



人文体育教学概论

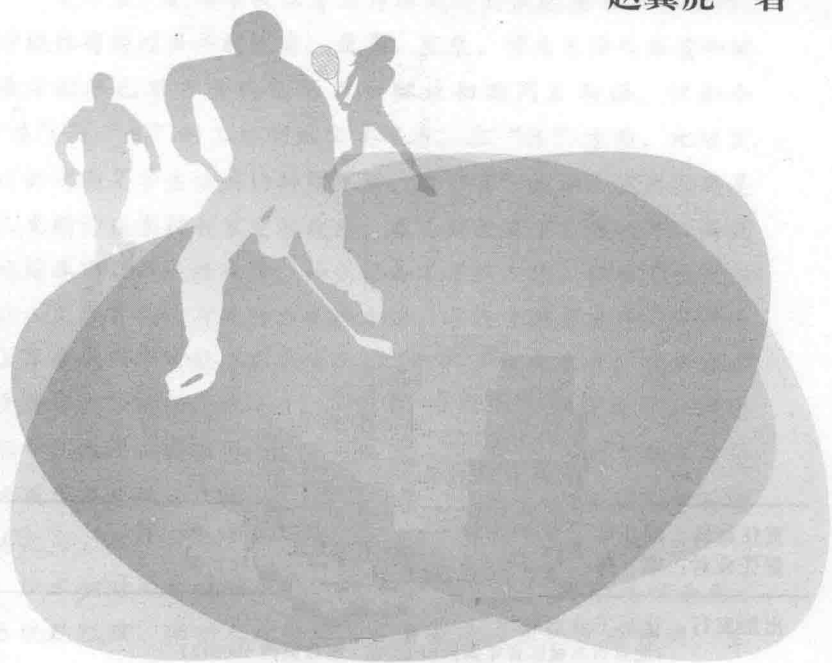
赵翼虎 著



化学工业出版社

人文体育教学概论

赵翼虎 著



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

人文体育教学概论/赵翼虎著. —北京: 化学工业出版社, 2014. 11

ISBN 978-7-122-21874-2

I. ①人… II. ①赵… III. ①体育教学-教学研究
IV. ①G807.01

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 219361 号

责任编辑: 刘亚军
责任校对: 宋 玮

文字编辑: 彭 诗
装帧设计: 韩 飞

出版发行: 化学工业出版社
(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装: 化学工业出版社印刷厂
880mm×1230mm 1/32 印张 5 字数 153 千字
2014 年 12 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)
售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 25.00 元

版权所有 违者必究



前言

近年来，我国学校体育工作所取得的成就是有目共睹的，学校体育经过多年的探索、改革、发展，学生无论从体质和健康方面早已不可与民国时期和解放初期同日而语。但如今“体”与“育”的工作仍然需要改进。在“体”方面，比较突出的问题是学生体质的持续下降。在“育”方面，突出问题是人文精神在学校教育中的缺失，在应试教育下，虽然可以高效地培养出众多成绩优异、知识储备丰富的人才，但由于长久以来人文教育缺乏有效的方式和方法，导致受教育者在一定程度上享受不到学校教育应带给受教育者的乐趣和本真，致使有些受教育者不同程度地沦为“有用的机器”。在学校体育教学过程中也存在着类似的问题。本书旨在以人文精神教育观所倡导的教育理念视为应然的教育，为更好地完善体育教学工作尽微薄之力。

本书对人文精神教育观视域下体育教学改革展开全面、系统的梳理，阐明人文精神对体育教学改革的促进作用，旨在从人文精神教育观视域下对体育教学观念、目标、内容、手段、评价和体育教师素养六方面展开论析，为实现体育教学改革提供理论借鉴。

体育教学改革不仅应重视体质的增强，更要关注心灵世界的塑造；不仅应从根本上改变“专业与文化”“知识与人性”相分离甚至脱节的局面，更要实现两者的有机结合；不仅要教授知识与技能，更要教授追求知识、技能对人具有的升华意

