

NEW
SPORTS

毛振明 毛振钢 编著

体育教学
内容改革
与新体育
运动项目

北京体育大学出版社

体育教学内容改革

与

新体育运动项目 (NEW SPORTS)

毛振明 毛振钢 编著

北京体育大学出版社

策划编辑:李 飞

责任编辑:张 力

审稿编辑:熊西北

责任校对:罗乔欣

绘 图:毛振明

责任印制:青 山 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

体育教学内容改革与新体育运动项目/毛振明,毛振钢编著. - 北京:北京体育大学出版社,2002.4

ISBN 7-81051-729-5

I. 体… II. ①毛…②毛… III. ①体育-教学改革-研究②体育运动-项目(体育)-简介 IV. G807.01② G808.22

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 020194 号

体育教学内容改革与新体育运动项目 毛振明 毛振钢 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京海淀区中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:9

定价:20.00 元

2002 年 4 月第 1 版第 1 次印刷 印数:4000 册

ISBN 7-81051-729-5/G·609

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

写在前面的话

作为体育研究者，当我们面对当前竞技体育运动中出现的诸如兴奋剂、暴力行为和过度商业化的现象时，深感忧虑，因为它离我们熟知的“发展体育运动、增强人民体质”目标已相去甚远。作为体育教育工作者，当我们面对体育教学内容枯竭和学生越来越厌恶体育课的现实时，实在是倍感焦急和疑惑，因为它不但和我们成年后形成的教学理想不相符合，也和我们校园体育生活的美好记忆和依旧荡漾在心中的少年情怀大相径庭。

困惑之时，时常读读有关体育运动发祥的史书以求答案，深感体育运动在她的幼年期是那样的充满朝气、富于创造、天真烂漫、纯洁无瑕，处处流淌着人类善良的本性和近似幼稚的冲动。那些为一枝不值分文的月桂冠而刻苦训练的竞技者们，似乎在用他们那赤裸的身体和朴素的技术向我们叙述着体育运动的真谛。

而如今，走进现代化竞技场的体育似乎已经少有了体育原本的稚气，平添了一层粉脂，体育那原本无邪的眼神中开始有了一丝贪婪和狰狞；走进校园的体育在被各种教育理念所肢解和包装后，已经接近面目全非。曾几何时，铅球成了体育课中永不下擂台的擂主，也不知何时几乎对人生毫无用途的蹲踞式起跑成了体育的代表，那千千万万、丰丰富富的体育运动不知何时被学校体育教学请入了另册。面对这怎么也想不出道理的现实，笔者不知是该悲哉，愤哉；还是悔哉，愧哉。

困惑之余，也常回想少年时的体育以求启示。没想到满脑子

出现的竟是上小学时全校唯一的破皮球，记得那破球在小伙伴们自定的规则下和自学的绝招中被踢得砰砰乱响；记得每当下课大家就奋勇地冲向那边上晒着衣服，中间还有积水的操场，记忆中全是那开足了大丫，回家挨骂也不在乎的美美的体育情怀。脑子里还闪现出上中学时教室楼后面的那个已经没有四个角的砖砌的乒乓球台；记得在 10 分钟休息时只要能轮上一次球就像吃了蜜似的心情；也记得在那个只见过没摸过铁饼的年代。高中三夏劳动时，几个伙伴找来扁扁的鹅卵石，硬是自己找到了正确的投法，一夏天石头饼子被我们扔得嗖嗖的。秋天，伙伴中居然出了个全校铁饼冠军，记得那阵子是出门找空地，低头看石头，近一个班的男生像神经病似的每天以石头论短长……。

这莫非就是藏在每个人心中的体育情怀？

如果是的话，那么我们现在的体育中，在我们的体育课中，在上体育课的孩子们心中，还有多少这样的体育情怀？

在我们缅怀儿时的情怀和面对体育的困惑之时，在我们探索体育教学改革和体育教学内容改革的时候，我们听到了新体育运动的概念和第二条体育运动道路的理论，接触到了新体育运动的内容和实践。我们实感惊喜不已，因为这新体育运动那勇于创新的精神和我们所提的素质教育不无吻合；新体育运动那让每个参加者都体验乐趣的初衷与我们的体育教改目标相一致；新体育运动那洋中带土、简而有趣的运动设计原理恰与学生们的童心童趣相适应；新体育运动运动那不拘一格、因地制宜的比赛规则正好符合我们体育场地和设备的国情，更重要的是多达近 300 项的新体育运动项目给我们的体育教学内容改革带来了丰富的思路和无尽的选择。

