

园丁工程

全国中小学教师全员培训教材

体 育

(中学版)

(上册)

全国中小学体育教师全员培训教材编委会 编著



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

园丁工程

全国中小学教师全员培训教材

体 育 (中学版)

上 册

全国中小学体育教师全员培训教材编委会 编著

高等教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育(中学版)(上、下册)/全国中小学体育教师全员培训教材编委会
编著. —北京:高等教育出版社, 2000

园丁工程全国中小学教师全员培训教材

ISBN 7-04-009119-4

I. 体… II. 园… III. 体育课-中小学-师资培训-
教材 IV. G633.962

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 48284 号

园丁工程全国中小学教师全员培训教材 体育(中学版)(上、下册)

全国中小学体育教师全员培训教材编委会 编著

出版发行 高等教育出版社

社 址 北京市东城区沙滩后街 55 号

邮政编码 100009

电 话 010-64054588

传 真 010-64014048

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

经 销 新华书店北京发行所

印 刷 国防工业出版社印刷厂

开 本 787×960 1/16

版 次 2000 年 10 月第 1 版

印 张 57.25

印 次 2000 年 10 月第 1 次印刷

字 数 700 000

定 价 59.50 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

内 容 提 要

本书是教育部“园丁工程”全国中小学体育教师全员培训指定教材。旨在通过全员培训,提高全国体育教师整体素质。全书分上下两册,包括:学校体育的改革与发展、体育锻炼与健康、心理学在体育中的运用、学校体育科学研究方法以及现代教育技术。

本书可作为全国中学体育教师全员培训教材,也可供其他体育工作者参考。

编委会名单

编委会主任：杨贵仁

副主任：张增顺 季克异 朱明光

编委：(按姓氏笔画排序)

朱明光 季克异 季 浏 肖彤岭

张际平 张增顺 杨贵仁 陈珂琦

耿培新 黄汉升 滕子敬

总主编：黄汉升 季 浏 滕子敬

分篇编者：

第一篇 学校体育的改革与发展

主编：滕子敬

编者：滕子敬 张建华 高嵘

殷恒婵(参加部分节的编写)

第二篇 体育锻炼与健康

主编：季 浏

编者：季 浏 丁树哲 李世昌 朱伟强

唐征宇 徐 波 倪 刚

第三篇 心理学在体育中的应用

主编：季 浏

编者：季 浏 汪晓赞 方 媛 戴国斌

第四篇 学校体育科学研究方法

主编：黄汉升

编者：黄汉升 许红峰 阎守扶

第五篇 现代教育技术

主编：张际平

编者：张际平 黄涌新 肖 广 章伟民

,

前 言

当今世界,科技发展突飞猛进,国力竞争日趋激烈。国力强弱越来越取决于劳动者的素质,取决于各类人才的数量和质量。振兴民族的希望在教育,振兴教育的希望在教师。建设高质量的教师队伍,是全面推进素质教育的基本保证。为此,教育部制定、国务院批转的《面向 21 世纪教育振兴行动计划》的工作中,明确提出要实施了“跨世纪园丁工程”,大力提高教师队伍素质。在全国开展以培训全体教师为目标、骨干教师为重点的继续教育,使中小学教师的整体素质明显提高,建设一支面向 21 世纪的适应素质教育需要的中小学教师队伍,为基础教育的改革与发展提供有力的人才和知识支持。

为了贯彻落实中共中央、国务院的决定,教育部体育卫生与艺术教育司先后于 1999 年 12 月和 2000 年 1 月组织专家学者在北京师范大学和首都师范大学进行研讨。在充分调查的基础上,制定了《园丁工程全国体育教师培训方案》(以下简称《培训方案》),根据“跨世纪园丁工程”的总体要求,确定了培训的目标,即“通过培训,使受训者具有现代教育观念,具有良好的师德,拓宽知识面,熟悉国内外体育教育的发展趋势,初步掌握现代教育技术,提高教育教学水平,并具有较强的教育、教学研究的能力,成为能主动适应素质教育需要的合格的体育教师。”《培训方案》面向全体教师,立足于提高教师队伍的整体素质,力求充分体现继续教育全员性特点,着眼于转变教师的教育观念,提高教师的教育理论水平、专业素质和研究能力。《培训方案》对培训工作的基本内容、组织形式及教学要求也提出了具体的指导意见。

