



金钦昌 主编

高等学校教材

学校体育学

高等教育出版社

高等学校教材

学 校 体 育 学

金钦昌 主编

高等教育出版社

(京) 112 号

内 容 提 要

本书为高等学校体育教育专业的基础理论课程教材。

全书共 17 章,重点阐述我国学校体育发展的概况;学校体育地位与目标;我国学校体育的行政法规;体育教学的目标、过程和原则;课余体育锻炼、训练和竞赛;学校体育教学、科学研究及学校体育管理、评估等内容。具有较强的理论性与实用性、内容丰富、精炼易懂等特点。

可作为高等学校体育教育专业本、专科教材,也可作为体育教师及学校体育管理工作人员参考。

高等学校教材

学 校 体 育 学

金钦昌 主编

*

高等教育出版社出版

新华书店总店科技发行所发行

通县觅子店 印刷厂印装

*

开本 850×1168 1/32 印张 13.25 插页 1 字数 318000

1994 年 6 月第 1 版 1994 年 6 月第 1 次印刷

印数 00001— 10 659

ISBN 7-04-004727-6/G·362

定价 6.25 元

编写说明

学校体育是我国教育方针的重要组成部分，也是我国国民体育的基础。为了实施体育教育专业的教学计划，培养合格的中等学校体育教师，发展学校体育事业，根据国家教育委员会学校体育卫生司编写并颁发的《普通高等学校本科体育教育专业学校体育学课程基本要求》的精神，并在总结我国学校体育发展和改革经验的基础上，借鉴国外学校体育的先进理论和方法，于1993年在国家教育委员会全国高等学校体育教学指导委员会的领导下，受高等教育出版社的委托，我们组织编写了这本《学校体育学》。本书可作为全国高等学校体育教育专业本科专科学子通用教材，也可作为大中小学校在职体育教师进修、教学和成人高等学校、中等专业学校的体育教育专业学生参考使用。

本书由金钦昌(杭州大学)担任主编、滕子敬(北京师范大学)、夏德礼(华东师范大学)、吴锦毅(湖南师范大学)担任副主编。参加编写的人员有(按姓氏笔划为序)：于长镇(辽宁师范大学)、于可红(杭州大学)、王忠友(湖北大学)、石岩(四川绵阳师范专科学校)、刘勇(河北师范大学)、刘小平(苏州大学)、李伟民(上海师范大学)、潘绍伟(扬州大学师范学院)、庄弼(广东省教育厅体卫处)、周志俊(安徽师范大学)、吴锦毅、夏德礼、金钦昌、滕子敬等14人。

本书最后经国家教育委员会全国高等学校体育教学指导委员会主任曲宗湖(国家教委体卫司)，委员季克异(国家教委体卫司)、金钦昌、夏德礼，以及聘请孙长林(沈阳体育学院)、鲍冠文(南京师范大学)、刘清黎(东北师范大学)等同志参加审定。

本书在编写过程中，得到全国有关省市及参编学校的大力支持和帮助，曾参阅并引用了兄弟院校的有关教材和资料，在此一并致谢。

学校体育学作为体育教育专业课程，无论从教材体系，还是在教材内容上都不是很成熟的，我们在今后的教学实践中，不断总结，不断完善。由于编写人员水平与经验有限，恳请读者对本书给予批评指正。

编 者

1994年1月

目 录

绪 言	1
第 一 章 我国学校体育的发展概况	7
第一节 我国学校体育形成与发展简述	7
第二节 我国现阶段学校体育的主要特征与发展趋势	19
第 二 章 学校体育的地位与目标	28
第一节 学校体育的地位	28
第二节 学校体育对象的生理心理特征	35
第三节 我国学校体育的目标	45
第 三 章 我国学校体育的行政法规	57
第一节 学校体育行政法规的一般概述	57
第二节 《学校体育工作条例》和《学校卫生工作条例》	59
第三节 大、中、小学生体育合格标准	65
第 四 章 体育教学的目标、过程和原则	72
第一节 体育教学的特点和目标	72
第二节 体育教学过程	79
第三节 体育教学原则	86
第 五 章 体育教学内容与手段	98
第一节 体育教学内容的概述	98
第二节 我国现行学校体育教学大纲	101
第三节 我国各级学校体育教材	108
第四节 体育教学手段	114
第 六 章 体育教学过程中的教授法	119
第一节 传授体育知识与技能的方法	119

