

# 增强体质与健康第一

郭继敏

(沈阳工业学院 体育部, 辽宁 沈阳 110015)

**摘 要:** 学校体育在素质教育思想的引导下,遵照学校教育的理念,树立了健康第一的指导思想,将体育课更名为体育与健康课。就学校体育的健康第一和增强体质两种指导思想进行阐述。

**关 键 词:** 学校体育; 增强体质; 健康第一

**中图分类号:** G807.0 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2003)02-0092-02

## Study on quality buildup and healthy first

GUO Ji-min

(Department of Physical Education, Shenyang Institute of Industry, Shenyang 110015, China)

**Abstract:** Under the guide of quality education, we have already carry through the reform and change the course of physical education to PE and healthy ones. According to this idea, we set the guide thought of healthy first. This article is going to particularly expatiate these two guide ideas, that is, healthy first and quality buildup.

**Key words:** school physical education; quality buildup; healthy first

在素质教育思想的指引下,学校体育改革也掀开了新的一页。学校体育已经定位为学校教育的基础学科,我国中小学在2001年新学期已开始推行体育与健康课程。《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》(以下简称《决定》)指出:“学校教育要树立健康第一的指导思想。”健康第一已经成为新时期学校教育的主导思想,作为学校教育基础学科的学校体育以改过去增强体质的口号,也举起了健康第一的大旗。既然如此,就需要科学地认识增强体质与健康第一的各自内涵以及二者之间的辨证关系。

### 1 增强体质

学校体育的产生与发展经历了若干阶段,体育思想也不断转变。20世纪50~60年代,以运动技术技能教学为主体;70~80年代,体质教育思想在舆论上占上风,在实践中有一段时间与运动技能教学并驾齐驱;80年代后期至90年代,终身体育、竞技体育等多种指导思想并存。当时,有人提出:高水平竞技运动是身体文化的一部分,而不是教育的组成部分;体育是教育的组成部分,学校体育应在增强体质的前提下进行,要建立以增强学生体质为核心的体育课程体系。

扬州会议后,全国以体质教育思想进行了实验研究,至此人们已充分认识体育教育的本质属性和特殊效能,摆脱单存追求技术的传习式教育,在指导思想上确立了增强体质观念。从此以后,增强体质思想一直指导学校体育的发展与改

革。以增强体质为主的体育课的内容不是运动专项技术,而是增强体质的运动形式内容和手段方法,按照学生身体形态技能和能力的实际情况与需要来选择身体运动。

增强体质不仅与体育思想紧密相关,而且涉及到一个国家的国情、教育水平、社会生产力发展状况等方面。许多国家已经从体育的手段论向目的论转变,并完成了这个过程,而我国还处于手段论和目的论相结合阶段,体育的发展受到众多因素制约,如办学条件、教育发展规模、教育体制等。在学生课业负担较重的情况下,国家也在努力扭转局面,不希望以强制性实现体育目标,尽力通过调动学生主动性、积极性,让学生产生增强体质的需要,用体育制度保证学生投身到体育中,使体育能健康发展。

### 2 健康第一

《决定》中明确指出:“学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强学校体育工作。”健康第一的指导思想是面向整个学校教育提出的,强调整个学校教育必须使受教育者在德、智、体、美等方面得到全面发展。学校体育作为学校教育的基础学科,是促进学生健康发展的重要环节,理所当然要坚决贯彻落实健康第一的指导思想。

促进学生身心健康发展是学校教育各方面共同努力的目标,学校体育对此担负着重要的历史使命。健康的体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命

力的体现。学校体育在学校教育中占有极其重要的地位,发挥着积极的作用,应通过体育与健康教育,向学生传授体育的技术、技能、知识和体育锻炼方法,让学生学会运动,培育、养护自己的身体,锻炼良好的心理品质,提高社会适应能力,尽最大可能地为学生现在的身心和将来的健康发展服务。

学校体育不仅能强壮体魄,而且还能培养学生良好的心理健康水平和素质水平,包括智力发展水平、情绪状态、行为反应、心理适应能力等。心理素质指自尊心与自信心、意志品质、创新意识与竞争意识、团结协作与开拓进取精神、自律能力与自我心理调节能力等。体育应与德育、智育密切配合,共同培养学生的创新精神和实践能力。学校教育作为教育的一个组成部分,在教育教学过程中,要完成增进学生健康的目标,而体育是增进健康最积极、最有效的手段。体育通过身体锻炼和行为实践等基本手段,促进人的全面发展,以达到良好的健康状态。

