

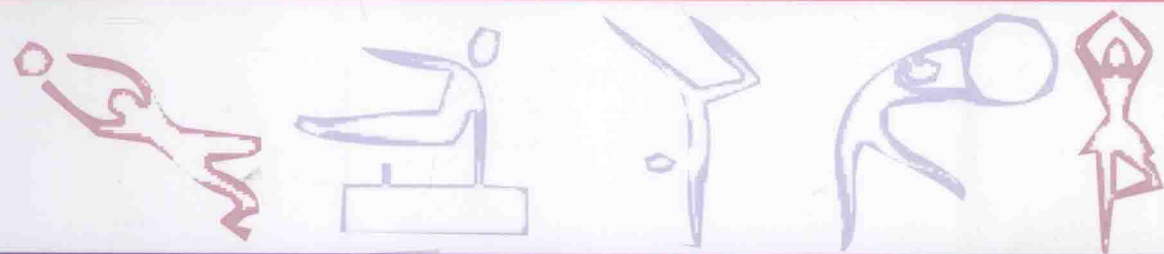


“十二五”普通高等教育本科国家级规划教材
普通高等学校体育教育专业主干课教材
全国高等学校体育教学指导委员会审定

学校体育学

(第三版)

潘绍伟 于可红 主编



SPORTS

高等教育出版社

“十二五”普通高等教育本科国家级规划教材
普通高等学校体育教育专业主干课教材
全国高等学校体育教学指导委员会审定

学校体育学 (第三版)

Xuexiao Tiyu Xue

潘绍伟 于可红 主编



高等教育出版社·北京

内容提要

本书是“十二五”普通高等教育本科国家级规划教材,也是普通高等学校体育教育专业主干课教材。在第二版的基础上,本次修订补充了近年来我国学校体育理论发展的最新成果以及学校体育教学改革的发展趋势,从更多地关注教师的教,转向更多地关注学生学习的追求,更好地回答和解释学校体育中的理论与实践问题,以期引领学校体育改革与发展的正确方向。主要内容包括学校体育的历史沿革与思想演变、学校体育与学生的全面发展、我国学校体育目的与目标、学校体育的制度与组织管理、体育课程编制与实施、体育课教学、课外体育活动等。

本书可作为普通高等院校体育教育专业教材,也可作为中小学体育教师的培训用书和教学参考书。

图书在版编目(CIP)数据

学校体育学 / 潘绍伟, 于可红主编. -- 3 版. -- 北京: 高等教育出版社, 2015.12
ISBN 978-7-04-044128-4

I. ①学… II. ①潘… ②于… III. ①学校体育-高等学校-教材 IV. ①G807

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 253573 号

策划编辑	范 峰	责任编辑	廖倩雯	封面设计	王 琰	版式设计	马 云
插图绘制	邓 超	责任校对	刘丽娟	责任印制	刘思涵		

出版发行	高等教育出版社	网 址	http://www.hep.edu.cn
社 址	北京市西城区德外大街 4 号		http://www.hep.com.cn
邮政编码	100120	网上订购	http://www.landracom.com
印 刷	山东临沂新华印刷物流集团		http://www.landracom.com.cn
开 本	787 mm×960 mm 1/16		
印 张	22.5	版 次	2005 年 7 月第 1 版
字 数	400 千字		2015 年 12 月第 3 版
购书热线	010-58581118	印 次	2015 年 12 月第 1 次印刷
咨询电话	400-810-0598	定 价	33.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物 料 号 44128-00



前言

学校体育是学校教育中不可或缺的有机组成部分，对于培养全面和谐发展的社会主义建设者和接班人具有不可替代的作用。随着我国社会主义经济、文化、科技、教育的迅猛发展，我国的体育事业正发生着深刻而广泛的变化。21世纪初，随着我国基础教育“体育与健康”课程改革的深入发展，人们对于学校体育的认识不断加深，对于学校体育应担负的使命也有了新的认识。