第二节	发展体能的方法	128
第三节	思想品德教育与发展个性的方法	134
第七章	体育教学过程中的学练法	142
第一节	学练法的概念与意义	142
第二节	常用学练法的分类和指导	146
第三节	指导学练法的要求	155
第八章	体育课	161
第一节	体育课的类型	161
第二节	体育课的结构	165
第三节	体育课的组织教学	171
第四节	体育课的密度	177
第五节	体育课的负荷	183
第六节	体育课的准备与分析评价	194
第九章	体育教学工作计划与考核	203
第一节	体育教学工作计划	203
第二节	体育教学工作考核	228
第十章	课外体育锻炼	234
第一节	课外体育锻炼的地位	234
第二节	课外体育锻炼的特点与原则	237
第三节	课外体育锻炼的形式与组织方法	240
第四节	课外体育锻炼的计划与评价	247
第十一章	学校课余体育训练	255
第一节	学校课余体育训练的特点与目标	255
第二节	学校课余运动队的组建	260
第三节	学校课余体育训练的原则	265
第四节	学校课余体育训练的内容	272
第五节	学校课余体育训练的方法	279
第六节	学校课余体育训练的计划与评价	286
第十二章	课余体育竞赛	299

第一节	课余体育竞赛概述	299
第二节	课余体育竞赛的种类与方法	303
第三节	课余体育竞赛的组织	309
第十三章	学校体育科学研究	316
第一节	学校体育科学研究的任务与基本程序	316
第二节	学校体育科学研究的选题	322
第三节	学校体育科学研究的设计	327
第四节	学校体育科学研究的实施	330
第五节	学校体育科学研究论文	340
第十四章	学校体育教学研究	346
第一节	学校体育教学研究概述	346
第二节	学校体育教学研究的内容	350
第三节	学校体育教学研究的基本形式和教研组织	353
第十五章	体育教师	358
第一节	体育教师在学校教育中的地位与作用	358
第二节	体育教师工作的职责与条件	361
第三节	体育教师的培养与提高	373
第十六章	学校体育管理	379
第一节	学校体育管理的意义、目标和原则	379
第二节	学校体育管理体制	382
第三节	学校体育管理的内容和方法	386
第十七章	学校体育工作评估	391
第一节	学校体育工作评估的概述	391
第二节	学校体育工作评估的方法	403
第三节	学校体育工作评估的组织	410
主要参考书目	414

绪 言

学校体育学是研究与揭示学校体育工作基本规律，阐明学校体育工作的基本原理与方法的一门学科，是培养各级体育教师组织与实施学校体育工作所必须开设的一门专业基础理论课程。

建国 40 多年来，党和政府十分重视各级学校体育教师队伍的建设与培养工作，50 年代初就在高等学校体育系科教学计划中开设了体育理论课程；60 年代初编写并出版了《体育理论》教材。长期以来，以学校体育基本理论与方法为主要内容的《体育理论》教材，对于培养合格体育教师起到了一定的积极作用。随着现代科学技术的发展，特别是人们对体育科学技术认识的深化，以及学校体育教学、科学研究成果的日益积累，原有的《体育理论》教材中的学校体育部分内容，无论从体系上还是在教材内容上，都已不能适应我国学校体育改革与发展的需要。亟待改革。在党的十一届三中全会精神鼓舞下，于 80 年代初，我国广大学校体育理论工作者，就酝酿改革原《体育理论》教材内容体系，提出了将体育理论课程分科教学的设想。1983 年 10 月人民体育出版社出版了《学校体育学》，作为全国各体育院校教学参考书。1986 年 4 月来自全国高等师范院校体育专业 24 个单位，在杭州大学举行了高师体育专业《体育理论》研讨会。在认真总结建国以来体育理论课程建设与教学工作的基础上，多数人提出将体育理论课程分为体育概论、学校体育学等课程的具体设想与建议，并以会议纪要的形式报请国家教委，由国家教委通报全国各高等师范院校体育系^①。1988 年 11 月国家教委颁布了《全国普通高等学校体育本科专业目录》^②，明

