

学校体育 教学理论 与实践研究

杨明强 著



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

学校体育 教学理论 与实践研究

杨明强 著



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

学校体育教学理论与实践研究/杨明强著. —武汉:武汉大学出版社,2018. 8

ISBN 978-7-307-20452-2

I. 学… II. 杨… III. 学校体育—教学研究—中国 IV. G807.01

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 183274 号

责任编辑:林 莉 黄河清

责任校对:汪欣怡

版式设计:汪冰滢

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件:cbs22@whu.edu.cn 网址:www.wdp.com.cn)

印刷:北京虎彩文化传播有限公司

开本:720×1000 1/16 印张:12.5 字数:180千字 插页:1

版次:2018年8月第1版 2018年8月第1次印刷

ISBN 978-7-307-20452-2 定价:39.00元

版权所有,不得翻印;凡购买我社的图书,如有质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。

前 言

我国政府历来重视体育对提高国民素质的作用，党的十九大报告指出，要“广泛开展全民健身活动，加快推进体育强国建设，筹办好北京冬奥会、冬残奥会”，“公共文化服务水平不断提高，文艺创作持续繁荣，文化事业和文化产业蓬勃发展，互联网建设管理运用不断完善，全民健身和竞技体育全面发展”。学校体育是国家民族体育和学校教育中的重要组成部分，是提高全民族健康水平的关键环节，也是建设社会主义精神文明、培养全面发展新人的重要手段。学校体育所具有的教育功能在培养人们健康、合理的生活方式，集体主义精神，爱国主义精神，吃苦耐劳、顽强拼搏精神等方面有着重要作用。它的最终目的在于全面培养和造就能适应时代要求的一代新人，提高国民素质，促进社会健康发展。学校体育是人们一生中掌握体育知识和锻炼身体的最佳时期，学校体育的成功与否，是直接关系到学生毕业走向社会进行终身体育的关键，并因此影响社会的发展。

1999年召开的第三次全国工作会议和2001年召开的全国基础教育工作会议先后提出了转变人才培养模式，建立新的基础教育课程体系的建设任务。2001年，在党中央、国务院的领导下，教育部正式启动了新一轮基础教育课程改革，颁发了《基础教育课程改革纲要（试行）》等一系列政策文件，初步构建了符合时代要求、具有中国特色的基础教育课程体系。

教育部于2001年7月颁发了《体育与健康课程标准（实验稿）》，2003年4月重新制定和颁发了《普通高中体育与健康课程标准（实验稿）》，2011年又出台了《全日制义务教育体育与健康课程标准（修

订稿)》(以下简称《标准》),这在中国学校体育史上是具有划时代意义的里程碑。《标准》不仅是把体育和健康合并起来改一个新的名字,而是要在今后的学校体育教学中扎扎实实地贯彻健康第一的指导思想,使学校体育教学从过去单纯地追求身体(体质)的发展和技术的传习,改变为以新的健康观为指导的体育教学,真正使中小学生在身体、心理和社会适应能力方面健康发展。《标准》明确提出,体育与健康课程是一门以学习体育与健康知识、技能和方法为主要内容,以身体练习为主要手段,以发展学生体能和增进学生健康,培养学生终身体育意识和能力为主要目标的必修课程。新大纲在“三基”教学的要求上,比过去有了很大的发展。应该说,摆脱了以教师为中心,以教运动技术为中心的作法,而是更强调通过体育与健康基础知识、基本技术、技能的教学,促进学生主动地学习,使学生通过“三基”教学,学会学习,学会自我锻炼、自我评价,学会科学的锻炼方法,使学生能够在学习中生动活泼、主动地进行学习,为身心健康,发展和终身体育奠定基础。从根本上把“三基”教学的方向由单纯的教技术向培养学生学会学习、学会做事、学会做人的方向转变。标准出台使得学校体育的地位变得更加重要了,也得到了各地政府的大力支持。

