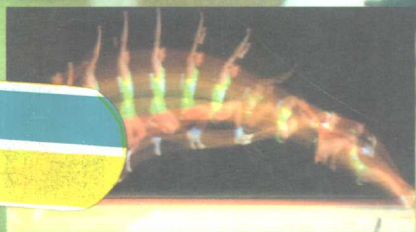


体育运动学校教材

学校体育学

体育运动学校
《学校体育学》教材编写组编



人民体育出版社

体育运动学校教材

学校体育学

体育运动学校《学校体育学》教材编写组编

人民体育出版社

(京) 新登字 040 号

图书在版编目 (CIP) 数据

学校体育学/体育运动学校《学校体育学》教材编写组
编. —2 版. —北京: 人民体育出版社, 1998

体育运动学校教材

ISBN 7-5009-1549-7

I. 学… II. 体… III. 学校体育-体育理论-教材
IV. G807.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 26957 号

*

人民体育出版社出版发行
北京华威冶金印刷厂印刷
新华书店总店北京发行所发行

*

787×1092 毫米 32 开本 7.5 印张 160 千字

1992 年 6 月第 1 版

1998 年 6 月第 2 版 2001 年 6 月第 10 次印刷

印数: 280, 151-312, 190 册

*

ISBN 7-5009-1549-7/G·1448

定价: 10.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67143708 (发行处) 邮编: 100061

传真: 67116129 电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行处联系)

前 言

为适应我国社会主义市场经济体制和教育、体育改革的需要，进一步提高体育运动学校办学质量和效益，培养德智体全面发展的优秀体育后备人才和社会需求的中等体育专业人才，根据1996年全国职业教育工作会议有关精神和国家体委修订下发的《三年制中等体育专业教学计划》及体育运动学校教学大纲，从目前我国社会对中等体育专业人才的需求和体育运动学校的实际出发，我们在原体育运动学校教材及试用教材的基础上重新修订和编写了这套体育运动学校教材，供三年制体育运动学校学生使用，也适用于其他中等体育专业学校。

体育运动学校教材由国家体委群体司组织编写，编写领导小组组长：谢亚龙。副组长：裴家荣、田文惠。成员：李今石、丛明礼、史勇。

这本《学校体育学》教材于1992年6月出版了第1版，这次是在该版本的基础上重新编写的。参加编写的有（按姓氏笔画排列）：北京体育大学教授刘绍曾、黑龙江省体育运动学校高级讲师张晓丽和辽宁省体育运动学校高级讲师温继生。全书由刘绍曾串编，最后请北京体育大学教授周登嵩审阅定稿。

体育运动学校《学校体育学》教材编写组

1997年7月

目 录

绪言	1
第一篇 概论	5
第一章 学校体育的目的与任务	6
第一节 学校体育的产生与发展	6
第二节 学校体育的目的与任务	9
第二章 学校体育管理	19
第一节 学校体育管理的内容	19
第二节 学校体育管理的方法	20
第三节 体育教师	28
第三章 学校体育手段	35
第一节 学校体育手段概述	35
第二节 身体练习的技术分析	37
第三节 身体练习的质量评定	48
第二篇 基础理论	50
第四章 体育课教学理论	51
第一节 体育课教学任务	51
第二节 体育课教学内容	53
第三节 体育课教学规律和原则	59

第四节	体育课教学方法	74
第五节	体育课成绩考核	92
第五章	课余体育	97
第一节	集体性的课余体育	97
第二节	个人性的课余体育	100
第六章	课余运动训练	108
第一节	课余运动训练的任务	108
第二节	课余运动训练的组织与内容	111
第三节	课余运动训练的原则	121
第四节	课余运动训练的方法	133
第三篇	基本技能	137
第七章	体育课的组织与准备	138
第一节	体育课的类型	138
第二节	体育课的结构	141
第三节	体育课的组织	145
第四节	教学常规	150
第五节	备课	152
第八章	体育课教学的设计	155
第一节	制定计划	155
第二节	创设情境	175
第九章	体育课指导	180
第一节	动作技能教学	180
第二节	发展身体素质	190
第三节	培养思想品德	195
第十章	体育课的评价	213
第一节	体育课评价的目的和种类	213

第二节	体育课密度的测定与评价·····	215
第三节	体育课运动负荷的测定与评价·····	222
第四节	写课记·····	229
第五节	体育课评价标准和要求·····	231

绪 言

学校体育学是体育运动学校的一门专业基础理论课程。对学生进行职业训练，完成培养目标，都起着重要的作用。

一、学校体育学的研究对象

学校体育学是以学校体育实践为研究对象的。所谓学校体育，是以身体练习为基本手段，通过体育课和课外体育活动等多种途径，锻炼学生身体，增强学生体质，培养体育能力和思想品德，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。学校体育学不仅研究学校体育现象，而且还要揭示学校体育规律、阐明学校体育原理和方法。

