



学校体育 理论

★ 金钦昌 主编

高等教育出版社

GAO DENG JIAOYU CHUBANSHE

中学教师培训教材

• 卫星电视教育、教育学院、函授、自学通用 •

学校体育理论

金钦昌 主编

高等教育出版社

(京) 112号

中学教师培训教材

• 卫星电视教育、教育学院、函授、自学通用 •

学校体育理论

金钦昌 主编

*

高等教育出版社出版

新华书店北京发行所发行

北京北苑印刷厂印装

*

开本850×1168 1/32 印张9.875 字数250 000

1987年6月第1版 1993年5月第6次印刷

印数 26 765—36 772

ISBN 7-04-000030-X/G·5

定价 4.20元

使用 说 明

为更好地适应我国中学教师培训的要求,1990年和1991年国家教委师范司对1983年由原教育部制订的中学教师进修高等师范专科各专业的教学计划和教学大纲进行了修订。今后中学教师学历培训全部执行新的教学计划和教学大纲。本教材正在按新的教学大纲进行修订,由于时间紧迫,在修订后的教材未出版前仍用原教材进行教学。

按新的教学大纲要求使用本教材时,请注意:大纲第二章我国体育的组织领导体制和规章制度请参考高师编写组编《体育理论》(高等教育出版社,1986年)一书中第四章有关内容;大纲中第三章为教材的第四章(§ 4.4.2),第四章第五节(§ 4.5.3)为新增内容,目前尚无成熟参考教材,第四章第五节(§ 4.5)也为新增内容请参考高师编写组和李建周等编的《体育心理学》(高等教育出版社,1987年4月和8月)有关内容,第七章第一节(§ 7.1)也为新增内容,请参考高师编写组编《体育理论》(高教出版社,1989年)一书中第七章体育锻炼。

按新的教学大纲要求,本教材中第二章第四节(§ 2.4)、第三章(§ 3)、第十章(§ 10)等内容可以不讲授。

出版说明

为了贯彻落实《中共中央关于教育体制改革的决定》提出的“争取在五年或者更长一点的时间内使绝大多数教师能够胜任教学工作”的任务，国务院决定利用卫星开辟电视教育专用频道，主要用于培训中、小学教师，成人职业、技术教育。在师资培训方面，国家教育委员会计划通过这个途径开设两个层次的师资培训课程：一是对未达中师毕业水平或学历的小学教师开设进修中等师范的全部课程；一是对未达师专毕业水平或学历的初中教师暂时开设进修高等师范专科九个专业（汉语言文学、历史、英语、数学、物理、化学、生物、地理、体育）的全部课程。同时决定以上九个专业的专业课文字教材和相应的辅导教材（包括学习指导书、实验指导书、参考资料、作品选等），由高等教育出版社组织编写出版。

高等教育出版社为了更好地编写这套初中教师培训教材，已在全国范围内按专业组织有关学者、专家、教师认真分析中学教师在职进修的特点，以原教育部制订的中学教师进修高等师范专科的有关教学大纲为依据，并考虑教育学院、函授、自学等其他办学形式同一层次师资培训的需要，以及当前教学改革的要求进行编写。因此，这套文字教材除可供卫星电视教育培训初中教师使用外，还可作为教育学院、函授、自学等培训初中教师的教材。

编 者 的 话

为了帮助在职中学体育教师进修高等师范院校专修科课程，我们编写了这本学校体育理论教材。根据在职中学体育教师的特点，本书的体系、内容主要是反映学校体育工作和体育教师工作的一般规律，在全面阐述学校体育工作基本原理和方法的同时，注意在职教师已有的理论与经验的基础上，加强实际应用的知识与技能，以及如何开展体育研究等内容。在编写过程中，我们在主观上力求能反映我国学校体育实践和理论，以及体育研究的新进展和新成果，从而提高在职中学体育教师的理论水平与实际工作能力。能否做到这一点，还需要在教学实践中进一步得到验证。

全书共分四篇十一章。重点阐述学校体育是国民体育的基础、学校体育教学、学校课外体育、学校体育研究等方面的基本原理与方法。包括学校体育的目的和任务、学校体育的组织领导和管理、体育教师、体育教学的一般原理、体育课、体育教学工作计划与考核、学校群众性体育活动、学校运动竞赛、学校业余运动训练、学校体育工作研究和学校体育科学研究。

本书由金钦昌（杭州大学）、汪忠亮（江西省教育学院）、罗希尧（北京市教育学院）、王礼龙（重庆市教育学院）、阎斯民（北京市教育学院）等同志参加编写，并由金钦昌担任主编。

