



## 前言

1985年,中共中央国务院《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》明确提出“要加快构建符合素质教育要求的基础教育课程体系”的任务。在该决定的指导下,各门课程的从业人士都努力按照素质教育的精神推进各课程改革和建设。1999年,教育部制订并颁布了《基础教育课程改革纲要(试行)》(以下简称《纲要》),明确了基础教育课程改革的目标,包括:①改变课程过于注重知识传授的现状,强调形成积极、主动的学习态度,使获得基础知识与基本技能的过程同时成为学会学习和形成正确价值观的过程。②改变课程结构过于强调学科本位、课程门类过多和缺乏整合的现状,使课程结构具有均衡性、综合性和选择性。③改变课程内容繁、难、偏、旧和偏重书本知识的现状,加强课程内容与学生生活以及现代社会科技发展的联系,关注学生的学习兴趣和经验,精选终身学习必备的基础知识和技能。④改变课程实施过于强调接受学习、死记硬背、机械训练的现状,倡导学生主动参与、乐于探究、勤于动手,培养学生搜集和处理信息的能力、获得新知识的能力、分析和解决问题的能力,以及交流与合作的能力。⑤改变课程评价过于强调甄别与选拔的功能,发挥通过评价促进学生发展、教师提高和改进教学实践的功能。⑥改变课程管理过于集中的状况,实行国家、地方、学校三级课程管理,增强课程对地方、学校和学生的适应性。

根据《纲要》的精神,教育部领导并组织有关专家制订了中小学各门课程的课程标准,其中也包括中小学《体育与健康课程标准》(以下简称《课程标准》)。《课程标准》在总结我国几十年来体育课程与教学经验,反思我国过去体育课程

与教学暴露的突出问题,在学习和借鉴发达国家体育课程与教学改革和发展的经验的基础上,明确提出了新体育课程的指导思想、目标、理念、内容标准和教学建议。根据《课程标准》的精神,全国广大的学校开展了新一轮的体育课程与教学改革和实践,涌现了许多深受学生喜爱的课堂教学新模式,产生了一批批富有个性、颇具创新意识的体育教学新成果,使得原有的一些体育课程与教学理论难以解释这些新模式、新成果,从而推动了体育课程与教学理论的发展,促进体育理论研究者去思考新问题、探索新理论、研究新方法,构建新的体育课程与教学理论体系的任务就摆在了体育理论研究者的面前。基于此原因,本教材力求在体育课程与教学的目标、内容、方法、评价、课程资源、体育教师的行为、体育课堂教学等理论和方法方面有所突破,这对体育教育专业的学生学习新理论、新方法,适应未来的体育课程与教学改革和发展具有重要的意义。

**目标**在目标方面。新体育课程与教学追求多样化的目标,在重视体能和运动技能目标实现的同时,强调心理健康和社会适应能力目标的达成,促进学生形成坚持体育锻炼的习惯和健康的意识,获得全面的发展。

**内容**在内容方面。新体育课程与教学摒弃“学科中心主义”的观念,重视教学内容符合学生的身心发展规律,与学生的生活经验联系,有助于提高学生的运动兴趣,强调教学内容丰富多彩,构建既包括传统竞技运动项目,也包括民族民间体育和新兴运动项目的教学内容新体系。

**方法**在方法方面。新体育课程与教学克服单一的灌输—接受式的教学方法,倡导多样化的教学方法,鼓励采用自主学习、探究学习和合作学习的学习方式,以培养学生的实践能力和创新精神,促进学生学会学习和锻炼,提高学生终身体育的意识和能力。

**评价**在评价方面。新体育课程与教学强调淡化评价的甄别和选拔功能,强化评价的激励和发展功能,改变只对体能和运动技能进行评价、只采用终结性评价和定量评价的单一评价方法,提倡评价内容多元、评价方法多样的新的评价体系,使评价成为促进教师有效地教、学生积极地学的重要手段和途径。

