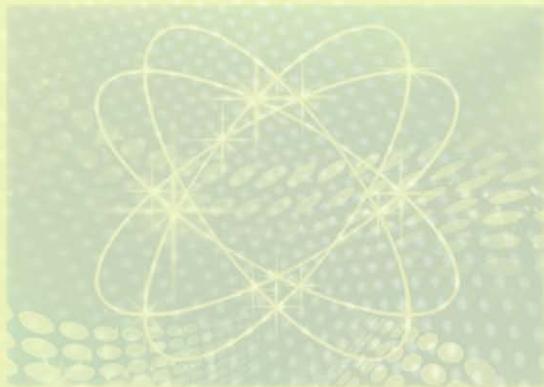


# 现代教育思想

——在高校体育教学中国的应用研究



# 前 言

体育教学历史悠久，古已有之。随着人类社会的发展，体育教学经历了一个不断充实、完善的过程。在其发展的过程中，现代体育教学逐渐发展成科学的教学、全面的教学，培养德、智、体、美全面发展人才的教学。如今体育教学越来越受到人们的重视，在社会中发挥着越来越重要的作用。各国先后不同程度地对体育的教学内容、教材和教法展开了探索与改革。

我国的体育教学目标以教育思想为准绳，也伴随着教育思想的变化而做出相应的变革。一旦变革，牵一发而动全身，教学内容、教学方法以及教学评价等都要随之进行相应的变革。纵观过去，形势并不乐观。在传统教学思想的指导下，我国体育教学的弊端显露无遗：教学模式单一，教学内容乏味枯燥，教学方法陈旧落后，与现代教育思想严重不符，不能很好地体现现代教育理论在具体教学实践中的应用。针对以上种种弊端，考虑到现代教育思想的深刻变革，我们需要认清形势，抓住现代教育思想科学指导的良机，进一步完善现代体育教学体系，实现现代体育教学的新目标，为我国体育事业的全面发展尽绵薄之力。

基于上述背景，《现代教育思想在高校体育教学中的应用研究》一书应运而生。本书主要从现代教育思想的视角，在具

体的高校体育教学实践活动之中，用科学的教育思想引领高校体育教学。现代教育思想与高校体育教学这两大体系的融合，将加深人们对体育教育理论和实践的思考。

本书在写作过程中，笔者参考和借鉴了国内外许多专家、学者的研究成果，在此表示最诚挚的谢意！由于笔者能力有限，时间仓促，书中不乏疏漏与不妥之处，望广大读者给予批评和指正。

李姗姗

2014年1月

# 目 录

第一章 “寓德于体”教育思想在高校体育教学中的应用	( 1 )
第一节 “德”在高校体育教学中的意义分析	( 1 )
第二节 中外“寓德于体”教育思想的比较分析	( 5 )
第三节 体育教学中武术武德教育的实例分析	( 16 )
第二章 “寓智于体”教育思想在高校体育教学中的应用	( 20 )
第一节 “启智促健”是高校体育教学的必然选择	( 20 )
第二节 “尽心尽智”是高校体育教师应有的态度	( 25 )
第三节 高校体育教学中实施培智教育的有效途径	( 28 )
第三章 “寓美于体”教育思想在高校体育教学中的应用	( 32 )
第一节 高校体育教学美理论初探	( 32 )
第二节 高校体育教学中美的体现与价值	( 41 )
第三节 美在高校操类教学中的合理运用	( 49 )

第四章 “寓乐于体”教育思想在高校体育教学中的应用	( 69 )
第一节 提出“寓乐于体”教育思想的背景分析	( 69 )
第二节 实施“寓乐于体”教育思想的意义分析	( 76 )
第三节 运用“寓乐于体”教育思想的分析	( 86 )
第五章 人文教育思想在高校体育教学中的应用	( 149 )
第一节 人文教育思想是高校体育教学未来发展的方向	( 149 )
第二节 人文思想在高校体育教学中的细微渗透	( 152 )
第三节 人文教育思想在高校篮球教学中的示例	( 155 )
第六章 科学教育思想在高校体育教学中的应用	( 168 )
第一节 科学发展观指导下的高校体育教学的新发展	( 168 )
第二节 高校网球运动教学方法的科学化示例	( 170 )
第三节 高校体育教学活动的科学化保障研究	( 184 )
第七章 创新教育思想在高校体育教学中的应用	( 189 )
第一节 创新是当今高校体育教学的必然之路	( 189 )
第二节 高校体育教学方法的创新思考	( 191 )
第三节 高校体育教学中对学生创新能力的培养	( 193 )
第八章 终身体育思想在高校体育教学中的应用	( 196 )
第一节 终身教育思想阐释	( 196 )
第二节 终身体育思想下高校体育教学的改革研究	( 197 )
第三节 激发学生的体育兴趣，为终身体育奠基	( 200 )
参考文献	( 204 )