在2007年1月7日,胡锦涛做出重要批示:“增强青少年体质,促进青少年健康成长是关系国家和民族未来的大事,需要党委和政府高度重视,全社会要关心、支持。”4月29日,在北京隆重举行“全国亿万学生阳光体育运动”启动仪式。5月5日,中共中央国务院下发了《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》(中发〔2007〕7号),提出要用5年左右的时间,使我国青少年体质状况有一个明显改善。这是有史以来,我国学校体育规格最高的文件,是实施素质教育的重要文件,更是学校体育的纲领性文件。该文件还明确要求“中小学要认真执行国家课程标准,保质保量上好体育课”。在学校体育的各项工作中,体育教学起着重要的核心作用。体育教学不仅要完成体育课程标准规定的任务,而且在丰富阳光体育的内容和方法,引导学生坚持经常、科学地参加体育活动,培养终身体育意识、习惯和能力等方面都起着十

分重要的作用。

2017年8月27日习近平总书记在天津会见全国体育先进单位和先进个人代表等时发表重要讲话，明确指示，要“加快建设体育强国，就要把握体育强国梦与中国梦息息相关的定位，把体育事业融入实现‘两个一百年’奋斗目标大格局中去谋划”。

2010年7月，中共中央、国务院公布了《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》（以下简称《纲要》）。《纲要》以优先发展教育、建设人力资源强国为战略目标，提出把育人为本作为教育工作的根本要求，努力培养造就数以亿计的高素质劳动者、数以千万计的专门人才和一大批拔尖创新人才。《纲要》提出，把教育资源配置和学校工作重点集中到强化教学环节、提高教育质量上来。《纲要》多处强调：全面推进教育事业科学发展，必须立足社会主义初级阶段基本国情，把握教育发展阶段性特征，坚持以人为本，遵循教育规律。

为贯彻《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》关于“坚持全面发展，全面加强和改进德育、智育、体育、美育”的要求，教育部于2011年5月23日印发通知，决定在全国义务教育阶段学校实施“体育、艺术2+1项目”，即通过学校组织的课内外体育、艺术教育的教学和活动，让每个学生至少学习和掌握两项体育运动技能和一项艺术特长，为学生的终身发展奠定良好的基础。十九大报告指出，“青年兴则国家兴，青年强则国家强。青年一代有理想、有本领、有担当，国家就有前途，民族就有希望”。没有健康的体魄，广大青年就无法真正成为有本领的人才，也无法承担振兴国家的重任，实现“中国梦”也无从谈起。

纵观近代以来我国学校体育的发展史，由于起步较低、发展速度缓慢，因此，我国学校体育与其他学科相比，还存在着一定的距离，理论与实践研究成果还相对匮乏。学校体育众多的历史问题、困惑现状，表明了学校体育理论研究的迫切性与必要性，本书正是作者对相关问题进行系统思考后的成果。本书的创新之处在于除了对我国学校体育教学的发展脉络进行梳理，对相关教学理论与理念进行了分析与阐述，

还在此基础上进行了操作层面的细致探讨，尤其是与美国的学校体育教育进行了理论与实践两个层面的对比分析，因而对我国学校体育的教学具有更强的指导意义。由于作者学养有限，书中难免有粗陋偏颇之处，敬请各位学者与读者见谅并予以斧正。

目 录

第一章 中国学校体育发展概述·····	1
第一节 中国近代学校体育发展溯源·····	1
第二节 中国现代学校体育发展阶段·····	12
第二章 学校体育教学的工作概况·····	23
第一节 学校体育教学发展的背景·····	23
第二节 当前学校体育教学中存在的问题·····	26
第三节 学校体育教学的发展前景·····	34
第三章 体育教学工作组织与管理的基本理论·····	54
第一节 体育教学组织与管理概述·····	54
第二节 体育教学组织与管理的矛盾·····	68
第三节 体育教学组织与管理的方法·····	71
第四节 体育教学组织与管理的决策及计划·····	78
第四章 学校体育教学方法体系的建构研究·····	84
第一节 体育理念性教学方法的建构与辨析·····	85
第二节 体育原理性教学方法的建构与运用·····	105
第三节 体育操作性教学方法的建构与运用·····	127