**资源**在课程资源方面。新体育课程与教学主张改变只重视课堂教学、只重视教师的作用、只重视传统竞技运动项目和设施的传统做法,强调要充分利用和开发人力、体育设施、课程内容、自然地理和信息等资源,以充分发挥体育课程资源的教育优势,充实和更新体育课程内容,提高课程的适应性和教学质量。

过在体育教师的行为方面。新体育课程与教学强调教师应从课程的被动执行者向决策者、运动知识和技能的传授者向指导者、课堂教学的权威者向合作者、课程内容的实施者向开发者的角色转变,重视建立平等、互动的新型师生关系,关注教师专业化的成长和发展。

在课堂教学方面。新体育课程与教学强调改变课堂气氛过分严肃、沉闷,教师满脸严肃,教学方法和组织形式循规蹈矩、单一陈旧,学生缺乏热情和激情的局面,重视营造活泼、和谐、轻松、民主的课堂教学氛围,调动学生体育学习的积极性,使学生体验体育学习的乐趣和成功感,提高课堂学习效果。

总之,构建新的体育课程与教学理论和方法具有重要的理论价值和实践意义,有助于促进体育课程与教学的建设和发展。

本教材由华东师范大学季浏教授整体构思和统稿。参与编写的人员有:南京师范大学陈传银(第一章)、北京师范大学张建华(第二章)、扬州大学潘绍伟(第三章)、华中师范大学王健(第四章)、南京师范大学邹玉玲(第五章)、云南师范大学刘坚(第六章)、广西民族学院蒋心萍(第七章)、华东师范大学汪晓赞(第八章)、福建师范大学陈作松(第九章)、华东师范大学孙辉(第十章)。

由于水平有限,编写时间仓促,本书难免存在一些问题和不足之处,敬请专家和同行批评指正。同时,对在本书中被直接或间接引用过资料的学者表示衷心的感谢,对于由于疏忽而未能在本书中标明被引用者的姓名和论著的出处深表歉意。

季摇浏

# 编写说明

为实施教育部于 2002 年 12 月公布的《全国普通高等学校体育教育本科专业课程方案》(以下简称《课程方案》),教育部体育卫生与艺术教育司和全国高等学校体育教学指导委员会联合全国体育界中对高等学校体育教学、课程改革有研究的专家、学者,组建“全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材编写委员会”。该委员会根据《课程方案》的要求与精神,组织编写了这套“全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材”。

这套教材共有 18 种,为了方便读者更好地了解该系列教材的特点和各高等学校有针对性地选用,我们根据体育学科选修课程开设的需要和教学特点,对这套教材进行了有机组合,将一些目标相近、“多层次、可叠加”的教材归并为一个系列,共计 18 个系列。各系列所涵盖的教材及其主要特点如下:

**系列一 摇体育教学与训练系列** 摇包括《体育课程与教学论》、《体育学习原理》、《中学体育新课程教材教法》、《学校体育发展史》、《体育教学设计》、《运动选材学》、《运动训练学》、《运动竞赛学》等 7 种。该系列教材主要为适应高等学校体育课程改革发展的需要,从不同侧面反映当前高等学校体育教学与训练的研究成果与发展,结合中学《体育与健康》课程标准教材的内容与特点,展示当代体育教学理念与教学方法的新要求和新需要。

**系列二 摇体育锻炼手段与方法系列** 摇包括《体育舞蹈》、《棒垒球

摇手球》、《乒乓球》、《羽毛球》、《游泳》、《体育游戏》、《举重 健美运动》、《散打 摔跤》、《滑冰 轮滑》、《民族体育》、《休闲体育》、《软式排球 气排球 沙滩排球》愿种。该系列教材大多是《课程方案》里第一选修方向规划的课程内容,属于分方向选修课程的重点,实践性强,是体育专业学生应掌握的一些主要运动项目。

系列三摇运动人体科学系列 摇包括《体育康复学》、《保健推拿》、《运动损伤与预防》、《学校卫生学》、《运动生物力学》、《遗传学基础》远种。该系列教材从不同角度介绍运动人体科学知识、保健卫生知识及其相关学科最新科研成果在体育运动训练和学校体育教育中的应用,具有较强的理论性和实践性。

