

绪 论

知识的增长和研究方法的更新使当代每一门科学的研究逐步深化，出现了新的研究领域，从而诞生了新学科。我们拟开始研究与学习的体育教学论是体育教育学的一个分支学科。在我国，体育教学论研究的肇始约可追溯到 20 世纪初期，而我国的体育教学论真正以一门学科的形式出现，并对其进行系统化的研究，发端于 20 世纪 70 年代。科学技术的迅速发展，对培养人才提出了新的要求。体育教学理论的研究非常活跃，从研究方法到研究内容都有许多创新。在国外，教学流派林立，体育教学论的研究已达到了一个新的水平。我国改革开放以来，体育教学改革实验和教学理论的研究也非常活跃，开始形成了具有中国特色的体育教学理论。

体育教学论是一门年轻的学科，是现代社会的产物，它随着现代社会的发展而发展，有着属于自己的历史发展背景和学科发展的轨迹，要研究和探索体育教学理论，必须对这门学科的发展概况有一个全方位的把握。

一、教学和体育教学的界说

在进行体育教学理论研究之前，我们必须对教学、体育教学等有关概念有一个明确的认识。教学的概念，从教育发展的历史来看，古今中外的论说由于在概括的范围、侧重的

角度等方面存在差异，使得不同的历史时期、不同的研究者都提出了许多不同的见解。在中国古代，“教”有“教授、教诲、教化、教训、告诫、令使”等含义。在欧美国家，“教”在英语中为“teaching”，它的含义是“讲授”和“教导”。所以，中外的“教”的基本含义是一致的，即“传授”“教导”和“教授”，而“学”字，无论在中文还是在英文中，其含义均为“学习”。

在西方国家，从古到今，人们首先是特别强调“教授”，后又比较强调“学习”。我国长期过分强调“教”的传授作用，只提“教授”，不提“学习”。20世纪初期，我国著名教育家陶行知留美回国后，大力提倡改“教授”的提法为“教学”的提法。从基本意义上说，“教”的基本含义在于传授，“学”的基本含义是仿效，“教学”的基本含义就是传授和学习，教学过程就是施教者指导受教者进行的学习活动。

在学校这种教育形态中，体育教学虽然具有较强的实践性与健身性，但它毕竟是学科教学之一，因此，在确定体育教学的概念时，绝不能离开教学的总概念。长期以来，在研究体育教学时由于角度不同，突出点不同，人们对体育教学的看法有比较大的差异，或者将体育教学看做是教师的教授活动，或者将体育教学看做是教师“教”与学生“学”的简单相加，或者将体育教学看做是传授给学生体育知识、技术、技能的活动，或者将体育教学看做是增强学生身体的活动等等。在英语中，体育教学是 *teaching of physical education*。我们认为：体育教学是教师“教”和学生“学”的相结合或相统一的活动，具体地说，就是教师指导学生进行学习的活动。在这个活动中，学生掌握一定的体育知识、技能、技术，同时促进学生身心和谐发展，形成一定的思想品德。这个定义包含如下意思：第一，强调了教师教和学生学的结合

或统一，即在体育教学这个特定领域中，教与学是不可分割的，教是为了学而存在，而学又要依赖于教，但不是简单相加，而是有机地结合或辩证地统一。第二，明确了教师教的主导作用和学生学的主体地位。在体育教学过程中，教师主导着教学活动的方向、进度与内容，但学生又是学习的主体，是学习活动的主人，只有充分调动教师和学生两个方面的积极性，才能保证体育教学活动的顺利进行。第三，指出了体育教学对学生全面发展的促进功能。学生身心的健康发展，离不开体育教学的深刻影响，体育教学不仅使学生掌握一定的体育知识，而且在学生身心发展和形成思想品德诸方面也起到积极的促进作用。

