

学校体育学

罗映清 曲宗湖

孙耀鹏 编著

刘绍曾 万德光

北京体育学院出版社

学 校 体 育 学

罗映清 曲宗湖 孙耀鹏 编著
刘绍曾 万德光

北京体育学院出版社

学校体育学

罗映清 曲宗湖 孙耀鹏 编著
刘绍曾 万德光

北京体育学院出版社出版
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所发行
北京体育学院出版社印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米 1/32 印张: 14.875 定价3.15元(压膜装)

1990年3月第1版 1990年3月第1次印刷 印数: 1—5000

ISBN 7—81003—332—8/G·244

(凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

新编《学校体育学》作为我院的教材，终于问世了。曾于1983年出版的《学校体育学》专著，被全国各体院作为代用教材广泛使用，取得了很好的社会和教学效益。随着学校体育的理论研究和实践的发展，该领域的科研成果也很多，重新编写一本能科学地反映我国现代学校体育发展水平的具有自己特色的《学校体育学》，已刻不容缓。我们在参阅了大量国内外学校体育文献资料和总结我国学校体育学理论研究成果的基础上，历经三年的努力，先后修改三稿，在继承以往《学校体育学》教学经验的起点上，力求在本门学科的科学体系和内容结构方面，有所发展，有所前进。

本书作为我院体育系本科的必修教材。当然，也可作为兄弟体院、师范院校和教育学院体育系、教师进修学校和中专体育班等学制师生的教学参考书，或大、中、小学和特殊教育的体育教师的业务进修的参考书。

全书由罗映清和曲宗湖两位同志负责组织编写工作。共分二十章。罗映清副教授编写了绪言、第一、二、四、七、十三章；曲宗湖副教授编写了第三、六、十、十一章和前言；刘绍曾副教授编写第五、十二、十六、十七、十八、二十章；万德光副教授编写了第八、九、十四、十五章；孙耀鹏讲师编写了第八章部分节和第九章。最后由曲宗湖和刘绍曾两同志编纂定稿。

特邀编审王幼良同志和副编审赖天德同志审稿。

本书经院副院长兼院教材委员会主任张思温副教授和教

AAZ 6/1/12

务处主任郑嘉诒副教授研定作为我院本科用教材。

本教材在编写过程中，得到我院体育理论教研室和院教材科的大力支持，在此谨致以衷心感谢。

必须提出的是，学校体育学作为新学科，尚有不少带有规律性的问题，有待进一步探讨；尤其是这本教材，更有许多需进一步完善之处，望广大读者多提宝贵意见。

编著者

1989、8、18。

绪 言

学校体育学是体育院、系的一门专业理论课程，对完成培养目标、对学生的职业训练，有着极其重要的作用。

一、学校体育学的产生发展

任何一门学科包括学校体育学的产生，首先取决于它研究的对象自身的成熟程度；而一门学科的实际发展，却主要决定于社会进步和它的客观需要。学校体育学的研究对象——学校体育，是一种古老的社会现象，随着社会的发展，日益显示其重要的地位和作用，它既是学校教育的重要组成部分，又是一个国家体育运动的基础，还是现代社会生活的积极因素。因此，当代世界各国都十分重视学校体育。除了在物质上、制度上提供保证外，还出版了专著、教材、杂志，对学校体育从理论上、方法上进行研究和论述。从学科建设来看，苏联的《体育理论与方法》、《体育教学法》，日本的《体育科教育法》，美国、民主德国和联邦德国的《体育教材教法》、《体育教学法》、《体育教法学》等，都是以学校体育为主要对象的专业教材，是对未来的体育教师进行职业训练的重要学科。

中华人民共和国成立以来，我国学校体育的理论体系是逐步建立和发展的。建国初期，引进了苏联的《体育教育理论》，其主要内容是阐述体育教育过程，学校体育占有较大的份量。60年代初，在吸取苏联体育教育理论的基础上，与中国实际相结合，丰富了我们自己的经验和内容，编写出本