第一，学校体育应该是每位学生都能参与其中、成就其中、获益其中的体育。“参与其中”是指学校体育作为学校教育的一个重要组成部分，应面向全体学生，面向不同体格、体型、体能、技能基础甚至身体有缺陷的学生，而不只是面向少数喜欢体育、有一定运动天赋和表现出较高运动水平的学生。面向全体学生不仅是“体育与健康”课程教学的基本要求，而且应该渗透和表现在包括课外体育活动和学校体育竞赛等在内的学校体育全过程之中。“成就其中”是指学校应为每一位学生创造适宜体育运动的环境和氛围，提出适当的期待与要求，给予充分的激励与鼓励，使每一位学生都有可能通过自己与体育教师和同学的共同努力，实现超越自我的目标。而要使学校体育成为最具有吸引力的教育活动，前提是使每一位学生都有可能成功体验体育运动。“获益其中”是指每一位学生都能在学校体育中获得体能、技能、知识的长进，情感的陶冶和意志的磨炼。

第二，学校体育应该是能磨炼意志、铸造体强心强学生的体育。学校体育中的体育运动学习与锻炼过程不仅仅是生理过程，同时也是学生经历、感受、体验、战胜失败，通过努力取得成功的过程。困难越大、障碍越难逾越，通过努力后的成就感就越强烈。从一定意义上讲，学校体育是学校教育中最能提供这种场所、情境和体验的活动。在体育锻炼过程中，学生要克服各种各样的困难——人为的障碍和危险，激烈运动引起的生理剧变，跨越高度和远度，战胜炎热和寒冷等，这些都是对学生意志品质的很好锻炼。

第三,学校体育应该是“育体”与“育人”有机融合的体育。学习、掌握与运用多种体育运动技能是学校体育直接而重要的目标。学校体育是学校教育中唯一以增强体质、增进健康为主要追求与目标的教育活动,针对当前我国青少年体质健康令人担忧的状况,在我国学校体育过程中强调提高体能、增进健康是非常必要和重要的。

但是,体育运动并不是简单的体力活动,而是身心合一、促进学生身心成长的活动,是体育教师与学生互动共生的精神生活过程。在学校体育发展过程中,既要关注体育活动对于学生身体发展的成效,又要引导学生全身心投入,充满主动性、创造性地学习、练习,感受深层次情感体验的过程,将学生的和谐发展作为学校体育的重要价值与目标追求。

学校体育应追求在学生进行体育运动学习和练习的过程中与教师、同学等建立积极、良好的关系,学会宽容与善待他人,学会与教师和同学建立起真诚、亲密的关系,学会亲近自然、热爱自然、享受自然、珍惜与保护自然。总之,学校体育不仅要对学生的体能与运动技能负责,更要使学校体育生活成为学生美好回忆的“宝库”,成为学生触及心灵、感受生命,形成快乐、开朗、积极、乐观的人生态度的“磁场”,成为真正培养与健全人格的有机组成部分。

第四,学校体育应该是当下与终身有机统一与衔接的体育。学校体育的重要追求之一是使学生当下受益——提高体能、掌握技能、增进健康、形成体育兴趣等,成为增进学生身心健康和创造丰富多彩、有吸引力的学生生活最重要的组成部分。

夯实学生的体育与健康知识和运动技能基础是必要的,但是教师必须更多地关注学生的学习状态、学习态度、情感以及正确价值观的形成。学生终身体育学习的愿望、兴趣和能力的培养,从一定意义上讲比学生学到的知识更有意义。能够让学生感受到体力与智力付出后所带来的快乐,是一个经历体力与精神挑战的过程,是一个发展学生终身体育学习愿望、培养兴趣和提升能力的过程。只有这样,学校体育才有可能成为学生终身的“伙伴”。