第五章 比较视野下的学校体育教学

——以美国为例..... 139

第一节 美国学校体育教学概述..... 139

第二节 美国学校体育教学及分析..... 144

第三节 美国学校体育教学对我国的启示..... 186

参考文献..... 192

第一章 中国学校体育发展概述

虽然我国早在春秋时期就有了与学校体育相关的教学内容，如传统教育内容“六艺”中的“射、御、乐”就均与体育有关，但是在长达两千余年的封建社会时期，一般学校的教育内容，以儒家的“五经”“四书”为主，偏重德育、智育，总体的教育思想是重文而轻武。唐代实行文举、武举分开的科举制度，宋朝开始兴办武学，文武教育分道扬镳。但这一时期武举制度主要在于选拔和训练军事人才，与学校体育关系并不密切。直到清朝末年，学习日本和欧美各国，开办近代新式的学校，在这些学校中才开始有了体操（相当于体育）的教育内容，社会上也才开始有了西方式的体育活动。所以要梳理我国学校体育的脉络，从近代开始是较为适宜的。

第一节 中国近代学校体育发展溯源

一、近代学制建立前的学校体育（1840—1902）

近代学制颁布之前，学校教育中的学校体育形态根据各类学校性质的差异表现出不同的特点，在清朝贵族学校中存在着传统体育的教育，在洋务学堂和维新时期的学校中存在着“兵式体操”的教育，在教会学校中有以近代田径运动和球类项目为主的体育课程和课外体育活动。此阶段仍旧处于清政府的统治时期，所以传统体育的教学和“兵式体操”教育是学校体育的主要形态，学校体育中的军事色彩比较浓厚，表现为军事训练代替体育教育的现象。

（一）“废科举、兴学堂”以前的学校体育

清朝贵族学校中的传统体育教育，以八旗子弟的骑射为标志。凡满人的读书考试，即便是文科的举人、进士也必须会骑射才能录取。与“文科举”形式相呼应存在着“武科举”，来选拔军事人才。各地设“武学馆”，为想通过武技获取功名者提供练武的场所。“武举考试分童试、乡试、会试、殿试，各试三场，考试内容为马步、射弓、刀石技勇，内场考试为古典军事理论等。”^① 这些久已存在的传统体育内容，在学堂章程颁行全国和废除武科举之后，才逐渐退出体育课程舞台。

（二）洋务派兴办学堂时期的学校体育

设立“中学为体、西学为用”的教育模式，开设体操课程，引进西方体育，打破了我国两千多年来学校中没有体育课程的状态。但洋务派官僚们并不具有全面发展的教育思想，在学堂中设置体育课程，完全是从增强军事力量出发，为维护和稳定清朝封建统治的目的服务。不可否定，洋务学堂体育课程对中国近代体育课程的形成起到了较大的促进作用。

洋务学堂中除语言学堂之外，军事学堂、技术学堂均以学习“西艺”为主。这类“西艺”学校，是“围绕‘洋务’建设的中心即培养军事人才”^② 而展开的，重点放在仿制洋枪炮、洋机器，训练洋操和学习洋兵法上。军事技术学堂主要是培养军工类的技术人员，部分学堂在其课程设置中开设“体操科”，如“福建船政学堂”入校先学普通课程，渐进于专门学科，并习兵操、射击诸艺。“教学制度为‘一师制’，即每班所有课程，除中文、兵操外，都由一位教习包教。”^③ 但是在课余时间内均要求学员进行操练，尤其是学生临将毕业时还有专门的实

① 朱有瓛：《中国近代学制史料（第一辑上册）》，华东师范大学出版社1983年版，第481页。

② 李桂林：《中国教育史》，上海教育出版社1989年版，第296页。

③ 高时良：《洋务运动时期教育》，上海教育出版社1992年版，第393页。

习。“学生至学业有成，将下船实习，前数月以洋枪队伍步伐口号，每日早晚在操场演两次，均自六点钟至七点钟止。”^①

军事（水师、武备）学堂的主要目的是培养陆军和海军的军官，这类学校不仅在正式课程设置中均开设“体操科”，如“所有这些军事学堂所设课程，有军事科目，如练洋操，用洋军器，学习驾驶与制造船炮等”。^②“功课有学科和术科两类：学科称之为讲堂功课，术科称之为操场功课。……操场功课有：操枪队、操炮队、操马队、打枪靶、演习体操等。教官由聘请的外国人担任。”^③