明确规定把原体育理论课程分为体育概论、学校体育学等课程,并规定了学校体育学为教育类专业中体育教育专业的12门主要课程之一。专业目录的公布,表明了政府主管部门正式确定《体育理论》课程的分科开设,以及正式赋予学校体育学课程在体育教育专业教学计划中的地位与目标。1991年6月根据专业目录要求,国家教委正式颁布施行了《普通高等学校本科体育教育专业教学计划》,学校体育学被正式列为体育专业10门理论学科必修课程之一。1992年国家教委组织编写,并于1993年4月出版了包括学校体育学在内的《普通高等学校本科体育教育专业十一门课程基本要求》(简称基本要求)^③。《基本要求》作为课程建设的指导性文件,是各校制定课程教学大纲、组织教学、开展教学评估、实施教学管理和教材建设的重要依据。

《基本要求》提出,学校体育学课程目标是:研究与揭示学校体育规律,阐明学校体育原理和方法,使学生掌握学校体育工作的基本理论、基础知识和基本技能,以及应用这些理论、知识和技能开展学校体育工作的能力。为达到上述目标,学校体育学课程的具体任务是:

第一,使学生正确认识学校体育在教育、体育中的地位和作用,明确体育教师应具备的政治素质与业务素质,树立体育教师的专业思想与师德规范,忠诚党的教育、体育事业。

第二,使学生较全面系统地学习并掌握组织与实施学校体育的教学、锻炼、训练、科研、管理等各项工作的基本理论与方法。

① 高师体育专业《体育理论》研讨会纪要,《学校体育卫生工作文件选编》,辽宁大学出版社1988年

② 简称专业目录

③ 国家教委体育卫生司编,《普通高等学校本科体育教育专业十一门课程基本要求》,高等教育出版社出版1993年

第三,学以致用,理论与实践结合,培养学生独立思考,提高分析问题与解决问题的能力。

根据课程目标与具体任务,《学校体育学》教材包括的基本内容有:

绪论:从我国社会主义现代化建设需要出发,根据党和政府有关教育、体育方针与决议,主要阐述我国学校体育的发展概况,学校体育的地位与目标,以及学校体育的法规等有关问题。

学校体育教学:从体育教学过程中教与学的规律和特点出发,运用辩证唯物主义的观点,以及教育学、生理学、心理学、社会学等学科的理论 and 知识,主要阐述学校体育教学的目标、过程、内容、方法、组织等有关问题的理论和方法。

学校课外体育:从学校教育、体育的规律和特点出发,根据学生年龄特征和学校实际情况,主要阐述学校群众性体育活动,课余体育训练、课余体育竞赛等有关问题的理论和方法。

学校体育研究:从提高体育教师素质,促进学校体育改革,全面提高学校体育工作质量出发,根据学校体育工作需要与可能,主要阐述学校体育教学研究和体育科学研究等有关问题的理论和方法。

学校体育管理:从加强领导,健全运行机制,提高学校体育工作质量出发,根据现代管理理论,结合学校实际情况,主要阐述体育教师职能,以及学校体育的组织体制、管理、评估等有关问题的理论和方法。