我们怀着一种激动的心情，收集了有关新体育运动的资料，迅速地进行了翻译和编辑，结合对体育教学内容改革的某些认识编写成这本小书，希望她能给正在研究体育课程和体育教学内容的研究者、给在体育教学第一线进行改革探索的老师们带来一点启发，提供一些思路，激发一点热情。

书中介绍的内容只是体育运动的一部分，而且有些可以直接用于体育教学实践，而更多的还是要经过我们教材化的改造，好在这改造的精神和方法恰恰是新体育运动的最大特点。我们相信，只要我们理解了这样一种精神，那么新体育运动就会在我们每个人的手中变得更新，更有生命力。

愿新体育运动的精神能掀起新的体育教学内容改革的浪潮。

编著者

于 2001 年深秋



理 论 篇

第一章 体育教学内容概论	(3)
第一节 体育教学内容的起源	(3)
第二节 体育教学内容的特性	(8)
第三节 体育教学内容的组成与分类	(12)
第二章 论体育教学内容的改革	(22)
第一节 体育教学内容的变迁与体育教学内容改革的课题	(22)
第二节 体育教学实践对体育教学内容改革的呼声 ...	(33)
第三节 析体育教学内容改革的方向	(36)
第三章 新体育运动项目与体育教学改革	(39)
第一节 什么是新运动项目	(39)
第二节 新运动项目的特征与分类	(40)
第三节 新运动项目与学校体育教学改革	(43)

内 容 篇

第一章 投掷目标项目	(49)
莎莎盘 (Shuffle Board)	(49)

掷马掌 (Horse Shoes)	(53)
投 圈 (Quoits)	(55)
大飞镖 (Lawn darts)	(58)
野外射箭 (Field archery)	(59)
不莫揽运动 (Boomerang)	(61)
第二章 击目标球类项目	(63)
轱辘快运动 (Croquet)	(63)
传统的轱辘快的游戏方法	(68)
日本余暇协会公布的轱辘快的规则	(72)
叭铛球 (pet anque)	(74)
梆梆台球 (Bumper)	(78)
龙保龄球 (Lawn Bowls)	(80)
室内龙保龄球 (Indoor lawn Bowls)	(86)
广场高尔夫球 (Ground golf)	(89)
地掷球 (Boccie)	(92)
轱辘快高尔夫球 (Croquet golf)	(93)
九柱戏 (Skittles)	(94)
剑 玉 (Kendama)	(95)
击瓶高尔夫球 (Pole golf)	(97)
微笑保龄球 (Smile Bowling)	(98)
叭嗒叭嗒高尔夫球 (Pate golf)	(100)
第三章 持拍小球类项目	(102)
壁 球 (Racquet ball)	(102)
爱思奇网球 (Esci tennis)	(106)
网球派特 (Tennis bat)	(108)
自由网球 (Free tennis)	(110)
击环网球 (Ring tennis)	(112)
圆场网球 (Round tennis)	(115)

篮球乒乓球 (Basket ping pong)	(117)
帕德网球 (Paddle tennis)	(120)
半场网球 (Half court tennis)	(123)
站台网球 (Platform tennis)	(125)
立刻球 (Rickochet)	(128)
对墙手球 (Wall handball)	(129)
帕德壁球 (Paddle ball)	(131)
邦德网球 (Bound tennis)	(132)
哈迪撒克 (Hacky sack)	(134)
三人网球 (Triple tennis)	(135)
嘿呀来运动 (Haialai)	(137)
小网球 (Mini tennis)	(138)
迪扎球 (Tether ball)	(140)
乒网球 (Panpon)	(142)
印迪卡网球 (Indica tennis)	(146)
乔卡力 (Jocari)	(147)
第四章 大球类项目	(149)
巧克手球 (Tchouk ball)	(149)
英迪卡 (Indiaca)	(153)
斗智球 (Dodge ball)	(157)
迷你排球 (Mini volleyball)	(159)
迷你足球 (Mini soccer)	(160)
人篮球 (Port ball)	(163)
芳芳球 (Funnel ball)	(165)
排球式耐特球 (Net ball)	(166)
篮球式耐特球 (Net ball)	(167)
沙滩球排球 (Beach ball volley)	(169)
反弹球排球 (One bobund volleyball)	(170)