义。因此，在人文精神教育观视域下探讨体育改革可以丰富体育的指导思想，为体育教学改革提供理论依据。

本书在写作过程中吸取了国内众多专家、学者的训练理论及实践等方面的成果，在此表示诚挚的谢意！由于作者水平有限，错误和不当之处在所难免，恳请广大读者在使用中多提宝贵意见，以便本书的修改和完善。

作者

2014年6月



目 录

第一章 人文精神与体育教学	1
第一节 人文与人文精神释义	1
第二节 体育教学释义	4
第三节 人文精神对体育教学的影响与改变	8
第二章 体育教学目标重塑	13
第一节 发展学生个性，健全学生人格	13
第二节 挖掘奥林匹克精神的财富与价值	16
第三节 育人和发展文化并重	20
第三章 体育教学内容改革	29
第一节 原有体育运动项目改造实践	29
第二节 民族民间体育运动项目实践	46
第三节 融入新兴体育运动项目实践	52
第四章 体育教学手段创新	61
第一节 讲授法与讨论法、研讨法、现代技术教学法 相结合	61
第二节 分解教学法和完整教学法相结合	71
第三节 示范法、观察法与模仿法相结合	77
第四节 阶梯人性化、个性化互动教学	84
第五节 探究式教学法	88

第五章 体育教学评价完善	94
第一节 高校乒乓球课诊断性评价示例	94
第二节 高校乒乓球课形成性评价示例	97
第三节 高校乒乓球课总结性评价示例	100
第六章 体育教师素养提升	104
第一节 体育教师的社会地位	104
第二节 体育教师的角色变化	113
第三节 体育教师的全新形象	117
第七章 体育教学未来发展趋势	122
第一节 树立正确的体育观念	122
第二节 注重实践的应用能力	144
第三节 塑造优秀的人格品质	151
参考文献	153

人文精神与体育教学

第一节 人文与人文精神释义

一、人文

人文，是一个动态的概念。《辞海》中这样写道：“人文指人类社会的各种文化现象”。人文是指人类文化中的先进的、科学的、优秀的、健康的部分。

（一）人文概念

文化是人类或者一个民族、一个人群共同具有的符号、价值观及其规范。符号是文化的基础；价值观是文化的核心；而规范，包括习惯规范、道德规范和法律规范，则是文化主要内容。其核心是指先进的价值观；其主要内容是指先进的规范，对于社会而言尤其是先进的法律和制度规范，对于社会成员而言尤其是先进的道德和习惯规范，对于青少年来说首先体现在养成良好的习惯规范。从文艺复兴的历史看，人文应该是重视人的文化。从概念上讲，人文就是人类文化中的先进部分和核心部分，即先进的价值观及其规范，是先进思想的代名词。其集中体现是，重视人、尊重人、关心人、爱护人。简而言之，人文即重视人的文化。

（二）人文涵盖

人文分类：文化、艺术、美学、教育、哲学、国学、历史、法律。
其二级分类如下。
文化：文学。

艺术：美术、电影、音乐、神话。

美学：跨学科（哲学、艺术、心理、伦理、文学）。

教育：学术、科学、素质（礼仪素养品德）。

哲学：宗教、思想。

国学：诸子、易学。

历史：中国、外国、世界。

社会：人权、法律、政治、经济、军事。

（三）人文主义

国际君友会认为人文主义是一种基于理性和仁慈的哲学理论和世界观。作为一种生活哲学，人文主义从仁慈的人性获得启示，并通过理性的推理来指导。

人文主义以理性推理为思想基础，以仁慈博爱为基本价值观。至于个人的兴趣、尊严、思想自由、人与人之间的容忍和无暴力相处等，都是应有之义。人文主义同时和人本主义以及人道主义有密切的关系。

除了一般无宗教的人文主义，在各个主要的宗教中也有人文主义，在这里一般人文主义与该宗教的信仰和传统相结合。也有的人文主义运动认为人有参加仪式和规则的需要，并组织一定的团体来满足人的这种需要。一方面，人文主义注重人的精神心灵，显然不同于唯物主义；另一方面，人文主义注重理性，因而有的人文主义者认为和理性精神相违背的神灵崇拜的宗教精神并不是人文主义。