《学校体育学》是体育科学与教育科学交叉的一门新兴学科,在我国,目前还处在创建与发展阶段。在创建与发展《学校体育》过程中,要以马列主义、毛泽东思想为准则,根据《中共中央关于教育体制改革的决定》和中共中央国务院发布的《中国教育改革和发展纲要》的精神,“以建设有中国特色的社会主义理论为指导,坚持

党的基本路线全面贯彻教育方针,面向现代化,面向世界、面向未来,加快教育的改革和发展,进一步提高劳动者素质,培养大批人才,建立适合社会主义市场经济体制和政治、科技体制改革需要的教育体制,更好地为社会主义现代化建设服务”^①。这是在新形势下,我国教育工作者的任务,也是我国学校体育工作的重要任务。《学校体育学》作为揭示学校体育工作规律,研究学校体育的基本理论和方法,是学校教育整体中的重要内容与手段,它关系到教育方针的全面贯彻,关系到能否培养出坚持社会主义方向的各级各类的合格人才。因此,《学校体育学》的建设要依为培养适应我国社会主义现代化建设需要的人才而服务,这是《学校体育学》建设与发展的出发点和归宿。

坚持实践第一,理论与实践紧密结合的观点。理论来自实践,实践是理论产生与发展的源泉。《学校体育学》教材的建设和发展必须以学校体育的实践为基础,这种实践是在丰富的感性材料中,通过去粗取精,去伪存真,由此及彼,由表及里的制作过程,从而,升华为理论。只有这样,才能更深刻、更正确、更全面、更系统地认识事物的发展规律,揭示学校体育的本质,指导学校体育实践的发展。《学校体育学》教材正是我国学校体育工作者长期实践,并在实践中不断改革,不断总结的基础上,汲取其它国家体育先进经验,以及运用相关学科知识而建立和发展起来的。建国以来,随着我国社会主义建设的发展,学校体育如同整个教育、体育事业一样,也得到了迅速的发展。与实践发展相适应的学校体育理论与方法也有了很大的发展,这些都为《学校体育学》的建设与发展奠定了基础。但是根据新形势的要求,《学校体育学》的发展还满足不了学校体育实践发展的需要,因此,在今后,仍要继续坚持实践第

^① 《中国教育改革和发展纲要》,中国教育报,1993年2月27日

一,理论与实践紧密结合的观点,不断发展与完善《学校体育学》,用以指导学校开展体育实践,并在实践中检验和发展《学校体育学》。

坚持理论与实践相结合,也要求《学校体育学》要从我国学校体育的实际出发,特别是要重视我国农村学校体育的实际,合理确定《学校体育学》的教学内容体系。要精选教学内容,在重视培养学生学校体育基础理论的同时,要注意能力的培养,提高学生组织与实施学校体育工作的实际能力,注重实效,做到学以致用。

要以历史唯物主义和辩证唯物主义的观点做为《学校体育学》的方法论基础,广泛应用和吸收相关学科知识,逐渐形成较为成熟和完整的《学校体育学》的教材体系。《学校体育学》从它的体系、内容,以及方法涉及到社会科学和自然科学的知识范畴,这就要求在建设和发展、学习和应用《学校体育学》的过程中,以辩证唯物主义和历史唯物主义理论为指导,广泛的运用教育科学、体育科学及相关学科的理论知识,并以这些学科知识与原理,做为建设与发展学校体育学内容与方法论的依据。在运用这些学科知识时,不应是各学科内容的拼凑或重复,而应从体育教师的职业要求出发,符合学校体育工作规律,符合青少年身心特点,符合本课程自身体系及内容的需要。此外,各项运动项目的发展,特别是各项运动项目的技术理论与方法的发展,也是建设与发展《学校体育学》内容的依据之一。因此,要把各项技术原理与方法的发展经验,针对学校体育特点不断充实到《学校体育学》教材中来,特别是学校体育中各项技术的教学训练和体育竞赛等原理与方法。

