

王占春教育文集

——学校体育的实践与研究

王占春◎著

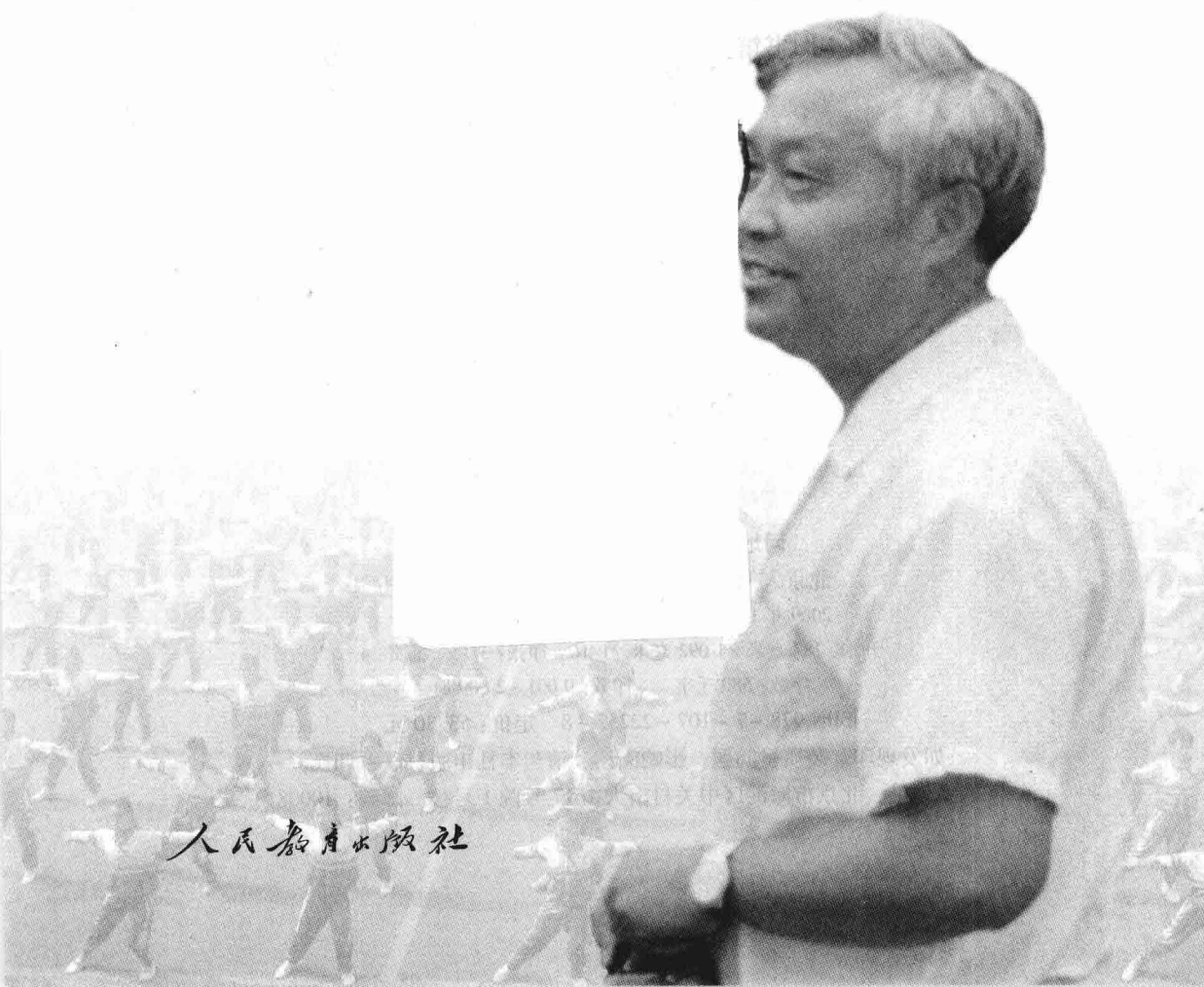


人民教育出版社

王占春教育文集

——学校体育的实践与研究

王占春◎著



人民教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

王占春教育文选：学校体育的实践与研究/王占春著.