本书经胡均升（上海师范大学）、鲍冠文（南京师范大学）、姚林祥（辽宁省教育科研所）、王伯英（北京市教育科研所）审订。

本书在编写过程中，曾参阅并引用了兄弟院校的有关教材和

资料，得到苏竞存等同志的热情指导与修改，在此一并致谢。

学校体育理论作为一门独立的课程还为时不久，因此这门课程的教材，无论在体系和内容上还都不是很成熟的，我们愿和全国体育教育工作者一起，注意总结教学实践经验并逐步完善。由于编者的水平与经验有限，恳请读者对本书存在的缺点与错误给予批评指正。

编者

1986年10月

目 录

导言

- 一、学校体育理论的研究对象 (1)
- 二、学校体育理论的指导思想 (2)
- 三、学校体育理论与有关学科的关系 (3)
- 四、学校体育理论学习与研究的方法 (8)

第一篇 学校体育是国民体育的基础

第一章 学校体育的目的和任务 (12)

第一节 学校体育在国民体育中的地位和作用 (12)

- 一、我国学校体育的发展概况 (12)
- 二、学校体育在国民体育中的地位和作用 (17)
- 三、建设具有中国特色的学校体育 (19)

第二节 学校体育的目的和任务 (21)

- 一、学校体育的目的和任务 (21)
- 二、实现学校体育目的和任务的组织形式和基本要求 (26)

第二章 学校体育的组织领导和管理 (30)

第一节 我国体育工作的领导体制 (30)

- 一、我国体育工作的领导体制 (30)
- 二、我国学校体育工作的领导体制 (31)

第二节 学校体育工作的组织领导 (32)

- 一、校长 (32)
- 二、学校体育卫生领导小组 (33)
- 三、教导主任 (33)
- 四、总务主任 (34)
- 五、体育教研组 (34)
- 六、体育教师 (35)

七、班主任	(35)
八、共青团、学生会、少先队	(35)
第三节 学校体育的管理	(36)
一、学校体育管理的意义和任务	(36)
二、学校体育管理的依据	(37)
三、学校体育管理的内容和方法	(38)
四、学校体育管理过程的基本环节	(45)
第四节 学校体育工作的计划	(48)
一、制订学校体育工作计划的意义	(48)
二、制订学校体育工作计划的依据和要求	(48)
三、学校体育工作计划的内容	(49)
第三章 体育教师	(52)
第一节 体育教师在学校教育中的地位和作用	(52)
一、体育教师在学校教育中的地位	(52)
二、体育教师在学校教育中的作用	(53)
第二节 体育教师的工作特点和任务	(55)
一、体育教师工作的特点	(55)
二、体育教师的任务	(56)
第三节 体育教师应具备的条件	(58)
一、要坚持党的四项基本原则，忠诚于人民的教育、体育事业	(58)
二、精通业务，具有完成任务的各种能力	(58)
三、团结互助，互相合作	(60)
四、具有高度的思想、文化和语言修养	(61)
五、具有健美的体魄	(62)
第四节 体育教师的进修与提高	(62)
一、进修与提高的意义和内容	(62)
二、进修、提高的方法和要求	(64)

第二篇 学校体育教学

第四章 体育教学的一般原理	(66)
---------------------	--------

第一节 体育教学的特点与任务	(66)
一、体育教学的特点	(66)
二、体育教学的基本任务	(67)
第二节 体育教学的理论基础	(68)
一、体育教学过程的科学基础	(68)
二、体育教学的理论基础	(70)
第三节 体育教学原则	(77)
一、自觉性和积极性原则	(78)
二、从实际出发原则	(79)
三、身体全面发展原则	(81)
四、合理安排生理负荷原则	(82)
五、直观性原则	(84)
六、循序渐进原则	(86)
七、巩固与提高原则	(87)
第四节 体育教学的内容	(88)
一、体育教学大纲	(88)
二、身体练习的结构与动作要素	(95)
第五节 体育教学方法	(105)
一、体育教学常用的方法	(105)
二、身体练习的程序教学方法	(112)
第五章 体育课	(117)
第一节 体育课的类型与结构	(117)
一、体育课的类型	(117)
二、体育课的结构	(120)
第二节 体育课的组织	(125)
一、体育课的分组与分组教学	(125)
二、分组教学的形式	(126)
三、体育课的教学常规	(129)
四、备课	(130)
第三节 体育课的思想教育	(133)
一、体育课思想教育的意义与内容	(133)

二、体育课思想教育的基本要求	(133)
三、体育课思想教育的途径和方法	(134)
第四节 体育课的密度与生理负荷	(136)
一、体育课的密度	(136)
二、体育课的生理负荷	(142)
第五节 体育课的分析与评价	(150)
一、分析课的意义	(150)
二、分析课的方法与内容	(150)
三、分析课的程序	(152)
四、课的评价	(152)
第六章 体育教学工作计划与考核	(154)
第一节 体育教学工作计划	(154)
一、全年教学工作计划	(155)
二、学期教学工作计划	(157)
三、单元教学工作计划	(161)
四、课时教学工作计划	(165)
第二节 体育教学工作考核	(176)
一、体育教学工作考核的意义	(176)
二、体育教学工作考核的内容与方法	(177)