系列四摇社会体育学系列摇包括《体育经济学》、《体育管理学》、《体育法学》、《社会体育概论》、《社区体育指导》、《体育市场与营销》、《奥林匹克运动》、《体育摄影 体育美学》愿种。该系列教材从不同层面阐述体育与社会、竞技体育与市场规律等方面的知识,对了解体育运动的文化价值与社会内涵、市场价值与市场运作以及体育摄影与运动美学等都有较好的指导作用。

系列五摇体育工作者手册摇包括《体育绘图》、《体育测量与评价》、《体育多媒体课件制作与应用》、《体育场地与设施》、《学校体育器材制作与维修》缘种。该系列教材根据体育教学、训练和体育锻炼的需要,分门别类地介绍与之相关的知识、技能和要求,是体育专业学生和体育教育工作者在学习、工作中常用的资料,起到体育教育工具书的作用。

系列六摇健康知识系列 摇包括《运动营养学》、《运动处方理论与应用》、《健身锻炼方法与评定》、《体育锻炼与心理健康》、《安全防护与急救处理》缘种。该系列教材以促进全民健康为出发点,通过介绍运动与营养、运动与健康、运动与安全等方面的知识,指导人们形成健康、安全、科学的生活方式与锻炼习惯。因此,该系列教材不但适用于体育专业的学生,而且适用于一般大学生和普通人群,可作为跨专业选修课程教材。

在本套教材的编写中,我们坚持“守正出新、突出特色、拓宽口径、整体优化”和“编审分离”的原则,注重对健康知识以及其与相关交叉学科方面教材的设计,为学校选修课程设置扩大自由度。在教材结构与内容上突出“灵活性、先进性、扩展性、专题性、小型化”的特点,力求全面地反映当前课程改革、教学改革和体育科学的新发展,注意吸收国内外优秀教材的长处,精心设计编写体例,

加大实用案例引用,并附有相关文献、思考与练习,部分教材还配置了教学附件(如光盘)等,从多方面强化学生学习的主体性,为体育教育专业更好地实现培养复合型人才的总目标做了一些实质性的探索。

本套教材的编委会由来自全国 200 多所高等学校 1500 余位教师组成。其中有 100 余人具有教授职称、150 余人具有博士学位、150 余人担任全国高等学校体育教学指导委员会委员。这支高水平复合型的作者队伍,是这套教材能够实现多品种、高质量的最大优势。本套教材已通过全国高等学校体育教学指导委员会审定。

本套教材的出版,得到了国家教育部体育卫生与艺术教育司和全国高等学校体育教学指导委员会的关心和全程指导、广西壮族自治区教育厅体育卫生与艺术教育处的关心和支持、广西师范大学领导的高度重视与大力支持、广西师范大学体育学院的积极协助。在此,我们向所有参与、关心、支持和协助本套教材编写、出版的单位、领导和教师表示深深的谢意。

本套教材的编写与出版是对高等学校体育专业体育教学改革、教材建设的探索与尝试,不妥之处恭请各位读者批评指正。

全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材编写委员会



Contents

# 目 录

第一章摇 绪论摇 .....	员
第一节 体育课程的功能与地位摇 .....	员
第二节 体育课程的社会背景摇 .....	苑
第三节 体育课程的学科基础摇 .....	员源
第二章摇 国内外体育课程的发展摇 .....	圆园
第一节 我国体育课程的历史与现状摇 .....	圆园
第二节 国外体育课程的现状摇 .....	圆苑
第三节 国际体育课程的发展趋势摇 .....	猿苑
第三章摇 体育课程与教学的目标摇 .....	源源
第一节 体育课程与教学目标的本质与结构摇 ...	源源
第二节 体育课程目标的制定摇 .....	缘圆
第三节 体育教学目标的制定摇 .....	缘愿
第四章摇 体育课程的内容摇 .....	远猿
第一节 体育课程目标与内容的关系摇 .....	远猿
第二节 体育课程内容的概念与特点摇 .....	远源
第三节 体育课程内容选择的依据、原则和过程摇 .....	远怨