到了近代，“人文”这个词被用来翻译“Humanism”。欧洲文艺复兴时代的一些知识分子，在超越和反对中世纪欧洲宗教传统的过程中，把希腊、罗马的古典文化作为一种依归，用这种办法来回皈世俗的人文传统。这些人就被称为“人文学者”，后来人文学者所做的学问就变成了“人文主义”，到19世纪的欧洲又有所谓的“人文学科”，20世纪英美的大学里面也开始出现所谓的“人文学科”。“人文学科”的意思不是说人文的东西用一种科学的理论来解释，而是说对于人的各面的一种求知，对于人的知识的一种探讨。



人文思考从根基处说是一种对存在的抽象玄思。实际上，Humanity（“人文”——在中国并没有词源学基础）的根本性观念是从人类的角度来思考人（Human beings considered as a group; the human race），思考人的存在根基，由此才会有下述超越性问题：人的本性、人的本源、人和大自然的关系、人和神的关系、人和人的关系。因为它把人作为类来思考，所以说它的思考是超越具体人伦事功、超越有限存在的。从这个角度来讲，“人文”一词根源于古希腊和罗马（Humanity在西方也可以解释为The languages and literatures of ancient Greece and Rome; the classics），是以古希腊思想及其方式为根基的。

关于近现代中国知识分子对人文的理解是怎样在传统和西方的双重影响下变化的，可以参看李欧梵和汪晖的相关文章。

（四）现代人文思想的含义

第一，“人本观念”，即“人本位”。人是社会的中心，人是衡量社会的尺度，“本位”者，标准也，人是衡量一切的标准。从以君王为标准，到以人为标准，或者说，从“君本位”到“人本位”是人类社会的一次伟大革命，是人类价值观的一次伟大转变，是约翰·洛克寻求社会规律的第一个伟大的发现。改变标准的人，才是伟大的人。约翰·洛克用了《政府论》的整个上篇，差不多100页的笔墨，以详尽的事实、犀利的逻辑，打破了桎梏人类几千年的传统观念：“君权神授”。正如哥白尼、牛顿把颠倒了了的“地心说”颠倒过来，建立了“日心说”一样，洛克则把颠倒的“君本位”颠倒过来，建立了“人本位”的伟大学说。从此，确立现代人文思想的核心内容。

第二，“个人观念”，即承认和尊重个人的哲学观念，是针对“君王主义”或“君本位”而言的。无论是古代的还是现代的君王们，总是打着“国家”“天下”“组织”“集体”之名，行专制主义之实。所以，“个人观念”也是针对专制主义而言的，是保护个人，反对专制的，特别是反对专制主义利用“国家”“集体”“组织”的名义侵犯个人的权利。在这里，对于专制主义而言，个人是神圣



的，是伟大的，是不容侵犯的。

第三，“自由观念”，即“政府的唯一宗旨是保护个人创造财富和享受幸福的自由”。人权是唯一天赋的、根本的权利。政府的权力是选民赋予的，其唯一宗旨就是保护人的自由。当人民的自由得不到保护的时候，政府的权力就应当被取消，所以叫“人本位”。人的自由是衡量一切的标准。“生命诚宝贵，爱情价更高，若为自由故，二者皆可抛”。在人的权利中，自由是最宝贵的，也是头等重要的。对政府而言的，“自由观念”规定了政府的唯一宗旨，即保护人的自由。

二、人文精神

对于人文精神，国人用得很多，对于其内涵却不是很清楚，没有一个共识，因此在学术讨论中各持己见。有人认为：人文是文、史、哲、伦理、艺术等构建人类精神世界的思想与知识领域，而人文精神是体现其中的具有终极意义的价值观念和行为准则。王汉华的《“人文精神”解读》通过研究整理，认为人文精神的概念包含五层含义：①科学层面的含义，即对知识、科学、真理的重视与求索；②道德层面的含义，即对道德行为、道德修养、道德信念和道德人格的看重与追求；③价值层面的含义，即对自由、平等、正义等重大价值的渴望与呼唤；④人本主义层面的含义，即对人的关注、尊重和对人的主体性的期盼和高扬；⑤终极关怀层面的含义，即对生死、信仰、幸福、生存意义和社会终极价值取向等问题的反思。