二、体育教学论的研究对象

任何一门学科能否独立存在，首先取决于它是否具有特定的研究对象。因此，明确体育教学论的研究对象，对于体育教学论的学科建设与发展具有十分重要的意义。

教学论或称教学理论，英语为 *Didactics*，来源于希腊语，最初是指教授的技艺。据考证，在西方教育文献中，最早采用这个术语的人，是 17 世纪的德国教育家拉特科（1571 ~ 1635）和捷克教育家夸美纽斯（1592 ~ 1670），他们把这个术语理解为“教学的艺术”。夸美纽斯在他的《大教学论》的扉页上写明：他的《大教学论》要阐明“把一切事物教给一切人的艺术”，并说他写该书的“主要目的是在：寻找一种教学的方法，使得教员可以少教，但学生可以多学”。教学论从那个时代起“就被理解为关于给学生教什么和怎样教的科学知识体系”。17 世纪以后，随着分科教学的出现和分科教学经验的积累，在普通教学论的基础上出现了

分科教学法，分别研究各门学科的教学规律、教学原理和教学方法。

体育教学论这门学科所要研究的客体领域就是体育教学活动。体育教学活动是一个复杂的、多要素的、多变的动态领域。在体育教学论研究过程中，人们对体育教学论研究对象的认识是不同的。就目前国内外涉及这方面的内容的专著和论著而论，还没有一个统一的定义。

我国学者于秀认为：“体育教学理论是教育学中的分科教学理论之一，是以学校体育教学这一特定的教育活动为研究对象，其目的在于揭示学校体育教学规律，探讨和阐明体育教学的本质、目标、过程、原则、内容、方法和组织，以指导体育教学实践，提高体育教学质量的理论体系。”

德国教学论专家盖哈尔特·海克尔在《体育教学法》中指出：“体育教学论不仅是研究体育课的科学，而且还要搞体育教学实践。”

我国学者王伯英、曲宗湖在《体育教学论》中指出：“体育教学论是教育科学中的分科教学法之一，它以学校体育教学这一特定的教育活动为研究对象，其目的在于揭示学校体育教学的规律，探讨和阐明体育教学的本质、过程、原则、内容、方法和组织，以指导体育教学实践，提高体育教学质量。”

于长镇教授在其《体育教学论》中说：“体育教学论是体育教学的一个分支学科，它是研究体育教学过程的规律及其应用的学科。”

刘清黎教授在《体育教育学》中指出：“体育教学论是揭示体育教学过程的基本规律和特点，着重理论上的研究。”

张颂歧先生在《体育教学论之研究散论》一文中把体育教学论界定为：“体育教学论是以一般教学论和教育学的基础

本理论为基础，从体育教育的实际出发，分析体育教学过程的特点，总结长期以来体育教学的历史经验，揭示体育教学过程的规律，研究体育教学过程中的诸要素及其相互间的关系，帮助教师端正体育教学思想和形成体育教学技能，并对体育教学的效果开展科学的评价。”

从我国体育教学论学者的种种见解和分析中，我们可以看出，在确定体育教学论研究对象时，比较共同的观点都强调教学的规律研究。很显然，揭示教学现象中客观存在的具有必然性、稳定性和普遍性的联系，也就是我们所要探究的教学规律或原理，这也是学者们对体育教学论研究对象的一个共识。这些论述对于帮助我们拓展思路，理解体育教学论的研究对象及发展方向，具有深刻的启示意义。

我们认为，体育教学论的研究对象是探索体育教学本质与规律，寻求最优化的教学途径与方法运用于体育教学实践，提高体育教学质量。就是说，体育教学论既要坚持以理论研究为主，不断提高理论成果的抽象概括水平，又要在已有理论原理的指导下，开发必要的应用研究，为体育教学实践服务。

三、体育教学论的学科定位

体育教学论的学科定位是在与其他学科的相互比较中确立的，因此，体育教学论的学科定位问题也就是体育教学论与其他学科的关系问题。

体育教学论作为研究体育教与学中有关问题的学科，它与各种知识均有一定的联系，与其他学科存在着多种多样的关系。一方面，体育教学论是一门年轻的学科，它的体系和内容涉及到社会科学和自然科学的知识范畴；另一方面，体

育教学论的核心是围绕着如何培养人而建立起来的学科体系，其原理、原则、方法等涉及到人文科学的知识范畴；同时，体育教学论作为一门学科，作为关于教与学的知识，它还受哲学、方法论等的影响和制约。