### 3 增强体质与健康第一

学校体育是根据国家制定的德、智、体全面发展的教育方针及社会的需要,依据学生身心发展的特点,以适当的身体练习和卫生措施为手段而进行的教育活动,其目的是增强学生体质,培养学生良好的体育能力和思想品德。主要任务是全面锻炼身体,增强体质;掌握体育的“三基”和保健知识,向学生进行思想道德教育,发展个性。上述这些与健康是互相联系、完全统一的。我们现行的体育教学大纲旗帜鲜明地坚持健康第一的指导思想,表明了健康素质在教育中的重要地位,是为祖国和人民服务的前提条件。

国家教育部新编《体育与健康》新大纲在指导思想和教学观念的重大突破,就是重新界定了学校体育在整个教育中的地位是“基础学科”,确定以健康为核心的教育理念,促进学生的全面发展。体育教育的根本意义就在于把人的健康调控到最佳状态,为学生打造出一个符合WHO制定的健康标准,使体育沿着人类健康方向发展。

世界卫生组织(WHO)对健康做出的定义是:“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱,而是身体的、精神的健康和社会适应的良好总称。”由此可见,随着社会的进步,人们对健康提出了更高的要求,富有了新的内涵。现在人们对健康的理解为:体质良好、体能全面;道德高尚、心理健康;人格健全、人性完善;社会适应能力强等。体育是以身体、心理、社会三大支柱为基础(见图1),这与健康的定义内容完全是相辅相承的。

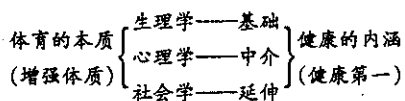


图1 体育与健康关系

多观点,综合研究结果,我们不难得出结论:体质是健康的物质基础,是保证健康的前提条件;健康是体质的外在表现。体质是一种“特质(质量)”,健康是一种“状态”,体质与健康是一种特质与状态之间的关系。健康是一种动态平衡,维持这种动态平衡的能力就是体质。从以上分析可以看出,一方面,体质是健康的前提和基础,失去了良好的体质,健康就是无源之水、无本之木,一个人要想拥有健康,首先必须有良好的体质;另一方面,健康是良好体质的归宿和终极目标。体质的状况在一定程度上能反映出健康水平,如果一个人有良好的体质,就表示其具有良好健康的可能性,或者说,他可能会有较高的健康水平。

由上述的体质与健康的关系不难看出,我国过去学校体育对学生的培养注重到体育的本质原理的一部分,即生物层,忽略了生理学与社会学等方面。健康第一是从教育的整体角度进行定位,要求学校教育要树立健康第一的指导思想。学校体育举起健康第一的大旗,是对增强体质的补充与提高。学校体育不仅仅要增强体质,而要在增强体质的基础之上,促进学生全面发展,达到真正意义上的健康,有利于学生身心和谐发展,实现完整的人的教育。健康第一更加丰富了培养身心全面发展的社会主义事业的建设者和接班人的内涵,同时也为素质教育指明方向,将其工作落到实处,最为主要的是保证了学校体育事业持续、健康、稳定地发展。

关注人类健康是现代社会的最高命题,体育随着社会的发展,不仅积极地参与社会物质文明与精神文明建设,也在不断改变着人类的生产方式和行为方式。体育不仅是生物运动过程,同时也是社会文化的重要组成部分。作为学校教育基础学科的学校体育,不仅要增强体质,而且要在在此基础上,全面提高学生的全面素质,担负起学生乃至人类全面健康的历史使命,树立起完整教育和成人(使人成为人)教育理念。

### 参考文献:

- [1] 邓星华,杨文轩.“健康第一”的理论依据与学校体育的新使命[J]. 体育学刊,2002,9(1):12-14.
- [2] 何仲恺. 体质的概念及其与健康的关系[J]. 体育科学,2002,22(3):37-38.
- [3] 郝树源. 论体质与健康[J]. 体育学刊,2002,9(2):126-127.
- [4] 曲宗湖,杨文轩. 学校体育教学探索[M]. 人民体育出版社,2000.
- [5] 林笑峰. 我对“以增强体质为主”的认证与探究[A]. 体育学原理[C]. 广州:广东高等教育出版社,1996.
- [6] 王占春. 关于修订九年义务教育体育与健康教学大纲的说明[A]. 辽宁省学校体育骨干教师培训讲稿汇集[C],2001.

关于体质与健康的关系问题,我国许多专家学者提出诸

[编辑:李寿荣]