（三）维新运动时期的学校体育

“新式学校”是资产阶级宣传变法、培养变法人才的主阵地，大多是由先进的知识分子所创办或主持。在这些新式学校中均有体操科的规定，此时期比较有名的是广州的万木草堂，由梁启超主办。“梁启超记万木草堂的教学……其为教也，德育居其十之七，智育居其十之三，而体育亦特重焉。”梁启超不仅在学纲中提倡“游于艺”，强调属于体育的“礼、枪”，还在课外学科中要求体操要“每间一日课之”。^④

维新运动时期京师大学堂是清政府谕令全国学校仿效的榜样，戊戌变法失败之后，除京师大学堂之外的所有改革措施均被废除。《京师大学堂章程》中关于体操科的规定有，第二章学堂功课例中“今略依泰西日本通行学校功课之种类，参以中学，列表如下：……体操学第十，以上皆溥通学；其应读之书，皆由上海编译局纂成功课书，按日分课。”^⑤除设置功课之外还在课程外对学生的体育活动有所要求，“京师

① 谷世权：《中国体育史（下册）近代部分》，北京体育学院出版社1989年版，第18页。

② 杨少松、周毅成：《中国教育史稿（古代、近代部分）》，教育科学出版社1989年版，第175页。

③ 董宝良：《中国教育史纲（近代之部）》，人民教育出版社1990年版，第74页。

④ 朱有曦：《中国近代学制史料（第一辑下册）》，华东师范大学出版社1986年版，第238页。

⑤ 汤志钧、陈祖恩：《戊戌时期的教育》，上海教育出版社1993年版，第128页。

大学堂规条，一、每日肄业暇时，必有体操功夫以养身，仿古人藏休息游之意”。^①

（四）教会中的学校体育

“尽管阻力很大，但是几乎所有教会学校都在成立之初就将体育列入课程表。”“课外活动也是教会学校首为之倡，尤其是体育活动。”^②课外体育锻炼也成为学校积极鼓励和引导学生参加的活动。由于教会学校与西方国家的密切联系，很多先进的体育用具和设备往往首先在教会学校内使用。因此，外国传入的体育竞赛项目，如足球、篮球、排球等也大多由教会学校首先开始传播，之后普及其他性质的学校。

《圣玛利亚女书院章程》第六章中记载了“体操”的有关规定：“本学堂体操每礼拜分两次，一次须服操衣，借以强健体质，舒畅脉络，于卫生大有裨益。如因他故不能当此者，禀候队长及领队员准许，方可免邀。”^③上海圣约翰大学附属中学“西学教授大意”也有“体育部”的有关记载：“诸生于开学之时，均需赴校医处验身，验后再赴体育处长办公室处度量身材。凡诸生非经校医准免者，均需体操。除星期天外，每日清晨有柔软体操。每星期一、三、五下午有兵式体操或童子军操等。此外每星期尚有二小时强迫运动，此项运动种类不一，多以学生喜悦为准，然亦有依其体格而酌定者。”^④

二、近代学制建立后的学校体育（1902—1912）

《壬寅学制》《癸卯学制》颁布后，学校体育中正式设置“体操”

① 朱有瓛：《中国近代学制史料（第一辑下册）》，华东师范大学出版社1986年版，第668页。

② 何晓夏、史静寰：《教会学校与中国教育近代化》，广东教育出版社1996年版，第341页。

③ 朱有瓛、高时良：《中国近代学制史料（第四辑）》，华东师范大学出版社1993年版，第312页。

④ 朱有瓛、高时良：《中国近代学制史料（第四辑）》，华东师范大学出版社1993年版，第312页。

为一门功课，并在学堂章程中对“体操科”的学时、内容等进行了详细的规定。1909年3月，清政府批准实施《学部奏变通中学堂课程分为文科实科折》。^①这个文件规定，将中学堂分为文科实科，其课程仍照奏定章程十二门分门教授；各分主课通习两类，体操均为通习；每周3课时，以柔软体操和兵式体操为主要课程内容。

