

理论篇

什么是体育教学内容？它的由来和它的组成是什么？现在的体育教学内容出现了哪些问题，它面对着什么样的改革？什么是新体育运动项目，它们的出现和我们的体育教学改革有着什么样的联系？

在这一篇中，我们试图回答上述的问题。

第一章 体育教学内容概论

在讨论体育教学内容改革之前，我们应该首先搞清楚什么是体育教学内容，它的由来具有特殊性，它的现状中具有某些必然的发展规律，我们只有将它们搞清楚，才能理性地面对它的问题和思考今后的改革。

第一节 体育教学内容的起源

一、什么是体育教学内容

体育教学内容是那些以体育教育为目的，以身体练习、运动技能学习和教学比赛等为形式，经过组织加工后的，可以在教学环境下进行的内容总称。

体育教学内容不同于一般的教学内容。体育教学内容与一般教学内容的区划是：

1. 它是以有关身体运动的学习和身体运动的技能形成为主要培养目标的内容；
2. 它是以运动为媒介，以大肌肉群的活动状态进行教育的内容。

例如：语文、数学等知识学科没有以运动为媒介，也没有以大肌肉群运动，更不是以身体运动的学习和身体运动的技能形成为培养目标；因此没有人认为它是体育教育，其教材中的课文和练习等当然也就不可能被认为是体育教学内容；而一些同身体活

动有密切关系的教育形式和内容，如军训、劳动课、生产技能课都伴随有大肌肉群运动，有的还是以技能的形成为主要目标的，但由于其培养目标不是身体运动技能的形成，因此，也不被认为是体育教学内容。

体育教学内容也有别于体育运动的内容，这个区别表现在：

1. 体育教学内容是以教育为目的的，而体育运动内容则不是以教育为目的，是以娱乐和竞技等为目的；
2. 体育教学内容必须根据教育的需要进行必要的改造、组织和加工，而体育运动内容则不必进行这种改造。

例如：奥林匹克运动会中的田径是以夺取竞技胜利为目的，是按公正比赛的原则进行组织加工的内容体系，因为它没有必要考虑怎么样去通过田径来完成教育的目的，它也不必从教育的角度出发去做什么改造；而作为教育内容的田径则必须根据某个学段的教育目标，根据被教育者的年龄和身心特点，根据学校的场地器材情况，根据教学课时和教学计划安排进行改造，因此，它在许多地方有别于在竞技场上进行的田径。

所以，在现实中有些同名的体育运动内容和体育教学内容会有很大的差异。

体育教学内容属于教育内容，但在形式上很多教育内容相去甚远；相反，体育教学内容来源于体育运动内容，形同于体育运动内容，却在体系上已不同于为了娱乐和竞技的体育运动内容。这形成了体育教学内容的独特性质和在教育内容中的独特位置，这个特性使得体育教学内容的选择、加工，以及教学过程都更加复杂，更加多变。使得“竞技运动教材化”的必要性和紧迫性更为突出。

二、体育教学内容的主要由来与发展简述

体育教学内容与其他教学内容一样，是伴随着社会和教育事业的发展而发展起来的，但是由于体育教学内容的体系与其他领域的教育内容相比形成较晚，因为正规的体育教育内容是在近现代才逐渐形成比较清晰的轮廓的。在我国，一般认为最早的体育教学内容是孔子实施的“六艺”中的“射”和“御”，而实际上这只是实用技能的传授，与现代的“身体教育”和“体育教学”意义上的内容应该说还有很大的区别。在世界各地的远古教育中也都存在有类似的体育教学内容的痕迹，这些都构成了近代体育教学内容的基础，为形成各国体育教学内容的特色产生着潜移默化的影响，对当今的体育教学内容有着不可忽视的作用，但是，当前的体育教学内容的基本体系和格局的完成还是随着近代学校的出现和近代教育的发展而实现的。