基于上述对学校体育的基本认识,本书的理论体系在第二版的基础上作了以下几方面的修改:①将学校体育的教育性、参与性、健身性真正贯穿于整个学校体育学的始终。②为了更好地适应体育教育专业本科教学的实际需求,大幅度地增加了体育教学、体育课教学的相关内容。③为更好地体现学校体育学的实用性,增加了学校体育实践中的具体案例。④为了将学校体育学从更多地关注教师的“教”,转向更多地关注学生“学”的追求,更多地体现学习指导的思想,本书在每一章都设置了课堂讨论、理论付诸实践的活动教学



环节。

本书由潘绍伟教授（扬州大学体育学院）、于可红教授（浙江大学教育学院）担任主编。参与编写的人员有：谭华教授（华南师范大学体育科学学院）、刘春燕教授（河北师范大学体育学院），第一章；张志勇教授（山东师范大学体育学院），第二章；于可红教授，第三章；陈喜珍教授、宋强博士（大连大学体育学院），第四章；潘绍伟教授，第五章、第六章；郭泰玮博士（扬州大学体育学院），第七章；董翠香教授（华东师范大学体育健康学院），第八章；汪晓赞教授（华东师范大学体育健康学院），第九章；于文谦教授（辽宁师范大学体育学院），第十章；潘绍伟教授、程传银教授（南京师范大学体育科学学院），第十一章；傅健副教授（扬州大学体育学院），第十二章；谢翔教授（广西师范大学体育学院），第十三章；俞福丽博士（扬州大学体育学院），第十四章；王健教授（华中师范大学体育学院），第十五章、第十六章。

本书的编写得到全国高等学校体育教学指导委员会理论学科组的关心与支持，高等教育出版社体育分社、扬州大学教务处对本书的出版给予了积极的支持和帮助。范峰、廖倩雯编辑认真负责、细致入微的工作作风让我感动，也给了我动力，在此表示衷心的感谢。

由于时间紧张，加之编者学识和能力所限，书中挂一漏万之处恳请广大读者批评指正。

潘绍伟

2015年10月于江苏扬州瘦西湖畔



第一章 学校体育的历史沿革与思想演变	1
第一节 古代社会的体育	3
第二节 现代学校体育的形成	6
第三节 中国学校体育的发展	16
第二章 学校体育与学生的全面发展	25
第一节 学校体育与学生身体发展	29
第二节 学校体育与学生心理发展	34
第三节 学校体育与学生的社会适应	39
第四节 学校体育与学生动作发展	41
第三章 我国学校体育目的与目标	49
第一节 学校体育的结构与作用	51
第二节 我国学校体育目的与目标	58
第三节 实现学校体育目标的基本要求	62
第四章 学校体育的制度与组织管理	69
第一节 我国现行学校体育制度与法规	71
第二节 我国学校体育的组织与管理	81



第五章 体育课程编制与实施	87
第一节 体育课程的特点	89
第二节 体育课程的学科基础	91
第三节 体育与健康课程标准的制定	95
第四节 体育与健康课程实施	98
第六章 体育教学的特点、目标与内容	105
第一节 体育教学的本质与特征	107
第二节 体育教学（学习）目标	109
第三节 体育教学内容	113
第七章 体育教学方法与组织	119
第一节 体育教学方法	121
第二节 体育教学组织管理	135
第八章 体育教学设计	143
第一节 体育教学设计概述	145
第二节 体育教学设计的过程及要素	149
第三节 体育教学计划的设计	156
第九章 体育与健康课程学习与教学评价	177
第一节 体育与健康学习评价	179
第二节 体育教师教学评价	197
第十章 体育与健康课程资源的开发与利用	209
第一节 体育与健康课程资源的性质与分类	213
第二节 体育与健康课程内容资源的开发与利用	216