（一）体育教学论与哲学方法论的关系

哲学是人们在综合各种知识的基础上形成的一种抽象化的知识，是人们对客观物质世界和主观精神世界的一种概括性认识，反过来又影响着各门学科的发展。方法论知识对体育教学论的影响也是明显的。在不同方法论的指导影响下，采用不同的方法，就可获得不同的教学论知识，形成不同的教学流派。体育教学论的方法论基础是辩证唯物论，辩证唯物论对体育教学论的研究具有重要的指导意义。体育教学论就其主要内容来说是教学方法论，有许多关系都要借助辩证唯物论来认识和处理。例如发展身体、增强体质与掌握体育基本知识、技术和技能的关系，体育教学中“教书”与“育人”的关系；教学的运动负荷与学生的生理负荷、心理负荷的关系，以及教学过程中各种因素的相互制约的关系等。现代教育学认为，“教学论植根于辩证唯物主义的哲学原理愈深，它的理论原理和提出的建议就愈深刻和愈有效”（巴拉诺夫《教育学》）。对体育教学论来说同样如此。

（二）体育教学论与教育学教学论的关系

“教育学是研究教育现象和教育问题，揭示教育规律的科学。”（王道俊、王汉澜《教育学》1988年）而体育教学论所要解决的问题是属于全面发展教育的组成部分——体育教学的特殊问题，揭示体育教学的特殊规律。教育学研究一般教育规律和一般教育的原则、方针、方法，构成体育教学

论的前提。体育教学论是体育教学的特殊规律及其理论、原则、方法，两者是特殊与一般的关系。作为教学论的一个重要分支学科，要从教学论中吸取已有的研究成果与理论营养，同时，以自己的研究成果为母学科的发展提供了丰富的成长基因，甚至体系框架，但是由于体育教学过程的特殊性，教学论难以发挥对体育教学实践的特殊指导作用，所以，体育教学论作为教学论的一个新的分支学科应运而生（图 0-1）。

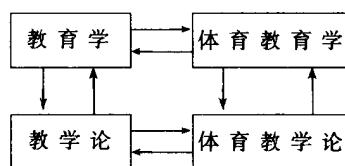


图 0-1 体育教学论与教育学教学论的关系

（三）体育教学论与教育心理学的关系

“教育心理学主要研究的是个体在其发展的各个阶段学习活动过程中的心理机制。”（王嘉毅《论教学论》《教育研究》1996年第4期）它与体育教学论有着十分密切的关系，因为在很多方面它给体育教学论提供了理论依据，就体育教学与心理的关系来讲，学生心理发展的特点、状态、动机发展水平与掌握体育知识、运动技能的心理规律，是设计、安排体育教学的主要依据，合理安排、科学组织体育教学，又可使学生心理发展的某些可能性成为现实性，从而促进学生心理的发展。在体育教学实践中将教育心理学的一些基本原理运用于体育教学活动，可以揭示体育教学方面的心理过程、心理状态的特点及其表现形态，从而为确定体育教学内

容、运用体育教学方法、进行适应学生生理和心理发展水平的体育教学活动提供心理学依据。但是，教育心理学的研究并不涉及体育教学的内容与方向，因此它与体育教学论有着明显的区别。

（四）体育教学论与自然科学、社会科学和人文科学的关系

体育教学论与自然科学知识、社会科学知识和人文科学知识有密切关系。一方面，体育教学论是一门年轻的学科，它的体系和内容涉及到社会科学和自然科学的范畴；另一方面，体育教学论研究的核心是围绕着如何培养人而建立起来的学科体系，其原理、原则、方法等涉及到人文科学的范畴，可见，体育教学论作为一门完整的相对独立的学科，广泛运用教育学、心理学、伦理学、管理学、社会学等社会和人文科学的知识，还有生理学、卫生学、生物学、解剖学等自然学科的有关理论与方法来研究体育教学领域的各种现象、问题与规律。