# 第一章 “寓德于体”教育思想在高校体育教学中的应用

## 第一节 “德”在高校体育教学中的意义分析

增强学生体质，培养学生良好的身心素质，是高校体育教育的根本目标和出发点。学校的体育课程是学生身心共同参与的活动。在学校体育教学中，学生通过参与身体锻炼以及互相配合来获得知识与技能，这就在客观上为教师培养学生的道德品质提供了条件。但实际情况并非如此，在我国很多高校，大部分体育教师往往只注重课堂组织教法的运用和学生技能的提高，忽视了体育教学中的德育教育，甚至认为德育是文化课的任务。德育，具体来讲就是对人的思想品质、生活品质的培养。其任务是提高受教育者的思想认识，培养高尚、健康的人格，丰富情感世界，培养积极乐观的人生态度。

叶圣陶先生曾说过：“什么是教育，简单地说就是要养成良好的习惯，对于德育而言，就是要养成良好的行为习惯。”体育教学过程主要是一个让学生身体素质得到全面发展的过程<sup>[1]</sup>。在体育教学的过程中，教师向学生传递知识、答疑解惑，提高其身体的力量、速度、耐力、柔韧、灵敏等素质。与

常规的文化课教学不同，体育教学以体育锻炼实践为主，更侧重身体素质的培养。当今社会，由于亚健康人群的增多，身体健康日益成为人们关注的焦点，体育健身锻炼逐渐成为人们生活中不可或缺的部分。体育教育的地位也因此变得越来越重要。伴随着体育教育影响范围的扩大，人们也挖掘出体育教育的德育价值。德育，主要是指对学生思想素质和道德层面的教育。德育的过程实际上是一个善恶辨别和道德价值观树立的过程。德育的最终目的是要帮助学生树立正确的道德价值观，对是非荣辱形成正确的评价标准，最后内化为自身的内在品格，保持并发扬于有形的生活之中。德育是教育教学的重中之重，它同样也应该贯穿体育教学的始终。因此，现代高校体育教学也成了德育教育的重要载体和桥梁。

纵观体育教学，“德”在其中主要具有以下五点意义<sup>[2]</sup>。

## 一、培养学生的坚强意志

与竞技类体育教学不同，高校体育教学对学生的技战术没有那么高的标准和严格要求。但是，现代体育教学已经不完全等同于技战术和身体素质教育了，它还需要培养学生的优良品质和良好的意志力来共同达成当今社会所提出的全新的体育教学目标。例如，跳马、双杠需要学生的勇气、自信和自我挑战，长跑运动需要学生的耐力和坚持不懈，足球、篮球等需要学生长期的摸索和学习，等等。基于此，体育教师应以体育教学大纲为基本着眼点，适时创新教学内容，对每一个学生进行个性化的特殊处理。经过一系列的体育教学活动培养学生坚持不懈、敢于拼搏、勇敢向前的道德品格，并将其融入未来的工作和生活之中。

## 二、培养学生的竞争意识

现代社会是一个高效率、快节奏的社会，因此，人们若想在社会中脱颖而出，必须时刻保持最佳的竞争状态。现代社会要求人们必须具备敢于拼搏、敢于竞争的精神。体育教学为竞争素质提供了很大的发展空间。竞争意识，简而言之，就是对外界活动持有积极应对的心理反应。人们在竞争意识的引导下进行一系列竞争行动。作为体育运动项目突出特点的竞争因子在体育竞赛中可表现得淋漓尽致。体育教学过程中所组织的一系列体育竞赛和活动，可以激发学生身上的竞争因子，调动学生的竞争细胞，激发学生的最大潜能，让学生在体育竞争中内化竞争意识，树立顽强拼搏的竞争精神。从此种层面上来说，体育教学的德育功能主要体现在激活学生的内在竞争意识，培养学生勇于拼搏、敢于拼搏的竞争意识，在竞争中树立良好的道德行为规范。