第三节	体育场地设施资源的开发与利用	219
第四节	人力资源的利用与开发	221
第十一章	体育课教学	225
第一节	体育与健康课的类型与结构	227
第二节	体育实践课的密度与运动负荷	232
第三节	体育课的准备与分析	238
第十二章	课外体育活动	245
第一节	课外体育活动的性质与特点	247
第二节	课外体育活动的组织形式	251
第三节	课外体育活动的实施	253
第十三章	学校课余体育训练	259
第一节	学校课余体育训练的性质与特点	261
第二节	学校课余体育训练的组织形式	265
第三节	学校课余体育训练的实施	267
第十四章	学校课余体育竞赛	287
第一节	课余体育竞赛的特点	289
第二节	课余体育竞赛的组织形式	292
第三节	学校课余体育竞赛的实施	297
第十五章	体育教师	309
第一节	体育教师的特征	311
第二节	体育教师的工作与研究	319
第十六章	体育教师的职业培训与终身学习	327
第一节	体育教育专业的学科学习	329



第二节	体育教育专业的见习与实习	331
第三节	体育教师的在职培训	337
第四节	体育教师的终身学习	342

第一章

学校体育的历史沿革与思想演变



引言



学校体育改革是根据社会和教育发展的需要，对原有的学校体育指导思想、目标、内容、方法、评价等的扬弃过程。改革总是在既定的历史文化基础上进行的。从一定意义上讲，认识与把握学校体育发展的过去、现状与思想嬗变的脉搏，总结历史经验教训，是正确开展学校体育改革的基础与前提。

学习目标



通过本章学习，了解学校体育与社会发展之间的联系，认识学校体育发展中的人文主义传统和科学主义传统及其历史地位，了解中国学校体育思想的发展脉络，把握学校体育发展的趋势。



范例



体育与个性发展

在长期的教育实践过程中，苏霍姆林斯基对学生的个性这一“极复杂的合金”进行了深入的观察与研究，正确揭示了体育在形成学生个性中的地位和作用。他认为“在少年时期，生长发育过程与精神生活以及意识形成是非常紧密地联系在一起的，并且十分深刻地反映着一个人的未来，从而使体育已经不可能仅仅局限于锻炼身体与增进健康，它涉及像培养道德尊严、建立纯洁与高尚的感情，具有生活的目的、确定道德与审美的准则以及对周围世界作出评价与自我评价等人的个性方面的复杂问题。”学生“精神世界的多面性——对提高道德、智力、情感和美感方面的需求与爱好——都取决于身体的发展、健康与劳动的协调一致”。“良好的健康和充沛旺盛的精力，这是朝气蓬勃感知世界、焕发乐观精神、产生战胜一切艰难险阻意志的一个极重要的源泉。”“体育是使人精神生活充实和文化知识丰富的起码条件。”这些观点贯穿了苏霍姆林斯基的一个基本思想，即学校体育和学生的身体健康是学校教育的前提和基础。基于此，苏霍姆林斯基对教育工作者反复强调，“关心儿童的健康，是教育工作者最重要的工作。”“不经常关心孩子体质的增强，就不能想象有成效的教育。”在《把一切献给孩子》一书中，他对广大教师提出了“健康、健康、还是健康”的口号，大声疾呼要关心儿童的健康。他在领导学校的过程中，为学生的健康投入了大量的精力。

第一节 古代社会的体育

一、古代中国的体育

我国古代所谓的“学校”从奴隶社会就开始出现，夏朝、商朝的“学校”已有了体育，如习射就是当时重要的教育内容。西周时，学校教育以礼教和军事为主，教育内容除德、行之外，主要就是“礼、乐、射、御、书、数”六艺教育，其中乐、射、御都是体育。乐，指乐舞，其基本形式是模仿战争操演的队列练习，实际上是一种兵式操练。射、御即射箭、驾车，都是与征战有关的军事技能，是学校的必学内容。

