

教育部推荐教材 ● 西南区体育教材教法研究会教材编审委员会审订



学校体育学

主 编 陈雪红

副主编 成 英 张 虹 李 丹 刘 莉

JIAOYUBU TUIJIAN JIAOCAI

XUEXIAOTIYUXUE



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

教育部推荐教材

西南区体育教材教法研究会教材编审委员会审订

学校体育学

主 编 陈雪红

副主编 成 英 张 虹 李 丹 刘 莉



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

学校体育学 / 陈雪红主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2008.2 (2011.9修订)
(教育部推荐教材)

ISBN 978-7-303-09002-0

I. ①学… II. ①陈… III. ①学校体育—高等学校—教材 IV. ①G807

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第191776号

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

北京新街口外大街19号

邮政编码: 100875

印 刷: 北京中印联印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 170 mm × 230 mm

印 张: 12.5

字 数: 256千字

版 次: 2011年9月第3版

印 次: 2011年9月第1次印刷

定 价: 23.00元

策划编辑: 周光明

责任编辑: 周光明

美术编辑: 高霞

装帧设计: 华鲁印联

责任校对: 李 蕊

责任印制: 孙文凯

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010—58800697

北京读者服务部电话: 010—58808104

外埠邮购电话: 010—58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010—58800825

西南区体育教材教法研究会理事会成员名单

顾 问 朱国权 (云南民族大学)

理 事 长 姚 鑫 (贵州师范大学)

副理事长 陈雪红 (楚雄师范学院)

梁 健 (红河学院)

文革西 (西南民族大学)

刘 炜 (贵州大学)

夏五四 (贵州民族学院)

郭 颂 (贵州民族学院)

孟 刚 (贵州师范大学)

张群力 (昆明学院)

郭立亚 (西南大学)

左庆生 (遵义师范学院)

秘 书 长 周光明 (北京师范大学出版社)

常务副秘书长 陈兴慧 (北京师范大学出版社)

副秘书长 吕金江 (曲靖师范学院)

徐 明 (西藏民族学院)

鄢安庆 (贵阳学院)

王亚琼 (黔南师范学院)

朱智红 (临沧师专)

汪爱平 (遵义医学院)

常务理事 刘 莉 (曲靖师范学院)

王洪祥 (昆明学院)

关 辉 (楚雄师范学院)

刘 云 (楚雄师范学院)

王 萍 (文山师专)

于贵和（贵州大学）
邱 勇（贵州大学）
谭 黔（遵义师范学院）
李建荣（毕节学院）
雷 斌（贵州电子职院）
周 跃（云南昭通师专）
肖谋远（西南民族大学）
王 平（铜仁学院）
黄平波（凯里学院）
党云辉（思茅师专）
李 黔（六盘水师专）
张 龙（六盘水师专）
杨庆辞（保山师专）
薛 斌（云南师范大学商学院）
左文泉（云南师范大学）
余 斌（贵州财经学院）
张兴毅（兴义民族师范学院）
李 英（西藏民族学院）
何德超（遵义师范学院）
颜 庆（遵义师范学院）

教材编审委员会

主 任 孟 刚（兼）（贵州师范大学）

副 主 任 王洪祥（兼）（昆明学院）
郭 颂（兼）（贵州民族学院）
姚 鑫（兼）（贵州师范大学）
陈雪红（兼）（楚雄师范学院）
吕金江（兼）（曲靖师范学院）
于贵和（兼）（贵州大学）
梁 健（兼）（红河学院）

前言

《学校体育学》是体育教育专业主干课程之一，本教材是根据《全国普通高等学校体育教育本科专业课程方案》对体育教育专业培养目标的定位和《体育与健康课程标准》的基本理念，达到培养规格要求而编写的。本教材在编写过程中依据云、贵、川、渝四省市的实际情况，在因地制宜、因材施教的基础上，总结了四省市学生生源情况，以及各体育院校该门课程教学实践经验，继承了前人不同时期出版的教材优点，重点吸收了国内外学校体育发展中的先进理论与实践内容。