二、我国学校体育学的建立与发展

中华人民共和国成立初期，引进了当时苏联的《体育教育理论与方法》（简称《体育理论》），其中学校体育的内容占较大的比重。随着我国体育实践的发展，特别是学校体育实践与理论的发展，学校体育学作为一个独立的学科的条件日渐成熟，人民体育出版社于1983年出版了我国第一本《学校体育学》专著，原有的学校体育理论部分自此从《体育理论》中独立出来。

学校体育学是一门新兴的学科，随着我国教育和体育事业的发展，特别是随着学校体育的改革与发展，将不断完善和成熟，满足社会需要。

三、学校体育学的学科性质与特点

学校体育学是教育科学与体育科学交叉所产生的一门新的学科，它的性质基本上属于人文社会科学范畴。

学校体育学学科的特点主要有：

（一）综合性

研究学校体育现象、揭示学校体育规律和阐明学校体育原理与方法，需要在辩证唯物主义的观点指导下，广泛运用系统论、控制论和信息论的有关理论与方法，以及教育学、心理学、社会学、管理学、美学等社会科学学科和解剖学、生理学、保健学等自然科学学科的知识。

（二）实践性

学校体育实践是学校体育理论形成的源泉，也是学校体育理论不断丰富和发展的基础。学校体育理论又对学校体育实践具有指导作用，并在实践中检验自身的正确性和可行性。学校体育学学科与实践联系是非常紧密的，实践性非常明显。

四、学校体育学课程教学的基本任务

（一）教书育人。通过本课程教学，培养学生良好的思想品德和热爱学校体育工作的敬业精神。

（二）使学生明确我国体育以及学校体育的目的与任务，了解自己未来工作的社会价值和自己所承担的重要责任。

(三)使学生掌握开展学校体育课教学、课外体育活动以及运动训练等工作的基本知识和方法。

五、《学校体育学》教材内容

本教材分为三篇：

第一篇是概论部分，包括学校体育目的任务、学校体育管理和学校体育手段三章。

第二篇是基础理论部分，包括体育课教学、课余体育和课余运动训练三章。

第三篇是基本技能部分，包括体育课的准备、体育课的组织、体育课的指导和体育课的评价四章。

《学校体育学》的内容体系，包括基础理论、基本方法和基本技能三个方面。基础理论包括基本概念、规律以及原则等，基本方法包括开展学校体育的各类具体方法、途径和手段等，基本技能包括备课技能、上课技能和评价课的技能等。上述内容能满足培养目标的需要。

六、学校体育学课程教学的基本要求

(一)教学要紧密联系实际，加深学生对教材的理解。

(二)教学运用启发式和多种直观方式，加快学生对教材的掌握。

(三)处理好知识传授与技能培养的关系，以知识传授为基础，以技能培养为重点。

(四)处理好系统教学与重点教学的关系，在系统教学的基础上，抓好重点教材的教学。

(五)处理好教与学的关系，发挥师生双方的积极性。

(六)引导学生专心听讲与记笔记，笔记要全面而又简明。

复习思考题

1. 学校体育学的研究对象是什么？
2. 学校体育学教材的基本内容有哪些？
3. 怎样才能学好学校体育学？

第一篇

概论

第一章 学校体育的目的与任务

第一节 学校体育的产生与发展

学校是人类社会发展到奴隶社会以后才出现的专门教育机构，所以研究学校体育应从奴隶社会开始。

一、奴隶社会的学校体育

中国奴隶社会的夏、商、周朝，以周朝的教育最为发达，当时的教育机构称为“瞽宗”“辟雍”“泮宫”“庠”“序”“校”等。教育内容有礼、乐、射、御、书、数（称为“六艺”），其中射和御属军事性质的身体（体育）训练，礼与乐中有舞蹈成分，这些都可视做是学校体育的萌芽。

欧洲古希腊奴隶社会的斯巴达和雅典，形成两种不同的教育体系，但是都很重视体育教育，斯巴达是以军事训练为主的体育教育，雅典有体操学校和军事学校。

二、封建社会的学校体育

中国封建社会的教育目的是“学而优则仕”，为此推行的科举制，实行文武分途的教育，教育内容是儒家倡导的“三

纲”（君臣、父子、夫妇）、“五常”（仁、义、礼、智、信）和“六经”（易、诗、书、礼、乐、春秋），体育已不被重视，在官学、私学和书院三种教育机构中，基本没有正规的体育教育。

欧洲到中世纪，宗教神学占统治地位，主张“灵肉分家”“肉体是灵魂的监狱”等，不重视人体的价值。在教会学校的“七艺”中，体育没有一席之地；在骑士学校的“骑士七技”中，有体育内容（游泳、投枪、击剑、骑马等），只是为培养少量骑士服务的。