## 三、培养学生的团队合作意识

虽然当今社会充满竞争，但是仍然掩盖不了合作是主旋律的事实。任何一个个体力量所创造的效益与合作产生的群体效益是无法匹敌的。合作意识是个体对共同行动及其行为规则所赋予的情感与认知。合作意识是合作行为的方向标，引领着合作行为的产生与发展。合作意识也体现在体育运动项目之中。如篮球、排球、足球、接力、拔河等集体类运动项目的开展，单靠一己之力根本无法完成。如若想很好地完成上述这些活动，除了要掌握这些运动项目特有的技战术外，还需要队员之间的团队合作。只有通过队员之间的紧密配合，个人的价值才能在集体中得到最大的体现，最终实现自我价值，取得比赛的胜利。所以，体育教学不但给学生提供了交流沟通的平台，还

为学生良好人际关系的搭建起到桥梁的作用。学生与学生之间关系密切了，交流频繁了，无形之中营造出相互帮助、相互关心、团结合作的融洽氛围。学生们在感受到集体温暖之余，也逐渐养成团结协作的精神，树立起集体主义的观念。这一切也必将为他们在日后融入社会奠定坚实的人生基础。

#### 四、培养学生的自我约束能力

自我约束能力，简而言之，就是自己能够控制自己的所作所为的能力。学校体育教学是一种以室外活动为主的动态群体行为。教学管理，相对于常规学科来说，较为困难，这就需要有一定的行为规范来保证体育教学活动的顺利开展。以运动竞赛项目为例，像“三大球”、“三小球”、田径和各种集体类体育运动竞赛项目，必须遵循该项目特定的规则，用切身行动去维护它、捍卫它。规则无论对他人还是对自身都是公平的。它像一把标尺，衡量和监督每一位参赛者，让他们时刻保持清醒的头脑，用明确的规则来约束自己的运动行为。所以，长此以往，学生就可自然而然地形成良好的组织纪律观，提高自我约束能力。

#### 五、调节学生的身心健康

随着社会经济的不断向前发展，人们的生活压力、工作压力越来越大，各种“富贵病”接踵而来。研究发现，体育运动可以帮助人们释放压力，保持心情愉悦，满足一定的心理需求。因此，在体育教学过程中，我们应该注重学生生理和心理的双发展。我们不仅要让学生们在科学合理的运动负荷下，实现身体素质的全面提升，还要让学生在日常的体育教学训练之余，得到精神上的放松。学生在体育课堂上收获的不仅仅是健康的身体，还应该包含愉悦的心情，这才是体育教学的真正价

值所在。

## 第二节 中外“寓德于体”教育思想的比较分析

### 一、国外不同时期的“寓德于体”思想研究

#### (一) 古埃及和古希腊时期

在古埃及，人们很注重子女的教育问题，古埃及人在关心子女身体是否健康之余，还很关注对子女智力和德育的培养。当子女还处于婴儿期，古埃及的父母们就让他们的子女赤裸着身体尽情地拥抱大自然，让孩子们在户外运动的过程中尽情享受充足的阳光和新鲜的空气；当子女成长为儿童少年时，古埃及的父母们会适时开展一些适合他们年龄特征、个性特征的游戏；当子女成长为青年时，古埃及的父母们会让他们尝试一些激烈的球类游戏和剧烈的户外运动，充分满足孩子们的身心需求。孩子们通过这些体育运动项目的锻炼，逐渐养成了遵守纪律、团结友爱、协作共赢的良好品格。体育运动的开展不仅有利于人们“体”的发展，也有利于人们“德”“智”“美”的综合发展<sup>[3]</sup>。

古希腊人眼中的美德不单单指心灵美，它更关乎人们的道德和心理。古希腊人认为，只有道德、心理、身体均健康发展才可以称之为美德。所以，他们倡导“智慧的人”与“行动的人”相统一的教育理想。古希腊人训练身体素质，不单单是出于自身力量素质和军事的考虑，他们更多的是侧重于通过体育锻炼，培养坚强、勇敢、礼让、果断、智慧等良好品格。苏格拉底曾说过：“体育和音乐教育一样，应该让他们从小就开始接受，而且体育训练应该十分小心且要终其一生。我并不认为

不良的体质本身有利于灵魂的修养，相反，美好的灵魂它本身能够在可能的范围内改善体质。”此外，其他一些古希腊思想家也都分别从各个维度详尽地论述了体育与道德之间的关系，但万变不离其宗，其主要论点依然是体育有着不可比拟的道德教育价值。