教材建设是实施继续教育工程的重要基础性工作。为了使全体教师在师德修养、专业知识、教育理论、现代教育技术和科学研究能力等方面有较大的提高,达到转变观念、更新知识、发展能力的目的,必须有一个科学合理的课程安排、有一套适用于培训工作的好教材。可以说,培训教材建设是实施体育教师全员培训的当务之急。教育部体育卫生与艺术教育司于 2000 年 2 月 15 日至 19 日在福建师范大学召开了体育教师全员培训教材的编写工作会议,研讨有关编写培训教材的指导思想、基本原则和教材内容体系等,确定培训教材编写、出版工作的计划与分工。在会上,教育部体育卫生与艺术教育司领导明确阐述了“园丁工程”的必要性、重要性和紧迫性,培训的指导思想,培训时间与要求,培训内容与形式,组织管理以及经费与政策保障等方面的意见,强调了培训教材的编写要树立在学校教育中贯彻“健康第一”指导思想,要面向全体教师,要适应不同地区,

不同教师群体的需要,在内容上特别注意来自中小学第一线教师的实际需要,力求做到内容上有新意、体系上有创新、实用性较强;突出教材的针对性实效性和时代性。

本教材是由教育部体育卫生与艺术教育司根据“园丁工程”的要求,针对体育教师的具体情况统一组织编写的。力争体现理论与实践相结合,科学性、先进性与针对性相统一,统一性与灵活性相结合。着重从学校体育的改革与发展,心理学理论在体育中的应用,体育锻炼与健康,现代教育技术,学校体育科学研究方法等五个侧面,为体育教师提供应知应会的知识。

本教材是在“园丁工程”已经全面启动、国家级骨干教师的培训正在进行的背景下编写的。中学体育教师培训教材由高等教育出版社出版,小学体育教师培训教材由人民教育出版社出版。《现代教育理论与师德教育》课程的培训教材由教育部师范司统一组织编写。特色课程的教材可由各地根据实际情况编写或选用。书的体例力求既可供教师培训进修,又可当作教师自学的教材。本培训教材既可供教师培训班使用,又可作为教师的自学教材。

培训教材建设是一项系统工程,尚处在起步阶段,缺乏足够的经验。由于时间紧、任务重且要求高,难免存在许多问题。各地在使用教材过程中,有什么问题和意见,请及时告知我们,以便进一步改进,把课程教材建设提高到一个新水平。

编 者

2000年6月

目 录

第一篇 学校体育的改革与发展

第一章 学校体育的目标	(3)
第一节 现代社会发展和实施素质教育对学校体育目标的要求	(4)
第二节 学校体育思想的发展概况	(15)
第三节 制定学校体育目标的依据和学校体育目标的定位	(27)
第二章 国内外体育教学的改革与发展趋势	(33)
第一节 日本体育教学的改革和发展	(34)
第二节 美国最佳体适能教育计划	(56)
第三节 英国体育教学的改革和发展	(78)
第四节 我国体育教学的改革和发展	(91)
第五节 国内外体育教学改革与发展趋势	(107)
第三章 体育教学研究	(119)
第一节 体育教学模式	(120)
第二节 体育教学方法	(143)
第三节 体育教学设计	(166)
第四节 体育教学的分析与评价	(189)
第四章 课外体育活动与学校体育竞赛改革	(215)
第一节 课外体育活动	(216)
第二节 学校体育竞赛的改革	(223)

第二篇 体育锻炼与健康

第五章 体能与健康	(231)
第一节 健康的定义	(232)
第二节 体能的类别	(237)
第三节 体育锻炼的健康益处	(240)
第四节 增强体能的锻炼原则	(243)
第六章 体育锻炼与体能	(255)
第一节 体育锻炼与心肺功能	(256)

第二节	发展肌肉力量、肌肉耐力的必要性	(265)
第三节	体育锻炼与柔韧性的改善	(280)
第七章	体育锻炼与疾病的预防	(291)
第一节	体育锻炼与心血管疾病的预防	(292)
第二节	癌症的预防	(305)
第三节	预防药物滥用和性病传播	(318)
第四节	运动损伤的预防与康复	(324)
第八章	体育锻炼与心理健康和社会适应	(343)
第一节	体育锻炼对心理健康的影响	(344)
第二节	应激的征兆和模式	(347)
第三节	体育锻炼与应激控制	(350)
第四节	对应激的放松方法	(357)
第五节	体育锻炼与社会适应	(361)
第九章	体育锻炼、营养与健康	(365)
第一节	基础营养	(366)
第二节	健康膳食指导	(373)
第三节	营养与体能	(379)
第四节	能量需求的平衡	(382)
第五节	稳妥控制体重	(390)