近代的体育教学内容来源于以下几个方面：

1. 体操与兵式体操

早在公元前 7 世纪，在古希腊就出现了以指导青少年和市民参加竞技的职业，同时，营养摄取和医学的知识得到了发展。在公元前 5 世纪出现了“体操术”和“体操家”的称谓。虽然在当时没有明确的分类，但实际上体操术中包括了竞技体操术（实际上是对参加竞技比赛的训练法）、医疗体操术（相当于运动疗法和保健运动）、教育体操术（相当于体操教学内容）三大类；随着近代殖民主义的发展，这种“洋操”日益发展，具有代表性的是德国和英国的兵式体操，其主要内容有队列、刺杀、托枪射击、战阵和战术等。这种兵式体操与近代北欧国家的器械体操合起来构成了近代学校体育教学内容的体操类部分，在现今大部分国家的体育教学内容中还都有体操的内容。

2. 游戏和竞技性体育运动

早在近代学校出现之前，在世界各国社会上或古代学校中就有游戏的内容，如欧洲的投圈、骑马等内容，后来这些游戏随着市民体育的发展逐渐地完善成型，成为比较正规的体育运动。工业革命以后，以英国和美国的游戏为中心发展起来的近代竞技体育运动迅速发展，如棒球、橄榄球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球等，还有从走、跑、跳、投等人体的最基本活动能力规范和发展起来的田径运动。这些现代竞技运动伴随着近代殖民主义的扩张和教会学校的发展迅速传向全世界，并在各国学校中逐渐成为体育课的主要内容。由于竞技性体育运动具有很强的娱乐性和健身作用，深得青少年的喜爱，因此成为现在体育教育内容中占比例最大，内容最为丰富的一部分。

3. 武术与武道

在古代的学校里，体育多是以武士的教育来体现的，体育教学内容多是一些实用的军事性技能，如我国奴隶社会教育中的“射”和“御”，古代和中世纪欧洲的“骑士教育”中的射箭、剑术等内容，其他东方国家教育中的各种冷兵器训练和柔术等徒手防身术的内容等等。这些内容构成了现在体育内容中“武术”和“武道”内容的基础。随着近代军事发展，这种技能性军事手段逐渐失去了实际意义，而向健身和精神修炼的方向转变，如我国的武术、摔跤，日本的柔道、弓道、剑道，韩国的韩式相扑、跆拳道等。这些内容由于在精神修炼和意志培养方面具有其它运动所不具备的功能和魅力，因此也一直深受全世界青少年的喜爱，并在许多国家的体育教学内容中占有一席之地。

4. 舞蹈与韵律性运动

在古代社会中，舞蹈是人们祭祀和举行各种礼仪时最为常见的运动，也是人们包括青少年喜爱的体育运动形式，例如在我国敦煌壁画中就有许多市民在户外进行集体舞蹈的画面。在世界其他地区舞蹈也都是各民族文化中的重要组成部分，在近代学校中也比较早的就有了舞蹈的内容；而与舞蹈相近的韵律性体操类项目，也在近代随着瑞典体操这样的既追求美感又追求锻炼效果的体操的发展而逐渐发展起来，后来在韵律体操的基础上又出现了艺术体操、健美操等内容。舞蹈也逐渐发展成为民族舞蹈、创作舞蹈、体育舞蹈等多种形式。

由于舞蹈和韵律性体操在陶冶身心、培养美感和节奏感方面具有独特的功能，因此，自从这样的内容进入体育教学内容后，就一直深受学生的喜爱。现在大多数国家的体育教学内容都有舞蹈和韵律体操的内容。

应该说，上述几大类内容是构成现代体育教学内容的主要部分。虽然各国的体育课程中上述内容的比例不尽相同，对各个教材的重视和强调程度也各有差异，但体操类内容、竞技体育类内容、武术与武道类内容和舞蹈及韵律体操类内容的几大部分内容是大致相同的，其余还有一些实用性和野外性运动，如游泳、登山、野营、滑冰、滑雪等，这部分内容则多是根据各国情况和文化特点，以及气候条件所设立的构成本国民族传统特点的体育教学内容。从上述对主要体育教学内容的由来与发展的简述中，我们可以看出体育教学内容由于其起源和发展的特殊性而具有如下特点：