北京：人民教育出版社，2009

ISBN 978 - 7 - 107 - 22252 - 8

I. 王…

II. 王…

III. 学校体育 - 教学研究 - 文集

IV. G807.01-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 228231 号

人民教育出版社 出版发行

网址：<http://www.pep.com.cn>

北京人卫印刷厂印装 全国新华书店经销

2009 年 12 月第 1 版 2009 年 12 月第 1 次印刷

开本：787 毫米×1 092 毫米 1/16 印张：37.5 插页：4

字数：580 千字 印数：0 001 ~ 2 000 册

ISBN 978 - 7 - 107 - 22252 - 8 定价：53.30 元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与本社出版科联系调换。

(联系地址：北京市海淀区中关村南大街 17 号院 1 号楼 邮编：100081)

序一

弘扬与学习老体育工作者的敬业精神

——祝贺《王占春教育文集》出版

王占春教授专著《王占春教育文集》付梓了。这是学校体育界很有教育意义的好事，我感到无比欣喜。特别撰文致以诚挚祝贺。

王占春教授是中华人民共和国成立后，在中国共产党、政府和学校培育下，经过他的勤奋学习、善于实践、科学研究，逐步成长起来的一位学者暨学校体育工作专家。他早年曾在教育部工作并分管体育。国家教育委员会时期，他曾任职国家督学。他较长时期在人民教育出版社从事体育课程与教材的研究，编写工作，并参加体育学会、科学研究及相关业务的领导工作。在较长岁月里特别是改革开放以来的丰富实践活动中，他为学校体育事业做了大量有益的工作，并与有关同志协力为我国学校体育尤其是中小学体育工作做出了重要贡献，受到了教育主管部门和学校体育教师的好评。

王占春教授专著《教育文集》和他主持编写的学校体育教学大纲、教材、读本，以及在课程教材教学研究所取得的诸多成果，凝聚着王占春教授与同事们的智慧和心血，是留给学校体育界的宝贵财富。

在喜迎王占春教授专著《教育文集》出版之时，我们要深入学习与实践科学发展观的有关要求，深刻领会健康是人全面发展的基础与基本人权等论述的重要意义，进一步提高对学校体育、卫生工作和事业的正确认识，大力弘扬与学习教育系统老体育工作者的敬业精神，切实搞好学校体育、卫生等方面的教学与课外活动。要增强科学性，克服盲目性，进一步把“阳光体育”等方面的任务抓紧落实。同时学校、家庭、社会要密切结合，齐心协力把全体学生的健康素质提升到国家和人民满意的水平。

由于知识水平有限，本文如有差误之处，敬请指正。

邹时炎

二〇〇九年七月

序二

为老友占春同志而作

值此《王占春教育文集》出版和占春老朋友八十华诞之际，我怀着无比喜悦和崇敬之情，表示由衷的祝贺！

王占春教授是新中国第一代学校体育专家、学者中的佼佼者，是出类拔萃的学校体育教材编撰家。他以勤奋敬业、求真务实、开拓创新、坚忍不拔的精神，为中华人民共和国学校体育的发展和改革作出了历史的卓越的贡献！

《文集》选编了占春教授的论著 66 篇，涉及学校体育理论、体育大纲建设、课程教材建设、体育教学内容、方法与评估、师范教育与体育教师、学校体育科研等诸多方面，涵盖了学校体育特别是中小学体育的理论与实践的各个层面。它为我国学校体育的历史与现实、发展与改革，提供了丰富的宝贵的真知灼见和发人深思的启迪。《文集》凝结着占春教授对祖国、对人民、对青少年儿童和学校体育的忠态和热爱，闪烁着他热爱真理、探究真理的坚强意志和智慧的火花。

《文集》是占春教授始终坚持和实践的教育思想的结晶。他坚信，学校体育的本质是教育，是育人，是通过增进学生健康、增强学生体质来塑造具有完善人格的全面发展的人，它是马克思主义全面发展教育不可缺少的重要组成部分。学校体育特别是体育教学是有目标、有计划进行精心设计和实施的过程。占春教授几十年如一日致力于精心研究体育教学、体育教材如何真正体现体育的价值和发挥其教育的巨大潜能，如何使体育教学、体育教材与教学参考书真正成为育人的有效途径和手段，如何使体育老师们真正成为增强青少年儿童体质健康的导师。