学校体育学从体育理论中分立出来以后，通过三十多年的发展与创新，形成了不同形式的教材内容体系。本教材按照学校体育学概论、学校体育课程论、学校体育教学论和学校体育教学设计与实践来构建学校体育学学科群的体系，本版次的《学校体育学》包含学校体育学概论、课程论、课外体育活动和体育教师四个部分。

本教材是由西南区（云、贵、川、渝）体育教材教法研究会组织专家、教授、专业从业人员经过多次的认真讨论研究，同时听取和征求多所体育院校体育理论教学工作者的意见后完成编写工作的。由楚雄师范学院体育人文社会学教学团队编写，陈雪红（楚雄师范学院）担任主编，成英（楚雄师范学院）、张虹（昆明学院）担任副主编，统稿由成英完成，其中第一章由陈雪红编写；第二章由刘莉（曲靖师范学院）编写；第三、十章由成英编写；第四、五章由张虹编写；第六章由成英、刘莉编写；第七章由李丹（成都体育学院）编写；第八、九章由尹立波（曲靖师范学院）编写。

本教材是北京师范大学出版社联合西南区体育教材教法研究会策划出版的系列教程之一。本教材的编写得到了各方面的鼓励和支持，得到了多名专家的指导，北京师范大学出版社的部分编辑人员为此也付出了艰辛的劳动，在此，我们一并表示衷心的感谢。对于在本教材中未一一列明的被引用者的

姓名和论著的出处，我们在此表示歉意，并同样表示感谢！

我们真诚地希望广大师生和专家对本教材提出宝贵意见，以便我们今后对教材进行修订，并逐步加以完善和提高。

西南区体育教材教法研究会（学校体育学）编写小组

2011年7月

目录

Contents

第一章 学校体育学概述	(1)
一、学校体育学的概念	(1)
二、学校体育学的学科性质	(1)
三、学校体育学的研究对象与内容	(2)
四、学校体育学课程目标	(2)
五、学校体育学学科体系介绍	(3)
本章小结	(5)
第二章 学校体育课程的历史沿革及其思想演变	(6)
第一节 学校体育思想的形成与发展	(6)
一、古代教育中的体育思想	(6)
二、近代学校体育思想的形成	(7)
三、20 世纪学校体育思想发展	(10)
第二节 我国学校体育思想的形成与发展	(12)
一、学校体育思想启蒙	(12)
二、军国民体育思想及其影响	(13)
三、五四新文化运动对学校体育思想发展的影响	(13)
四、自然体育思想的引入及其影响	(14)
五、苏联体育教育理论对我国学校体育思想的影响	(16)
六、改革开放以来学校体育思想的发展	(17)
第三节 学校体育思想的发展趋势	(18)
一、终身教育与学校体育的发展	(19)
二、各国学校体育课程改革的新理念	(20)
三、我国的学校体育课程改革	(22)
本章小结	(23)
第三章 学校体育的功能与目标	(24)
第一节 学校体育的功能	(24)
一、学校体育功能的概念	(24)
二、学校体育的本质功能	(25)