要正确处理继承与发展,批判与吸收的关系,不断完善与发展《学校体育学》的内容,对于过去实践中证明行之有效的好经验、好理论,要予以肯定和发扬。由于社会不断发展,学校体育改革不断深化,《学校体育学》教材建设也不能固步自封,更应重视吸收我国学校体育改革中的新经验与新成果,并适当反映未来的动向,这样

才能保持《学校体育学》的时代性，并为实际所需要。在重视我国学校体育实践经验的同时，也要重视学习和借鉴国外学校体育的先进经验，特别是在先进科学技术指导下，有关学校体育的新理论、新方法，来指导我国学校体育事业。要从我国的实际情况出发，为我所用；要体现民族性和中国特色，为建设具有我国社会主义特色的《学校体育学》而服务。

《学校体育学》是理论性与实用性较强的学科，学习方法正确与否直接关系到学习效果，在学习过程中要做到学以致用。

要树立正确的学习态度，明确《学校体育学》对于体育教师职业训练，培养合格体育教师，以及体育教师组织与实施学校体育工作的重要意义。只有这样，才能使自己自觉积极地参与学习、研究，并在学习过程中取得最佳效果。

要密切理论联系实际，独立思考，发挥创造力，着眼于提高自己的实际能力。因而要求我们做到，除参与听课、讨论研究、实际作业外，应充分重视自学、参观、教学见习、教育实习、毕业论文以及调查研究，对学校体育进行理论与实践的分析，书面写出专题文章、总结。这不仅可以扩大自己的知识范围，还可以提高自己对事物的分析能力与解决问题的能力，有利于在今后工作中的独立思考和有所创新。

要与相关学科及技术的学习相结合。一方面可以利用相关知识来丰富学校体育学学习，用相关知识来指导与实施学校体育工作。另一方面也可以用实践来检验学校体育学的内容，并用以指导学校体育实践发展。

复习思考题

1. 试述学校体育学发展概况及其建设的理论基础。
2. 《学校体育学》有何意义？你打算怎样学习？

第一章 我国学校体育的发展概况

〔内容提要〕 本章主要概述了我国学校体育形成与发展的历史，并对现阶段我国学校体育的特征和未来的发展趋势进行了阐述。

第一节 我国学校体育形成与发展简述

一、我国古、近代时期学校体育沿革简述

我国古代学校是从奴隶社会开始出现的，据史料记载，夏代已有称为“校”、“序”、“庠”等不同名称的学校。商代又出现了“大学”和“庠”两级施教的学校教育。西周时，学校又有发展，分为“国学”和“乡学”两种。西周的学校已形成了较为完备的系统。殷商教育主要是宗教和军事两方面，习射及传习多种武艺是武士教育的重要内容。西周的学校以礼、乐、射、御、书、数六艺为教学内容，培养奴隶主子弟成为文武兼能的统治者，其中射、御及乐（音乐、舞蹈）中均含有体育的因素，这些内容正是我国古代学校体育的发端。

春秋战国时期是我国社会由奴隶制逐渐向封建制过渡的时期。政治和经济上的变化伴随着思想和文化的变化，出现了官学弛废、私学兴盛、群星灿烂、百家争鸣的局面。在教育思想方面，奴隶制时代以“为政尚武”为宗旨的教育，被文武兼学、文武分途的教育逐渐取代。这一时期，学校体育有了较大的发展。著名的思想家和教育家孔子（前 551—前 479）创立了重视礼教的儒家学派，他从文武兼备的教育思想出发，继承和发展了西周武士教育，明确提出了“有文事者必有武备”的主张。在孔子实施的教育中培养出不

少文武兼备的人才。《史记》说孔子三千弟子中“身通六艺者七十有二人”。从孔子到荀子，先秦儒家教育已形成具有初步体系的体育思想，这些思想对后世的学校教育产生了积极的影响。