王占春教授认为，确定全面的、全理的体育教学目标和任务是体育教材编撰和体育教学设计与实践的导引，是体现学校体育的价值和潜能的要因，他一贯坚持，学校体育教学目标和任务的界定应涵盖增进健康，增强体质，

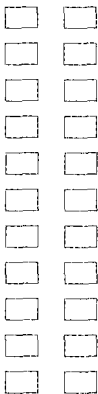
掌握发展身体和终身体育的知识和技能，培养良好的思想、意志、道德品质等方面。

王占春教授还一贯强调，学校体育特别是体育教学内容的选择要体现对身体锻炼的实效性，对身心影响的全面性、知识、技能的文化遗产价值和实用性；组织教学过程中发挥学生的积极性与主动性，教学条件的充分利用和师生、生生的有效互动；教学方法上强调从学生实际出发、因材施教、启发诱导，具体方法与手段的选择务求实效；教学评价要促进学生主动发展、全面发展，具体方法的运用要科学性和可行性兼顾。以上一些方面，也是王占春教育思想的重要体现。

《文集》的出版，丰富了我国学校体育的科学宝库，其中既有丰富广博的学校体育教学、教育的组织，又有新中国学校体育与教学继承与发展、改革与创新的历史足迹和宝贵经验，还有学习孜孜不倦，育人诲人不倦，敬业求真务实、无私奉献的宝贵精神。它能帮助我们丰富知识、了解历史、拓宽视野、启迪思维、增长才干、指导实践。我们要很好地研读《文集》，充分发挥这本知识宝库对学校体育的发展与改革的重要价值和作用。

李晋裕

二〇〇九年七月



目 录

第一篇 体育大纲建设

1. 中学体育的目的和任务 /2
2. 《三年制中等师范学校体育教学大纲》设计方案及编写计划要点 /11
3. 给叶立群同志并呈浦副部长的信 /23
4. 论中小学体育教学大纲的体系 /26
5. 修订中小学体育教学大纲的说明
——漳州中小学体育教材研讨会主题发言 /34
6. 对三部体育教学大纲（小学、初中、高中）编写过程的汇报 /43
7. 九年义务教育体育教学大纲设计方案论证会的发言 /48
8. 论中等师范学生的体育
——新编三年制中等师范学校体育教学大纲送审报告 /55
9. 关于起草普通高中体育与健康教学大纲的总说明 /69
10. 修订高中体育教学《实验大纲》讨论的几个问题 /83
11. 关于修订九年义务教育体育与健康教学大纲的研究与设计 /91

第二篇 课程教材建设

12. 论体育课的三项基本任务 /114
13. 中小学民族传统体育
——中小学民族传统体育教材研讨会总结 /120
14. 中小学武术教材的发展变化 /123
15. 新中国中小学体育教材编写概要（1954年～1998年） /131

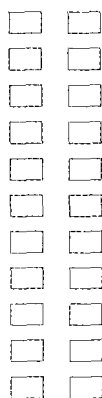
16. 高中《体育与健康》教学大纲、教材的实验与成果 /137
17. 构建九年义务教育体育与健康教材的思考 /145
18. 编写普通高中《体育与健康》实验教材的设计 /152
19. 教材审查制度的建立促进了教材建设的健康发展 /156
20. 从现行体育教学大纲看我国学校体育课程建设 /166
21. 同兰州市合编体育课本的设计
——兼对体育课本评价问题的看法 /174
22. 怎样理解课程标准, 怎样编写高中教材
——在高中教材编写组的发言 /186
23. 要客观评价中小学体育课程的统编教材 /197