第四节	体育课程内容的分类与组合	苑
第五章	体育课程教与学的方法	苑
第一节	体育教学方法	苑
第二节	体育学习方法	愿
第六章	体育教学设计	怨
第一节	体育教学设计概述	怨
第二节	教学计划的制定	苑
第七章	体育课程资源的利用与开发	苑
第一节	课程资源利用与开发的价值及其意义	苑
第二节	课程资源利用与开发的途径和方法	苑
第三节	利用和开发课程资源时应注意的问题	苑
第八章	体育学习评价	苑
第一节	体育学习评价概述	苑
第二节	体育学习评价新体系	苑
第三节	体育学习元评价	苑
第九章	体育教师角色与素质的发展变化	苑
第一节	体育课程中的教师角色及师生关系	苑
第二节	新体育课程中教师教学行为的特征	苑
第三节	新体育课程与教师素质发展	苑
第十章	体育课堂教学	苑
第一节	体育课堂教学的基本要素	苑
第二节	新的体育课堂教学与传统体育课堂教学的比较	苑

# 第一章 绪论

- 本章提要 本章从历史发展的角度论述了体育课程的功能与地位,简要介绍了体育课程发展和变革的社会背景,从哲学、教育学、生理学、心理学的角度解释了体育课程的学科基础。
- 重要概念 点击 体育课程的功能 大体育课程 体育学习能力 “新体育”课程理论 体育课程的哲学知识观

## 第一节 体育课程的功能与地位

### 一、体育课程的功能概述

课程的功能是指课程对完成学校培养目标所具有的效能。学校是教育人、培养人的专门机构,学校的全部活动、全部课程都是为此服务的。人类在某些方面积累起来的经验,也因其在一些特定方面具有促进人类发展的作用而被组织成课程。由于功能是指达成目标的内容和形式,在讨论体育课程功能时,也常常会涉及对体育课程目标的理解。

《简明国际教育百科全书·课程》对体育课程目标与功能的叙述如下。

格鲁普认为,体育课程应该实现五个方面的目标:①通过人的运动取得



初步经验 ;②提高健康水平和体育操作技能 ;③促进审美行为 ;④发展理想的社会态度 ;⑤参加所选择的活动——比赛。

哈格从运动(基本运动能力或技能)、认知(特定运动学科或一般性运动)和情感(个体的或社会定向的)三个方面认识体育课程的目标和功能,认为运动、健康和娱乐行为是人类基本的行为范围。

朱伊特认为,体育课程有三个方面的价值:①对于作为自身主体的人,是为了帮助其发挥潜力;②作为自然中的人,是为了促进其适应并控制自然环境;③作为社会中的人,是为了促进其与他人的联系。

安娜里诺认为,体育课程应在以下四个方面有利于人的发展:①在体格领域,有助于肌体发育;②在运动领域,有助于神经、肌肉发育;③在认知领域,有助于智能发育;④在情感领域,有助于社会、个体的情感发育。

对体育课程功能的这些论述表现出不同的教育哲学色彩。哈格的论述是建立在布卢姆“掌握学习理论和目标分类体系”的基础上,具有鲜明的学科本位特点;格鲁普的理论则是基本建立在社会本位课程理论基础上;朱伊特和安娜里诺的理论具有鲜明的学生本位发展特点。

国内对体育课程目标与功能的研究,从课程理论的角度上看,还不是很成熟,对体育课程的讨论一般都是在“学校体育学”、“体育教育学”或“体育教学”的名义下进行的,认为学校体育或体育课程的目标与功能应包括以下内容:①使学生掌握实用性的健身技术和技能;②学习和掌握体育的卫生和保健知识;③培养健身的意识和习惯,树立终身体育的观念;④培养良好的思想道德品质和意志品质。