春秋战国时期，我国逐渐向封建社会过渡，百家争鸣，诸子百家大多主张兼重身心的教育。如孔子（公元前551年—公元前479年）认为“有文事者必有武备，有武事者必有文备”，提倡文武并重，他本人就擅长射、御。战国末期最有影响的思想家和教育家荀子（约公元前313年—公元前283年）认为“养略而动罕，则天不能使之全”，即人的身体不是由天决定的，是由人的“养”和“动”决定的。墨子录选学生的重要条件是身强力壮、思维敏捷，教学中很注重射御教育，因此其弟子以武勇著称。

西周时期的学校教育提倡“文武合一”，春秋战国时期则出现了“文武分途”的局面。秦汉以后，学校教育开始向着“重文轻武”的方向发展。^①随着统治阶级教育思想的变化，秦汉以后学校教育的内容大多是“经学”或“辞赋”，与先秦时期相比，体育的内容大为减少，学校体育从此逐渐衰退，但依然保留着一定的体育因素，这是我国封建社会中后期学校教育的基本模式。如唐代官学中要学习儒家的经学，《经学》之一为《礼》，内容中包括射礼，即体育教育的因素。宋朝开始兴办专门习武的学校——武学，于是文武教育截然分途，但由于理学家在教育中强调“空门闭户，静坐读书”，对学生健康漠不关心，社会中鄙薄肢体之风日盛一日。

明末清初的思想家、教育家颜元（1635—1704）认为，汉代以来的教育早已走入“文墨世界”，因此他要求学生文武相济、全面发展。他常带领学生

^① 谭华. 体育史 [M]. 北京: 高等教育出版社, 1995: 30-34.



习射、技击、练力，并根据“宋元来儒者皆习静”的倾向，大声疾呼“今日正可言动”、“养身莫善于习动”、“一身动则一身强，一家动则一家强，一国动则一国强，天下动则天下强”。

尽管到了明清有颜元这样“文武相济”的提倡者，但毕竟是少数，实际上我国从西汉直至清朝末年，在长达两千余年的封建社会时期，教育思想一直重文轻武，教育内容偏重德育、智育，学校教育的内容主要以儒家的“四书五经”为主。直到清朝末年，我国开始学习日本和欧美各国，开办新式教育，在这些学校中才有了体操的内容。纵观整个中国古代教育，学校体育没有在教育中获得相应的重要地位。

二、古希腊的体育教育

公元前1世纪的希腊和随之崛起的罗马帝国，对欧洲各国的文化发展及整个世界的文化发展都产生了重大影响。恩格斯说：“没有希腊文化和罗马帝国奠定的基础，也就没有现代的欧洲。”同样，没有古希腊、古罗马体育，也就没有现代世界的体育，古希腊、古罗马的体育给今天的体育生活打下了深刻的烙印。斯巴达和雅典两个城邦分别是古希腊前期与后期体育的典型代表。

（一）斯巴达的体育

斯巴达是古希腊最大的城邦。公元前8世纪，斯巴达人以武力征服了当地的希洛人，建立起了奴隶主寡头政治的城邦国家，3万（9 000户）斯巴达人统治着大约30万希洛人。为维护这种统治，斯巴达实行全民皆兵，一切活动以军事为出发点的统治策略，尚武成为斯巴达的灵魂。

为了把人人培养成能征善战的勇士，斯巴达对不同年龄段的人实施不同的体育训练。婴儿出生后由长老检查，病弱或残疾的婴儿丢入山谷或给希洛人，健康的婴儿则交其父母养育。孩子7岁以后离开家庭，由政府将其编入当地的小学进行严格训练。孩子们在教育场所过着艰苦的军事生活，常年赤脚，衣衫单薄，饮食粗劣，集体睡在自己从河岸边采集来的芦苇上。为了训练他们经受痛苦的能力，还常在女神庙里被鞭打。

当孩子长到18岁，就成为丁男接受正规军训，20岁开始服兵役。这时可以结婚，但仍要长期住在军营里。30岁获得公民权，可以参加公民大会，并可任官职，但仍要接受军训，直到60岁才能免除兵役。斯巴达的青年常常被派遣到希洛人住地，袭击并屠杀希洛人。斯巴达的教育强调绝对服从，不允许存在个人意志，他们认为人的价值在于勇敢、服从、坚韧、强健。他们生活方



