8  
ISBN 978-7-5352-6180-9

I. ①中… II. ①袁… III. ①高等学校-体育  
教育-研究-中国 IV. ①G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第 199097 号

策 划: 朱 萍

责任编辑：黄主梅

封面设计：马 岚

出版发行：湖北科学技术出版社

电 话: 027-87679468

地址：武汉市雄楚大街 268 号

邮 编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 武汉三新大洋数字出版技术有限公司 邮 编: 430074

880mm × 1230mm 1/32

7.125 印张

172 千字

2013年8月第1版

2013年8月第1次印刷

定 价：18.00 元

本书如有印装问题 可找本社市场部更换

## 前　　言

《中国高校体育教育研究》通过大量的理论研究、调查访问、教学实验，并综合了国内外体育教育的前沿成果资料，深刻分析和研究了我国高校体育教育的基本情况、存在弊端、发展趋势，探索了全民健身和终身体育背景下的我国高校体育教育的内容、模式、方法、管理、目标等。

20世纪末，“科教兴国”就已经成为我国未来发展的主要战略，教育要面临的是世界范围的竞争，在经济全球化背景下的国际竞争中，高等教育对高层次人才的培养成为实施科教兴国战略的关键环节。在全面推进素质教育改革的过程中，学校体育作为高校教育的重要组成部分，肩负着培养全面发展人才的使命。高校作为人们接受系统体育教育的最后一站，更应该立足于自身特点，结合国际形势发展以及社会需求，在高校体育教育中形成有特色的体育教学创新理念，为培养适应未来社会需求的复合型人才，发挥体育教育独特的功能。根据《中华人民共和国体育法》，2005年国家体育总局、教育部、科技部、国家民委、民政部、财政部、农业部、卫生部、国家统计局、全国总工会10个部门联合在全国31个省（区、市）进行了第二次国民体质监测工作，调查结果显示，我国国民体质总体水平比2000

年略有提高，和 2000 年相比，国民体质综合指数提高了 0.75%，但国民身体机能综合指数下降了 9.65%，尤其是青少年的身体机能综合指数 20 年来持续让人担忧。青少年是国家的希望和未来，是社会主义建设的栋梁，他们的综合素质，尤其是身体机能的状况直接关系到国家的民族素质和兴旺发达。据调查，有 60.4% 的学生从小就没有体育锻炼的习惯，我们必须清醒地看到，一方面由于片面追求升学率，社会和学校存在重智育、轻体育的倾向，学生课业负担过重，休息和锻炼时间严重不足；另一方面由于体育设施和条件不足，学生体育课和体育活动难以保证，这些是导致青少年学生身体机能水平下降的主要原因。为此，2006 年中共中央、国务院要求广泛开展“全国亿万学生阳光体育运动”，鼓励学生积极参加体育锻炼，增强学生参加体育锻炼的荣誉感和自觉性。高校体育教育必须面对发展和改革完善带来的紧迫感，高校体育教育是青年学生步入社会作为国家建设栋梁接受身体健康教育、养成良好终身体育意识的最后一站，因此就更显关键。有资料显示，自 1999 年扩招至今，中国高等教育的毛入学率从扩招前中国 18~22 岁适龄青年比例的 4% 提高到 23%。另据中国社科院人口与劳动经济研究所副所长张车伟介绍，在各国大学毛入学率中，韩国是 91%，美国是 82%，英国是 59%，日本是 55%，高收入国家平均水平是 67%。这些数据表明，我国高校招生量和适龄青年人数的比例与其他国家相比还相差较远，与提高全民素质、培养人才素质的需要还相差太远。但我国是世界人口大国，虽然招生比

例不高，但招生人数却是一个庞大的群体，学生人数的大规模增加与高校的硬件和软件设施的增加和完善并不匹配，其中包括高校体育教育资源与教学需求的不平衡发展给高校体育教学自身和谐健康发展带来的不利因素。因此，高校的体育教育改革、发展和完善是必然趋势，并且改革力度迫在眉睫。