(1) 体育教学内容发展于多种文化形态，诸如军事、生产劳动、宗教和市民生活，因此，体育教学内容因起源不同而带有不同的特点和功能，人们对其价值的判断也必然受到对原始形态认

识的影响。

(2) 体育教学内容非常庞杂，内容之多远超过其他学科，新的内容还会陆续不断出现。

(3) 体育教学内容之间没有什么相互联系和清晰的逻辑关系，基本上是一种平行的关系。

(4) 同一内容在不同的时代，被赋予的教育任务有较大的差异。

这些特点对于理解体育教学内容的特性和进行体育教学内容的筛选和教材处理都是很重要的。

第二节 体育教学内容的特性

一、体育教学内容与教育内容的共性

由于体育教学内容是教育内容的一个有机部分，因此，它首先具有与教育内容共有的特点，这些特点是：

1. 教育性

由于体育教学内容是对受教育者身心进行教育的媒体，因此当人们把众多的体育运动内容选为教育内容时，首先想到的是它的教育性。体育教学内容的教育性体现在以下几个方面：

- (1) 对学生的身心发展有好处；
- (2) 不是那些与没落的生活价值观有关的东西（如赌博、伤害性搏斗等）；
- (3) 既有冒险性又比较安全的内容；
- (4) 适合于大多数学生的内容；
- (5) 避免过于功利性的内容。

在我们近代体育中的内容中，就曾有一些内容因为教育性的

关系而被淘汰了，如手榴弹、刺杀，还有我国文革时代的语录操、语录拳等内容。

2. 科学性

由于体育教学内容是在学校进行有目的、有计划的、系统的教学内容，因此，体育教学内容也必须同其它教育内容一样，具有很强的科学性。体育教学内容的科学性主要体现在如下三个方面：

(1) 内容本身具有很丰富的内涵，是人类文化和科学的结晶，如身体科学原理、锻炼科学原理、训练科学原理，以及有关的社会科学原理等；

(2) 在进行体育内容的筛选时，人们会有意识地把那些科学和文化含量高的内容优先选择到教学内容中来；

(3) 在进行内容的编制和进行体育内容的教学时，必须要遵循有关教材编制和教学的科学规律与原则。

3. 系统性.

体育教学内容的系统性表现如下两个方面：

(1) 体育教学内容本身必须有它的系统性，虽然这个系统性由于体育运动的特点，不同于其它教育内容的系统性，但体育运动内在的规律使内容和内容之间、项目与项目之间、技术与技术之间有着某种相关的联系和制约因素，形成体育教学内容的内在结构，而这一内在的结构是我们编制体育教学内容的依据。

(2) 我们必须根据教育的目标、学生不同年龄阶段的生长发育特点、教学环境和教学条件等方面的因素去不断认识体育教学内容的内在规律性，去系统地、逻辑地安排各个学校、各个年级的教学内容，并处理好他们之间的相互关系。

二、体育教学内容的特性

体育教学内容除了在上述三点与其它教育内容具有共性外，还具有它的特性，而对这些特性的理解对于从事体育教学的人来说也是非常重要的。体育教学内容的特性有如下几点：

1. 实践性

实践性是体育教学内容最突出的一个特点。这里的实践性是指体育教学内容的绝大部分都是以身体练习形式进行的体育运动，体育教学内容与体育实践活动密切相连，受教育者本人必须在从事这种以大肌肉群运动为特点的运动时，才可能真正学好这些内容，通俗地说，就是光用语言的传递，光靠看、想、听是无法学好体育教学内容的。当然体育教学内容中也与其他学科一样具有知识部分和道德培养的内容，但是体育内容中的知识学习和作风培养，也必须是以运动的学习和实践体验，通过运动中的本体肌肉感觉和记忆才能准确获得的，这一点与其他学科的教育内容形成鲜明的对比。