在体育之于品格的价值研究上，古埃及人和古希腊人是明智的，他们很早就看到体育游戏和体育比赛的深层隐性价值。选取适合各个年龄阶段的体育游戏和体育比赛，不单单可以帮助锻炼者强身健体，更能在强身健体的同时丰富业余生活，提升他们的道德水平。古埃及人和古希腊人主张人的全面发展。全面发展不只包含身体强壮，还包含心理健全和道德完善。通过体育锻炼这一载体，让人发展成为健全的人，是他们更希望看到的结果。“寓德于体”的教育思想在古埃及人和古希腊人身上体现得淋漓尽致，值得我们学习与反思。

## （二）文艺复兴和启蒙运动时期

文艺复兴后期法国人文主义思想家蒙田（Montaigne）指出：“教育绝不是着重于一个人心灵的培养；我们的教育也不是注重到一个人身体的锻炼，教育的对象是整个的人；我们决不能将之一分为二……我们必须同等地给予发展，就像一鞭指挥着双马一样。”基于此教育思想，我们可以将体育的目的归纳如下：“为了使他有坚强的心，就需要他有结实的肌肉；使他养成劳动的习惯，才能使他养成忍受痛苦的习惯；为了使他将来得得住关节脱落、腹痛和疾病的折磨，就必须使他历尽体育锻炼的种种艰苦。”因此，那一时期体育教育的本质是想让学生在体育锻炼的过程之中提高身体素质、道德素质和心智素质。学生在体育锻炼之余，也间接促进了坚毅顽强、敢于挑战、吃苦耐劳等良好品格的养成。由此，“身心既美且善”成了该时期希腊人体育教育的主旋律。

英国著名的教育家约翰·洛克(John Locke)认为,体育是一切教育的基础。他认为教育主要由德育、体育和智育三部分构成。但是,三者中的重中之重,他认为是体育。因为在他的观念里,培养出健康的人才是教育的最核心任务,而体育是能够实现这一任务的首要之选。继而,他在这一套教育理论的基础之上,又研究出了一套适应该时期社会发展的“绅士评比准则”。在“绅士评比准则”的第一条里,他要求绅士必须具备平衡发展的身心。他认为,一个真正的绅士不应该只拥有强健的体魄,还应该拥有良好的教养和优雅的风度。这一点在他的经典作品《教育漫话》中得到了印证。“人生幸福有一个简短而充分的描述:健康的心智寓于健康的身体。凡身体和心智都健全的人就不必再有什么别的奢望了;身体或心智如果有一方面不健全,那么即便得到了种种别的东西也是枉然。”从此以后,“健全的精神寓于健康的身体”成为人们推崇的主流教育思想。

谈起启蒙运动,我们不得不谈到卢梭。“身心统一论”是他的基本理念。在他的思想世界里,人的身体和心理是不可割裂的,二者成比例地良好发展,才是适应社会、适应大自然的前提条件。他认为:“教育的最大秘诀是使身体锻炼和思想锻炼互相调剂。”卢梭注重感觉经验,他倡导积极参与体育运动和比赛。他认为,运动和比赛可以帮助人们平衡竞争与合作,在体育运动和比赛过程中锻炼身体,净化心灵。此外,他还倡导广泛修建体育设施,推广体育竞技项目和游戏环节。他还提出进行体育锻炼的关键时期应该是在童年。因为该时期的孩子自我意识刚刚形成,理智还不成熟,可塑性极大。他主张在该时期通过体育锻炼来塑造儿童的自我意识和理智情感。

约翰·亨里希·裴斯泰洛齐(Johann Heinrich Pestalozzi)是瑞士著名的民主主义教育家。他认为,体育教育对身体素质

的价值是无可厚非、有目共睹的，然而，体育教育对道德教育的价值也是旗鼓相当、不容小觑的。经过适宜的体育训练，儿童的身体和心理都可以获得健康长足的发展，这无形之中促进了道德教育目标的达成。除此之外，长期坚持不懈的体育锻炼，也必将会对锻炼者的意志品格产生重要的影响。不怕吃苦、敢于拼搏、勇于挑战、团结友爱、互助协作等都是体育锻炼衍生出来的无形的道德价值。由此可知，裴斯泰洛齐主张体育教育之初，应遵循客观规律，安排儿童进行科学合理的运动，在儿童可承受的能力范围内进行体育锻炼，提高身体素质，培养道德品格是正确的。他认为，体操的目的在于“使儿童的身体四肢、智慧和心灵处于相互统一的和谐整体之中”，并指出手工劳动、竞技、体操和游戏都意义重大。