第二节 体育教学释义

“体育教育”一词，其英文是 physical education，指的是以身体活动为手段的教育，直译为身体的教育，简称为体育。体育教学是按一定计划和《新课程标准》进行的有目的和有组织的教育过程。



一、基本介绍

随着国际交往的扩大，体育事业发展的规模和水平已是衡量一个国家、社会发展进步的一项重要标志，也成为国家间外交及文化交流的重要手段。体育可分为大众体育、竞技体育、学校体育、传统民族体育等种类，包括体育文化、体育教育、体育活动、体育竞赛、体育设施、体育组织、体育科学技术、体育经济等诸多要素。

体育教学虽然古已有之，但只有在现代社会条件下才得以迅猛发展。近半个世纪以来，以微电技术为核心的信息技术迅速发展，一批高技术、新技术、新材料、新能源以及生物工程的运用，正把人类从工业社会推向所谓“第三次浪潮”的信息社会。这一根本变化使社会生产力加速发展，工作和生活节奏加快，一方面给人类带来更多的福利和方便，增加了闲暇时间，大大改善了生活条件和生活方式，提高了生活质量；另一方面，由于机械化、电气化、自动化和智能化程度的提高，工作和生活环境紧张，对人类健康带来的种种危害日益明显。

20世纪70年代，联合国教科文组织对现代教育提出了适应社会发展和需要的人才培养要求，即“健全的体魄、高尚的道德情操、丰富的科学文化知识”，第一次在对人才的评价标准中，将体魄健全视为“三育”教育中的首要标准之一。由此大大强化了体育教学在教育体系中的重要作用，更广泛地引起了人们对体育教学的重视。各国也先后不同程度地展开了对体育教学内容、教材和教法的探索与改革。其中，日本的“快乐体育”、运动素材转变为体育教材的结构研究和小组教学法研究等，将体育教学和人格、个性培养的内在联系，提高到了一个崭新的知识起点，引导着体育教学由简单的动作技能传授，向促进人的身心和谐与健全的方向发展。

二、基本特点

（一）内外合一的健身系统性

体育教学的对象是学生，体育教学效果要在学生身上体现出

来。学生具有很强的可塑性，体育教学的每一个构思和步骤，将直接影响学生的成长。一个好的教学效果在学生身上的体现，不仅是外在肌肉的力量和肌肉线条的流畅、骨骼的完善发育、内脏器官的健全，也包括整体的匀称、协调发展，并且是按照生长发育的先后有序而全面地发展。

体育教学内外合一的健身系统性，体现了身体发育的有序性和全面性。

(1) 有序性 表现在学生身体形态发展的“序”和身体主要器官发展的“序”。

(2) 全面性 体育教学是增强学生的体质、提高健康水平的过程，不仅具有使学生精力充沛、顺利完成各项学习任务的近期效益，而且具有奠定终身体质基础、延年益寿和提高民族素质的长期效益。

（二）身心合一的健身统一性

体育对人自身自然的改造，不仅是形态结构与生理机能的统一，也是身与心的统一。体育教学要在追求学生身体改造的同时，注重学生无形的心理发展。因此，体育教学要善于营造不同于智育教学的、生动活泼的教学气氛，为学生的心理健康发展提供良好的环境。要善于利用体育活动自身所蕴涵的吸引力，并通过合理的教学组织，使这种吸引力倍增和放大。体育教学应该是一种快乐的教学，重过程的主动参与，重情绪的积极体验，重个性的独立解放，使人际关系宽松和谐，使学生在轻松明快的环境中和欢快愉悦的心境下，自由自在、无忧无虑、不知不觉地获得身心的健康发展。