2. 娱乐性

如前所述，体育教学内容来自于体育运动内容，而体育运动的大部分内容又是来自于人的娱乐性运动，因此，体育教学内容自然内含着运动的乐趣和娱乐性。这些运动的乐趣体现在运动学习和运动竞赛过程中的竞争、协同、克服、表现等心理过程中；体现在受教育者对新的运动的体验和对学习进步的成就感等方面；体现在运动的环境、场地、比赛规则、比赛形式等变化和加工方面。当受教育者在从事体育教学内容时，必然存在对这些运动乐趣的追求动机，体育教学的效果也受到体育教学内容娱乐性的影响，这也是体育教学内容与其他文化课内容的重要区别。

3. 健身性

由于体育教学内容中的绝大部分是以大肌肉群的运动为形式的技能学习与练习，进行体育内容的学习时就必然会对身体形成一定的运动负荷，因此在运动量合理的情况下，参加体育内容的学习和练习，都会对身体产生锻炼的作用，虽然这种锻炼作用由于教学时间的安排、量的多少和学习的目标的优先等各种因素，经常处于非组织性的状态（即对健身作用的难以控制性），或者说只是一种副产品的状态。针对这样的情况，在教学实践中就有很多追求体育教学内容健身性的努力，如在编制体育教学内容时，根据受教育者不同的身心特点将这些健身作用进行科学化的设计和控制；在体育教学中将以身体不同部分为主的内容进行搭配的尝试；在教学过程中对运动负荷大小进行合理安排的尝试；对每个教育内容的健身效果进行评价，并试图合理安排每次教学的间隔，以达到最“超量恢复”效果的做法，等等很多。从总体上来讲这些努力是有一定意义的，但当这些做法违反了教育的基本规律时，也会使体育教学内容的性质发生变化，产生负面效果。无论如何，体育教学内容的健身特点是其他教育内容所不具备的。

4. 人际交流的开放性

由于体育教学内容多是以集体活动的形式来进行的体育运动学习和竞赛，而运动是以位置的变动方式来进行的，在运动学习、练习和比赛中，人的交往和交流又是极其频繁的，因此体育教学内容与其他教育内容相比具有更明显的人际交流的开放性。体育教学内容以这种人际交流的开放性为基础，构成对集体精神、竞争、协同培养的独特功能，使得在体育教育内容的学习过程中师生、生生之间的关系更加密切、开放，一些以小组形式来

进行的内容使得组内的各种分工明确，体育学习中的各种角色变化远远多于其它教学内容。

5. 空间的约定性

体育教学内容还有一个“空间约定性”的特点。这是因为有很多运动是在固定的场地上进行的，甚至是以场地来命名的，如“田径”、“沙滩排球”、“郊游”等。换句话说，如果这些内容离开了特定空间的制约，其内容就会产生质的变化，甚至内容本身就不存在了。由于体育教学内容的空间制约性，使得体育教学内容对场地器材具有很大的依赖性，而且使得场地、器材、规则本身也成为体育教学内容的重要组成部分。

第三节 体育教学内容的组成与分类

一、体育教学内容的分类和意义

体育教学内容的分类历来是一个令体育教学工作者颇费脑筋的事情。因为体育活动来源于多种不同目的活动，具有诸如健身、娱乐、培养技能、进行思想品德教育等多种功能，对人的身心有着不同的作用和影响，它在教育中可以为多种教育目标服务，也根据从事的活动形式可以分成多种类型，不同的运动还有其不同的乐趣特征和魅力，因此体育教学内容可以根据“功能”、“目标”、“作用”、“形式”、“乐趣特征”等多种分类方式来进行分类。

在现实中，对体育教学内容的分类方法虽然也是多样的，但基本上是“以运动项目分类”、“以体育教学内容的内在功能进行分类”和“综合分类”三种分类方法为主的，而前两种不同的分类方法又各有特点，对体育教学内容的编制及“教材化”影响较

大，下面试逐一进行分析。

1. 以运动项目分类

这是一种最常见的分类方法，它是按照运动比赛的名称和内容进行分类的。如篮球、足球、田径、体操、武术、游泳等，这种分类的优点是它与社会上进行的体育运动相一致，在名称和内容上容易理解。但是缺点也比较多，有如下几点：