综上所述，众多教育家和思想家都主张人的身心要和谐发展。他们认为，身体和心灵是紧密关联的，应该抓住塑造良好品格的黄金时期——童年时期，安排一些合理的、适宜的体育运动锻炼，让孩子们在游戏、竞技比赛活动之中，养成不畏吃苦、自立坚强、团结合作、勇于竞争、挑战自我等优良道德品格。这即是“寓德于体”。

### （三）近现代时期

近代时期的德国，体育被视为保持身体健康的一种手段。体育教育未受到人们的重视。当时德国的体育课程是以养生为主的，主要从卫生角度出发，研究一些与之相关的饮食、锻炼、着装、日光、空气等问题。被称为近代学校体育之父的德国体育教育家约翰·克里斯托夫·弗里德里希·古兹姆茨（Johann Christoph Friedrich GutsMuths）则认为，保养不足以成为体育运动锻炼的所有重心，体育运动锻炼应该侧重于帮助学生强筋健骨、提升技能、塑造品格。由此可知，体育教学的三大任务早在18世纪后期就已经基本明确了。有着“幼儿

教育之父”美誉的德国学前教育家、教育理论家弗里德里希·威廉·奥古斯特·福禄贝尔（Friedrich Wilhelm August Fröbel），主张抓住儿童早教这一黄金时期，优先开展体育锻炼，在游戏和竞技中开启学生的运动天赋，形成科学的道德品格，开发深层的大脑智慧。他曾说：“游戏是人类心灵发展的首要手段，是认识外在世界，从事物及事实中汇集原始经验与练习身心能力的首要任务。”“游戏是一种能形成非常强大的力量的心灵沐浴。”由此可知，他对游戏活动之于心灵意义是肯定和认同的。一系列的体育游戏活动必然会对其道德品质和智力产生一定的影响。体育锻炼过程中逐渐养成的公平正义、忠诚苦干、顽强拼搏、自我约束、团结友爱的品质就是最好的证明。

19世纪20年代末，英国体育思想家托马斯·阿诺德（Thomas Arnold）很重视体育运动以及体育游戏对教育的作用，他主张在学校教育中广泛开展竞技游戏，培养学生顽强、果断、正直的思想品格，提升学生的全面素质，提高整体教学效果。19世纪50年代，小说《汤姆·布朗的学校生活》横空出世。该小说主要描绘了英国拉格比公学（Rugby School）的生活，小说所折射出来的对竞技和体能的关注远比现实生活中多得多。这使得当时的人们，尤其是广大的教育家、思想家、神职人员和普通大众深受启迪，体育教育思想理念也随之发生了重大变革，竞争精神深入人心。赫伯特·斯宾塞（Herbert Spencer）紧随其后出版了《教育论》一书。书中的主要观点为，注重游戏的自然性，反对一切赋予游戏鲜明的人为色彩。他主张体育教育过程中要记得遵循客观规律，要用科学的思想统领体育锻炼的全过程。他推崇以人的自然本性为核心内容的游戏环节，因为他认为只有让学生充分发挥本性，才有利于兴趣持久的激发和保持。他重视体育锻炼过程中人是否释放了最

大的自主能动性。他曾说过：“自主能动性是人的品质中一个最有价值的因素。”此外，他口中所说的自主能动性还包含有一定的独立性，他所希望的自主能动性是在独立性的基础之上产生和发展的。他认为，人的独立性可以使人获得自信，获得坚强不屈和肯吃苦的优良品格。

爱默生（Emerson）发展了他的人类自我完善和自立哲学的思想理念，这种思想在健身运动和竞技之中都有着重要的指导意义。他认为强健的体魄是完成伟大使命的敲门砖、奠基石，体能是人类勇气和道德力量的源泉。因此，健康才是人这一辈子最大的财富。他认为，离开游戏活动，单独谈一些空理论的教育是不完整的。尤其是对儿童而言，只有赋予游戏活动的游戏理论才会在他们身上生效，这些游戏本身才是最终的幕后的真正教育者。清教哲学认为竞技运动在一定程度上会对道德品格的形成有影响。基督教也认为一定程度的竞技训练和身体素质练习可以帮助实现道德、心理和宗教的教育目的。