（五）体育教学论与控制论、信息论、系统论的关系

控制论是研究系统的控制和调节的一般规律的科学。信息论是用现代方法研究信息的计量、传送、变换、储存的一门科学。系统论是研究具有特定结构和功能的稳定整体（即系统）的模式和规律的科学。体育教学运用“三论”这一科学的方法论，把教学过程当做一个可控而有序的系统来看待，教师作为系统的分析者、决策者和控制者，运用系统运行的各种规律，依靠更加科学的反馈信息来控制整个教学过程，就可以使整个体育教学过程更加科学化。例如：研究体育教学整体目标系统，依据体育教学的各种条件和来自教材

内容与学生方面的大量信息，使总的目标和各单元、各课时的具体的目的、任务能够协调一致。总的目标是具体任务的动力与归宿，具体任务是总的目标的落实与保证。体育教学中控制论、信息论、系统论方法的引进，对教学改革起了很大的促进作用。

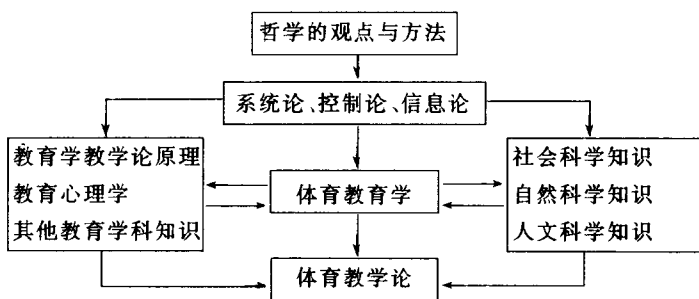


图 0-2 体育教学论的学科定位

综上所述，我们可以将体育教学论的学科关系定位用图 0-2 表示。从图示可见，体育教学论作为体育教育学的一门分支学科，要受哲学、方法论等的影响和制约，用系统论、信息论、控制论等横断学科的有关理论与方法，来研究体育教学领域中的各种现象、问题与规律。一方面，体育教学论以体育教育学作为母学科，从社会科学知识、自然科学知识、人文科学知识中吸取理论营养，另一方面，体育教学论以教育学教学论原理、教育心理学及其他教育学科知识作为自己的专业理论基础，所以说，它既是基础理论学科，又是应用学科，具有探索体育教学一般规律和指导体育教学实践的双重使命。

第一章

体育教学论发展的历史探索

体育教学论作为一门独立的学科，有其产生、发展和完善的过程。列宁指出，进行科学研究“最可靠、最必须、最重要的就是不要忘记基本的历史联系，考察每个问题都要看某种现象在历史上怎样产生，在发展中经过了哪些主要阶段，并根据它的这种发展去考察这一事物现在是怎样的”。（《列宁选集》第4卷第43页）体育教学理论发展的历史过程经历了一个由经验描述到科学理论、由体育教育学的组成部分到形成独立的学科体系的发展过程。

第一节 国外体育教学理论的发展

一、体育教学理论的萌芽期

根据历史学家与考古学家的研究，人类最少有二三百万年以上的历史。体育作为获取生存所必需的物质财富活动之外的一个社会活动特殊范畴，产生于原始社会的晚期（公元前八万～公元前八千年），其训练的内容是多方面的，其中包括许多身体运动能力等方面的训练。例如，从事畜牧业的民族骑马和骑马围猎是人们主要的谋生本领，因此青年们必须接受这方面的训练；在农业村庄，人们感兴趣的是摔跤、

举重、舞蹈和养生术等，青少年则以学习这些内容为主。当时体育教育的最初内容就是通过成人接纳仪式而进行学习和训练。当然，不同的地域、不同的历史时代，体育教学的内容、形式均有差异。

在体育教学理论的萌芽时期，国外教学思想的源头可追溯到古希腊，当时人们对教学的研究仅局限于经验的积累和现象的描述，如当时古希腊就有“Gymnastics”的术语，中文翻译为“体操”。古希腊著名哲学家柏拉图（Platon 公元前 427 ~ 公元前 347 年）曾在《理想国》中把“体操”称为“身体训练的理论和方法体系”。古希腊的“体操”是当时教学的重要组成部分，在这方面，亚里士多德（B. C. Aristoteles 公元前 384 ~ 公元前 322 年）在其著作《政治学》中指出，希腊初级学校的“基础课通常是四门，即读、写、体操和音乐”“体操通常是借以培养勇敢的品德”“体操有助于健康并能增强战斗力量”。这里需要指出的是，古希腊“体操”同后来所说的体育教育是同类概念，两者内涵的主要部分是相同的，就是说，它们都包含有身、心两方面教育的意思。