秦汉以后统一封建专制制度的建立，使重文轻武的思想有所发展。约在公元前136年，汉武帝刘彻采纳了董仲舒的建议，“罢黜百家，独尊儒术”，确立了儒家思想的正统地位。学校教育转而以“六经”（诗、书、礼、乐、春秋、易）为基本内容。于是学风大变，官学之中，“彬彬多文学之士”，几乎完全排除了武艺的教学内容，学校体育一蹶不振，开了重文轻武之先河。

魏晋南北朝时期的“玄学”、“清谈”盛行，重文轻武的思想日甚一日，好文者常为父兄所爱，好武者常为父兄所恶。崇尚文静柔美之风使古代学校体育衰败不堪。

经历了南北朝时期多年民族战争之后的唐代统治者，认识到了军事实力与国力盛衰的关系，所以十分重视武备。唐太宗明确指出，“兵士唯习弓马”是其正业。唐武后长安二年（公元702年）创设了武举制度，以培养和选拔军事人才，这不仅对社会习武之风影响深刻，而且也提高了武的社会地位。加之唐代封建制的完善、经济的繁荣、思想的解放和文化的发展都为学校体育的发展提供了有利条件，这时，古代学校体育得到了一定程度的复兴。

宋、明以来，由于理学盛行，主张“居敬穷理”和“主静敬”。统治阶级以“八股”取士，引导天下士子埋头故纸堆中，穷章摘句，皓首读经，进行自我修养，这种社会思潮对学校教育和体育的发展造成了严重的危害，它使“天下无不弱之书生，无不病之书生”。以致“衣冠之士羞与武夫齿，秀才挟弓矢出，乡人皆惊，甚至子弟骑射武装，父兄以不才目之”，重文轻武发展到登峰造极的地步。但是统治者出于政治、军事的需求以及满足享乐生活的需要，宋、明时期的军事教育与训练都有许多新发展。如宋代出现了专门的军事学

校——武学。学生入校必须经过严格的身体考核和技术考核，学习内容是兵法与历代战例分析以及各项军事技术和实际军事指挥。这种武学虽然是统治阶级为加强自己的统治地位而采取的一项应急措施，但在客观上却打破了儒学垄断学校的一统局面，提高了“武”在学校中的地位。又如明代统治者在教育上强调文武兼备，改进了学校教育与科举制度，使武学、武举等培养军事人才的制度与方法更为完善。明代从中央国子学到地方府、州、县学，努力恢复上古武士教育，以“六艺”为科目，增设了习武场地设备，而且实行“儒生习武”的办法，培养了一定数量的文武兼备的人才。明代为开展学校体育作了一定的努力，较大地促进了学校体育的复兴。

清代以“骑射立国”，一向尚武，国学、官学中体育占有重要地位。著名教育家颜元(1635—1704)，在理学盛行，重文轻武风气浓重，精神禁锢严酷的清代别树一帜，提出了“动”以致强的思想和文武兼备的教育主张。在他设计并实施的教育方案中，体育的地位十分突出，在我国教育史上，开创了使受教育者得到全面发展的先例。此外，清代一些进步的启蒙思想家，如顾炎武、黄宗羲、王夫之、魏源等，也在批判理学、解放思想方面作出了积极贡献，为倡导武风、促进古代学校体育的发展和近代学校体育的形成起到了积极的作用。

纵观我国古代学校体育，绵延未断，几经起落，步履蹒跚。但在整个封建社会中，由于受重文轻武思潮的影响，学校体育始终未能在学校教育中取得应有的地位，甚至基本上被排除于学校教育之外，最终导致学校体育在我国古代没有得到应有的发展。

自1840年起，中国进入近代历史时期。19世纪60年代，清王朝在内外交困，危机日深的情况下，推出了一次所谓的洋务运动，提倡“办洋务”、“兴西学”。洋务学堂就是在洋务运动中创设出来的新式学校。洋务学堂以学习“西文”和“西艺”为主要内容，西方