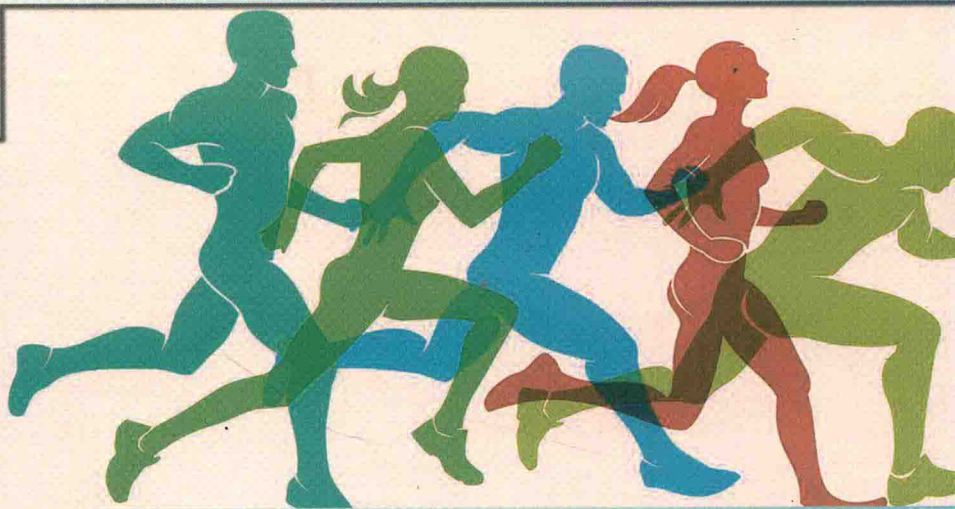




名师在线丛书



现代社会体育教育的思考与探索

周秀蓉 著



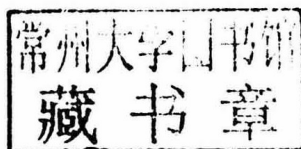
廣東旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

悦读书·悦旅行·悦享人生

现代社会体育教育的思考与探索

周秀蓉 著



 **广东旅游出版社**
GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS
悦读书·悦旅行·悦享人生

中国·广州

图书在版编目 (C I P) 数据

现代社会体育教育的思考与探索 / 周秀蓉著. -- 广州 : 广东旅游出版社, 2018.7

ISBN 978-7-5570-1389-9

I. ①现… II. ①周… III. ①学校体育—教学研究 IV. ①G807.01

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 148475 号

出 版 人:刘志松

策划编辑:彭 超

责任编辑:彭 超 厉颖卿

封面设计:瑞天书刊

现代社会体育教育的思考与探索

Xiandai Shehui Tiyu Jiaoyu De Sikao Yu Tansuo

出版发行: 广东旅游出版社出版发行

(广州市越秀区环市东路 338 号银政大厦西楼 12 楼 邮编:510060)

印 刷: 济南大地图文快印有限公司

(济南市槐荫区)

电 话: 020-87348243

网 址: www.tourpress.cn

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张: 10.5

字 数: 160 千字

版 次: 2018 年 7 月第 1 版 第 1 次印刷

定 价: 30.00 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书

前 言

步入 21 世纪,人类正以前所未有的速度加快现代化社会的建设步伐,现代化的社会需要现代化的人才。人的现代化也是一个过程,而一个健康的社会公民则是现代化的最基本的组成部分。健康离不开体育,而学校体育是学校教育内容的重要组成部分,也是全民体育的基础。现代体育教育既重视增强体质的实际效益,又必须着眼于将来学生对“享受”和“发展”的需求,力求在满足个人体育兴趣和爱好的同时,培养学生的体育意识,为他们终身体育思想的建立打下良好的技能和理论基础,以适应当代社会对日益增长的精神、文化生活的需要。因此,国家十分重视学校体育的发展,把学校体育作为学校教育的一个重要方面。

学校体育是学校教育的重要组成部分,对于培养德、智、体全面发展的人才具有不可替代的作用。随着经济社会的快速发展,我国社会的政治、经济、文化、教育等领域都发生着重大的变化。学校体育如何适应现代社会的发展,为现代社会培养适合的人才是我们要重点思索的问题。确立“健康第一”的指导思想,实施素质教育,提高教学质量,转变教学观念,转变传统的教学模式,树立现代教育观和教学观的策略。通过体育特有的教学形式促进学生身心和谐发展,培养现代所必须的协作精神和竞争意识,实现学生的主体性,最大限度的调动和发挥学生的主动性、积极性和创造性,使学生的个性和创造性在体育教育过程中得到全面发展的观念势在必行。