为完成该项论著，作者曾利用参加全国学术会议的机会对国内 32 所高校的体育教师和体育管理人员进行了问卷调查、电话采访、走访访问，掌握了相关基本情况的第一手材料。并在 2004 年以来的近十年中，先后发表了“美国大学体育赛事营销传播的审视与思考”（《体育与科学》，2010.7）、“高校体育教学模式的构建”（《武汉体育学院学报》，2004.4）、“大学生健康快乐体育教学模式研究”（《武汉体育学院学报》，2005.2）、“大众健美操在全民健身中的意义及作用”（《武汉体育学院学报》，1999.1）、“谈我国高校体育教学评价的改革”（《湖北体育科技》，2005.3）、“体育锻炼对大学生心理健康的影响”（《体育成人教育学刊》，2005.3）、“体育与当代大学生素质教育探悉”（《武汉大学学报》，2004.6）、“湖北高校体育课程现状与发展趋势研究”（《湖北体育科技》，2007.10）、“实施阳光体育运动增强学生体质”（《湖北经济学院学报》，2011.5）等 20 余篇相关学术论文。主持并完成了“学校体育对学生心理健康教育影响的研究”（湖北省“十一五”规划项目 项目编号：2007B243）、“湖北省高校阳光体育运动服务保障体系的构建”（湖北省“十一五”规划项目 项目编号：

2010B040)、“普通高校体育场馆无形资产的开发与利用”(湖北省教育厅科研项目 项目编号：2007d305)、“高校阳光体育运动的实施对校园体育文化影响的研究”(湖北省教育厅科研项目 项目编号：2011jyty068)、“大学生健康快乐体育教学模式研究”(湖北经济学院教研项目 项目编号：Y0366) 5 项系统性相关研究课题。

本著的撰写得到了湖北省体育总局、湖北经济学院领导、湖北科学技术出版社的大力支持，在此表示衷心的感谢！在撰写过程中，作者参考了大量的文献，已在附录里一一注明，也对这些文献的笔者深表感谢！

由于本人水平有限，难免有不足和失误，恳请广大同仁和读者批评指正，不胜感激！

袁莉萍

2013 年 7 月于武汉

# 目 录

<b>第一章 高校体育教学的研究与探索</b>	001
第一节 高校体育教学指导思想的内涵和主要观点	002
第二节 高校体育教学体制的目标、内容、方法 和评价	005
第三节 高校体育教学现状的分析和创新设想	020
第四节 高校体育教学环境的设计与实施	023
第五节 高校体育教学模式发展趋势研究	027
第六节 高校体育教学改革的研究	033
<b>第二章 高校体育课程规划研究</b>	045
第一节 高校体育课程结构设计的概况及取向	046
第二节 高校体育课程设计的方法研究	053
第三节 高校体育课程体系的构建	061
<b>第三章 高校体育资源的开发与优化配置</b>	065
第一节 高校体育教师的素质现状及改进建议	066
第二节 高校体育场馆无形资产的开发与利用	070
第三节 高校体育经费保障机制的研究	077
<b>第四章 高校体育俱乐部问题研究</b>	087
第一节 高校体育俱乐部的类型与特色研究	088
第二节 高校体育俱乐部管理的探索性研究	096
第三节 高校体育俱乐部的定位与发展研究	102

<b>第五章 高校学生体质测试相关问题的研究</b>	111
第一节 高校学生的体质测试现状与影响因素分析	112
第二节 高校学生体质测试中存在的问题和对策研究	119
<b>第六章 高校实施“阳光体育运动”的若干问题的研究</b>	127
第一节 影响高校学生参加“阳光体育运动”的现状及对策研究	128
第二节 高校开展“阳光体育运动”的价值研究	138
第三节 “阳光体育运动”的实施对高校校园体育文化影响的研究	144
<b>第七章 高校群众体育工作研究</b>	147
第一节 高校群众体育发展研究	148
第二节 高校群众体育竞赛运营机制的研究	156
第三节 高校竞技体育竞赛研究	165
<b>第八章 高校休闲体育研究</b>	171
第一节 高校休闲体育的现状	172
第二节 构建休闲体育体系的研究	179
第三节 高校休闲体育的发展趋势研究	186
<b>第九章 高校体育教育问题的探索性研究</b>	189
第一节 高校体育教育的道德传承和作用	190
第二节 高校体育实施健康教育的研究	194
第三节 高校体育教育对大学生体育精神培养的探索	207
第四节 高校体育教育在终身体育思想中的意义	211
<b>参考文献</b>	217