## 摇摇二、体育课程的功能

从体育课程的本质和功能来看,自文艺复兴以后至 19 世纪初的漫长岁月中,体育主要是建立在经过整理的传统体育活动的基础上,虽然它已经成为一种教育活动,但还没有具备严格意义上的课程形式,我们称之为经验型体育课程。19 世纪中期以后,学校体育逐渐在生理医学和心理学的基础上被组织成课程,并且在 20 世纪时逐步具备了严格、科学的体系,我们称之为科学型体育课程。它主要建立在完整、系统的体育科学知识和技能基础上,



其特点是强调科学健身和训练。20世纪末,随着人们对教育的重新认识和全球性的课程改革,人们对知识、教育、课程本质和功能的认识也发生了急剧变化。正如国际21世纪教育委员会所指出的:“一切都要求重新强调教育的伦理和文化内涵。”就体育课程而言,在学习和掌握运动知识和技能、强身健体等传统功能和作用的基础上,人们越来越要求它能够在培养勇于创新 and 进取的心态、培养健康的生活方式、培养国际化和多元化视野等方面发挥更大的作用。我们把这种课程称为文化型体育课程。

任何课程的目标和功能都具有强烈的时代性,不能反映时代要求的课程最终会导致教育任务的失败,并与社会发生冲突。因此,当代的体育课程应该包容科学型体育课程的主要功能,人们应该充分理解体育课程在改变学生体育态度和行为方面的重要作用。在看来与传统体育课程相同或相似的功能方面,文化型体育课程强调的重点和实现的方式都发生了很大的变化。

### 摇摇(一) 培养健康的体魄

无论哪个国家、哪个时代的体育课程,增强学生体质、提高健康水平都是重要的乃至首要的功能。在1995年和1997年全国进行的两次大规模青少年体质健康调查的数据表明,除了营养卫生状况越来越好之外,中小学学生的运动能力和健康水平总体呈下降趋势。这也证明了传统体育课程的健身功能是比较弱的。

造成中小学学生体质健康水平下降的原因是复杂的,有学生运动不足的原因,也有场地器材不足、时间安排和内容安排上的原因,还有学生自身缺乏刻苦锻炼意志等方面的原因。但是,决不能因此而回避传统体育课程本身存在的问题,更不能因此放弃体育课程对增进学生健康应该负担的责任。这种责任主要有以下三个方面。

(1) 体育课程应是大体育课程,即包括体育课、课间操和课外体育活动。

(2) 运动生理专家和社会体育专家反复告诉人们:保持体能和健康的最低要求是每周进行3-5次中等强度的体育活动。按照大体育课程的设计,这个要求应该是能够达到的。

(3) 体育课程学习对学生的影响不应该只限于课堂内的有限时间,应做



到让绝大多数学生离开学校后也能保持对体育活动的兴趣和习惯。

如果以上三个方面体育课程能做到,体育课程的功能就能基本显现了。

## 摇摇(二) 促进运动爱好和运动专长的形成

学习和掌握操作性很强的体育知识和技能,是学生体育课程学习的重要目的之一,也是体育学习的重要途径。尽管这里还有运动文化传承的问题,但从体育课程的根本目的来看,应该更强调运动技能学习的工具功能,即通过运动技能的学习达到养成运动爱好和培养运动专长的目的,促进学生体育锻炼习惯和终身体育意识的形成。

20世纪70年代以来,随着终身教育和终身体育的兴起,各国体育课程都十分重视通过让学生自主自愿地参加适合于自己的体育活动实践,使学生充分体验运动的乐趣和意义,培养学生对体育运动的爱好和兴趣。同时,还通过让学生掌握从事终身体育活动所需要的体育知识和技能,促进学生提高自我锻炼的能力,形成终身体育的态度和习惯。早在1958年,日本的体育学习指导纲要中就已经指出:应将学校体育与终身体育联系起来,教师在教学指导上应着眼于让学生终身热爱体育运动,不仅要在锻炼体力、塑造人格和全面发展上下工夫,而且要让学生体会各种运动的乐趣。俄罗斯的体育课程标准也明确提出:要培养学生经常参加锻炼的习惯、终身的体育兴趣和独立锻炼的能力,正确理解安全健康和形成自主健康生活的态度。美国一些学校体育专家明确提出:体育教师追求学校体育的公众健康目标,以及与其他公众健康工作者结合起来增进美国公众健康是适当而且适时的;如果想终身保持健康的体魄,我们锻炼身体所进行体育活动的一整套方法都需要彻底改进,应把那些十几岁的学生在完成中学学业后仍一直乐此不疲地进行个人体育锻炼的运动项目,引入学校的体育课程之中。