学校教育需要面向未来,为未来的社会培养新人,以接受未来的挑战。在此理念下,时代赋予了学校教育全新的意义和价值,也呼唤着体育教育的变革。以“知识化时代”、“学习化时代”为特征的未来体育教育,将不再是以教给学习者固有的技术、技能和知识为本,而是转向塑造新型的完善的人格为本。

目 录

第一章 现代社会体育	1
第一节 现代社会及其主要特征	1
第二节 现代社会对人才的要求	7
第三节 传统学校体育的利弊	11
第四节 学校体育的历史责任	17
第二章 体育与学校教育	23
第一节 体育的概念	23
第二节 体育在学校教育中的定位	34
第三节 大学体育的目标要求和任务及在素质教育中的作用	36
第三章 健康与健康教育	41
第一节 健康的概念	41
第二节 健康教育	44
第三节 健康的特征与评价	47
第四章 体育锻炼与健康促进	53
第一节 体育锻炼促进生理健康	53
第二节 体育锻炼促进心理健康	59
第三节 体育锻炼能提高社会适应能力	68
第四节 体育锻炼是健康的生活方式	73
第五章 科学锻炼与运动处方	83
第一节 人体运动的科学基础	83
第二节 人体运动的科学	91
第三节 运动处方与评价	100
第六章 竞技体育与体育欣赏	104
第一节 竞技体育概述	104
第二节 竞技体育在学校体育中的作用	111
第三节 体育欣赏的意义与美学价值	114

第七章 休闲体育	123
第一节 休闲体育的分类、功能及特点	123
第二节 不同体型、体质者的休闲体育项目选择	134
第三节 不同个性者的休闲体育项目选择	137
第八章 体育教育思考综述	140
第一节 现代体育教育理念的思考	140
第二节 现代体育教育改革困境与调适走向的思考	146
第三节 现代体育素质教育的思考	151
第四节 现代体育教育创新路径的思考	155
参考文献	160

第一章 现代社会体育

第一节 现代社会及其主要特征

宇宙万物，五彩缤纷；一条界线，划而分之：生命与非生命。生命王国，熙熙攘攘百万年，孕育出了人类的祖先——类人猿。在漫长进化的过程中，类人猿终于挺直了腰杆，甩开了双臂，于是“人猿相揖别”，猿群中走出了人类这“万物之灵”。人类摆脱了茹毛饮血、蒙昧野蛮而迈进了文明的门槛。在人类上下 5000 年的文明史中，有一种有趣的现象，那就是社会整体呈加速发展态势，如同神奇诺亚方舟，越飞越快！人类经历了 8000 多年的农业经济，约 300 年的工业经济，迎来了知识经济的时代。知识经济如强大的冲击波，震撼着整个世界。它冲破“物质经济学”的理论（即物质是经济的基础，物质是稀缺的），遵循“稀缺原理”以及“生产函数”和“收益递减原理”。这些理论注重的是劳动力、资金、原材料和能源。怪不得有不少未来学家为世界前途担忧，认为资源是有限的，需求是无限的，人类将面临资源枯竭的困境。这种观点其实在某种程度上体现了理论的束缚性。

如果说，农业经济转移的是武力，工业经济转移的是物质，则知识经济转移的是知识！大家知道，物质是相对短缺而难以共享的，而知识是相对丰富而且可以共享的，对知识的投资可以出现“收益递增”。如果你有一个苹果，我有一个梨，我们交换的结果是我手上了苹果却没了梨。如果你有一个主意，我有一个主意，我们交换的结果是，每人都有两个主意。如此看来，科学技术越来越显示出其第一生产力的特征。