在古希腊，体操和音乐是陶冶人的两大学科，接受教育的儿童在 17 或 18 岁前，都致力于体操和音乐的学习。柏拉图在《法律篇》中写道：“教育有两件事：一件是体育，是为身体的；另一件是音乐，是求心灵美善的。体育又分舞蹈与角斗两部分。”对待教育，亚里士多德认为：人的理性和理智是本性力求达到的目的。身体和灵魂是两种不同的东西，灵魂由理性部分和非理性部分组成，与此相对应有理智和欲望两种状态。身体又比灵魂先产生，所以非理性部分也比理性部分先产生。基于这种理论，人们对身体的关心应先于对灵魂的关心。接着训练人们的欲望，对身体的关心还是

为了灵魂，对欲望的训练最终是培养理性。与此相适应，教育应当具有三种内容，即身体训练、品格教育、智力教育。亚里士多德主张身体训练适量，避免过度操练。身体训练是达到目的的手段。他的名言是：“优美而非兽力才应视为最有价值的，因为我们既不是狼也不是任何低等动物，而是强健的人。”在体育锻炼方面，他主张“实践必须先于理论，身体的训练须在智力训练之先”。

这一时期的体育教学理论发展具有如下特点：第一，尚处于萌芽阶段，没有从哲学中分化出来；第二，对教学的认识和表述多是直观的、感性的经验描述，缺乏概括的、理论的升华；第三，这一时期的教学理论只是一种朴素的理论，理论上的探索是零星的、浅显的，更没有形成完整的理论体系。尽管如此，萌芽状态的教学思想仍然是体育教学理论进一步形成与发展的历史基础。

二、国外近代体育教学理论的发展

近代是国外教学理论的形成时期。从 14 世纪开始到 17 世纪初期的文艺复兴时期，资产阶级革命和工业革命的发生，是这一时期教学理论发展的社会背景。17 世纪欧洲从封建社会向资本主义社会过渡过程中，捷克著名教育家夸美纽斯（J. A. Comenius 1592 ~ 1670）出版了教学论史上划时代的著作《大教学论》，它是近代西方第一部独立的教学理论著作。夸美纽斯认为，身体是灵魂的住所，一旦住所坏了，灵魂便立刻离开了这个世界。身体患病了，精神也会患病，所以，身体要免于疾病和死亡，就得尽量注意身体，以便健全的精神寓于健全的身体。他提出了养生之道的若干原则，这就是：有规律地节制生活，尤其是适度的饮食、体育

运动、必要的睡眠与休息。

英国著名哲学家、教育家洛克（J. Locke, 1632 ~ 1704）在《教育漫话》中说：“健全的精神寓于健康之身体，这是对于幸福人生的一个简短而充分的描绘。”洛克认为，健康是我们人类的工作与幸福所必不可少的。抑制恣意与欲望，顺从地服从本源的自然——理性 Q 的命令，锻炼健壮的体魄，是教育的主要任务，强调体育是一切教育的基础。洛克在体育锻炼和卫生保健方面，主张自觉锻炼身体，多进行户外活动。他还制定了锻炼身体的规则，诸如，无论冬夏，儿童的衣着不宜过暖；每天用冷水洗浴，饮食应该清淡，衣着宽大等等。

法国著名启蒙思想家、教育家卢梭（J. J. Rousseau, 1712 ~ 1778）继承了洛克的思想，强调身体锻炼对以后的体育教学理论与实践的发展产生巨大的影响。他在 1762 年出版的《爱弥尔》揭开了西方教学思想中个人主义价值取向的序幕。卢梭之所以强调锻炼身体，第一，他认为锻炼身体、强健体魄是他的教育目标——“自由、独立的人格”所不可缺少的素质；第二，他认为身体是意志及精神陶冶的基础，身体愈壮，精神也愈强。卢梭主张教育应“回归自然”，顺应儿童本性，按客观自然规律进行教育，按儿童的兴趣爱好组织运动，使儿童身心得到自由发展。他重视利用自然条件来锻炼儿童的肢体和感觉，培养其意志，使之学会各种生活技能，并适应各种变化。