## 摇摇(三) 培养健全人格和健康心理

在工业社会中,学校教育的目标是培养具有某种专长(劳动技能)的劳动者,而在学习化社会中,“这种学习更多的是掌握认知的手段,而不是获得经过分类的系统化知识”。教育应当促进每个人的全面发展,即身心、智力、敏感性、审美意识、个人责任感、精神价值等方面的发展。应该使每个人借助青年时代喜爱的教育,形成一种独立自主的、富有批判精神的思想意识,



培养自己的判断能力,以便在人生的各种不同情况下,确定自己认为应该做的事情。国际 21 世纪教育委员会强调健全人格和健康心理的重要性,各国在设计体育课程时,都十分注意发挥体育学习在培养健全人格和促进健康心理方面的重要作用。

我国中小学学生心理健康现状分析也提醒我们,必须高度重视中小学生的心理健康问题。体育学习对培养健全人格和促进心理健康具有独特的、积极的影响。

#### 摇摇(四) 培养合作精神和竞争意识,提高社会适应能力

培养和提高青少年的社会适应能力,是现代教育面临的新的课题,也是大健康观和新医学模式的客观要求。在学校课程体系中,体育课程在帮助学生形成和谐的人际关系和人际交往技能,培养团队精神及合作与竞争意识,形成规范意识、道德观念和社会责任感等方面,具有独特的功能。

#### 摇摇(五) 以学生发展为中心,帮助学生学会体育学习

体育学习具有较短的时效性,只要停止锻炼一周,它对生理上的积极影响就会减退,对于心理上的良性影响保持的时间则更短。同时,随着人生历程的发展,人们的运动能力、运动需求、运动兴趣等都会发生变化,我们不可能让学生在少年时就去学习他们老年时可能用到的体育知识和技能。因此,在培养学生强烈的体育兴趣、积极的体育意识和良好的体育习惯的同时,必须更加重视学生体育学习经验和能力的获得,即掌握在没有教师指导的情况下独立进行锻炼和获取体育与健康知识和技能的方法。学生的体育学习能力主要表现为:对体育活动和行为进行价值判断的能力,利用体育与健康资源的能力,以及自主探究、合作学习和锻炼的能力。因此,在充分发挥教师在教学活动中主导作用的同时,必须始终把促进学生主动、全面的发展放在中心地位,充分发挥学生的学习积极性,培养学生的创新精神,把学生的学习过程变成主动构建体育与健康知识技能体系、提高批判性思维能力以及分析和解决体育与健康问题能力的过程。



### 摇摇三、体育课程的地位

#### 摇摇(一) 体育课程与学生完满人格的培养

苏联著名教育家苏霍姆林斯基(苏霍姆林斯基)的个性全面和谐发展教育理论认为,在教育体系中,体育以及与体育密切关联的健康教育占有极为重要的地位,其重要性绝不亚于智力、智能的发展,道德品格、情操的修养,劳动情感、劳动技能的培养,以及美感、审美情趣的陶冶。因为没有健康的身体,没有充沛旺盛的精力,就很难朝气蓬勃地认识世界、变革世界,很难保持坚强的意志和持久的毅力去克服种种困难,同时,“健康意味着精神生活充实、情绪愉快和头脑清楚”。人们的精神生活、世界观、智力的发展、认识能力的加深和对自己力量的信心,都要看他们是否乐观愉快、朝气蓬勃,并都要以他们身体健康状况为前提。苏霍姆林斯基指出:“体育是使人的精神生活充实和文化知识丰富的起码条件。同时,体育也使人的其他一切方面变得高尚。”健康的精神生活,在很大程度上有赖于身体的健康发展,而完满的脑力劳动,不仅要加强智力、审美、思想品德等方面的培养,而且必须辅之以体育,并以健康为基础。因此,体育课程在促进学生完满人格的形成方面具有重要的作用。