科、中专两本《体育理论》，学校体育在其中仍然占有较大的份量。“文化大革命”中遭到否定和批判。70年代末、80年代初，《体育理论》作为专业教材得到恢复和发展，1981年出版的体育院系通用教材《体育理论》，已分为：体育概论、体育教学与学校体育、运动训练与青少年儿童业余体校、体育锻炼与群众体育等四篇。其中第二篇篇幅最大，并占有重要地位。随着体育实践的发展，体育理论作为一门学科已不能满足培养体育专业人员的需要。因而，以《体育理论》所包括的四篇内容为基础，进行了分科教材的建设。由于学校体育的发展比较成熟，实践经验比较丰富，学校体育各方面关系和矛盾也显露得比较清楚，并体现出一定的规律性，因而学校体育的教材建设起步较快。1983年，我们编写出版了第一本《学校体育学》，初步形成学校体育独立的学科体系，开始了学校体育自我认识的新阶段。这是社会发展和学校体育实践发展的客观需要，也是科学理论发展中，由简单的综合到精细的分化的必然结果。这本《学校体育学》是以专著的形式出版的，但被多数体育院系和培训体育师资的部门列为代用教材，得到社会的承认。为了适应学校体育在改革开放中迅速发展的需要，我们新编了这本《学校体育学》作为本科的正式教材。

二、学校体育学的研究对象

任何一门学科能否独立存在，首先决定于它自己是否具有特定的研究对象，即不为任何其他学科所专门研究的对象。学校体育学是以学校体育为其研究对象的唯一学科。

所谓学校体育，是在以学校教育为主的环境中，以身体

运动、卫生保健为手段，采用体育课、课外体育活动等多种组织形式，锻炼学生身体，增强学生体质、培养体育能力、进行道德品质教育，促进学生身心全面发展的有目的、有计划、有组织的教育活动。学校体育学的研究对象就是学校体育现象及其规律。列宁指出：“规律就是关系。……本质的关系或本质之间的关系。”〔注〕学校体育学研究学校体育的外部关系，即：与德育、智育、美育的关系；与群众体育、竞技体育的关系；与经济、社会发展的关系。还要研究学校体育内部的关系，即：研究体育锻炼、营养、保健的关系；课内外、校内外、普及提高的关系；以及体育教学、运动队训练、青少年儿童身体锻炼等学校体育各子系统的内部关系。在揭示学校体育的客观规律的基础上，阐明学校体育的原理和方法。并以上述理论知识武装未来的和在职的体育教师和学校体育工作者，使他们有效地组织和进行学校体育工作，力求达到学校体育的整体优化，为增强学生体质，培养社会必需的全面发展的人才，更好地发挥作用。

综上所述，学校体育学是研究学校体育现象，揭示学校体育规律，阐明学校体育原理和方法的一门新兴学科。

三、学校体育学的学科性质和特点

一门学科的性质是因它所研究的对象而定的。根据学校体育的性质，学校体育学是一门教育科学和体育科学交叉的学科，基本上属于人文科学和社会科学范畴。

学校体育学以马克思主义、列宁主义、毛泽东思想的观

（注）《列宁全集》第38卷第161页

点和方法为指导思想，广泛运用教育学、心理学、社会学、伦理学、管理学等社会科学学科，和生理学、解剖学、生物化学、卫生学等自然科学学科，以及系统论、控制论、信息论等横断科学学科的有关理论和方法，来研究学校体育领域的各种问题。由于学校体育是一个整体，接受体育教育的学生是一个整体，单从某一门学科去研究不可能对学校体育作出完整的反映。因此，全面考虑学校体育，特别是学生的全部情况，依靠广泛的科学理论基础，有选择地综合运用各门学科，搞清楚能够得到学校体育最佳效果的原理和方法，这就是学校体育学所具有的综合功能，也可以说这门学科的一个显著的特点就是综合性。

学校体育学的另一个特点是实践性，它与综合性紧密联系，通过学校体育实践，实现其综合功能。从理论与实践的关系来看，实践是理论产生发展的源泉。学校体育学正是在深入总结我国学校体育的实践经验，学习借鉴其他国家有益经验的基础上，经过理论概括而建立起来的。由于它揭示了学校体育的本质和规律，因而对学校体育实践有重要的指导意义。并在实践中检验自身的正确性和可行性，还在实践中得到不断的丰富和完善。学校体育学与学校体育实践必须紧密结合，才能相辅相成，互相促进，共同发展。