第三篇 学校体育建设

24. 新中国的学校体育
——对外学术交流的发言稿 /207
25. 论课外体育活动在学校体育中的地位与作用 /211
26. 学校体育与卫生管理 /219
27. 也谈“学生体质下降该怪谁” /248
28. 学生体质持续下降对体育课程改革提出的挑战 /253
29. 建立具有中国特色的学校体育体系为 21 世纪培养全面发展的合格人才 /261
30. 我国学校体育教学改革的理论与实践 /266
31. 关于编制学生广播体操的思考
——在第二套学生广播体操创编会议上的发言 /285

第四篇 体育教学内容、方法与评估

32. 体育课程的性质与确定体育教学目标的依据 /289
33. 体育教学改革的发展趋势 /294
34. 体育课评优活动的发展与回顾



- 关于体育课评优活动的评论 /303
- 35. 在体育教学中怎样启发和诱导学生学习的积极性 /307
- 36. 现代教学论与体育教学 /314
- 37. 高中体育课程的性质和体育教学目标体系 /331
- 38. 新课程标准实验与体育教学改革 /350
- 39. 关于《学生体育学习论》的学习与思考
——《学生体育学习论》代序 /365
- 40. 论正确处理体育教学中四要素的关系
——兼谈体育教学改革几个认识问题 /370
- 41. 体育教师是体育课程教学改革的主力军 /379
- 42. 体育课与学生健康关系的思考
——对访谈者的口述 /386

第五篇 爱国主义教育、素质教育

- 43. 论中小学体育教学中的爱国主义教育 /394
- 44. 提高生命质量，做一名健康的高中生
——同升入高中的学生谈体育 /399
- 45. 学生的体育、身心健康与素质教育
——在体育教研员和校医讲习班上的讲稿 /404

第六篇 师范教育与体育教师培养

- 46. 加强中等师范体育教学培养合格小学教师
——中等师范体育教学大纲研讨会概述 /427
- 47. 编写幼儿师范、幼儿职业高中体育教材的调查 /433
- 48. 加强中师体育是解决我国小学体育师资的基本途径 /441
- 49. 全国中等师范学校体育研究会论文报告会暨换届改选大会开幕词 /446
- 50. 答复一位师范生的来信
——关于体育教材的讨论 /450

51. 一位优秀教师的成功之路 /457
52. 做一名光荣的体育教师
——给体育系毕业生讲话提纲 /461

第七篇 科学研究与国外学校体育

53. 关于将学校体育科研列入国家教育科研规划的建议
——给李晋裕司长并呈邹时炎副主任的信 /470
 54. 编写高中体育教材调研提要 /473
 55. 九年义务教育体育教学大纲试验方案 /476
 56. 我国学校体育科学研究的现状与发展
——“九五”学校体育科研课题研讨会上的发言（提纲） /480
 57. 关于召开青年学者研讨会给伍绍祖同志的信 /485
 58. 体育课程教材改革与九年义务教育体育教学大纲的实验研究 /488
 59. 普通高中体育新教材试验研究报告 /508
 60. 体育与健康课程标准、教材的试验与教学研究 /522
 61. 义务教育体育教材改革的研究与试验 /534
 62. 加强学校体育科学研究
——《中小学体育科学研究》序言 /556
 63. 日本的中小学体育
——赴日本考察纪要 /558
 64. 德意志民主共和国的学校体育
——赴德意志民主共和国考察概述 /566
 65. 关于人本主义教育 /575
 66. “快乐体育”与日本教育改革 /580
- 编后记 /588



第一篇 体育大纲建设

1

中学体育的目的和任务

教育要面向现代化，面向世界，面向未来。中学教育是基础教育，要为国家培养社会主义建设人才，培养劳动后备力量，还要为高一级学校输送合格的新生。因此，必须使学生在德育、智育、体育、美育诸方面得到全面的发展。

学校体育是全面贯彻党的教育方针的一个重要方面，是学校教育工作的重要组成部分。因此，搞好学校体育，不仅是在学校学习期间，使学生在德、智、体几方面全面发展的需要，也是为祖国四个现代化培养建设人才的需要。当一名合格的工人、农民、知识分子、解放军战士以及各方面的建设人才，不仅要有社会主义觉悟，有文化科学知识，同时，还要有健壮的体魄。青少年体质的好坏，不能只看成是个人的问题，它是关系到中华民族体质强健和培养社会主义建设人才的大问题。积极自觉地参加体育锻炼，这是每个有觉悟的青少年的本分和职责。