第五章 棒球和棍球类项目	(172)
诱你曲棍球 (Unihoc)	(172)
英式棒球 (Cricket)	(175)
雪地冰球 (Snow hockey)	(179)
箱子棍球 (Box hockey)	(182)
郎达斯 (Rounders)	(183)
14 英寸垒球 (14inch softball)	(184)
拉可捞 (Lacrosse)	(186)
哈灵球 (Hurling)	(188)
布鲁姆球 (Broom ball)	(189)
第六章 车轮类项目	(191)
独轮车 (Unicycle)	(191)
自行车越野 (Bicycle motocross)	(193)
自行车技比赛 (Bicycle trial)	(194)
滑 板 (Skate board)	(195)
轮 滑 (Poller skating)	(196)
地面风帆运动 (Land yacht)	(198)
滑草运动 (Grass ski)	(199)
第七章 其他项目	(201)
飞盘运动 (Frisbee)	(201)
攀 岩 (Climbing)	(205)
斯马克 (Smack)	(206)
拔 河 (Tug of war)	(208)
步行拉力 (Walk rally)	(209)

实 践 篇

第一章 迷你软式排球在体育教学中的实践	(213)
----------------------------------	-------

第二章	小足球体育教学中的应用	(218)
第三章	快乐的无投手棒球的教学实践	(223)
第四章	篮球型球项目教材在体育教学中的意义	(227)
第五章	使每个同学都享受乐趣的波雷球	(239)
第六章	巧克球在体育教学中的妙用	(247)
第七章	阵取球的教材化——从捉迷藏到触摸橄榄球	(252)
第八章	又简单又有趣的卡巴迪	(261)
第九章	使学生们忘情活动的诱你曲棍球	(269)

理 论 篇

什么是体育教学内容？它的由来和它的组成是什么？现在的体育教学内容出现了哪些问题，它面对着什么样的改革？什么是新体育运动项目，它们的出现和我们的体育教学改革有着什么样的联系？

在这一篇中，我们试图回答上述的问题。



第一章 体育教学内容概论

在讨论体育教学内容改革之前,我们应该首先搞清楚什么是体育教学内容,它的由来具有特殊性,它的现状中具有某些必然的发展规律,我们只有将它们搞清楚,才能理性地面对它的问题和思考今后的改革。

第一节 体育教学内容的起源

一、什么是体育教学内容

体育教学内容是那些以体育教育为目的,以身体练习、运动技能学习和教学比赛等为形式,经过组织加工后的,可以在教学环境下进行的内容总称。

体育教学内容不同于一般的教学内容。体育教学内容与一般教学内容的区划是:

1. 它是以有关身体运动的学习和身体运动的技能形成为主要培养目标的内容;
2. 它是以运动为媒介,以大肌肉群的活动状态进行教育的内容。

例如:语文、数学等知识学科没有以运动为媒介,也没有以大肌肉群运动,更不是以身体运动的学习和身体运动的技能形成为培养目标;因此没有人认为它是体育教育,其教材中的课文和练习等当然也就不可能被认为是体育教学内容;而一些同身体活



动有密切关系的教育形式和内容，如军训、劳动课、生产技能课都伴随有大肌肉群运动，有的还是以技能的形成为主要目标的，但由于其培养目标不是身体运动技能的形成，因此，也不被认为是体育教学内容。

体育教学内容也有别于体育运动的内容，这个区别表现在：

1. 体育教学内容是以教育为目的，而体育运动内容则不是以教育为目的，是以娱乐和竞技等为目的；
2. 体育教学内容必须根据教育的需要进行必要的改造、组织和加工，而体育运动内容则不必进行这种改造。