普鲁士教育家巴泽多（J. Basedow 1723 ~ 1790）继承了卢梭的自然主义教育学说，于 1774 年在德国开设德绍博爱学校。巴泽多认为：“教育的主要目的在于使儿童为公益的、爱国的幸福生活做准备。”为此，身体要强健，而锻炼身体技能是必不可少的条件。因此，儿童从小就要锻炼身体，要

培养克服困难的习惯。同时，要学会登山、爬绳、投球、走独木桥、游泳、划船、骑马、打猎等体育活动。

瑞士教育家裴斯泰洛齐（Johann Heinrich Pestakozzi, 1746~1828）进一步发展了近代教学论思想。他主张教育的目标是要造就具体化的有自力更生能力的人、具有独立自主能力的人。他主张根据自然的法则去开发这种人类本性的力量，提出体育手段的多样化以达到使青少年身体全面发展的思想。他指出：“有人主张单独教授单项技术，也有人充任舞蹈、击剑和骑术的教师。可见，就连体操专家也竟然多半在教授单一动作，而不改善人的整个身体发展状况。由于这个原因，这些人的活动不能认为是真正的体育，而只是舞蹈、击剑或骑术的传授……”德国教育家古茨牟斯（J. F. Guts Muths 1759~1839）一生的职业是教师，他为人类的体育教育的形成与发展作出了很大贡献。当时在德国只是把体育当做维持健康的一种措施，在人体发展上的教育作用常常被忽视。当时的体育主要是从卫生的角度来考虑的饮食、衣着、空气、日光、散步和旅行等养生之道，不包括当前这样许多身体运动技术的内容。古茨牟斯认为，体育只以保养为目标是不充分的，更重要的是增强体力，提高运动技能，培养良好的性格。从这里可以看出，现在我们通常所说的体育教学的三项任务。这个思想体系大概是古茨牟斯在18世纪后期提出的。古茨牟斯主要的贡献是对身体教育提出了一系列运动教学的内容和方法。他在《少年体操》中系统地阐述了体操理论与方法，论述了身体训练和体操的意义、重要性、目的、效果等，并试图将体育教学理论及其实际问题同生理学、解剖学理论结合起来。把体操列入学校正规课程的一部分、获得社会承认的是施皮斯（A. Spiess 1810~1858）。其终身职业是体育教师，因为他的主要贡献是在学校体育

面，他成为“德意志学校体育之父”。他继承和发扬了古茨牟斯的运动教育的思想，他将多年的中小学体育实践经验进行了理论加工，形成了一整套体育教师必备的著作。施皮斯的体育著作《体育论》共分四卷：即徒手体操、引体向上运动体操、支撑运动体操、集体运动体操。他最重要的贡献是根据男女性别和年龄造成的能力差异，选择和安排适当的运动，并把体操列入所有年级的体育课。施皮斯从 1833 年开始确立了运动规格和体系，即把身体运动动作规格化和系统化。施皮斯的体育教育理论在西方应用了一个世纪，即从 19 世纪 30 年代到 20 世纪 30 年代。

到 19 世纪中期，近代体育教育有了较大的发展，丹麦政府于 1809 年规定中等学校设置体操学科，对各国体育教育都有很大影响。这一时期体育教学理论发展有如下特点：第一，自然主义的教学在这一时期的教学思想和教学理论中占据了比较重要的地位。第二，体育教学论在这一时期远未成熟，它的理论研究和教学思想尚在探索发展之中。第三，开始从社会科学、生理科学、心理科学等相关学科中吸取新的研究成果，为体育教学理论研究开辟了新的道路。

三、现代体育教学理论的发展

随着科学技术的发展，心理学、生理学、社会学、法律学、伦理学等经验学科逐渐兴起，这些学科的知识研究方法，对体育教学理论的发展起了巨大的作用。俄国的彼得·列斯加伏特（1837~1909）从体育社会作用角度对体育进行了研究，在其《学龄儿童体育教学指南》中对体育教学理论作了阐释。他的主要论点包括：第一，体育体系应为生理规律所制约。随着生理学的发展，应不断对身体练习重新检查