式狭隘,除了军事作战,别无其他。斯巴达要求妇女与男子接受同样的军事体操训练,一样在运动场上练习五项竞技,为的是生育健壮的后代,并能在男子出征时担负守城的任务。

斯巴达人的体育以军事为出发点,目的是培养能征善战的战士,不重视文化教育,组织严密、纪律严格、训练严酷,使斯巴达人在三个世纪内保持了体育霸主地位。在公元前720年—公元前576年的144年间,斯巴达人在奥林匹克竞赛中共取得了81项比赛中的40项优胜。但是,斯巴达培养的只是一批四肢发达、绝对服从、嗜杀成性的粗野武士,他们在奥林匹克祭典上的霸主地位终因保守、落后、狭隘而被雅典所取代。^①

(二) 雅典的体育教育

雅典地处阿提卡半岛,公元前8世纪形成奴隶制城邦,自公元前594年梭伦改革后,政治、经济、文化得到了高度发展,在公元前338年被马其顿征服以前,雅典是全希腊教育和体育最发达、最先进的城邦。

雅典和斯巴达教育的共同之处在于都是为了培养良好的公民,对国家无限忠诚,为了国家的利益不惜牺牲个人利益。但对于良好公民的含义有差异,斯巴达的公民是勇敢善战的勇士,而雅典的合格公民是身强力壮、具有多种才能、能言善辩、善于交往的政治家和商人。所以,雅典教育既发展人的体力,又发展人的心灵,把体育和德育、智育、美育结合起来,培养身心发展、和谐发展的人,形成了比较完整的教育体系。

雅典人进行身体练习不仅着眼于军事准备,而且重视身体的匀称健美、动作协调灵活,重视培养公民勇敢、果断、谦让等品质。他们视肌肉松弛、身体虚弱、发育不良为耻辱,而把裸体竞技优胜者视为人体美的代表,并作为绘画雕塑的题材,以此表达对运动健将的仰慕。雅典人认为,身体健康有助于心灵的美好,而健壮的体魄对于作战以及培养勇敢的精神十分必要,力图使青年人身体健壮,肌肉发达,体态优美。

雅典7~14岁的孩子接受智力教育,音乐学校教儿童弹唱,文法学校教孩子读、写、算等简单知识,体育学校教些简单的体操动作。14岁升入体操学校后,孩子接受较正规的体育训练,开始赛跑、跳远、投标枪、掷铁饼和摔跤5项竞技的训练,此外还学习游泳和舞蹈。16岁进入体操馆,继续练习体操和五项运动,直至18岁青年测试合格者成为公民,宣誓入伍,接受两年严格的军事训练。毕业后,只要无战争,雅典人就可以从事自己喜欢的职业。在各教

^① 谭华. 体育史 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2009: 95~97.



育阶段，德育与智育都同时进行。雅典的妇女不像斯巴达的妇女那样享有广泛的社会权利，只是在音乐学校受到与舞蹈相关的音乐训练。

斯巴达的教育偏重军事，不注重文化教育，最终因保守、狭隘而趋向没落。而雅典的教育是一种包括德育、智育、体育在内的，旨在促进全面发展的教育制度，其系统的体育教育内容是青少年教育的经典范例。

第二节 现代学校体育的形成

欧洲的文艺复兴、宗教改革和启蒙运动奠定了现代体育的思想基础。由工业革命发端的一系列巨大社会变革，则产生了对体育，特别是学校体育的现实需要和条件。

一、现代体育的形成与身体活动的教育化

“体育”一词在汉语里既专指体力教育（physical education），也被用来指更大范围内的与人体发展有关的身体活动（physical education and sport）。这里所说的“现代体育”兼指二者，因为现代体育最初主要是在学校教育内形成和发展起来的。