体育教学中身心合一的健身统一性体现于以下三个方面。

首先，在体育教学中选择的教材不仅要注重其对学生身体各部分、各种运动能力和各种身体素质 and 积极影响；而且要注重其对学生心理的影响，尽可能从心理学、美学和社会学方面使学生得到良好的体验；并使学生在完成动作的过程中，不知不觉地感受协调、默契、流畅和成功的欢喜与愉悦。



其次，体育教学的组织教法必须克服一体化的固定模式，体现体育教学生动活泼的教学形式，让学生活动得更自由、更开心、更充分，从而达到身心和谐和内外兼修的目标。

最后，在注重学生生理负荷起伏变化的同时，还要注重心理活动起伏变化的规律。在体育教学中，学生的身心同时参加活动。在反复的动作和休息交替的过程中，学生的生理机能变化有一般的规律：当进行练习时，生理机能开始变化，生理机能水平开始上升；达到一定水平后，保持一定时间，然后开始下降。在一定范围内，由于练习与休息进行合理的交替，所以学生的生理机能变化呈现出一种波浪式的曲线。与此相适应的，学生的心理活动（主要指思维、情绪、注意、意志）也呈现出高低起伏的曲线图像。这种生理、心理负荷波浪式的曲线变化规律，体现了体育教学鲜明的节奏性和身心的和谐性、统一性。

（三）体育教学过程的教育性

“教学过程永远具有教育性”，这是任何教学过程的一条基本规律。古今中外的体育教学，概莫能外。体育教学的教育性主要体现在以下两个方面。

首先，在体育教学中组织每一项活动，均有一定的目的任务、组织原则、规则要求，需要学习和掌握相应的动作技术，以及克服各种各样的困难等，这些是构成体育环境的基本因素。学生在这一环境中进行学习、锻炼或参加比赛，就会受到直接的影响。同时，体育环境还包括教师使用的教材、教学方法、教学环境、教学条件、学校传统和班级风气等，这些都会有力地吸引，潜移默化地熏陶、感染和教育与之有关的人。体育环境提供了许多学生乐于接受，更多情况下是不知不觉接受、有利于个性品质形成的机会和情景，并可促进良好的思想品德和个性品质迁移到学习、生活和工作等各个方面去，以收体育教育之效。

其次，在体育教学中，学生的思想感情和作风，很容易自然地表现出来。这有利于教育者把握学生的思想实际和特点，从而对他

们进行有针对性的教育。体育教学中,进行思想品德教育的内容是极其丰富的,概括地说,主要包括:培养热爱集体的情感和意识,培养团结友爱、关心他人、互助合作的思想 and 意识,培养竞争意识、胜不骄败不馁的精神,培养坚忍不拔、勇敢顽强、机智果断等优良意志品质,以及培养心情开朗和愉快活泼的良好性格。

第三节 人文精神对体育教学的影响与改变

中共十七届六中全会审议通过的《中共中央关于深化文化体制改革推动社会主义文化发展大繁荣若干重大问题的决定》指出:“培养高度文化自觉和文化自信,提高全民文化素质,增强国家文化软实力,弘扬中华文化,努力建设社会主义文化强国”。文化强国、文化立国成为时代的主题和目标任务。体育也不例外,它也必须在大文化的范围下寻找自身的文化自觉、“文化自信”、文化软实力,以及文化强国中的地位和作用。在文化大繁荣的主题思想的指引下,人文或人本体育被提升到了前所未有的高度。

体育是身体运动,追求身心和谐,以健康快乐为本;体育是生活方式,追求生活质量,促进人的全面发展;体育是精神洗礼,追求超越,引领社会进步。体育应成为人人享有的权利,体育是人民的事业。体育通过促进人的发展而产生效益,进而作用于社会带动社会的发展,并使人的发展和社会发展互动。体育具有为人的发展、为社会发展服务的鲜明的人文特征。体育作为一种文化现象、教育手段和经济发展新增长点,步入以人为本的轨道,驱动和满足人民群众的根本需求,才能在构建和谐社会中起到应有的作用。