三、资本主义社会的学校体育

欧洲在文艺复兴以后，资本主义生产方式开始出现，资产阶级开始登上历史舞台，自然科学和社会科学都取得巨大的成就，许多哲学家、思想家和教育家（例如夸美纽斯、卢梭、洛克等）都在论述教育问题时提出重视体育教育。例如卢梭提出教育应使儿童“身心两健”、洛克提出“三育并重”（德育、智育、体育）的教育等。在资本主义大机器生产时代，马克思、恩格斯提出教育要培养适应社会需要的全面发展的人才。在这种历史背景下面，学校体育在学校教育中得到恢复和发展，德国、瑞典体操率先在学校中得到开展，以后英国的户外运动（田径、球类等）也相继进入。1814年，丹麦政府首先规定初级学校男生上体操课，1860年阿姆赫斯特大学率先规定大学生每周上一节体育课。美国、法国等陆续开设学校体育课，越来越多的国家将体育纳入学校教育内容。由于世界各国的具体情况不同，对学校体育的管理与规定也不同，有的国家实行国家集中统一管理，有的国家则由地方管理，有的国家则实行国家与地方共同管理；有的国家将体育

课作为学生的必修课，而有的国家不作为必修课；学生课余体育锻炼，有的国家规定学生必须参加，纳入学校作息制度之中，而有的国家不作硬性规定，由学生自己安排。

四、中国半封建半殖民地社会的学校体育

1840年鸦片战争以后，中国逐渐沦为半封建半殖民地社会，学校体育出现新的特征。1903年清朝政府在学校中设置“体操科”，主要传授德国、日本的兵式体操。1923年，改“体操科”为“体育科”，英美的田径、游戏、球类等陆续传入中国，学校体育内容大为丰富。由于受生产力发展水平以及国家的政治经济制度的限制，学校体育中出现许多不良现象，如“选手体育”、“放羊式”体育课等，极大地影响了学校体育的发展。

五、中华人民共和国的学校体育

1949年10月1日，中华人民共和国诞生，学校体育教育得到各级人民政府的重视和关怀，在改造旧中国学校体育、借鉴苏联社会主义学校体育的经验的同时，在革命根据地学校体育的基础上，很快创建了社会主义性质的学校体育体系。从中央到地方建立了学校体育的管理机构，制定并颁布了有关学校体育的规章制度，建立体育院系，培养大批新型体育师资，颁布了体育教学大纲，改善了学校体育的物质和技术条件。近半个世纪，学校体育经历了曲折的发展道路，取得了巨大的成就，为国家培养了大批德、智、体全面发展的现代化建设者和接班人。尤其是改革开放以来，为适应社会主义市场经济发展的需要，学校体育面向现代化，面向21世纪，面向未来，在各个方面进行了深刻的改革，为全面贯彻教育

方针和实现学校体育的目的任务，又取得新的成就，正向 21 世纪迈进。

纵观学校体育发展演变的历史，可以看出：

(一) 学校体育发展的规模和速度，受当时社会生产力发展水平的制约。

(二) 学校体育的性质、目的与任务，受国家的政治经济制度的制约。

(三) 现代学校体育正纳入终身教育和终身体育之中，成为提高民族素质和构成现代文明生活方式的重要内容。

(四) 不同国家的学校体育，互相交往日益增多，互相借鉴，共同发展。

(五) 学校体育内容、方法和手段日益丰富，追求长期的和多种的效益。

复习思考题

简单说明学校体育的发展概况。

第二节 学校体育的目的与任务

体育是人类社会一种古老的文化现象，它是以身体的练习为基本手段，以增强体质、丰富文化生活和提高运动技术水平为目的的人类有目的、有意识的社会活动。体育是社会文化的组成部分，受一定社会政治和经济的制约，又促进社会政治和经济的发展。体育是现代文明的重要手段和明显标志，在现代社会中对人类生活发挥越来越大的作用，具有健身功能、教育功能、娱乐功能、促进个体社会化功能、社会感情

功能、政治功能和经济功能等重要价值。

在当代，增强人民体质，丰富人们文化生活，提高运动技术水平，为社会主义建设服务，是我国体育的目的。体质是指人体的质量，包含体格（人体生长发育状况、身体姿态和体形）、体能（人体各器官系统的生理机能、身体素质和运动能力）、适应能力（对自然环境的适应和对一般疾病的抵抗力）和精神状态（元气充足、精力充沛、性格开朗、意志坚强、心态平和）等方面，评价人的体质要用综合评价方法。人的体质的增强，有利于人的整体素质的提高，进而促进了社会生产力的提高，间接地促进了社会的发展。

为实现我国体育的目的，需要完成下列几项任务：

第一，经常开展全民健身运动，改善健康状况，延年益寿。

第二，继承和发展体育文化，提高人们的体育文化水平。

第三，通过体育进行社会主义精神文明教育，塑造高尚的人格。

第四，提高运动技术水平，攀登世界体育高峰，为祖国争光。

上述任务的完成，主要是通过开展学校体育（青少年体育）、社会体育（中老年体育）和竞技体育（运动员体育）等工作实现的。

一、学校体育的地位

学校体育的地位指其在学校教育和在国民体育中所处的位置。