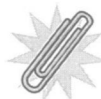
三、学校体育的一般功能	(27)
第二节 学校体育的地位	(29)
一、学校体育是全面发展教育的重要组成部分	(29)
二、学校体育是我国国民体育的基础	(29)
三、学校体育是传播体育文化,促进人的全面发展及精神文明建设的 重要教育因素	(30)
第三节 我国学校体育的目标	(31)
一、学校体育目标的概述	(31)
二、确定我国学校体育目标的理论依据	(32)
三、我国学校体育的目标	(33)
四、实现我国学校体育目标的基本途径与要求	(36)
本章小结	(38)
第四章 学校体育课程的本质	(39)
第一节 课程与体育课程	(39)
一、课程的概念	(40)
二、体育课程的概念	(41)
第二节 体育课程的本质	(43)
一、体育课程的形态与结构	(43)
二、体育课程的特点	(45)
三、体育课程的本质	(46)
四、课程的类型	(47)
第三节 体育课程与体育教学	(51)
一、教学的概念	(51)
二、体育教学的概念	(52)
三、体育课程与体育教学的关系	(52)
第四节 体育课程的学科基础	(55)
一、体育课程的生理学基础	(56)
二、体育课程的心理学基础	(56)
三、体育课程的教育学基础	(57)
四、体育课程的社会学基础	(58)
五、体育课程的哲学基础	(58)
本章小结	(59)
第五章 学校体育课程的功能和目标	(60)
第一节 体育课程的功能	(60)
第二节 体育课程的目标	(62)

一、体育课程目标	(63)
二、我国体育课程标准简介	(64)
三、《课程标准》和《体育教学大纲》的区别	(70)
本章小结	(70)
第六章 体育课	(71)
第一节 体育课的类型与结构	(71)
一、体育课的类型	(71)
二、体育课的结构	(74)
第二节 体育课的准备	(77)
一、备课的意义	(77)
二、备课的形式	(77)
三、备课的内容和要求	(77)
第三节 体育课的实施	(79)
一、体育课堂常规	(79)
二、体育课中队列队形的运用	(80)
三、体育课中场地器材的布置	(81)
四、体育课程教学组织形式的选择与运用	(81)
第四节 体育课密度的测定与计算	(85)
一、体育课的密度的概念和意义	(85)
二、体育课密度的安排与调节	(86)
三、体育课的密度的测定与计算	(86)
四、体育课的密度的分析	(89)
第五节 体育课运动负荷的测量与分析	(89)
一、体育课的生理负荷	(89)
二、体育课的心理负荷	(93)
第六节 体育课的评价	(96)
一、体育课程评价	(96)
二、体育课堂教学评价	(98)
三、体育课程学习评价	(104)
本章小结	(111)
第七章 学校课余体育锻炼	(113)
第一节 课余体育锻炼的意义、特点和原则	(113)
一、课余体育锻炼的概念和意义	(113)
二、课余体育锻炼的特点	(115)

三、课余体育锻炼的原则	(116)
第二节 课余体育锻炼的内容与组织形式	(118)
一、课余体育锻炼的内容	(118)
二、课余体育锻炼的组织形式	(120)
第三节 课余体育锻炼的实施	(129)
一、课余体育锻炼工作计划的制订	(129)
二、课余体育锻炼的组织实施	(131)
三、课余体育锻炼的评价	(132)
本章小结	(133)
第八章 学校课余体育训练	(134)
第一节 学校课余体育训练的性质与特点	(134)
一、学校课余体育训练的性质	(134)
二、学校课余体育训练的特点	(135)
第二节 学校课余体育训练的组织形式	(137)
一、学校运动队	(137)
二、基层训练点	(138)
三、体育特长班	(138)
四、体育俱乐部	(138)
第三节 学校课余体育训练的实施	(138)
一、运动队的组建	(139)
二、学校课余体育训练计划的制订	(141)
三、学校课余体育训练内容的安排	(144)
四、学校课余体育训练方法的运用	(146)
五、学校课余体育训练效果的评价	(149)
本章小结	(151)
第九章 学校课余体育竞赛	(152)
第一节 学校课余体育竞赛的特点	(152)
一、课余体育竞赛的意义	(152)
二、课余体育竞赛的特点	(153)
第二节 学校课余体育竞赛的组织形式	(154)
一、课余体育竞赛的常见形式	(154)
二、课余体育竞赛的组织	(155)
三、学校课余体育竞赛的实施	(156)
四、课余体育竞赛的方法	(159)