#### 摇摇(二) 体育课程与当代学生的身心健康

随着世界人口都市化的发展,人们居住在与大自然隔绝的摩天大楼中,与阳光、新鲜空气的距离越来越远,城市工业化带来环境污染,生态平衡遭到破坏,家务劳动的社会化和家用设备的电气化,使人们的日常体力活动越来越少,饮食结构改善,脂肪摄入量增加,整个社会竞争加剧,生活节奏加快,常常使人处于高度的紧张状态,等等。这些现代生活方式的急剧变化,对人类的健康造成了威胁,产生新陈代谢低下、适应能力降低、神经衰弱等现代“文明病”。人类如果不通过体育运动来增进自身的健康,提高自己的适应能力,就很难适应现代生活的发展。预防“文明病”的最好方法就是适当的体育运动。体育课程让学生掌握体育运动的基本技能,学习锻炼身体、增进健康的基本原理和科学方法,并以此来增强体质、调节情绪、丰富生活。



这不仅仅是当代学生身心健康发展对体育课程的需要,也是整个社会发展对体育课程的需要。

### 摇摇(三) 体育课程在素质教育中的地位

体育课程是增强民族体质、提高民族素质的重要途径。世界范围的经济竞争、综合国力的竞争,实质上是科学技术的竞争和民族素质的竞争。民族体质的强弱、民族素质的优劣,关系到一个民族、一个国家的兴衰存亡。体育课程的内容包括体育知识、运动技能、竞赛规则、锻炼方法、训练手段、心理健康和社会适应等人类在长期的体育实践中总结出的经验成果,是社会文化的有机组成部分。学校体育在向学生传播这些体育文化的同时,通过促进学生参与体育学习,提高他们的体育文化素养。体育运动的竞争性、娱乐性可丰富学生的课余文化生活,对建设健康、文明的校风、学风将起到很好的促进作用。体育课程在“育体”的同时,也起到了“育人”的作用。

## 摇第二节 摇体育课程的社会背景

### 摇摇一、体育课程的历史轨迹

#### 摇摇(一) 学校体育的课程化

现代学校体育课程是在文艺复兴运动后期体育活动教育化的基础上逐渐形成的。15世纪,在文艺复兴张扬古希腊教育和体育理想的推动下,意大利、法国等国的一些宫廷学校中,从中世纪骑士七技(骑马、游泳、投枪、击剑、狩猎、下棋和吟诗)中提炼出来的一些军事体育活动,如骑马、击剑以及跳舞等,逐渐被作为培养绅士的手段,并最终被洛克概括为绅士教育的构成要素。卢梭则主张在非自然中效法自然的法则,采用自然的方法对儿童进行包括体育在内的全面教育。把洛克和卢梭的体育思想变为教育现实的,是以巴塞多等人为代表的博爱派教育家。巴塞多于1774年在德国的德绍创建了一所博爱学校,每年用暑假的两个月野营时间进行体育活动。最初,该校的体育活动采用的是传统的骑士项目,如击剑、舞蹈、骑马、腾越等,后来陆续补充了跑、跳、投掷等希腊体操和德国的民间游戏内容,形成了以德绍



五项(跑步、跳高、攀登、平衡和负重)闻名于世的学校体育活动的雏形。

使学校体育初步具有课程形式的是德国教育家古茨穆斯。古茨穆斯是1868年创办的雪尼芬撒尔学校的教师,从1872年起负责教授该校的体育课。该校摆脱了博爱学校中体育课的课外活动和游戏的模式,体操作为正课通常安排在上午8~10点进行,在教学活动中采取了按照学生年龄和能力分组的教学组织形式和小团体循环练习的教学方式,将课程分为导入、观察、矫正、助成、测定和评价几个部分。