# 第一章

## 高校体育教学的研究与探索

## 第一节 高校体育教学指导思想的内涵和主要观点

### 一、引言

学校体育教学指导思想是对体育教学活动起方向指导作用的，并以教学目标、任务为核心的基本观点与认识。它从体育教学角度反映了一定时期社会对学校体育、体育教学培养人才的要求，在根本上与社会的政治经济发展水平、学校体育发展水平相适应，以适应当今的社会对人才培养的新要求。按照改革开放时期党的教育方针，人们开始从多角度、多层次的系统出发，进一步确立起生物、心理、社会等多层次的学校体育观。在学校体育指导思想方面，强调学校体育要增强学生体质的同时，为终身体育求基础，为竞技运动备人才，为培养个性全面发展的社会主义现代化建设者服务。

虽然高校体育理论界开展过多次有关高校体育教学指导思想问题的讨论，但至今尚未取得一致的认识。归纳起来，主要有以下几种观点：①高校体育教学应以增强学生体质、提高健康水平为主，因此提出“体质教育”的指导思想；②“三基”教学是高校体育教学的中心环节，因此提出“技能教育”的指导思想；③高校体育教学应以促进学生德、智、体全面发展为方针，以全面完成体育教学各项目标为主导，因而提出“全面教育”的指导思想；④当前国内外教育家都十分重视学校教育中培养和发展学生的能力，所以提出“培养能力”的指导思想；

⑤随着竞技体育的发展，许多高校都成立高水平运动队，于是有的学者强调高校要为发展学生竞技能力，提高运动技术水平多作贡献，因而又提出了“竞技体育”的指导思想。此外，还有“快乐体育”、“主动体育”、“终身体育”等体育教学指导思想。从现阶段高校体育教学改革的现状看，各种指导思想都不同程度地在起作用，各种观点都有不同的针对性、时代性和强调的重点。在当前高校体育教学改革的热潮中，对体育教学指导思想各抒己见，观点纷呈，各种指导思想的提出和争论，是深化高校体育教学改革和活跃学术气氛的表现，这对于逐步建立具有中国特色的高校体育教学体制是十分有益的。

高校体育教学指导思想是体育教学活动的根本方向和目标，高校体育教学要落实以终身体育为指导思想，就必须立足于现实，着眼于未来，对现有的体育课程进行整体改革，重视体育理论知识的传授，建立“少而精”的体育实践教材新体系，延长开设体育课程的年限，体现“以人为本”的观念，关注学生的身心健康，为学生终身健康服务。

## 二、体育教学指导思想的主要制约因素

体育教学指导思想的形成和发展具有历史的和逻辑的必然性，但制约这种必然性的因素是多种多样的，这些诸多因素的矛盾运动影响着它的产生和发展。正如恩格斯所说：“历史从哪里开始，思想进程也应当从哪里开始。而思想进程的进一步发展不过是历史过程的抽象的、理论上前后一贯的形式的反映；这种反映有经过修正的。这时，每一个要素可以在它完全成熟具有典型形式的发展点上加以考虑。”尽管要理顺这些复杂的制约比较困难，但从系统论的角度把体育教学看成一个系统加以分析和概括的话，我们可以把体育教学指导思想的诸多制约因素分为外部主要制约因素和内部主要制约因素。

## (一) 外部主要制约因素

体育教学指导思想作为一种理性的东西，综合反映了一种社会现象，绝不是独立地存在，它必然受到某些哲学思想、教育思想和民族习惯及文化观的影响。因为思想史的研究不是单一地研究某一领域，而是站在政治、经济、历史、教育、宗教、社会这一层次上综合地、全面地论述它的理论体系和学说。体育教学本身是由于社会的需要而产生的，它的思想是一种社会思潮、倾向和目的之复合的体现。这种复合体必须依托于一定社会的政治、经济、文化背景而存在，正如我们研究体育思想史时，要把某一体育思想纳入到整个社会背景中去分析它的产生、发展和各种社会因素，当我们从整个社会的政治、经济、文化等背景考虑体育教学指导思想的制约因素的同时，也不能忽视社会生产力发展水平，尤其是科学技术发展水平。科学技术是第一生产力，它的发达程度往往取决于教育发展水平，而教育发展水平标志着教学论和心理学的发展水准。作为学校教育的一个重要组成部分的体育教学，当我们研究其指导思想的制约因素时，就不得不考虑这些因素。