一、中学体育的目的

在《中学体育教学大纲》中规定了中学体育教学的目的是“增强学生体质，促进身心发展，使学生在德育、智育、体育、美育几方面得到全面的发展，成为祖国社会主义的建设者和保卫者”。

（一）中学体育是关系提高民族素质的大事

每一个适龄的少年都将接受初中的义务教育，相当一部分初中学生要升入中等学校。中学生的素质关系到整个民族的素质。我们中华民族有几千年的文明史，包括几十个民族融汇起来的勤劳、勇敢、智慧的光荣传统。这里讲的民族素质，就是在继承和发扬中华民族优良传统的基础上，不断地提高

全民族的文化科学、思想道德和身体的素质。学校体育就是要增强学生的体质，为提高全民族的素质作为总目标。

(二) 中学体育要促进学生德、智、体、美的全面发展

1. 体育的直接目的是增强学生体质

什么是体质？它是特指人的有机体的质量，是在遗传性和获得性的基础上表现出来的人体形态结构、生理生化功能和心理因素的全面的、相对稳定的特征。具体的内涵，主要反映在如下几方面：

- (1) 身体形态发育水平；
- (2) 生理机能水平；
- (3) 身体素质和人体基本活动能力水平；
- (4) 对外界环境的适应能力和对疾病的抵抗能力；
- (5) 心理状态。

体质是人类生命活动和劳动工作能力的物质基础。体质是身体好坏、强弱的标志。一般说体质好就是身体好，体质不好，身体也就不好。过去有一种传统的说法，认为没有病就是体质好，这既不全面也不科学。有没有病，只能是身体状况的标志之一。一个人的体质好坏，并不完全取决于遗传，也并非固定不变。遗传只是人的体质变化的先天条件，它对体质虽然有重大的影响，但只能是对体质的影响提供了优劣的可能性，而体质强弱的现实性，则更多地依赖于生活环境、营养、卫生保健，特别是身体锻炼的因素。中学体育的目的是有计划、有针对性和科学地锻炼学生的身体，改善和提高他们的健康状况，增强体质。

2. 体育为何能促进智育的发展

体育可以增强体质，它既反映了体育的特点和要求，也是中学体育要达到的目标。体育增强体质的功能是人所共知的，而体育对智育的影响，往往不被人理解或不十分清楚。

首先，智力的发展、知识的获得，所依靠的是思维器官，是脑或脑中枢。脑是人体的一部分，体质的强弱与脑的发育关系十分密切。因此，通过体育锻炼，使体质增强，实际上也使脑功能得到提高。

其次，体育活动要充分运用人的视觉、听觉、触觉、运动觉，这些感应器官都要通过脑中枢，然后又由脑中枢指挥跑、跳、投掷、攀爬、悬垂、

支撑等活动。体育活动的这些反复练习，训练了人思维的灵活性，可以提高反应的速度。

再次，体育活动中，需要观察和注意，并且要记忆动作的顺序、连接和组合，掌握各种器械。特别是集体的竞争与比赛，要在瞬息变化中采取各种应变措施，并经常发生人与物体的移动、空间和时间的变化，以及对抗与适应等活动，这会使学生对客观事物的认识加深，培养他们的时空观念。

最后，体育课作为一个教学科目，它有自己的理论与实践的体系。体育既是中学生的教育内容，又是进行教育的方法和手段，其中包括生理学、心理学、解剖学、运动生物力学、运动生物化学、比赛的技术和战术等。这些与社会科学、自然科学相关的知识，是中学生应具有的文化教养，这些知识就是智育的一部分。不能把体育现象看成是一种自然现象，也不能把任何一种身体活动都认为是体育。以竞技为目的的体育是竞技体育，它与以身体锻炼的体育既有联系，又有区别。但是，它们都有知识性和科学性，都是中学生应具有的文化教养，是现代社会生活的一部分。