本章小结	(162)
第十章 体育教师	(164)
第一节 体育教师的地位、作用和特征	(164)
一、体育教师的地位和作用	(164)
二、体育教师的特征	(166)
第二节 体育教师的课堂管理	(168)
一、课堂管理的内容	(168)
二、课堂管理的过程	(171)
三、师生之间的互动	(172)
四、课堂与外部的互动	(173)
第三节 体育教师的工作职责与研究	(174)
一、体育教师的工作职责	(174)
二、体育教师的教学与科学研究	(175)
第四节 体育教师的职业培训与终身学习	(178)
一、体育教师的在职培训	(178)
二、体育教师的终身学习	(181)
本章小结	(185)
参考资料	(187)

第一章 学校体育学概述



内容提要、学习目标、学习重点

【内容提要】

任何一门理论学科的出现,总是与社会实践的发展相适应,反映实践的经验,满足实践的需要。学校体育学是研究与揭示学校体育工作基本规律,阐明学校体育工作的基本原理与方法的一门综合性应用学科,是培养各级体育教师组织与实施学校体育工作必须开设的一门专业主干课程。它是由学校体育基本问题、体育课程、课外体育、体育教师等四项主要内容构成。通过“学校体育学”课程的学习,为学生学习后续专业课程以及毕业后运用所学知识进行实际体育与健康课程教学或学生课外体育活动的组织和辅导,从事相关的科学研究和教学工作打下坚实基础,培养学生运用理论指导学校体育工作的实践能力,提高学生批判性思维和分析与解决问题的能力。

【学习目标】

1. 使学生了解《学校体育学》的学科性质、基础和发展变化的过程;知道如何学习《学校体育学》和《学校体育学》的重要地位。
2. 基本能分析《学校体育学》的研究对象和学科性质。
3. 能结合心理学、生理学、社会学、哲学等学科知识较全面地认识学校体育学课程的本质。

【学习重点】

《学校体育学》的重要地位。

一、学校体育学的概念

学校体育学是研究与揭示学校体育工作基本规律,阐明学校体育工作的基本原理与方法的一门学科,是培养各级体育教师组织与实施学校体育工作必须开设的一门专业主干课程。

二、学校体育学的学科性质

学校体育学是一门综合性应用学科,就学校体育学本身的学科性质来看,

它应属于社会科学中教育科学的体系和范畴，它既区别于高度抽象的理论科学，又与单纯的应用科学不同，二者的长处兼而有之，是一种理论性与应用性相结合的教学理论。

三、学校体育学的研究对象与内容

学校体育学是研究与揭示学校体育工作的基本规律，阐明学校体育的基本原理与方法的一门学科。其研究对象是学校体育的基本原理。

学校体育学由学校体育基本问题、体育课程与实施、课外体育、体育教师四项主要内容构成。

学校体育的基本问题主要讲授学校体育的历史沿革与思想嬗变；学校体育的地位与作用；学校体育课程的功能与目标；学校体育课程的本质等。通过该部分内容的学习使学生了解学校体育发展的沿革，认识学校体育思想的形成和变化过程。把握学校体育发展的趋势。认识学校体育的地位和目标。

体育课程与实施主要讲授体育与健康课程的类型及结构；体育与健康课程的学科基础、性质、目标、功能；体育与健康课程的学习与评价；体育与健康课程的准备与实施。通过这部分的学习，可以使學生认识体育与健康课程的基本理念，掌握体育与健康课程类型与结构、实施、评价的基本知识和基本技能，发展体育教学的技能。

课外体育主要介绍课外体育锻炼的特点与实施；课余体育训练与竞赛的特点与实施等。这部分的学习主要是培养学生组织课外体育活动的的能力。

体育教师主要介绍学校体育改革发展与体育教师；体育教师作用的发挥与地位的确立；现代体育教师的知识、能力与素养；体育教师的职前培训与继续教育。这部分的学习使学生了解学校体育发展对体育教师的要求，认识到作为一名体育教师需要进行终身学习。