学校体育学与各有关学科，以及与学校体育实践的关系，简要概括在图0—1中。

四、学校体育学的学习任务、内容和方法

学校体育学课程的主要任务是：

（一）使学生明确学校体育的重要地位和意义，正确理

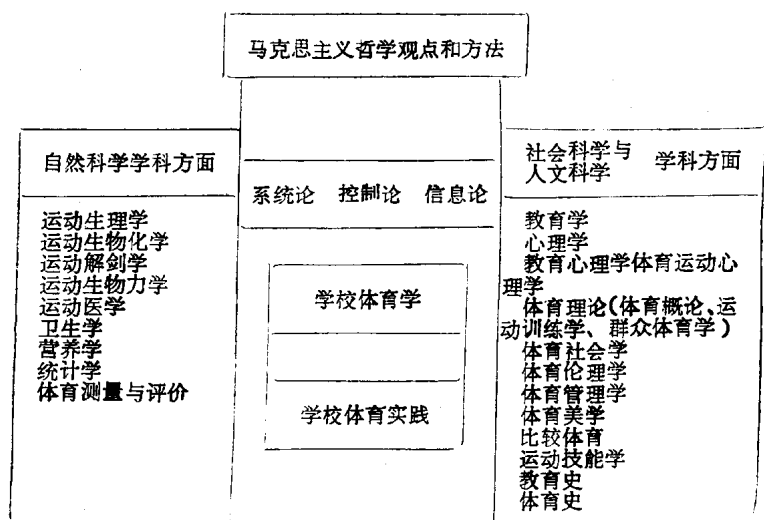


图0—1 学校体育学与有关学科及实践的关系图

解学校体育的目的任务，树立作一名人民体育教师的专业思想，忠诚人民的教育事业，热爱学校体育工作。

(二) 使学生较系统、深入地掌握开展学校体育教学、训练、课外群体活动、运动竞赛等基本原理和方法，掌握体育教学的一些基本技能。

(三) 培养学生运用所学理论知识，组织进行学校各项体育工作，总结实践经验，进行科学研究的能力，以及分析问题、解决问题的能力。

为实现上述任务，这本《学校体育学》教材包括绪言和廿章内容，按其结构可分为四个部分：

第一部分包括第一、二章，即：学校体育的发展概况、地位意义和目的任务。是对学校体育的总体认识，解决指导

思想、发展方向和目标问题。

第二部分是第三章学生年龄特征，阐述学生身心发展的规律，认识学校体育的主体对象。它是确定学校体育目的任务和实施学校体育的依据。

第三部分包括第四章到第十七章，有体育教学的基本原理和方法，课外体育的基本理论和方法，高等学校体育、残疾学生体育，体育成绩考核等内容。全面系统地阐述体育教育过程中增强学生体质，掌握运动技能，进行教育等方面的规律、原则、内容、方法、手段措施以及组织形式、计划与考核等，是学校体育学的主体部分。

第四部分包括第十七到二十章，有体育教师、学校体育管理、科学研究等内容。这些方面，在实施学校体育中起主导作用，是实现学校体育目的任务的关键和保证条件。

整个《学校体育学》的内容体系，包括理论和经验事实两个方面。理论体系包括基本概念，体育教育过程中的各种本质联系或规律，及据以制定的原则。经验事实部分包括具体方法、措施及其应用，并包括某些教学技能训练的内容。学校体育的改革和发展趋势，贯穿在整个内容中。可通过图0—2概括了解《学校体育学》的全貌，也是其内容体系结构。

学校体育学课程的教学，根据理论和实践相结合的原则，采用讲课、自学、讨论、看课、实践课、作业等方法。要求通过上述多种形式的学习，加深对所学理论知识的理解，和掌握基本技能，并用以分析学校体育实践中的问题。还要结合教育见习和教育实习，对学校体育进行专题调查研究，以进一步巩固所学的理论知识 and 技能，提高运用能力，并总结新鲜经验，丰富和发展学校体育学。