第三篇 学校课外体育

第七章 学校群众性体育活动	(181)
第一节 学校群众性体育活动的概述	(181)
一、学校群众性体育活动的任务	(181)
二、学校群众性体育活动的基本要求	(182)
第二节 学校群众性体育活动的组织形式与内容	(184)
一、早操	(184)
二、课间操	(185)
三、班级体育锻炼	(186)
四、校外体育锻炼	(189)
第三节 国家体育锻炼标准 (简称《标准》)	(190)

一、我国《标准》的产生和发展	(191)
二、推行《标准》的意义	(191)
三、现行《标准》的主要特点和内容	(192)
四、施行《标准》的组织管理	(193)
第四节 学校体育锻炼的计划与检查	(196)
一、学校体育锻炼的计划	(193)
二、学校体育锻炼的检查与评定	(197)
第八章 学校运动竞赛	(207)
第一节 学校运动竞赛的意义和种类	(207)
一、学校运动竞赛的意义	(207)
二、学校运动竞赛的种类	(207)
第二节 学校运动竞赛的方法	(209)
一、比赛方法	(210)
二、评定成绩和名次的方法	(211)
第三节 学校运动竞赛的组织领导	(214)
一、学校运动竞赛的组织机构	(214)
二、竞赛组织委员会及其职责	(214)
三、学校运动竞赛的要求	(215)
第四节 学校运动竞赛的计划	(216)
一、年度竞赛日程计划	(216)
二、竞赛规程	(217)
第九章 学校业余运动训练	(222)
第一节 学校业余运动训练的概述	(222)
一、学校业余运动训练的特点	(222)
二、学校业余运动训练的任务	(224)
第二节 学校业余运动训练的原则、内容和方法	(225)
一、运动训练原则	(225)
二、运动训练内容	(230)
三、运动训练方法	(236)
第三节 学校业余运动训练的组织	(240)
一、选择与确定建队的运动项目	(240)

二、运动队的组织形式	(241)
三、选拔运动员的条件和方法	(243)
四、训练时间的安排	(244)
五、训练课的组织教法与特点	(245)
第四节 学校业余运动训练的 计划	(248)
一、多年训练计划	(248)
二、学年训练计划	(249)
三、阶段训练计划	(252)
四、周训练计划	(253)
五、课时训练计划	(254)

第四篇 学校体育研究

第十章 学校体育工作研究	(256)
第一节 学校体育工作研究的概述.....	(256)
一、学校体育工作研究的意义	(256)
二、学校体育工作研究的任务	(257)
三、学校体育工作研究的基本要求	(260)
第二节 学校体育工作研究的内容	(262)
一、关于学校体育目的和任务的研究	(262)
二、关于学校体育教学研究工作的研究	(263)
三、关于课外体育活动的研究	(263)
四、关于学生体质与健康状况的研究	(264)
五、关于学校体育管理的研究	(266)
六、其它有关问题的研究	(267)
第三节 学校体育工作研究的形式.....	(267)
一、调查研究	(267)
二、专题讨论	(267)
三、观摩表演	(268)
四、经验交流	(268)
五、总结汇报	(269)
六、竞赛评比	(269)

七、科技咨询	(270)
第四节 学校体育工作研究的组织与措施	(271)
一、建立组织	(271)
二、建立活动制度	(272)
三、确定活动方式	(273)
四、总结与发展成果	(274)
第十一章 学校体育科学研究.....	(276)
第一节 学校体育科学研究的步骤.....	(276)
一、选题	(276)
二、确定研究对象与方法	(278)
三、制定研究计划	(279)
四、实施计划	(281)
五、资料整理与统计	(282)
六、撰写论文	(283)
第二节 学校体育科学研究的方法.....	(284)
一、概述	(284)
二、常用的几种科学研究方法	(285)
第三节 撰写论文.....	(294)
一、科学论文的种类	(294)
二、科学论文的一般规格	(295)
三、撰写论文的基本要求和注意事项	(298)
四、评定论文的标准	(299)

导 言

一、学校体育理论的研究对象

学校体育理论是属于教育科学范畴的一门学科，也是体育科学理论的组成部分。其研究对象主要是学校体育工作的基本原理和方法，它是中学体育教师组织与实施学校体育工作所必须掌握的专业基础理论。