对漫长的农业经济时代，美国未来学家托夫勒称之为第一次浪潮，人们往往以铁器的发明、使用作为其特征。这是一个依靠体力的手工年代，人们

日出而作，日落而息，过着自给自足的农业经济生活。英国在以圈地运动为标志的资产阶级革命中，新兴资产阶级对封建阶级发起强烈冲击，这个新兴阶级奏响了没落阶段的葬歌，人类进入工业经济时代，也称之为第二次浪潮。人们往往以蒸汽机的发明和机械化大生产为其标志，有人称之为原子的时代。现在，人类正在步入知识经济时代，人们往往把对发端于“3C”进一步发展为“三化”的信息革命作为其特征。所谓“3C”，即 Computer（电脑）、Communication（通信）、Content（信息内容本身）；“三化”即数字化、网络化、信息化；数字化是技术特征，网络化是实施途径，信息化是要达到的目的或得到的结果。信息化导致制造技术发展到一个崭新的阶段，从过去的手工制造、机械化制造、自动化制造发展到信息化制造。这些发展将改变我们的学习方式、工作方式、娱乐方式。一句话，它将改变我们的生活方式，它展现的特点是：

一、经济发展可持续化

与传统工业技术不同的是，知识经济是以知识为基础的经济，对知识的投资可以出现“收益递增”，反过来收益递增又促进知识的累积，而知识的、不像资源，不存在用完额问题，只有新旧之分，这就使经济建设呈现出可持续发展的势头。

二、资产的投入无形化

知识经济的投入无形资产比例越来越大，目前西方发达国家技术企业无形资产已超过总资产 60%。美国人盖茨的微软，未见高大烟囱，未见连片厂房，但其产值相当于美国三大汽车制造厂产值的总和，是个典型实例。这种以多信息、新知识、高智力、新技术为主要内容的无形资产投入，其作用和重要性越来越得到认识和重视。保护知识产权，已成全球呼声。

三、世界经济一体化

知识经济主要靠无形资产的投入，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，任何国家都可以利用自己的智力资源在世界市场中占一席之地。

四、信息传递网络化

尼葛洛庞帝先生在其《数字化生存》一书中指出，电脑与数字化通讯正在呈现出指数增长态势。他用一道有趣的算术题的形式来表示社会发展的剧变。你有一个挣钱计划。假如你一月份工作一个月，第一天挣 1 分钱，以后每天挣的钱都比前一天增加 1 倍，一月份的最后一天，你在这一天挣的钱将超过 1000 万元。如果二月份是 28 天，那么最后一天只挣 130 万元。31 天的一月份赚到 2100 万元，28 天的二月份只赚 260 万，最后的三天非同寻常！他指出，“使用互联网的人每月增长 10%，如果照这个速度持续发展的话（这几乎是不可能的）到 2003 年，整个互联网的用户数将超过地球总人口”。信息网络化大有信息一网打尽之势。

五、社会知识化

随着知识经济时代到来，占有资源已不再是财富的主要表现形式。“良田千顷不如薄技在身”，显示出更加积极的价值观。甚至有人担心，社会将因此而分裂为不同的阵营：信息富裕者和信息匮乏者，富人和穷人。大多数未来学家和科学家都认为，无所不在的智能化电脑时代很快就会到来。

六、教育终身化

知识的重要性已广泛为人们所认可，谁要在 21 世纪占有一席之地，谁就得重视科技和教育。而随着知识更新速度加快，这种学习将是终身的。与此同时，一个很值得我们注意的现象是，当孩子们霸占了全球信息资源时，需

要努力学习，迎头赶上的，竟然是成年人！

工业时代给人们带来机器化大生产的观念，以及在任何一个特定的时间和地点以统一标准方式重复生产的经济形态。在信息时代，或称之为电脑时代，计算不再只和计算机有关，它决定我们的生存。不管是哪一类未来学家都一致认定社会将面临深刻的变革！

社会变革的走向如何？

将来的世界不会像罗马俱乐部的《增长的局限》所描述的那样：“到了21世纪末，工业资源将会枯竭，人类将会在自己制造的污染中不能自拔”；更不会像《诸世纪》的作者诺查丹玛斯及日本的五岛勉推断的“人类在劫难逃”那样。我们也不敢像《大预言》那样认为，“人类财富不断增加滚滚而来”“向火星和其他星体上移民”。我们认为，“生命是无限的，人的命运也是无限的”。人类对自然和社会的认识将更加全面、深刻和科学，对人类出现的问题将更加正确而有效。同时，由于个人化的时代已经来临，社会发生的变革也将是深刻的。我们将面临新的挑战。