综上所述，我们探讨体育教学指导思想的外部制约因素，必须从全面的、综合的、联系的观点出发，既考虑社会背景，又考虑社会生产力发展水平。

## (二) 内部主要制约因素

体育教学指导思想不仅受到外部因素的制约，同时还受其系统内部如体育教学的本质特征和功能、学生身心发展特点和规律、传统体育教学观念、学校体育教学发展不平衡和多样性、体育教师的政治水平和业务水平、学生的体育观念和体育态度等诸多因素的影响。

## 第二节 高校体育教学体制的 目标、内容、方法和评价

### 一、不断发展高校体育教学目标

目标是想要达到的境地或标准。体育教学目标是体育教学活动的主体在具体教学活动中所要达到的结果或标准，是教和学双方都应共同遵循的，对教师来说是教授的目标，对学生来说则是学习的目标。理想的教学目标应该是教授目标与学习目标的统一体。由于体育教学目标是在具体的教学活动中所达到的结果，也就意味着，具体教学活动不同，教学目标是有差异的。可以说，体育教学目标是一个系统，由大小不等、具有递进关系的一系列教学目标组合而成的。它包括教学总目标、课程教学目标、单元教学目标、课时教学目标几个层次，各个下属目标都是其上位目标的具体化。人们追求的目标，总是有特定价值的目标，有特定价值的目标又总是诱发人们的追求。总之，追求价值是人们产生行为的内在动因。高校体育教学目标也是同样，它必须有特定的价值，使人们通过选择教学内容、方法、手段等来达到这一价值。

#### （一）高校体育教学目标的发展过程

新中国成立 60 多年以来，我国高校体育教学目标从单一追求社会需要向追求社会需要与个体需要相结合的方向发展，可以通过 6 次体育教学大纲的修订过程看到这一趋势。1956 年我国第一套体育教学大纲明确规定体育教学的目标是“培养学生成为全面发展的社会主义的建设者和保卫者”。1960 年高校体育教材

规定了体育教学的目标是“增强学生体质，并通过体育向学生进行共产主义教育，使学生能更好地学习、参加生产劳动和准备保卫祖国”。1976年至80年代中期学校体育教学大纲规定体育教学目标是“增强学生体质，使之在德育、智育、体育几个方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者”。1992年高校体育教学大纲规定体育教学的目标是“全面锻炼学生身体，增进学生身心健康；掌握体育的基础知识、基本技能，提高学生的体育意识和能力，为终身体育奠定基础；培养学生良好的思想品德，陶冶学生情操”。2000年体育与健康教学大纲规定体育教学的目标是“学校体育与健康教学以育人为宗旨，与德育、智育和美育相配合，促进青少年身心的全面发展，为培养社会主义的建设者和接班人奠定良好的基础”。2002年高校体育教学大纲规定体育教学的目标是“使大学生掌握体育与健康的基本知识、运动技能和科学健身方法；培养运动兴趣和爱好，形成终身体育的意识、习惯和能力；培养竞争意识、合作精神、坚强意志品质和良好的体育道德，增强控制情绪和抗挫折能力；养成积极乐观的生活态度和健康的行为方式；培养关注和参与社会体育与健康事务的能力”。从以上所列举的目标来看，1992年以前的体育教学目标要求学生增强体质，在德智体美几方面都得到发展，目的是为社会主义培养合格的建设人才，很明显，这一目标强调了社会需要，突出了体育教学的社会价值。1992年以后，体育教学大纲对教学目标的表述发生了很大的变化，突出特点是重视了学生身心发展，为学生终身体育奠定基础，在教学中注重陶冶学生的情操等个体的需要，尤其是2000年的体育与健康教学大纲明确指出“应以育人为宗旨”，更加明确了以学生为本的教学目标。从此，高校体育教学目标才实现了由单一追求社会价值向追求社会价值和个体价值相结合的方向发展。分析我国高校体育教学目标的发展轨迹可见，它与我国政治、经济、文化教育发展的时代要求相合拍。这