随着现代科学技术和我国学校体育的发展，以及中学体育教师实际工作的需要，学校体育理论涉及以下四个方面内容。

第一篇：学校体育是国民体育的基础。本篇从我国社会主义现代化建设的需要出发，根据党和政府关于教育、体育工作的方针和决议，主要阐述体育在学校教育中的地位、作用、目的、任务，以及实施学校体育目的、任务的组织和领导，体育教师的任务等有关问题。

第二篇：学校体育教学。本篇从体育教师主要任务出发，以体育教学为主，着重阐述体育教学的基本原理，及其在计划与组织体育教学过程中的具体运用。

第三篇：学校课外体育。本篇从学校实际的需要与可能出发，主要阐述体育教师在学校组织与开展群众性体育活动、业余运动队训练、运动竞赛等方面的一般原理与方法。

第四篇：学校体育研究。主要阐述学校体育教学研究、体育科学研究的基本原理与一般组织方法。

学习学校体育理论要完成下列的主要任务和要求：

1. 使体育教师正确认识学校体育在国民体育中的地位、作用和学校体育的目的与任务，从而不断地树立牢固的体育专业思想和崇高的职业道德，努力做好学校体育工作。

2. 认识体育教师的任务与规格要求，掌握开展学校体育教

学、课外体育、教育工作的基本原理和工作方法，并能按照教育、体育工作规律和青少年身心发展的规律，科学地组织学校各项体育工作。

3. 掌握开展学校体育教学研究、体育科学研究的基本原理与方法，以便引进学校体育的新信息、新经验，不断改革学校体育工作，提高学校体育工作质量与体育教师业务水平、工作能力，不断开创学校体育工作的新局面。

上述各项任务和要求，要针对在职教师的特点，结合他们已有的知识和经验，充分调动他们的积极性，采取课内与课外相结合、理论与实践相结合等各种途径来实现。

二、学校体育理论的指导思想

学校体育理论是我国高等师范专科学校体育专业一门新设的课程，目前还处在总结与创建阶段。在建设与发展学校体育理论过程中，要以马列主义、毛泽东思想为指导，贯彻《中共中央关于教育体制改革的决定》，立足实践，使学校体育理论的体系与内容不断地完善，并为培养适应我国社会主义现代化建设所需要的人才而服务。

中共中央关于教育体制改革的决定中明确指出，教育必须为社会主义建设服务，为九十年代以至下世纪初叶我国经济和社会的发展，大规模地准备新的能够坚持社会主义方向的各级各类合格人才。培养社会主义新型的、合格的体育教师，是在我国社会主义条件下，建设与发展学校体育理论的根本出发点与立足点。

学校体育理论的内容与建设要排除长期以来“左”的影响，要重视学习和借鉴外国的先进经验，特别是在先进科学技术指导下的有关学校体育的新理论、新方法，来发展我国学校体育事业。但是，决不能照抄照搬别国经验和模式。而是要从我国的实际情况出发，为我所用，建设具有我国社会主义特色的学校体育理论。

坚持理论与实际相结合，是建设与发展我国学校体育理论的

根本原则。学校体育理论是在学校体育工作长期实践的基础上发展起来的,并且用以指导学校体育的实践。建国以来,在党和政府的领导下,随着社会主义革命与建设事业的胜利,我国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。体育工作已纳入学校教育工作的的重要组成部分,全国自上而下地建立了学校体育的组织领导体制,对学校体育工作加强了具体领导;采取了扩建高校体育系科、进修班等各种形式,培训了一大批体育教师;颁布了《中小学体育工作暂行规定》和《高等学校体育工作暂行规定》等有关学校体育工作的各项制度和措施;国家主管学校体育部门,还经常召开学校体育工作会议、及时决策与提出改进学校体育工作的各时期的任务、要求与实施措施;在“双百方针”的指引下,有关部门还经常召开学校体育学术性会议,开展学校体育教学、科研工作,并出版了《学校体育》刊物和有关学校体育工作教学、科研成果的专辑。这一系列措施与实践,为建立与发展我国社会主义的学校体育理论奠定了良好的基础。同样,在我国学校体育长期实践基础上建立和发展起来的学校体育理论,又能动地指导了我国学校体育事业的发展,使我国学校体育事业,在现有的基础上,有所创造,有所前进。值得注意的是,我国学校体育工作的发展还不够平衡,尤其是,对于学校体育科学理论的研究、信息交流还缺乏有组织地、经常地、广泛的开展,一些原理还有待进一步探讨。因此,坚持理论与实际相结合,不仅是目前,而且也是今后长期必须坚持的道路,不断发展与完善学校体育理论,用理论指导开展学校体育工作,并在实践中检验与发展学校体育理论。

三、学校体育理论与有关学科的关系

学校体育理论是一门新兴的学科,它的体系和内容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、学习和研究学校体育理论的过程中,广泛地运用教育科学理论、体育科