首先，我们将面临科技的挑战。信息时代中，大众传媒的覆盖面变得越来越大，大众传播的受众变得越来越小，电脑变成无所不在的万事通，信息量大得快要爆炸，我们将面临学会取得、挑选和运用这些信息，我们将学会面对崭新的环境。就说汽车这种普通交通工具吧，现代汽车的电子部分成本已超过钢铁部分，这些不仅包括智能无线电、能源控制、信息显示器，还包括知道自己所处的位置的装置。人们可能会出现这样的尴尬：在加油站前排起长龙时，才发现自己不知道怎样用电子方式打开油箱！我曾坐过一位朋友的颇为先进的轿车，电子锁定得不知如何打开，结果车放原地，打的回家。

其次，我们将面临道德和情感危机。之所以说“危机”，是因为我们面临的社会变革是何等深刻！《数字化生存》中有这样一段描述：“有一副非常好的、现在很有名的漫画，描绘两条狗在互联网上对话。其中一条狗在电脑上打了一行字给它的同伴：‘在互联网上，没有人知道你是一条狗。’它应该再加上一条附注：‘而且他们不知道你在哪里’。”互联网用户构成的社区将成为日常生活的主流，其人口结构将越来越接近世界本身的人口结构。这些超越时空、素昧平生的人结成了好友。现在已出现了不少男人相互之间

以化名谈“恋爱”的恶作剧者，与此相比，“千年虫”还远远谈不上是难题。信息时代呼吁新的道德规范和电子警察。而信息时代人们的交往方式，唯见其“字”，难见其声，不见其人，情感交往的是不完全的。办公家庭化，信息个人化又呼吁人应有情感交流的机会。记得每次信息传递方式发生根本变革时，都引起人们的激烈争论和极度担忧，最早的争论莫过于书籍的出现，知识与信息的传递从单一的身教口授变为谁都可以从书本获得知识和信息。当时人们也十分担心知识传授方式的改变，会使人与人之间关系疏远，其实，只要我们采取必要的补偿办法，提供必要的条件，类似人与人之间关系疏远的问题就可以得到解决。事实上，很多生活方式的改变，也对人的情感交流与道德规范提出新的要求。人们原来住平房大屋，住四合院，这种秦墙汉瓦的产物，使人们朝夕相见，相处得好，其乐融融。现在人们住的多是高楼大厦，单门独户，甚至连上下楼，对面人家是谁都不知道。所以，社区就必须有公共活动场所和提供交往的机会，让人们进行情感交流，使大家有认同感。

再次，人类将面临生态危机，这是不必讳言的。英国物理学家约翰·弗雷姆林对未来 1000 年的人口增长情况作了一个吓人的推断。他认为，除非采取行动，否则人口将不可避免地增长直至人类被他们自身排出的任亮所毁灭。他是根据 60 年代人口增长率为 1.9% 并用计算复利的方式算出当时的 30 亿人口在 6 个阶段里人口增长情况：

第 1 阶段：260 年内将增加到 4000 亿

第 2 阶段：370 年内将增加到 3 万亿

第 3 阶段：450 年内将增加到 15 万亿

第 4 阶段：680 年内将增加到 1000 万亿

第 5 阶段：800 年内将增加到 12000 万亿

第 6 阶段：890 年内将增加到 60000 万亿

这是一个什么概念呢？按推算，到了第 5 和第 6 阶段，地球上每平方米要能容下 120 万人！就是在第二阶段，大约 500 万亿平房米地面要容下 3 万亿人口，每人维持生命的空间将不超过 160 平方米，除了生产食品外，不允许有别的工业，除了官员和工程技术人员外，其他人自然也不允许随意到处走动。人出生在一间小房子里，在走廊里长大，在一间像单身牢房的地方工

作，而拥挤在暖房里度假。

这种状况纯粹是数字计算，连弗雷姆林本人也认为不会出现。但是人口压力，工业行为造成的环境恶化，沙漠化扩大，水土流失加速，森林面积减少，物种消亡速度加快，在局部地区情况还是很严重的。在发展中国家为养活庞大的人口而以牺牲环境质量为代价是世界性的问题。地球存在生态危机是不争的事实。随科技水平的提高和对自然、对社会人士的加深，贯彻可持续发展战略就显得尤为必要。

第二节 现代社会对人才的要求

一、健康概念的内涵

健康长寿,是人类孜孜不倦的追求。自古以来,黎民百姓祈求健康长寿,王公贵族寻求长生不老,中国历史上有不少皇帝,也沉溺于术士丹丸,目的是练出长生不老药。吴承恩抓住人们的心理,把有童子之身的唐僧肉描述成能使人长生不老之妙药,平添西游记几多光彩,也使唐三藏白白受了许多折磨。妖魔鬼怪、魑魅魍魉都想吃唐僧肉而永生不死,况乎人类!威尔斯的《已故的埃尔夫沙姆先生的故事》中的调换身体做法在躯体的局部是实现了的,但在整体上是不可能也不可取的。在工业国家里,人们平均寿命已达到 78 岁,而且已用新发明超氧化酶保护机体的脱氧核糖核酸从而延长衰老过程,人的寿命得到延长。问题是,我们该怎样理解“健康”的含义?