自此，体育课程在学校教育中的地位以法令制度的形式得到确立。此时期的中小学堂开设体操课程，各年级每周均3课时。但在所开设的学科中，体操课时所占比重均不到学科平均周课时，且随学段（初小、高小、中学）升高所占比重逐渐减少。体操内容包括普通体操、有益之运动、兵式体操，各年级相同。高年级应以兵式体操为主。^②普通体操主要内容包括：准备法、矫正术、徒手操、哑铃操、球竿操、木棍操、火棒操、藤圈操、投豆囊等。兵式体操主要内容有：柔软体操、个人教练、小队教练、中队教练、枪剑术、野外演习和兵学大意等。并且学习内容基本上是千篇一律，没有内容和方法上的差别。此时期的体操课程对象仅是男学生，在当时女子是没有受教育权利的，直到1907年《女子教育章程》颁布之后才有所改变。

“壬寅—癸卯学制”时期学校体育的最明显特征是强烈的军事色彩和对日本学校体育简单的模仿，从体育课程目标、内容，到体育教材教法、体育教师的聘任，甚至连体育课上的口令都是如此。吕达将清末《奏定中学堂章程》中所规定的普通中学课程与日本明治32年（1899年）《中学校令施行规则》中所规定的普通中学课程进行对照比较，发现“同日本中学校的学制与课程是如出一辙的”。^③在学制模仿日本的前提下，清末的学校体育模仿日本的体操课程也是当时必然的选择。王华倬把《奏定学堂章程》中规定的高等小学堂、中学堂体操课程与日

① 课程教材研究所：《20世纪中国中小学课程标准·教学大纲汇编：体育卷》，人民教育出版社2001年版，第390页。

② 课程教材研究所：《20世纪中国中小学课程标准·教学大纲汇编：体育卷》，人民教育出版社2001年版，第389页。

③ 吕达：《课程史论》，人民教育出版社1999年版，第217页。

本明治33年(1900年)《改正小学校令施行规则》中所规定的高等小学校体操课程和日本明治35年(1902年)《中学校教授要目》中所规定的体操课程进行对比,发现“与同期日本中小学校的体操课程几乎完全一致”。^①兵式体操是此时期学校体育的主要内容,从高等小学校开始直到中学堂第5年均把兵式体操作为主要内容,当时的退伍军人大量担任体育教员又是一个显著特点,主要原因是体育师资的缺乏。这一类体育教员从未学习过正规体操,仅会喊几句队列练习的口令,各类学堂的兵式体操都是简单的“立正”“稍息”“托枪”“开步走”之类的东西。^②这使得部分地方体操课形同虚设,多数情况是以兵式体操代替整个体操,进而又以兵式体操中的队列、队形变换代替兵式体操,结果使得体操课变成了队列练习。

三、“壬子—癸丑学制”的学校体育(1912—1920)

“壬子—癸丑学制”时期,中小学堂均开设体操科,小学每周为3课时,中学女子每周2课时,男子每周3课时。体操内容包括普通体操和兵式体操,小学堂以游戏为主,女子中学免设兵式体操。^③当时的体操教员大多数仍旧是退役士兵,他们只能教些简单的队列训练,即立正、稍息、托枪、举枪、开步走等技能,一般不会教普通体操和游戏运动,造成当时的体操课实际上是军事训练课。民初的体育课程,基本上沿袭了清末的体育课程,都是以日本体育课程为模式。民初教育总长蔡元培1912年在全国临时教育会议开会词中曾直言不讳地说:“现在我等教育规程,取法日本者甚多。此并非我等苟且,我等知日本学制本取法欧洲各国。惟欧洲各国学制,多从历史上渐演而成,不甚求其整齐划一,而又含有西洋人特别之习惯;日本则变法时所创设,取西洋各国之