例如：奥林匹克运动会中的田径是以夺取竞技胜利为目的，是按公正比赛的原则进行组织加工的内容体系，因为它没有必要考虑怎么样去通过田径来完成教育的目的，它也不必从教育的角度出发去做什么改造；而作为教育内容的田径则必须根据某个学段的教育目标，根据被教育者的年龄和身心特点，根据学校的场地器材情况，根据教学课时和教学计划安排进行改造，因此，它在许多地方有别于在竞技场上进行的田径。

所以，在现实中有些同名的体育运动内容和体育教学内容会有很大的差异。

体育教学内容属于教育内容，但在形式上很多教育内容相去甚远；相反，体育教学内容来源于体育运动内容，形同于体育运动内容，却在体系上已不同于为了娱乐和竞技的体育运动内容。这形成了体育教学内容的独特性质和教育内容中的独特位置，这个特性使得体育教学内容的选择、加工，以及教学过程都更加复杂，更加多变。使得“竞技运动教材化”的必要性和紧迫性更为突出。



二、体育教学内容的由来与发展简述

体育教学内容与其他教学内容一样,是伴随着社会和教育事业的发展而发展起来的,但是由于体育教学内容的体系与其他领域的教育内容相比形成较晚,因为正规的体育教育内容是在近现代才逐渐形成比较清晰的轮廓的。在我国,一般认为最早的体育教学内容是孔子实施的“六艺”中的“射”和“御”,而实际上这只是实用技能的传授,与现代的“身体教育”和“体育教学”意义上的内容应该说还有很大的区别。在世界各地的远古教育中也都存在有类似的体育教学内容的痕迹,这些都构成了近代体育教学内容的基础,为形成各国体育教学内容的特色产生着潜移默化的影响,对当今的体育教学内容有着不可忽视的作用,但是,当前的体育教学内容的基本体系和格局的完成还是随着近代学校的出现和近代教育的发展而实现的。

近代的体育教学内容来源于以下几个方面:

1. 体操与兵式体操

早在公元前7世纪,在古希腊就出现了以指导青少年和市民参加竞技的职业,同时,营养摄取和医学的知识得到了发展。在公元前5世纪出现了“体操术”和“体操家”的称谓。虽然在当时没有明确的分类,但实际上体操术中包括了竞技体操术(实际上是对参加竞技比赛的训练法)、医疗体操术(相当于运动疗法和保健运动)、教育体操术(相当于体操教学内容)三大类。随着近代殖民主义的发展,这种“洋操”日益发展,具有代表性的是德国和英国的兵式体操,其主要内容有队列、刺杀、托枪射击、战阵和战术等。这种兵式体操与近代北欧国家的器械体操合起来构成了近代学校体育教学内容的体操类部分,在现今大部分国家的体育教学内容中还都有体操的内容。



2. 游戏和竞技性体育运动

早在近代学校出现之前，在世界各国社会上或古代学校中就有游戏的内容，如欧洲的投圈、骑马等内容，后来这些游戏随着市民体育的发展逐渐地完善成型，成为比较正规的体育运动。工业革命以后，以英国和美国的游戏为中心发展起来的近代竞技体育运动迅速发展，如棒球、橄榄球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球等，还有从走、跑、跳、投等人体的最基本活动能力规范和发展起来的田径运动。这些现代竞技运动伴随着近代殖民主义的扩张和教会学校的发展迅速传向全世界，并在各国学校中逐渐成为体育课的主要内容。由于竞技性体育运动具有很强的娱乐性和健身作用，深得青少年的喜爱，因此成为现在体育教育内容中占比例最大，内容最为丰富的一部分。

3. 武术与武道

在古代的学校里，体育多是以武士的教育来体现的，体育教学内容多是一些实用的军事性技能，如我国奴隶社会教育中的“射”和“御”，古代和中世纪欧洲的“骑士教育”中的射箭、剑术等内容，其他东方国家教育中的各种冷兵器训练和柔术等徒手防身术的内容等等。这些内容构成了现在体育内容中“武术”和“武道”内容的基础。随着近代军事发展，这种技能性军事手段逐渐失去了实际意义，而向健身和精神修炼的方向转变，如我国的武术、摔跤，日本的柔道、弓道、剑道，韩国的韩式相扑、跆拳道等。这些内容由于在精神修炼和意志培养方面具有其它运动所不具备的功能和魅力，因此也一直深受全世界青少年的喜爱，并在许多国家的体育教学内容中占有一席之地。