应该说,人体健康的内涵已经明显扩大,即从生物学观点扩展到心理学、社会学的范围。世界卫生组织认为,“健康不但意味着不生病不虚弱,而且意味着身心及社会生活都处于完全健康的状态”。

一个健康的人应当是:

1. 体质良好

它包括康健的体格,良好的体能和较强的适应能力。具体说,人体的形态结构是良好的,生长发育是正常的,身体的整体指数与比例是合适的,身体姿势是端正的。

2. 体能全面

身体基本活动能力的走、跑、跳、投、攀、爬和身体素质的力量、速度、灵敏、耐力、柔韧得到全面发展,神经系统、呼吸系统、循环系统、消化系统、泌尿系统等的机能协调发展。

3. 心理健康

英国著名的教育家洛克有句名言:“健康的心理寓于健全的身体。”身

心一元论者从来认为身心不可分，道理本来也不复杂，一个体魄健壮但精神不正常的人，是谈不上健康的，只能是精神病患者（哪怕是轻微的）。健康的人，应该是精力充沛，充满活力，朝气蓬勃，奋发向上，行动迅速，思维敏捷，观察敏锐；态度积极，兴趣广泛，心胸宽广，情绪良好。

4. 道德高尚

人类作为世界上独一无二的主宰者，是由每个人体组成的。这个组合体就叫社会。在芸芸众生中，靠什么来维系？法律、道德、伦理。M·兰德曼著、彭富春翻译的《哲学人类学》一书强调，一个生物的人要真正成为社会的人，“必须不断转化为真正的人”。这个转化过程，是从模仿开始，从学文化知识飞跃的。这就是我们常讲的世界观、价值观、人生观的形成过程。作为一个道德高尚的人，应该是敬业乐群，诚实谦虚、充满爱心，敢于负责；勇敢顽强，果断坚毅，坚韧不拔，敬老扶弱；爱国家，爱人民，爱科学，爱劳动。一个道德品质低下的人，为社会所不容，于健康也有害。巴西有位马丁斯的医生，对583名贪官进行对比研究后，得出一个惊人的结论：有腐败行为的人容易得癌症、心肌梗塞、心脏病等。换言之，这些人命不会长。马丁斯认为，当腐败分子违反道德标准时，精神和肉体就会受到来自各方的攻击，最终导致生病甚至死亡，这印证了“多行不义必自毙”“君子坦荡荡，小人常戚戚”。一个心地狭窄、损人利己的人，生活不可能充满情趣，也不会是健康长寿的，更不用说那些有“偷斧子的心”，整天杯弓蛇影或为逃避惩罚而到处流浪的人了。现在的学校都已实施素质教育，明确把教育的培养目标定位于“学会生活，学会做人，学会学习，学会健身，学会审美”。

二、现代社会对人才的要求

社会的变迁和发展，对人才的要求也随之发生变化。以前称为文盲的，是以识字多少作为衡量标准的，现在这个标准已经发生变化。比如，人们把会不会使用电脑、手机，使用熟练程度作为文盲与否的划分标准。有人说农业经济时代是以武力转移为特征，工业经济社会是以物质转移作为特征，则知识经济时代是以信息转移作为特征的。这当然对人的素质方面的要求也越

来越高了。就我国大型的钢铁基地宝钢来说，招收工人要求高中以上文化，4级以上技术工，懂外语。这些历来被认为粗重的炼钢工，在素质、能力方面发生很大的变化，从中也能反映出社会对人才要求的变化。