① 王华倬:《中国近现代体育课程史论》,高等教育出版社2004年版,第50页。

② 林思桐:《中华体育五千年》,西安体育学院报编辑部1984年版,第172页。

③ 课程教材研究所:《20世纪中国中小学课程标准·教学大纲汇编:体育卷》,人民教育出版社2001年版,第391~392页。

制而折中之，取法于彼，尤为相宜。”^① 在全国教育联合会及全国中学校长会议后，学校体育出现了一些变化：（1）加强武术的研究，决议以《中华新武术》列为全国各中学校正式体操；（2）力求完备体育设备及器械；（3）奖励自由研究，理论上认为适当者，得设法实施之，以力求教授之改良；（4）注重课外活动；（5）设法优待体育教员；（6）规定体操及教练成绩考查法（成绩考查包括：身体方面，考查其强健、姿势及技术三点；精神方面，考查其诚意、元气及规律、协同诸点；知识方面，考查其关于体操及教练之知识）。^② 此时期的部分学校体育中还出现了双轨现象，即除了体育课程内的兵式体操和普通体操外，还开展了以田径、球类为主的课外体育活动。^③

四、《壬戌学制》的学校体育（1920—1927）

1922年，北洋军阀政府教育部颁布了新学制，即《壬戌学制》。这个学制是模仿美国的六三三学制。新学制废除了旧的教育宗旨，提出新的标准：（1）适应社会进化之需要；（2）发挥平民教育精神；（3）谋个性之发展；（4）注意国民经济；（5）注意生活教育；（6）使教育易于普及；（7）多留各地方伸缩余地。

1923年颁布的《新学制课程标准》正式把学校体育的“体操科”改名为“体育科”，剔除了中小学的兵操，体育课的教材改为以球类、田径、游戏、普通体操为主。从此，我国学制从过去学习日本转为模仿美国。以田径、球类为主的运动竞赛盛行，导致许多学校出现了只重视训练少数选手去参加运动竞赛，而不注意大多数学生体育的现象。我国学校体育发生了重大变革，进入一个新的历史时期。

《壬戌学制》吸收了美国的自然主义体育思想，尊重人的个性发展，强调儿童本位。在学校体育内容上废除兵式体操，提倡田径、球类

① 课程教材研究所：《20世纪中国中小学课程标准·教学大纲汇编：体育卷》，人民教育出版社2001年版，第391~392页。

② 苏竞存：《中国近代学校体育史》，人民教育出版社1994年版，第95~97页。

③ 王华倬：《中国近现代体育课程史论》，高等教育出版社2004年版，第70页。

运动、游戏为主的近代体育项目，并纳入生理卫生和保健知识。同时，还制定了初、高中和小学各级学校体育目标，明确提出了体育要“顺应儿童爱好活动的本性”“发展个人之本性及人格”；^①在中学采用分科选科制和学科制、学分制，提高了课程和教学的灵活性。这些改革举措对促进学生生长发育与身心发展有着积极的作用，但由于学校体育内容和目标在很大程度上是对国外的生搬硬套，与国内实际情况相脱节，出现了全盘西化和片面强调体育的娱乐、个人兴趣和自由发展的情况，因而造成了“放羊式”体育的泛滥。

这一时期，对我国学校体育影响比较深刻的思想主要有：军国民主义教育思想；蔡元培五育教育思想中的体育观（他认为教育的目的在于“养成完全之人格，必须体、德、美、智四育并重”）；毛泽东体育观（他在《体育之研究》中阐述了体育对人的全面发展具有首要的意义，提出“体育于吾人实占第一位置”，并主张学校“宜三育并重”）；新文化运动中的新体育思想（在新文化运动中，由于受美国杜威的进步主义教育思想影响深刻，吴蕴瑞等人积极宣传自然主义体育思想，因此，学校开始批判军国民主义教育思想，否定以“兵式体操”为主的理论）等。

五、“暂行课程标准”时期的学校体育（1927—1931）

1931年年初修订了《学校体育标准》，其中对各级学校的体育课时、早操、课外运动的时间、体育目的和体育教材等，都做了很多相关的规定。

国民党统治初期还制定颁布了众多中小学课程计划、中小学体育课程标准以及教授细目、实施方案等。其中，与中小学体育课程有直接关系的主要文件有：1929年颁布的《小学课程暂行标准总说明》《小学课程暂行标准·小学体育》《初级中学暂行课程标准说明》《初级中学体育暂行课程标准》《高级中学普通科暂行课程标准说明》《高级中学普

^① 苏竞存：《中国近代学校体育史》，人民教育出版社1994年版，第101页。