现代体育的雏形在中世纪后期已初显端倪。在11—15世纪的骑士教育中，骑士七艺（骑马、游泳、投枪、击剑、狩猎、下棋和吟诗）中的大部分内容和形式与现代体育已十分相似。

14—16世纪发源于意大利的文艺复兴运动，以人文主义为旗帜和纲领。哲学、科学、文艺、教育乃至神学，纷纷把人、人体和人体运动作为自己注意的中心。在彼特拉克和薄伽丘等人笔下，充满了对新人和人的现世生活的热情讴歌；达·芬奇、米开朗琪罗以及拉斐尔等人则将人体的健美表现得淋漓尽致，令人们对大师们的杰作、对健康美丽的人体和人的创造力燃起热情的向往。

16世纪的宗教改革运动对欧洲的学校教育产生了深远的影响。宗教改革的先锋马丁·路德第一个喊出了“依靠信仰可以获救”的口号，并且公开宣称“人是一种特殊的被造物……”。加尔文继承了路德的“信仰自由”的学说，鼓励人用勇敢的行动来体现自己的信仰。

宗教改革者批判灵肉二元论，批判中世纪教会学校“重灵魂、轻身体”



的教育传统，而将体育作为教育的重要内容。马丁·路德认为，教育的目的是培养具有真正信仰以及“具备世俗生活知识和能力的人”，他指出“灵魂与肉体不是矛盾的，只有健康的肉体才能为宗教理想服务”，保持身体健康是每一个人的天职。身体健全、结实的人才能参加生产劳动，获得并保持财富，救济贫困。他还认为，参加体育活动不仅能驱散人们的烦恼、苦闷，还能使四肢得以充分发展。

从“肉体是灵魂的监狱”到“灵肉一致”的转变，开启了一个全新的时代。由于充分肯定了人和人世的合理性，对人和人体的研究才成为可能，以发展人性和人体为己任的现代体育，也才有可能最终形成并获得发展。

现代学校体育形成的时代背景赋予早期学校体育强烈的人文主义色彩。人们开始关心身体的娱乐与发展，一些民间游戏和军事训练活动开始被人文主义者用来作为培养绅士的手段。维多里诺（意大利）创办的“快乐之家”学校，将学生按年龄及兴趣分组，组织学生每天到户外跑跳、骑马、击剑、游泳、射箭或玩球类游戏，因此被尊称为“第一个新式的学校教师”。

洛克认为，教育的目的是让学生学习“有用”的，能“获取个人幸福”的知识；通过体育获得健康的身体被认为是非常重要的，因为“健全的精神寓于健全的身体，这是对于幸福人生的一个简短而充分的描述。”^①“我们要能工作，要有幸福，必须先有健康；我们要能劳苦，要能出人头地，也必须先有强健的身体。”^②虽然身体健康非常重要，但体育活动的人文教化作用更重要。他认为“跳舞使儿童在思想上和姿态上具有丈夫气概，这一运动的作用比什么都强”，“击剑与骑马既然被认为是一个绅士的教养所必备的……”^③跳舞、骑马、击剑等，可以令人动作“优雅”和有“教养”。^④显然，对于未来上流社会的绅士们说来，教育是使他们的思想和言语行为能与其绅士身份相称的最好准备。体育的作用同样如此，其人文价值也是绅士教育的基本取向。

总之，在文艺复兴运动中，人文主义者们充分肯定了人和人世的合理性，使得对人和人体的研究成为可能，宗教改革批判了中世纪重灵魂、轻身体的教育传统，将体育作为教育的重要内容，因此一些身体活动得以进入学校，被用来作为培养人的教育手段，开启了身体活动的教育化历程。

①④ [英] 洛克. 教育漫话 [M]. 北京: 人民教育出版社, 1979: 180.

②③ [英] 洛克. 教育漫话 [M]. 傅任敢, 译. 北京: 人民教育出版社, 1985: 173~174.