第三篇 心理学在体育中的应用

第十章	体育教学中的目标设置	(397)
第一节	教学目标的作用	(398)
第二节	目标设置的维度	(402)
第三节	目标设置的应用	(407)
第四节	目标设置研究中存在的问题及对策	(410)
第十一章	体育动机的激发与维持	(415)
第一节	动机的定义与种类	(416)
第二节	动机作用理论	(418)
第三节	内部体育动机的激发与维持	(427)
第四节	外部体育动机的激发与维持	(431)
第十二章	差异心理与体育教学	(435)
第一节	人格差异概述	(436)

第二节 个别差异与教育	(438)
第三节 差异心理在体育教学中的应用	(449)
第十三章 学生的意志品质及其培养	(455)
第一节 意志的概述	(456)
第二节 意志的品质	(463)
第三节 体育运动中如何培养学生的意志品质	(467)
第十四章 体育运动中的焦虑	(473)
第一节 焦虑的概述	(474)
第二节 焦虑理论	(475)
第三节 影响运动焦虑的因素	(485)
第十五章 心理咨询的理论与方法	(489)
第一节 心理咨询的理论	(490)
第二节 常见的心理疾病	(499)
第三节 消除心理疾病的方法	(504)
第十六章 体育运动中的团体心理	(513)
第一节 团体资源的变异性 and 相容型	(514)
第二节 团体角色	(521)
第三节 团体凝聚力	(524)
第四节 人际交往	(527)
第十七章 领导心理理论与体育教师	(533)
第一节 领导者的影响力	(534)
第二节 领导有效型的理论	(536)
第三节 领导者的决策风格	(543)
第四节 领导心理理论在体育运动中的应用	(546)
 第四篇 学校体育科学研究方法	
第十八章 体育科学研究导论	(555)
第一节 体育科学研究的任务、意义与特点	(556)
第二节 体育科学研究的发展趋势	(560)
第三节 体育科学研究的基本类型和程序	(563)
第十九章 学校体育科学研究的选题与设计	(569)
第一节 选择研究课题	(570)
第二节 提出研究假设	(584)

4 目 录

第三节	研究课题的设计	(586)
第四节	研究计划	(589)
第二十章	学校体育科学研究调查法	(593)
第一节	访问调查法	(594)
第二节	专家调查法	(600)
第三节	问卷调查法	(607)
第二十一章	学校体育科学研究实验法	(627)
第一节	实验法的定义、特点与类型	(628)
第二节	实验因素与实验基本要求	(630)
第三节	常用实验设计方法	(632)
第四节	实验误差与误差的控制	(641)
第五节	实验设计方案的制定	(643)
第二十二章	资料的整理与分析方法	(655)
第一节	资料的整理方法	(656)
第二节	资料的分析方法	(673)
第二十三章	体育科学研究论文的撰写与评价	(689)
第一节	体育科学研究论文的类型及特点	(690)
第二节	体育科学研究论文的基本结构与写作要求	(693)
第三节	体育科学研究论文的评价	(719)
第四节	论文的报告与答辩	(723)

第五篇 现代教育技术

第二十四章	教育技术概述	(733)
第一节	教育技术的基本概念	(734)
第二节	教育技术的理论基础	(738)
第三节	教育技术的发展	(744)
第二十五章	计算机教育应用	(755)
第一节	计算机教育应用和发展概述	(756)
第二节	计算机教育应用的主要类型	(761)
第三节	计算机的基本操作	(763)
第四节	制作多媒体报告	(776)
第五节	计算机辅助教学(CAI)	(791)
第六节	计算机辅助教学管理(CMI)	(811)

第二十六章	网络基础知识及应用	(835)
第一节	网络的基本概念	(836)
第二节	网络的应用	(854)
第二十七章	常规视听媒体及其教学应用	(867)
第一节	常规视听媒体概述	(868)
第二节	视觉教育媒体	(872)
第三节	听觉教育媒体	(879)
第四节	视听觉媒体	(885)