3. 体育与德育

体育的特点之一是它的实践性。因此，体育中思想品德教育的特点之一，也是它的实践性。要使学生理解体育的目的与意义，能够把自己参加体育活动的实践，与对社会主义祖国的责任感相联系。教育学生认识到，通过体育使自己的身心得到发展不仅是个人的事情，也是自己的社会义务。要培养学生刻苦锻炼的精神，有勇于克服困难的勇气和决心。在集体活动中，能团结合作，树立群体意识与观念，培养遵守纪律和集体主义的精神。学生在游戏和比赛中的种种表现，正是他们思想行为的自然流露，教师应充分利用时机，通过团体的影响和有针对性的教育，培养学生的优良思想品德。

4. 体育与美育

体育中的美育，一般表现为通过体育锻炼，培养学生具有端庄的体态和仪表，进行形体美的教育；在学生做动作时，强调动作的协调、优美，进行动作美的教育；在体育活动中，结合学生的行为表现，进行行为美的教育。在中学体育教学任务中，把美育与优良的思想品德相联系，帮助学生建立正确的审美观和陶冶美的情操。

二、中学体育的基本任务

中学体育的基本任务，是中学体育目的的具体化。在中学体育教学大纲中，应如何确立体育的任务，在社会上和体育理论与实践工作者的主张是不相同的。有人主张学校体育的任务是综合性的，应当提得广泛一些，有几项就写几条，不要沿袭传统的三项基本任务。例如，应把像美育、终身体育、兴趣和娱乐、提高竞技体育水平等，都可以单独列一项任务。总结我国的经验，特别是根据中小学基础教育的特点，要面向全体学生，任务的提出应既重点突出，又不能提得过长、过窄，也不宜包罗万象。为了突出重点，便于记忆，容易贯彻，在体育教学大纲中仍沿用了三项基本任务的提法。这三项基本任务是：

（一）全面锻炼学生的身体

这项任务反映了本学科的特点和对学生最基本的要求，是达到中学体育教学总目标的构成部分。这里提出的全面锻炼是针对中学生特点而确立的，其具体内容包括：

1. 促进学生身体的正常生长发育，培养健美的体格

人体是按一定的规律发展的，青少年身体的生长发育顺序，一般都是相同的。但是，发育的速度和水平，以及发育的完善程度却是不相同的。人体发展最基本的条件是供给人体营养物质，只要有营养物质的供应，都可以自然发展。但是，正像前面已经讲过，这只能是为发展提供了条件，而人体的活动，特别是科学的体育锻炼，对人体的发展具有重要的意义。即一般所说的“生命在于运动”。经常参加体育锻炼和不经常参加体育锻炼的人，生长发育水平是不相同的。在中小学阶段，学生正处于发育的旺盛和迅速时期，但又是身体尚未定型时期。因此，通过体育锻炼促进他们的正常生长发育是十分重要的。这里提出了正常的生长发育，这就要弄清楚什么是生长发育，什么是正常生长发育，体育锻炼又是怎样促进正常生长发育的。

人体从胚胎到成年，不仅有重量和体积的增加（一般表现为生长），而且还有构造和机能上的从简单到复杂的变化（一般表现为发育）。生长和发育是密不可分的，从词的含义上讲前者是量的增加，后者是质的变化。生长发育形态的表现为身高、体重、胸围、坐高等指标。因此，生长发育的水平，首先要用这些外部形态指标作为具体标准之一。

体育教学大纲中，特别提出要培养中学生具有健美的体格。这是在小学培养身体正确姿势的基础上进一步提高要求，不仅要体态端庄，而且要结实、健壮。关于健美，不同的时代，对身体的美有不同的标准，这反映了时代的社会意识。体育作为教育的内容和手段，学生进行体育锻炼时，要求学生具有健美的体格，首先是结实、匀称而健壮，这是劳动的需要，也是现代人体美的基本要求。

身体的正常发育和健壮，与身体的围度也有密切关系。这主要是指胸围、上臂围、大腿围等。这些围度是骨骼、肌肉发育的标志，也是评估身体健康的标志之一。目前我国的青少年身体围度与身高的比例，相对较低，不够健壮，这是体育锻炼不够的表现，加强体育锻炼，促进身体围度的增长，这是中学体育的首要任务。