和加以发展。第二，体育是造就协调发展的人的重要手段，只有协调发展的人才能以最少的精力并在最短的时间内达到最高的生产率。第三，协调发展的基础是人的体力和智力的统一，这种发展是受意识的主导作用而实现的。第四，体育教学的实质是部分的传授历史过程中积累的教育素材。第五，只有在“体育教养”制度建立在科学基础条件下，身体才能获得正常发展。第六，从“体育教养”科学制度中吸取的教学素材并不包括知识宝库的全部内容，而仅仅只包括易于在学龄期掌握的动作形式，诸如：步行、跑步、跳跃、投掷、摔跤、自由体操、游泳和旅行活动。第七，体育发挥的是教育规律的功能，在教学过程中应当极其注意循序渐进、持之以恒、年龄特点和顺序原则。

高尔霍费尔（K. Gaulhofer 1885 ~ 1941），奥地利人。他的主要著作是：《奥地利学校体育概要》《自然体育》《新学校体育》《少年体育》等。高尔霍费尔和他的合作者玛格丽·施特莱歇尔将当时的德国、瑞典、丹麦和法国的各种体育教育流派融会贯通，形成了“奥地利和魏玛德国”体系，并且吸收了 19 世纪以来的新教育成果，为自己的体育教育改革拟定了三条原则：第一，学生自己活动的原则；第二，教材内容乡土化原则；第三，体育课采取各科教授的原则，即每次搭配几项不同的教材。他主张体育活动应注意儿童的生理、性别特征及儿童锻炼的限度，强调儿童要进行自然的运动。此外，还要注意儿童、少年在心理和审美方面的要求。他将身体锻炼、卫生教育、娱乐教育都容纳在自己的身体教育体系之内，成为当时最为完善的身体教育体系。在教材的选配上，突破了施皮斯按动作形式编排分类的形式，根据运动对身体的作用，即按矫正运动、形成身体姿态的运动、提高体能的运动和技巧运动等四类项目选择教材。高尔霍费尔

确立了课的结构为三部分，即引序部分、基本部分和结束部分，并分析了各部分的主要职能：（一）引序部分：振奋情绪，加快血液循环和放松肌肉，采用游戏性的跳跃和跑步。

（二）基本部分：练习内容有匀称练习（全身性练习）、平衡练习、力量和灵敏性练习、耐力性练习、跳跃一定高度的练习，增强心肺功能的练习。（三）结束部分：自由练习和稳定情绪的练习，采用娱乐性游戏。高尔霍费尔创立的身体教育体系较以往体育教育家更全面、更合理，他试图在教育可能的范围内，在人的整体上利用身体教育给予培养，形成理想的人。

进入 20 世纪以来，由于世界范围内的生产力水平的提高，文化教育与科学技术的发展，向传统教育提出了挑战，促使教育家去探索新的教育与教学理论，开展新的教育与教学变革。于是，欧洲的“新教育运动”和美国的“进步教育运动”几乎是同时应运而生。新教育的倡导者都在本国创办了新型的学校，改变传统的教育与教学模式和方法，重视实用知识的传授和实际技能的训练，在教育与教学领域进行教学改革。最早提出体育教学法的是瑞典体育教师斯卡斯特罗姆，他在 1914 年出版了《体育教学法》，美国哥伦比亚大学威廉姆斯博士 1927 年著有《体育原理》，是这一时期体育教学理论的代表，其主要论点是基于当时美国杜威（J. Dewey 1859 ~ 1952）的实用主义教育哲学的“自然体育”的思想和方法。“自然体育”特别强调：体育即生活，体育即教育，体育要适应人的生理及心理本性等，使学生现实生活丰富、愉快、满足。自然体育所形成的一整套概念、理论和方法，成为 19 世纪 20 ~ 40 年代体育教学理论的主导思想。

20 世纪 40 年代，马克思主义教学论诞生，这是教学论发展史上一次革命性的飞跃，是在苏联十月革命后社会主义