古茨穆斯的另一贡献是使体育方法体系化。他对博爱学校中采用的各种体育方法进行了分类,使之更易于教学。他按运动目的、运动性质、运动解剖学和运动类型四个分类原则对所选择的教材进行分类。在1878年出版的《青年体操》一书中,他把体操方法分为固有的体操运动、手工劳动和游戏三大类。固有体操被作为基本运动,包括跑、跳跃、投掷、角力(摔跤)、悬垂、平衡、游戏性运动(包括举物、搬运、倒立、拔河、跳绳和翻滚等)和有序的运动(包括舞蹈、步行和兵式体操等)八项。该书在1884年的第二版中又增加了剑术和射击等。

## 摇摇(二) 体育课程的科学化

裴斯泰洛齐首次用要素的观点来分析人体运动。在他的和谐发展教育课程体系中,各门课程被分为体育与劳动、道德教育和重视知识积累的智育三类。体育的任务是要把所有潜伏在人体内的生理力量全部发展出来。没有各种体力的发展,劳动的教育、劳动的习惯、技能的培训就无从谈起。裴斯泰洛齐认为,人体运动的基本要素是关节活动。它表现为简单的搬、推、拉、摇等基本动作,并可以相互结合,构成各种复杂的动作。他主张按照关节活动的难易程度安排体育活动的教学顺序。

在第一次世界大战之前,体育课程理论得以逐渐建立和完善,但在价值取向方面,体育课程似乎更倾向于保持自然主义的传统。造成这种情况的主要原因是受到美国“新体育”运动和奥地利高尔霍夫尔自然体育课程实践的影响。受杜威教育思想影响很深的裁·伍德和 郎·赫塞林顿提出了“新体育”理论。这一理论成为美国新教育(或称进步主义教育)运动中体育课程改革的主要理论。“新体育”理论认为:体育课程的目标应指向健康教育、神



经肌肉活动教育、品行教育和智力教育。赫塞林顿在 1904 年为全美小学课程修订委员会撰写的《学校体育内容》,全面体现了“新体育”课程体系的内容和特点。

高尔霍夫尔是 19 世纪前期奥地利体育课程改革的主要设计者和推动者。他的思想主要体现在他主编的《奥地利学校体育概要》和《自然体育》两本论文集中。《奥地利学校体育概要》否定了第一次世界大战前在欧洲学校体育中占主导地位的德国斯比茨体育课程体系,为当时陷于困惑的体育教师提供了新的体育课程改革思路。书中阐述了奥地利教育改革三大原则(自己活动原则、乡土化原则和综合教学原则)在体育课程中的应用。与斯比茨体育课程体系要求孩子们学习符合运动规律的体操相反,《奥地利学校体育概要》按照儿童生长发育的规律、体育活动的生理学价值和儿童的运动兴趣,设计了针对儿童发育成长的课程。在体育理论研究方面,高尔霍夫尔建立了以保健和促进青少年发育为特色的教材体系,主要包括补偿运动(柔韧性和肌肉力量的补偿,以消除或改善体格上的欠缺)、形成运动(运动形成与姿势形成)和完美运动(竞争游戏、防卫运动、冬季运动和基本运动等);在教学方法方面,他提出了以生物学为基础的儿童中心主义(尊重儿童的运动需求);在授课安排方面,他第一次提出要系统地考虑速度、耐力和灵敏的运动学特性,这是他在体育教育方法论上的突出贡献。

自然体育和以美国“新体育”课程体系为代表的体育课程是 19 世纪世界学校体育的主流。在新文化运动时期,“新体育”由麦可乐介绍到了中国,被称为“自然体育思想”。1904 年,中国公布的《新学制体育课程标准纲要》基本上照搬了美国的体育课程体系。自然体育课程理论成为 19 世纪二三十年影响我国体育课程的主要课程理论。

19 世纪 90 年代末起,随着大众体育和终身体育的发展,一些国家教育界也对科学主义的体育课程理论进行了反思,日本快乐体育的推行就是这种反思的结果。从 19 世纪中期开始,在我国学校体育界广泛传播的各种体育课程思想和教学理论,如结构教学法、快乐体育、成功教学法、探索教学法等,都是上述两方面情况的反映。