(1) 这种分类方法容易否定一些中间性的项目和一些没有正式比赛或比赛还不规范的体育项目，如手垒球、角篮球等等。

(2) 由于运动项目是以比赛和赢得胜利为目的的，因此，正式比赛的项目在规则要求上、技能细节上、小项目设置上有高水平的特点，因此往往不符合教育的实际条件，如田径中的链球、铁饼、3000米障碍、400米跑的项目设置，如正规篮球、排球中的高器材等，都不适合作为青少年的体育教学内容。因此需要做大幅度的改造，而改造后的内容就会是一种似是而非的东西，就会与原名称产生较大的差异。

(3) 以运动项目为名称来进行分类对于“教材化”有一定的影响，如蹲距式起跑是田径运动跑项目的最基础技术，而作为体育教学内容，发展跑的能力是目的，而蹲距式起跑快慢则是次要的。但是，如果将跑改为各种姿势的起动，各种方向、各种形式的起跑，就必然与人们印象中的“田径”产生很大的差距，就会使受教育者感到因没有学习“田径”而疑惑。

2. 以体育教学内容的内在功能进行分类

由于体育运动都具有健身、掌握运动技能、娱乐身心及培养道德品质等几个方面的作用。体育运动也可以体育运动的这些基本功能进行分类，而现在比较常见和比较成熟的有“以健身功能分类”、“以身体基本活动能力分类”、“以运动乐趣分类”三种分

类方法。

(1) 以健身功能进行分类的方法

由于不同运动的形式、运动量特点都有很大不同，因此用运动对人体的促进作用（健身性）来进行分类也是可行的，或者说按身体素质的形成来进行分类的方法。这种分类的特点是：它在发展学生身体方面分类明确，有利于完成锻炼学生的任务和帮助学生认识各运动项目与身体发展之间的关系。缺点是这种分类不是很明确，因为有些项目不是单纯以一种身体发展的形式表现的，比较多的是综合型的；而且这种分类容易忽略对体育教育内容的文化特性的认识。

(2) 以形成身体基本活动能力功能进行分类的方法

这也是在实践中可以见到的一种分类方式，它是以人的走、跑、跳、投、攀、爬、钻、涉水等动作技能来划分体育教学内容的。这种分类方法的优点是发展学生的各种动作和活动能力，不受成型的运动项目的限制；有利于组合教材，特别适合对低年级阶段的教学内容进行分类。目前英、美在小学低年级实施的“动作教育”（movement education）就是主要以这种分类来进行的。这种分类方法的缺点与前面的项目分类相反，是由于与运动项目脱节，所以，不利于对某一运动项目技能的培养，不易满足年级较高的学生对竞技体育的追求，使其缺乏运动的动机。

(3) 以娱乐性进行分类

因为体育运动的大部分是从娱乐项目中发展起来的，因此可依据娱乐性来进行比较妥当的分类，这种分类的特点是有利于把握运动中的乐趣特点，有利于根据这些特点（也是学生心理的追求）进行教材化，使学生愉快地进行学习，并有效地把握娱乐的

方法，使学生领会运动的特点。这种分类方法已在日本快乐体育中得到实施。

二、我国现行体育教学内容的组成

1. 我国的体育课程和体育教学内容

我国的教育在党的培养德、智、体全面发展人才的方针指引下，历来非常重视体育课程和学校体育工作，这使得我国的体育教学内容的体系不断得到完善，初步形成了一个具有中国特色的，在一定程度上也具有社会主义体育教学特点的体育教学内容体系。经过建国近五十年来理论和实践的探索，这个教育内容体系既具有了明确的目标表述，也形成了相对固定的内容和比重，并在此基础上形成了相应的选课制度。这个教育内容体系以培养和造就出一代合格的现代化建设人才为目标，正随着新时期的教育改革和发展，全面地进行着由应试教育向素质教育的转轨。