个全国统一规定的教学目标，以及为实现这个目标而建立的一套体育教学的基本体系，其主要特征是：教学目标的统一性；教学要求的整体性；教材内容的系统性；教学管理的纪律性。

## （二）高校体育教学目标的发展特点

任何阶段的体育教学目标的规定、发展和变化都是要与当时社会的政治、经济、文化的发展紧密相关的，都要服从、服务于社会的需要，遵循教育的发展规律；高校体育教学目标涵盖了智育、德育、美育和体育各个方面的内容，具有统一性，从而制定了统一的教学体系；体育教学目标是实现体育目标中的增强体质，增进健康的基本途径之一，在任何阶段增强学生体质仍是高校体育教学目标的首要目标。体育教学任务是体育教学目标的具体体现，高校体育教学目标的制定要完全符合全体大学生的身心发展规律和社会发展的实际需要。

## （三）高校体育教学目标的发展趋势

在倡导“以人为本”，“健康第一”，“终身体育”的教育观念的同时，高校体育教学目标也从单纯追求学生外在技能学习转向面向全体学生的身心协调发展，打破传统的以运动技能传授为主线的教学体系，构建以学生的个体需要、体育能力、习惯的培养、健身娱乐、体育卫生健康知识传授为一体的新的教学体系。首先，重视发展学生身体，增强学生体质，体育科学基础知识、体育运动和卫生保健基本知识和技能的传授；其次，在高校体育课教学中，重视学生终身体育态度意识和行为、能力的培养；第三，在高校体育课教学中，强调适应和发展学生的个性，注意培养学生对体育的爱好和享受体育学习的乐趣。

## （四）高校体育教学目标的价值取向

所谓价值取向，是人们价值思维和价值选择的方向性。体育教学目标的价值取向也就是在制定体育教学目标时对体育的价值思维和价值选择的方向性。体育教学目标是体育教学所要达到的

目的，是一切体育教学活动的出发点，又是归宿，同时也是体育教学目标的价值得以实现的可能，高校体育教学目标的价值取向分为社会本位和学生本位。社会本位要求教学以社会为价值主体，满足社会需要，把学生培养成社会所需要的人。学生本位要求教学应满足学生个体的需要，教学应以学生的兴趣、需要为出发点，让学生自由地、自然地发展。

## 二、深入改革高校体育教学内容

### (一) 体育教学内容的概念

目前在我国体育教学内容的概念还没有一个统一的定义，体育教学内容的概念有如下三种：第一，体育教学内容是依据体育教学目标选择出来、根据学生发展需要和教学条件进行加工的，在体育教学环境下传授给学生的体育知识原理、运动技术和比赛方法等，体育教学内容与体育教材的意思基本相同。第二，为实现体育教学目标而选用的体育卫生保健基本知识和各种运动动作。第三，体育教学内容指的是在体育教学活动中，传授给学生的体育与健康知识、技术技能、培养思想品德、发展智力、体力的总体系。作者认为，体育教学内容是针对体育教学目标而选择的有利于促进学生身体健康的各种体育理论与运动活动的总称。

### (二) 教学内容的改革

高校传统的体育教学内容与中小学雷同，多而杂，重点不突出，无针对性。缺乏培养学生从事体育活动的兴趣、爱好、习惯以及独立进行身体锻炼的能力。体育课教学内容中，轻视理论知识教学的现象非常严重，体育人文、体育锻炼等有关科学知识的传授，缺乏针对性、时效性和长远性，学生对自己的体育实践往往没有深刻认识，因此难以在课后自觉锻炼。高校体育与社会体育断层，缺乏连续性和统一性，教材选择缺乏终身受益的内容，使不少大学生大学毕业后，体育活动也就终结了。因此作者认