一、人文体育

现代体育是一门综合性学科,是一种有关身体运动的文化,它正经历着“人文体育观”向“生物体育观”的回归过程。早年,随着自然科学不断发展和完善,体育与生理学、解剖学和物理学等自



然学科的联系日益紧密，体育的发展得到有力的科学支持。受此影响，体育一直被视为一门“从事身体练习并承担一定的运动负荷”的学科，将体育学习视为“一种技能的学习”，认为“技艺性是体育学科的最重要特征”，而体育本应具有更重要的“人文性”被无情弱化。时至今日，我们必须明确：体育不单单要“育体”或“健身”，更要以“育心”和“完人”为其终极目标。运动也好、练习也罢，课程也好、教育也罢，都只是手段而已，人的发展与完善才是根本目的。我们不妨认为体育的自然属性（物质世界）是人类维持增强和改造自身机能形态的科学实践，体育的文化属性（精神世界）是改造自身人文精神状态的人文实践。从此角度看，体育不失为一门“人学”，一门用以维持、增强和改造自身机能与形态，并用以完善自身内在人文精神状态的综合性学科，它兼具自然科学与人文科学的双重特性。总之，它强调的是以人为主体、以人为中心，关注人的需要和发展，重视人的价值与创造性。

二、人文思想对体育教学的影响

（一）更新传统体育教学理念，在“生物体育观”基础上关注“人文体育观”

在新课程标准下提出了“课程目标”“学习领域目标”等新概念，在“运动技能”和“身体健康”传统目标基础上，提出“心理健康”和“社会适应”两个新目标。20世纪以来，中国大学人文教育与科学教育的关系在教育与政治、意识形态的高度同构关系的传统背景下，经过科玄论战、通专之辩，特别是新中国成立以来的专才教育模式后，大学教育一度有科学主义倾向，表现为科学至上性、政治化、意识形态化取向，导致人文教育的缺场和人文性的遮蔽，其代价则是人文精神的缺失。因此，新课标的指引明确了工作方向，将大学体育课堂从教师示范，学生学习、练习的循环中解放出来，穿插需达到的其他目标，使教学环境更生动，学生更易接受。

（二）调整课程体系，丰富高校体育教学内容的多样性

当下，各级各类学校中体育课程设置不当。很多学校都把体育教育的时间压缩到最低，每周安排的体育课难以达到一定的比例，且上课时间并非科学锻炼的最佳时间，无法满足正常学生的体育锻炼。还有，教学的内容老套，比如仅包括田径、体操球类等项目，模式单一，不再适应现行体育教育的需要。在人文思想的影响下，这一状况得以逐渐改善，在以学生为主体的课程设置中，更多地考虑学生的需求，根据学校、专业而区分，根据学生男女性别而区分，根据终身体育的教学要求以及学生的不同层次水平而区分，设置更多的可供学生自主选择的课程，根据青少年身心发展的规律给予引导，调动学生的积极性和主动性。

（三）优化教学方法，改进教学手段，通过多种教学形式培养学生人文精神

注重对学生体育“技术+理论”的指导素质教育是一种学生全面发展的教育，构建人文体育的另一个重要部分就是学生。学生，不仅是个性化的人，也是全面发展的个体。作为人文体育的一部分，一方面，体育教师要通过实际教学环节，创造有趣生动的教学方法，让学生在运动中感受到体育的快乐和力量，领略到体育的魅力和吸引力，完成对体育最初感悟的理解；另一方面，学校应为学生提供完整齐全的体育设施，并多方面、多角度地改革原有体育课程，充分尊重学生愿望，使学生在边学边做中理解体育的人文精神和内涵，实现自我认识的提高。课堂教学与体育俱乐部和体育协会相结合，不仅实现了向学生传授体育知识和运动技术技能，而且培养和提高了学生体育组织能力。

（四）构建科学的高校体育教学评价体系

首先，高校体育教学评价体系要具有全面性，既包括学生，也包括教师。在体育课程评价过程中，要倡导“立足过程，促进发展”，体现“区别对待”原则。对学生学习效果评价尽量将可量化