体育课程是学校课程中重要的组成部分，但体育课程又有其不同于其它学科的特点，其在教育中的作用也具有特定的功能。体育首先也是通过传授体育知识技术和保健知识，使学生加深对体育运动文化和健康意义的理解，并为其未来的工作和生活作贡献；还要通过以身体活动为主的教学，锻炼学生身体，用积极的手段去维护和增进学生的健康，保证学生的身心健康发展；并要运用在体育运动和体育学科学习过程中的可创造性、可选择性和人际关系的多样性的特点，培养学生的意志品质、竞争、协同精神和对学生思想品德、行为规范的教育。高中学生已经开始比较趋向自主和独立，是个性发展的最佳时期，因此还应通过剖析体育运动的原理，以及相关的社会现象和问题等手段，培养学生分析问题的能力，为其正确的价值观和个性的形成做贡献。

由于体育学科要完成上述教育的任务，又由于体育教学内容具有多功能、多指向、多手段和“非阶梯性”等特点，因此体育教学内容必须紧紧扣住体育课程的总体培养目标，从各种视角去分析各项教材的意义和提出对教材的明确要求。

3. 我国各项体育教材的目标与要求

(1) 基本教材

体育、保健基本原理与知识

这部分内容是为通过体育基础原理和知识的传授使学生更深刻地理解体育对人类社会、对国家、对自己未来生活和工作的重要意义，使其能更理性、更自觉地去锻炼身体，更科学、更合理地从事各项体育运动的实践，通过保健与卫生知识的传授使学生认识到健康的重要性和维护身体健康所必要的环境、条件，知晓一些基础的保健手段与方法，从而更自觉地爱护环境、维护健康，形成正确的卫生保健意识和态度。

[教材要求]这部分教材应着眼于当前的社会问题，密切联系学生现在生活中的实际，精选针对学生实际有重要意义的体育、保健原理来组织教材内容，切忌支离破碎地罗列知识，并注意考虑结合运动实践部分的内容来组织教材，内容应具有现实性、实用性、科学性和启迪性。

田径

包括跑、跳、投等内容。应通过此项教材内容使学生了解田径竞技运动的概貌，理解田径在体育运动和锻炼身体中的意义和作用，使学生明白跑、跳、投的基本原理和特征，掌握一些基础性、实用性较强的田径运动技能，并知晓用田径项目来发展体能

的方法以及注意事项，掌握一些基础的田径裁判和组织比赛的常识和技能。

[教材要求] 田径教材既与田径运动技能有直接联系，也与人的走、跑、跳、投等基本活动能力有内在关系，同时还与人克服障碍、进行竞争的心理要求有内在联系。因此，不应单从竞技项目去划分、去分析田径教材，应从文化、竞技特点、运动特点、心理体验特点及发展体能作用等多方面去全面地理解、分析教材，并组织教学。这样才能使学生即能掌握田径的一些基本知识技能，又能灵活地把这些技能运用于竞赛、健身、娱乐等各种运动实践。

体 操

包括技巧、支撑跳跃、单杠和双杠等。通过此项教材，应使学生了解竞技体操运动文化的概貌，了解体操运动对人体的锻炼价值和作用，明白基本的体操原理和特征，掌握一些典型的、实用性较强的体操技能，并学会用体操的动作来进行身体锻炼和娱乐、竞赛的方法及其注意事项，能运用保护与帮助的手法去安全地从事体操运动，并能够掌握一些基础的体操裁判组织比赛的常识和技能。

[教材要求] 体操运动既是体育运动文化中的重要内容，又是一项有悠久历史的，对发展人的灵活性、协调性、力量、平衡等身体素质很有效的运动，体育运动还与人克服各种外界物体的心理欲求有联系。因此，在分析体操教材时要从竞技、心理、生理等视角去全面地进行，特别要提出的是，体操的学习要有一定的层次性，如果总是停留在低水平上的重复，就会在很大程度上失去体操教材的意义。因此，应循序渐进地通过加大动作难度、加大运动幅度，改变动作套路等方式提高教学难度，使学生的技能能切实的提高，同时体操教材还要考虑全面性和规范性等要