苏联现代著名教育实践家、理论家瓦西里·亚力山德罗维奇·苏霍姆林斯基（B. A. Sukhomlinsky）认为，体育在个人性的全面发展进程中发挥着不可替代的作用。德育、智育、体育、美育、劳动教育都是教育旗下的几个重要分支，都从属于教育，它们之间虽然侧重点有所不同，但是它们之间的关系是相互影响、密不可分的。因此，在对学生进行体育教育的同时，必然也会对其进行一定程度的道德教育、智力教育、审美教育和劳动教育。他认为，在学生的不同成长阶段应进行不同的体育教育。例如，儿童时期的体育教育就应该以发展儿童的身体机能和促进健康为主；少年时期，体育教育的侧重点应当有所转变，除了提高身体素质外，还应拓展精神世界，发展智力潜能，激发道德情感，塑造道德品格，丰富审美内容，提高审美层次。在有了一定量体育锻炼的基础之后，身形的变化，

增添了人们的青春活力与自信，心态和性格也因此变得柔和。他还特别强调：“体育不可能仅局限于锻炼身体与增进健康，它还涉及培养道德尊严、建立纯洁与高尚的情感、确定道德与审美的准绳及对周围世界做出评价与自我评价等人的个性方面的复杂问题。”

这一时期“寓德于体”教育思想突出表现为人们对体育教育中德育教育的重视程度。众多体育家和教育家都十分重视人在体育活动中的独立性和自主能动性，他们普遍认为体能是人类勇气和道德力量的源泉与奠基石。他们主张依靠纯天然的游戏和竞技来强壮人们的筋骨与体魄，激发情感，培养道德品格，最终塑造人的性格、磨炼人的心智。深入进行体育锻炼可以帮助人养成忠诚正义、果断勇敢、自我约束、自主自立等优良品格<sup>[4]</sup>。

## 二、国内不同时期的“寓德于体”思想研究

### （一）先秦时期

“造棋教子”源于《路史·后记》记载：“（丹朱）骛很媚克，兄弟为阅……帝悲之，为制弈棋以闲其情。”故事大意为：尧的儿子丹朱，嫉妒心强，骄傲蛮横、凶狠残暴，品德恶劣，兄弟之间争吵不休，矛盾重重。尧得知后心里很是焦虑，于是就命人制作了围棋教育丹朱，希望在“棋道”的教育下，人也能改邪归正。可见，围棋的教育功能不可小视，它教会人们“守之以仁、行之以义、秩之以礼、明之以智”。

春秋时期伟大的思想家、教育家、哲学家老子有云：“不失其所者，久也。死而不亡者，寿也。”这句话的意思是人若想肉体活得长久就不能离开生命的根基，但若想获得真正意义上的长寿还是要保持精神上的人格。因此，要想获得真正意义上的长寿，光靠鲜活的肉体来维持是远远不够的，还必须不断

完善自己的品格，让精神之光常亮。养生，顾名思义，就是指身体的保养。但是究其实质，养生需要保养的不仅仅是单纯的肉体，还应包括精神人格。整个养生系统应该始终包含肉体和精神，二者缺一不可。庄子有云：“形劳而不休则弊，精用而不已则竭。”这就告诉我们应该把形体和精神都抓起来，并且“两手都要抓，两手都要硬”。“静而与阴同德，动而与阳同波”。这句话的意思是与阴同德，就像大地一样，厚德载物；与阳同波，就像九天之上，自强不息。由此可知，养生这一概念，在先秦就产生了，并且已从鲜活肉体的养生过渡到精神领域，开拓了养生领域的新篇章。

孔子是儒家学派的代表人物，也是伟大的教育家、思想家。他在传承西周官学中“六艺”的基础之上，发展了独特的“礼、乐、射、御、书、数”等教学内容。这一教学内容反映了孔子的教育思想。他主张培养德、智、体全面发展的人。孔子的道德标准是“礼”，政治思想是“仁”，对于体育思想而言，他倡导遵“礼”。他所期冀的教育目标是发展文武双全、道德高尚的仁义之人。孔子尚文，但文必须“之以礼”；孔子尚勇，他认为：“仁得不忧，知者不惑，勇者不惧。”但是，他又警告世人“勇而无礼则乱”。他主张无论“武”多么“勇”，也要服从奴隶主贵族之“礼”。故孔子有云：“有文事者必有武备，有武事者必有文备。”这里所提到的“武”是军事的意思，但由于古代体育大部分以军事为主，故“武”在这里可以狭义地理解为当今体育的源头了。对于“礼”而言，孔子讲求将其应用于实践，空谈“礼”绝不是他的本意。孔子善射御。在他行射的过程中，他对周围的旁观者和身在其中的参与者都有严格的礼仪要求。凡是道德礼仪低下者，均不允许参与其中。因为他认为行射的最终目的并不是谁输谁赢，而是在于品鉴人的道德。“君子无所争，必也射乎！揖让而升，下而饮，其争也