●
**第
一
篇**

学校体育的改革与发展

学校体育的目标

内容提要 本章主要阐述现代社会和素质教育对学校体育目标的要求、学校体育思想的发展概况和学校体育的目标定位等问题。

第一节 现代社会发展和实施素质教育 对学校体育目标的要求

一、现代社会发展对学校体育目标的要求

(一) 知识经济的内涵及其特征

伴随着新世纪的曙光,人类经济经过工业经济发展阶段之后,正迈向知识经济的时代。从工业经济向知识经济过渡,是人类经济发展的一场深刻的革命。所谓知识经济,也就是以知识为基础的经济。它的基本内涵可初步概括为:“知识经济是指建立在知识的生产、分配和使用(消费)基础上的经济,它表明人类经济发展将比以往任何时候都更加依赖于知识的生产、扩散和应用。”^① 有的学者从知识经济与工业经济的区别来论述什么是知识经济,指出:“所谓‘知识经济’是指区别于以前的、以传统工业为产业支柱,以稀缺自然资源为主要依托的新型经济;它是以高技术产业为第一产业支柱,以智力资源为首要依托的经济。”^② 总之,知识经济是以智力资源的占有、配置,以科学技术为主的知识生产、分配和使用(消费)为最重要因素的经济。如果说在18世纪以前,人类农业经济、手工业经济的发展主要依靠工具的改革,18世纪开始的大工业时期经济的发展主要依靠技术革命,那么进入21世纪的知识经济的发展则主要是依靠知识的革命。作为人类经济发展的一种新的类型,知识经济具有以下特征。

1. 经济发展可持续化

传统工业技术发明的指导思想是单一地、尽可能多地利用自然资源以获取最大利润,不考虑或极少考虑环境效益、生态效益和社会效益,建筑在自然资源取之不尽,环境容量用之不竭的基础上,甚至以向自然掠夺为目的。而高技术的指导思想是科学、合理、综合、高效地利用现有资源,同时开发尚未利用的富有自然资源来取代已近耗竭的稀缺自然资源,如信息技术的软件,生命科学

^① 彭坤明:《知识经济与教育》,南京,南京师范大学出版社,1998,第1~2页。

^② 吴季松:《知识经济》,北京,北京科学技术出版社,1998,第4页。

技术的基因工程等。因此,知识经济是促进人与自然协调、可持续发展的经济。

2. 资产投入无形化

传统工业经济需要大量的资金、设备,有形资产起决定作用。而知识经济则是知识、智力等无形资产的投入起决定作用。当然,知识经济也需要资金投入,对于高技术产业来说,甚至是风险资金的投入;但是,如果没有更多的信息、知识、智力的投入,它就不是高技术产业。目前美国许多高技术企业的无形资产已超过了总资产的 60%。无形资产的升值,也将带来社会价值观的变化,拥有更多知识的人获得高报酬的工作机会增多,知识强国的产出增加。

3. 世界经济一体化

知识经济是以智力资源为首要依托的经济,而智力资源是人类共同财富,任何一个国家都无法全面垄断智力资源。仅以信息技术一种高技术为例,任何国家都不可能同时在计算机技术、微电子技术、光电技术、芯片技术、大规模集成电路技术、光纤技术、多媒体技术、网络技术以及层出不穷的新技术领域里全面领先,任何国家都可以充分利用自己的智力资源,“有所为,有所不为”,在世界大市场中占一席之地,成为世界经济一体化不可缺少的一部分。

4. 产业软性化

产业软性化即所有产业包含的知识含量大大增加,从而使产业结构在知识含量提高的基础上进一步优化,最终实现产业的知识化。传统产业(如制造业)在 20 世纪 70 年代,约占一个工业化国家国民生产总值的 30%~50%,曾经是工业经济最重要的支柱,但在近几年这一比重大幅度下降,最多只占 20%。相反,以知识密集及新知识的应用为特征的新型产业,如网络经济、电子贸易以及通讯产业、软件产业则得到了迅猛发展。这些知识密集型产业将逐渐成为未来经济发展的支柱。

5. 经济柔性化

经济柔性化即经济的发展和运行越来越依赖文化力量的支撑,文化因素将渗透到经济发展和运行的各个方面和各个环节,并构成其重要的组成部分,从而为经济发展和经济运行创设优良的文化环境。这里讲的文化主要指适应于经济发展要求,在一定的