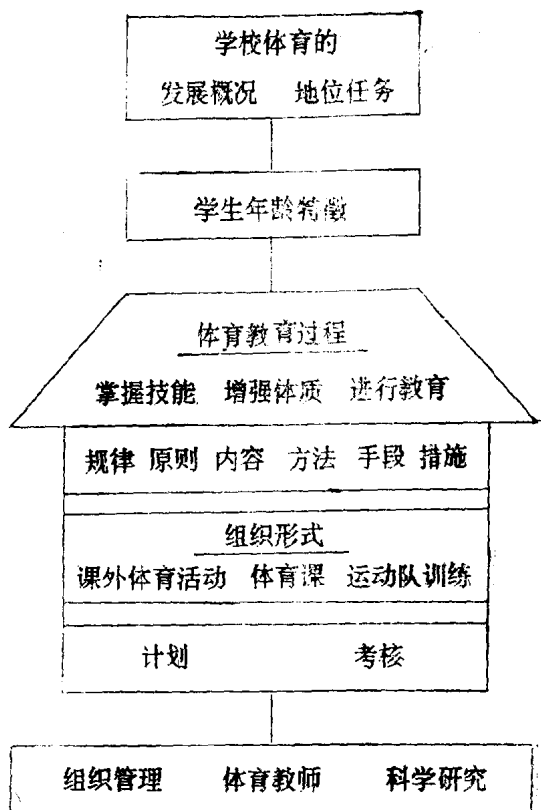


图 0—2 <<学校体育学>>内容体系结构图

目 录

绪 言

第一章	学校体育发展概况.....	(1)
第二章	学校体育的地位意义和目的任务.....	(19)
第三章	学生年龄特点与体育.....	(36)
第四章	体育教学任务和过程.....	(60)
第五章	体育教学内容.....	(76)
第六章	发展学生的体能.....	(95)
第七章	运动技能教学.....	(110)
第八章	体育教学中的思想品德教育与个性发展.....	(141)
第九章	体育教学中的辅助手段.....	(169)
第十章	体育教学工作计划.....	(178)
第十一章	体育课.....	(195)
第十二章	课外体育活动.....	(237) ✓
第十三章	学生体育成绩考核.....	(252)
第十四章	学校运动训练.....	(263)
第十五章	学校运动竞赛.....	(342)
第十六章	残疾学生体育.....	(360)
第十七章	高等学校体育.....	(385)
第十八章	体育教师.....	(395)
第十九章	学校体育管理.....	(413)
第二十章	学校体育科学研究.....	(441)
附:	参考书目	

第一章 学校体育发展概况

第一节 国外学校体育发展概况

一、国外古代和近代学校体育的历史回顾

通观历史，学校体育是随着社会的发展，和教育、体育的发展而不断发展并逐步形成体系的。这里着重介绍欧洲学校体育发展简况。

在奴隶社会，奴隶主为了镇压奴隶和进行对外战争，对其子弟进行严格的身体训练。古希腊的斯巴达和雅典，就已将体育列为教育的重要内容，要求奴隶主子弟学习和从事跑、跳、掷铁饼、投标枪、角力和游泳、骑马等活动。

到了中世纪，是欧洲的封建社会时期，教育被基督教会所垄断，开办的教会学校，主要的学习内容是神学。由于主张“禁欲主义”，认为“肉体是灵魂的监狱”，因而完全排除了体育。

随着资本主义的出现，和资产阶级教育思想与实践的发展，以及近代科学技术的影响，体育进入了一个崭新的发展阶段。

从14世纪到16世纪，为文艺复兴时期。文艺复兴的指导思想是人文主义，在教育上主张恢复古希腊的教育思想和其

中重视体育的传统。强调发展人的个性，提倡个人自由，反对宗教束缚，反对体罚，提倡活泼、乐天、健康。为学校体育的恢复和发展开阔了道路。

17、18世纪，发生了以法国为中心的启蒙运动，和首先从英国开始的产业革命。这是资本主义蓬勃发展的时期，启蒙运动中的思想家、教育家，对学校体育提出了进步的观点，做出了卓越的贡献。主要有：