通过学校体育学课程的学习，为学生学习后续专业课程以及毕业后运用所学知识进行实际体育与健康课程教学或学生课外体育活动的组织和辅导，从事相关的科学研究和教学工作打下坚实基础。

四、学校体育学课程目标

通过学习了解学校体育的发展历程及其思想演变，使学生把握学校体育发展的规律；认识学校体育课程的本质，了解学校体育课程的基本结构，理解学校体育课程各组成部分之间的相互关系；通过对学校体育课程学科基础的学习，了解体育课程与其他相关学科的关系，利用其他学科的知识解决学校体育课程领域的问题；认识学校体育课程的功能，明确学校体育的地位和目标；正确理解和把握体育课程标准的理念及其设计思路；学习掌握体育课

的准备与实施,能够把握备课的内容和要求,体育教学实施中队列队形的运用、体育课密度、运动负荷的测定与分析;学习掌握课程评价理论,能够正确地对体育课程进行有效评价。并能高效率地组织开展课外体育锻炼、课余体育训练和课余体育竞赛;理论联系实际,加强实践环节,培养学生运用理论指导学校体育工作的实践能力,提高学生批判性思维和分析与解决问题的能力。

五、学校体育学学科体系介绍

任何一门理论学科的出现,总是与社会实践的发展相适应,反映实践的经验,满足实践的需要。学校体育学作为一门具有完整知识体系的学科,在我国有一个形成、发展和变化的过程。

我国的《学校体育学》课程的前身是《体育理论》。早在新中国成立之前,一些留美学者就曾引进了欧美的《体育原理》和《体育概论》,并出版了一些专著,如袁敦礼、吴蕴瑞合著的《体育原理》等。新中国成立以后,我们引进了苏联的《体育理论》,20世纪60年代初,在总结我国体育实践的基础上,编写出版了体育院、系通用的《体育理论》教材。20世纪60年代后期,世界性的体育分支学科大量出现,引发了我国体育科学理论的迅猛发展,为我国体育理论研究拓宽了领域,提供了丰厚的理论基础。尤其伴随着我国体育实践的不断深化,相关的知识和经验不断积累,《体育理论》的分化成了必然趋势。20世纪80年代以后,《学校体育学》从《体育理论》中分化出来并形成了独立的学科。近20年来,随着我国学校体育的发展和我国体育理论工作者不断研究、借鉴国际学科发展的新观点和新理论,在该课程的学术研究、教材建设、教学等方面做出不懈的努力,使学校体育逐渐由一个单一学科发展成为一个多学科集合群。学校体育学是一门研究学校体育现象,揭示学校体育原理和方法的课程。它的发展与体育基础教育改革要求紧密联系。21世纪开始的基础教育改革,体育与健康课程的发展完善,对学校体育的学科建设提出了新的要求。学校体育要适应素质教育、终身教育的需要,必须对学校体育学的理念、思想、理论、内容、方法、结构进行全面改革,从而构建新的、可持续发展、适应时代需要的学校体育课程和学科体系成了学校体育学课程建设的重要任务。

我国学校体育学课程建设和发展经历了构建课程基础、提高课程质量和完善创新课程体系三个阶段。

(一) 构建课程基础(1960~1990年)

“文化大革命”结束后,百废待兴。我国未能及时建立起自己的学校体育学课程体系。我国高等体育院、系所选用的课程几乎全部是20世纪60年代

从苏联学来的。当时开设的是今天《学校体育学》的前身《体育理论》课程。在这期间,也有一些专家编写出版了《体育教育学》、《体育教学法》等。《体育理论》课程涵盖了几乎所有体育领域的内容,包罗万象,但哪个问题都研究的不深,阐述的不透,难以适应以培养体育教师为主题的高等师范体育院系教学的需要。20世纪80年代中期,随着我国学校体育实践和体育理论研究的深化、扩展,学校体育学从体育理论中分化出来。1983年和1990年人民体育出版社先后以参考书或专著的形式出版了两个版本的《学校体育学》,被部分体育专业院、系作为规定或选用教材。1986年来自全国高等师范院校体育专业的24个单位,在杭州大学举行的高师体育专业《体育理论》研讨会上提出了将体育理论课程改为体育概论、学校体育学等课程。1988年11月,原国家教委在其颁布的《全国普通高等学校体育本科专业目录》中,明确规定了把体育理论课程分为体育概论、学校体育学等课程,并将学习体育学列为教育类专业的体育教育专业主干课程之一。