2. 促进学生身体机能、身体素质和基本活动能力的全面发展

这里指的身体基本活动能力，是指人在走、跑、跳跃、投掷、攀爬、负重、推举等活动中所表现出来的活动水平。这些能力是人们日常生活、劳动和军事所必需的。但是，体育的跑、跳、投等基本活动，并不是生活、生产和国防上所直接需要的具体实用技能，而是通过体育活动发展这些运动能力，并使其能够迁移到未来所需要的实用技能中去。

身体素质，这是体育中的术语，不是一般意义上的素质，它是人体内部机能的反映，人体各种素质又是通过人体各种基本能力和动作表现出来的。通常把身体素质概括为：速度、灵敏、力量、耐力、柔韧等。身体素质与遗传有关系，但是体育锻炼对促进身体素质的发展具有重要意义。

身体素质与身体基本活动能力虽然关系密切，但不能等同。身体的各种活动能力，其中包含有技术、技巧和方法的成分。而素质是在遗传的基础上，通过锻炼发展起来的，一般方法可影响素质的发挥和促进素质的发展。但是，方法不能替代素质。一旦掌握了正确的方法和动作规律，就可以更好地发挥素质的作用，素质是完成技术动作的基础。

身体机能，是指身体内部器官、系统的功能。人体在活动时，身体内部的这些器官、系统，为了适应外部活动的需要，就要有相应的变化，这种变化就促进了各器官、系统的发展。反过来身体机能的增强，又为提高人体活动能力和身体素质提供了条件。

中学生要全面地发展身体素质和人体的基本活动能力，就必须全面地锻炼身体。全面锻炼身体就是在参加体育锻炼时，不但要注意身体的各部分，包括上肢、下肢、躯干和内脏器官都得到锻炼，使身体得到协调地发展；同时也要发展力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等身体素质，以便提高在生产劳动和保卫祖国的活动中所必需的跑、跳、投掷和攀爬等实用技能水平。

人体是一个完整的统一体。人体内部的各个系统虽然都有各自不同的功能，担负着不同的任务，但是它们之间并不是毫不相关、孤立存在的，而是密切联系的整体。包括体育活动在内的一切生命活动，都是整个机体高度协调配合的结果。从生理的角度来看，没有身体各个系统功能的普遍提高，就不可能有某一系统的单独提高。只有在整个机体提高的基础上，才能有效地提高身体的某一种机能。

人体同一切事物一样，也不可能是绝对平衡的。经常参与运动的器官，与不经常参与运动的器官，在生理上所起的变化也不相同。有人做过这样的实验：把兔子的一条后腿肌肉切除，使其丧失活动能力，然后每天让兔子跳动一定时间，几个月后用 X 射线检查，发现两条后腿有明显的差异：丧失活动能力的一条后腿骨与另一条后腿骨相比，后者骨密质厚而密，骨松质排列得整齐而有规律，骨髓腔也相对变小。这就证明动物的运动器官，经常运动比不经常运动发育得好。所以，中学生的体育教学，一般不应采取专项教学的方法，而应当用各种体育动作全面地锻炼身体。这就是为什么不能让学生单纯从兴趣出发，自己喜欢的项目就参加，不喜欢的就不参加的道理。中学体育教材中，规定了各种体育项目，对锻炼身体都有很好的价值，学生应在体育教师的指导下，认真地上好体育课，使自己的身体得到全面的锻炼。

身体的各种素质，基本活动能力与身体机能的相互关系是如何表现出来的呢？身体的各种素质都是在神经系统（大脑皮层）的指挥下，通过肌肉的活动表现出来的。但是，它同时又能反映内脏器官（特别是心脏、肺脏）的功能。素质是人机体能力表现的一种形式。一个人素质的好坏，在一般情况下，又都是通过身体各种活动（如动作的幅度、距离、时间、高度、速度等）表现出来的。因此，发展身体素质是增强体质和提高运动能力的重要内容之一。

3. 增强对外界环境的适应能力