（一）捷克大教育家J·A夸美纽斯（1592—1670），是学校教育班级授课制的首创者。提出每人每天要保证8小时睡眠，8小时工作，8小时进行饮食、健康卫生和身体锻炼；在学习间隙，必须安排半小时的休息和体育活动。他收集了丰富的游戏和多种身体运动的资料，介绍运动方法，主张学校要给儿童设立充足的运动场所。

（二）英国著名哲学家、教育家J·洛克（1632—1704），他把教育分为德育、智育、体育，强调体育是一切教育的基础，提出了健全的精神寓于健全的身体的论点。他在体育锻炼和卫生保健方面，主张自幼锻炼身体，多过户外生活，呼吸新鲜空气，从事骑马和击剑等各种体育活动，睡眠充足，食物清淡，衣着宽大，以及头部和四肢经常在冷空气与冷水中锻炼等。

（三）法国的著名启蒙思想家、教育家J·J卢梭（1712—1778），他主张教育应“回到自然”，顺应儿童本性，按客观自然规律进行教育，按儿童兴趣爱好组织运动，使儿童身心得到自由发展。他重视利用自然条件，来锻炼儿童的肢体和感觉，培养其意志，使之学会各种生活技能，并适应各种突然的变化。

18世纪末，根据卢梭的自然主义教育学说，欧洲一些国家开始进行实验。其中，普鲁士教育家J·B巴泽多(1724—1790)，于1774年在德国安哈特公爵属地开设的“德绍博爱学校”最有代表性。该校安排每天五小时读书，2小时手工，3小时斗剑、骑马、舞蹈、体操、竞技、音乐、游戏等。每年夏季两个月野营，学习地理等自然科学，开展打猎、钓鱼、划船、游泳、爬山、游戏等体育活动。

18世纪末到19世纪中叶，近代学校体育有了较大的发展。德国、瑞典的体操，英美的球类、田径运动，以及丹麦首开体育课等，对各国学校体育都有很大的影响。

德国的A·施皮斯(1810—1858)创编了适合学校需要的教育体操，其体系主要有：协同体操、秩序运动和徒手体操。把体操从社会上引入学校。瑞典体操主要代表人是P·H·林(1776—1839)，其体系建立在人体科学的基础上，包括：教育体操、兵士体操、医疗体操、美的体操。

英国喜爱户外活动而不喜欢体操。在英国学校中广泛开展户外活动和田径、球类运动，出现了多种比赛和运动训练，这些多在课外进行。后来，每年定期组织校内外运动竞赛，逐渐形成制度。

丹麦在近代学校体育发展上是实施官办学校体育最早的国家。1804年创军事体操学院以训练军事体操人才，算是欧洲最早的体育专业学校。1814年规定体操为普通教育内容之一，中小学均开体操课，在欧洲也是最早的。

二、国外现代学校体育发展趋势

经过两次世界大战，特别是战后社会经济的迅速发展，

许多国家都认识到国民体质的强弱与国力盛衰的关系，重视增强青少年儿童的体质，加强学校体育。在学校实行健康检查、体质测试，身体素质测定标准等制度，还采取提高体育教师水平，改革体育教学的内容和方法，开展课余运动训练和运动竞赛，改善体育场地、设备和学生的营养、卫生条件等措施，使学校体育发展到一个新的水平。

在当代，为适应高度发展的科学技术对人才培养的需要，随着教育改革广泛深入地开展，学校体育呈现出如下发展趋势：

（一）学校体育在强调增强学生体质的同时，向多功能、多目标的方向发展；

（二）学校体育不仅限于学校教育领域，而且与竞技体育、群众体育互相渗透，并深入到社会生活中，开放程度逐步提高；

（三）学校体育在追求近期效益的同时，强调为终身体育打基础；

（四）学校体育向国际化和尊重民族优秀传统文化相结合的方向发展；

（五）在学校体育的教育过程中，强调学生的主体地位和个性的发展；

（六）强调学校体育的整体性、综合性，和学校体育管理的规范化、制度化及立法保证。