(二) 提高课程质量(1991~2002年)

这一时期,是我国学校体育课程理论高速稳定发展的阶段。这一阶段我国各高等院校体育教育专业和体育理论工作者开发学校体育发展的前沿理论,对国内外普通高等学校体育教育专业教学计划,进行了广泛的调查研究和深入分析、论证,并结合中等学校体育改革的实际,深入中小学进行调研,对学校体育实践进行全面了解。根据学校体育现实发展的需要,调整课程内容,改革教学方法。1991年6月,在国家教委颁布的《普通高等学校本科体育教育专业教学计划》中,学校体育学被列为10门理论学科必修课程之一。1992年国家教委颁布了《普通高等学校本科体育教育专业十一门课程基本要求》,并于1994年6月由高等教育出版社出版了金钦昌教授主编的《学校体育学》。1997年2月,国家教委颁布了《全国普通高等学校体育教育专业本科专业课程方案》,根据《课程方案》的要求,同年由国家教委组织编写了《学校体育学课程教学指导纲要》,于2001年6月由高等教育出版社出版了李祥主编的我国高师体育教育专业本科第二代教材——《学校体育学》。

(三) 完善创新课程体系(2003年至今)

世纪之交,我国新一轮基础教育改革全面启动。体育作为教育的一个组成部分,是学生感受人生、体验人生最深刻、最直接、最生动的活动。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中明确指出:学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强学校体育工作,使学生掌握基本的运动技能,养成坚持锻炼的好习惯。在这样的形势下,学校体育课程发展到了一个重要的阶段。学校体育学课程改革将朝着体育师资的职业化和专业

化培养方向发展。这一阶段,全国学校体育专家、学者按照科学化、现代化的要求对学校体育学进行完善和构建。对学校体育进行重新认识,研究体育与健康课程资源的开发、课程的编制、课程的实施、课程的评价。探讨培养一个合格的体育教师机制和路径。学校体育学在新的历史阶段形成了突破单一学科框架、构建多学科集合群体支撑的课程体系。基础教育的改革,为学校体育学课程发展提供了新的空间。2003年教育部颁布了《全国普通高等学校体育教育本科专业课程方案》(教体艺厅[2003]7号),次年颁布了《普通高等学校体育教育本科专业主干课程教学指导纲要》(教体艺厅[2004]9号),由高等教育出版社出版,全国普通高等学校体育教学指导委员会审定的、普通高等学校体育教育专业主干课系列教材《学校体育学》、《体育教学论》等教材于2005年正式开始在全国普通高等学校体育教育专业中使用。随后《体育教学设计》、《体育新课程设计》、《体育微格教学技能》等教材也陆续出版,学校体育学教学内容基本都围绕着学校体育学概论、体育课程论、体育教学论和体育教学设计等四个方面展开,这标志着学校体育学学科群逐步形成。

本章小结

学校体育学是研究与揭示学校体育工作基本规律,阐明学校体育工作的基本原理与方法的一门学科,是培养各级体育教师组织与实施学校体育工作所必须开设的一门专业基础理论课程。就学校体育学本身的学科性质来看,它应属于社会科学中教育科学的体系和范畴,它既区别于高度抽象的理论科学,又与单纯的应用科学不同,二者的长处兼而有之,是一种理论性与应用性相结合的教学理论。

>>> 练习与思考

1. 学校体育学的研究对象是什么?
2. 如何学习好学校体育学课程?