现代社会对人才的要求可以归纳为健壮的体魄，高超的智能，良好的心理因素，良好的职业道德和协作精神。

1. 健壮的体魄

应体现为体质良好，体能全面，生长发育良好，有连续工作能力和较快的恢复能力，这些，在上面已经论及。

2. 高超的智能

随着信息时代到来，现代社会对人的智能要求起了深刻的变化，除了应有扎实的基本知识和精深的专业知识之外，还要求有学习能力、创新能力、观测能力、动手能力。科学发展朝着分化和综合两个方向发展，一方面，专业越分越细；另一方面，协同攻关要求越来越强烈。在知识爆炸的时代，不学会学习，知识就难以更新，就会落伍。没有动手能力，一百年前居里夫人就没有办法从30吨矿石中“炼”出0.1克氯化镭。没有动手能力，巴甫洛夫就没有办法从几十年数狗的唾滴和解剖中得出条件反射定理。而创新能力，是一种综合能力，没有对天体力学丰富的知识基础，就算天天有苹果砸到牛顿头上，他也悟不出万有引力定律。当然，有丰富天体力学知识的人很多，但也仅有牛顿从苹果向下调而悟出万有引力定律。只能说，机遇偏爱有知识又有准备的头脑！

3. 良好的心理素质

现代社会对人的心理素质提出了更高的要求，这是因为随着社会高速发展，人与人交往越来越需要加强协作而引起的。农业经济时代日出而作，日落而息，可以集权制胜，老死不相往来。而现代社会科技的发展已经把地球变得越来越小，人们谁也离不开谁，除了要求精力充沛、奋发向上、思维敏捷、情绪良好外，还有追求之志、好奇之心、探险之勇、求实之诚、专注之境，有百折不挠的精神，有经得起失败和挫折的心理压力，法拉第经历近十年春秋，才成功发现“磁能生电”，期间要经历多少挫折和失败！

4. 高尚的道德情操

高尚的道德情操内涵十分丰富，而作为一个社会人，人生态度、社会公德、职业道德、协作精神是最基本和全世界共同认可的。其中尤以职业道德和协作精神为最重要，是人们取得成功必备的思想品质。

——材料升世开解职业操守的实质，张西顺

——张西顺

人生不是一场赛跑，而是一场旅行，去领略沿途的风景，而非在乎目的地。

——张西顺

——张西顺

——张西顺

——张西顺

——张西顺

——张西顺

——张西顺

——张西顺

——张西顺

——张西顺

——张西顺

——张西顺

——张西顺

——张西顺

——张西顺

——张西顺

——张西顺

——张西顺

——张西顺

——张西顺

——张西顺

——张西顺

——张西顺

——张西顺

——张西顺

第三节 传统学校体育的利弊

“西洋体育”传入中国是近代的事，也大体可分为上下 50 年，即从“西洋体育”传入到新中国成立，时间大约为 50 年；从新中国成立到现在，也是 50 年左右。清朝政府在 1903 年颁布《奏定学堂章程》，这是我国第一次正式普遍实行的、比较完整的学校教育制度。辛亥革命后，中华民国政府在 1912 年和 1913 年，对我国的学校教育制度作了一次修改。即是《壬子、癸丑学制》，这一学制一直实施到 1921 年。“学制执行后，各级学校都开设体育课，近代学校体育也随之得到普遍实施，从而结束了我国两千多年来学校教育中不重尚武和基本上没有体育运动的历史。至此，我国近代学校体育开始初露端倪”（金钦倡主编《学校体育学》，高等教育出版社，1994 年版）。

从学校开设体育课至今，体育对培养全面发展的人，提高全民族的素质，起了非常积极的作用。但是，由于最初对学校开设体育课的思想、师资、设备准备不足，对体育的概念理解有偏差，加上受社会发展和文化传统的影响，使学校体育的重要地位没有真正确立，体育的作用没有充分发挥。

一、传统学校体育对强身健体起了积极的作用

在我国，学校开设体育课的历史并不长，而正式被称为体育课，则应该是 1923 年北洋政府公布的中小学《课程纲要草案》，该草案把推行教学新制时的“体操课”改为“体育课”。从 1903 年清朝政府颁布《奏定学堂章程》起至 1923 年北洋政府公布中小学《课程纲要草案》止这 20 年间，体育课的名称叫“体操课”，体育课的内容是兵操，支配学校体育的是军国主义教育思想。从 1923 年到新中国建立这 20 多年中，欧美的自然体育思想占主导地位，教学内容主要是田径、球类、游戏等近代体育项目。方万邦先生总结的以“六化体育”为特征的自然体育，对于军国民体育无疑是一大进步。但是，“它所信赖的生物化本能说的理论基础，就不是一种科学的儿童发展理论”。