

# 全民健身与高校体育

张爱平,汪广茂

(韶关学院 体育系,广东 韶关 512005)

**摘 要:**论述了全民健身的内涵、意义,指出了全民健身事业对体育教师的新要求:体育教师应该树立新的观念,更新原有的知识结构,成为学生终身健身的楷模。在高校体育中提倡健身教育,使学生得到更多的健身知识、技能,将成为我国高校体育教学的内容之一。

**关键词:**全民健身;健身教育;高校体育;教育观念;终身体育

**中图分类号:**G812.4;G807.4 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2001)02-0025-02

**On gym of the whole country and PE in college and university**

ZHANG Ai-ping, WANG Guang-mao

(Department of Physical Education, Shaoguan College, Shaoguan 512005, China)

**Abstract:** The paper expounds the connotation and significance of gym of the whole country, points out that the gym career of the whole country has proposed new requirements to sports teachers, and has the idea that sports teachers should established new concepts, renew the original knowledge structure, and set a good example of gym for the whole life for students.

**Key words:** fitness for all; healthy education; PE in college and university; education concepts; sports for life

## 1 全民健身与终身体育

健身事业的兴起是全民健身教育蓬勃发展的最终结果。终身健身(也可称之为终身体育)是把婴幼儿健身教育、青少年健身教育、成人健身教育、老年人健身教育,以及学校、家庭和社会有机的结合在一起,而构成了多层次的、相通的、完整而全面的健身教育体系。这个体系的实施包括多种多样的健全人体的手段、内容、形式和方法,其教育的对象是全体国民,并施以多层次的组织形式,对全民进行反复的教育。在纵向方面,它是以家庭健身教育为终身健身的起点,进而是青少年健身教育、成人健身教育、老年人健身教育,使健身教育贯穿人生的每一个阶段,它追求的是健身的连续性和一贯性。因此,终身健身教育贯穿人的整个生涯,各个年龄阶段连成一个协调一致的过程。在横向方面,要使健身教育与生活相联系。横向联系是指把年龄与性别、个体状况和生活工作条件状况的群众联系起来去参加健身教育。显然,终身体育是一个综合的、网状的有机整体,与传统体育相比,它具有两个不同点:一是突破时间和工作的界限,面向所有人敞开了健身的大门,健身教育既不是仅供少数人享用的专利,也没有只有青少年才能活动的特点;二是在空间上它突破了传统体育的限制,扩展了健身体育的天地,使全民获得了有效的健身机会。终身体育突破了传统体育的模式,它不但完善了体育,也完善了生命本身。其最终目标是促进人体的健全发展,提高全体国民

的素质。

## 2 健身教育是高校体育的新内容

健身教育,它不排斥或否定传统的体育,是比传统体育更能反映其本质的一种形式。体育在学校的特点,反映的是德、智、体、美、劳整个教育体系中的一部分。因此,它并非仅靠几次体育课所能完成的。对目前高校所开设的体育课内容,已有专家提出质疑,传统的体育课以其固有的既定内容,迫使学生增强身体素质,用竞赛的形式去进行体育的考试。这既不能达到健身的目的,而且有些项目和健身的目标相悖。由此看来,我们应该顺应时代的需求,更新体育观念,在高校广泛开设以健身为主要内容的体育课,按体育的宗旨实施健身教育。

从科学的角度看,健身应是伴随人一生的基本活动,要以多种方式、多种层次来实施。学校体育落实以健身为主,这并不意味着对学校体育作用的减弱。随着健身教育的实施,过去高校体育以运动教育为主的内容、形式、方法将发生重大变化。高校体育应全面充实健身教育的内容,这不仅要有针对学生在校进行健身的内容,还要有指导学生终身健身的内容,并在此基础上传授给学生终身健身的基本知识技能,使学生在掌握终身健身方法的同时,充当全民健身运动的生力军和带头人。

收稿日期:2000-10-12

作者简介:张爱平(1961-),男,广东兴宁人,副教授,系主任,从事游泳教学、训练和学校体育研究。

学校体育应以终身健身教育为要旨,并相应改革高等学校体育的内容、授课形式和方法,这无疑是实施终身健身教育的前提条件。大学生是知识较高的群体。纵观中国的发展史,在历次各类运动中,他们总是新生事物的接受者和传播者。目前,正值我国实施全民健身计划,作为高等院校的大学生,理应成为全民健身运动的推动者和生力军。学校有责任使他们重新认识德、智、体、美、劳的关系,使学生在一专的前提下,把实施全民健身作为多能的一部分。这样就意味着每年走向社会的不仅仅是就业的新一带工薪阶层,而是给社会注入了实施全民健身的新生力量。另外,掌握终身健身技能的大学生们在寻求职业的过程中,也为他们拓展了就业的范围。随着市场经济的发展,综合国力的提高,国民素质的不断增强和对健身运动的认同感,这一点将显得尤为重要。

由此看来,对学校体育的目的、目标有必要重新考虑。如何确立健身的目的和目标,这是落实我国体育以增强体质为主这一指导思想在现阶段的真正体现。

在学校体育中重新认识增强体质和全民健身的问题,这是教学改革和发展的需要。我们应当认识到现代世界科技的飞速发展,对人体素质的要求不断提高,学校体育已不能再以教几项运动而终结,要培养具有强健体魄的国民,要把国民的身体素质提高到全人类的先进水平,这决不是运动文化的事情。学校体育不仅要传授健身的知识技能,还要提高学生自我健身的能力,以其作为推动全民健身运动的先行者。

学校体育要使学生获得健身所必需的基础知识和技能,应注重使学生掌握足够的健身手段和应用这些手段的方式和方法。

为使学生在学校体育课中学到在家庭生活和社会活动中都能广泛应用的健身措施,应该在健身基础教育的过程中融入保健的内容,以使基础教育更加完善。

### 3 全民健身对高校体育教师提出的要求

随着终身健身教育的实施以及由此引发的体育课程内容的变化,就必然涉及到体育教师的业务更新,观念更新,需要全面进行健身的业务学习和掌握实施健身教育的本领。

传统的以运动为主的学校体育,已适应不了以健身为主的体育的需要。目前以运动为主业的体育教师,在很大程度上等同于竞技运动的教练员。随着终身健身教育的实施,学校体育将注重学生学会锻炼、学会评价及自我评价和学会自我

健身的能力,学校体育的特点将由重教转向重学,由重知识的传授型转向重引导学生独立锻炼能力的培养型。高校体育教师将不再是现成知识的灌输者,而是学生健身实践的指导者、组织者和咨询服务者。

因此,高校体育教师应该先行一步,获取先进的健身知识、方法、技能,实施多样化的教学手段,要善于运用多种教学方法,善于组织多种锻炼活动;要在教学的内容、时间和场所上具有灵活性;要学会使用各种现代化健身器材和教育手段,根据体育的特点和教学内容、环境,选择最佳的教学模式和方法。高校教师要使学生了解体育的产生、发展,使学生认识终身健身教育的价值,掌握健身效果的评价方法。总之,高校教师的教学要适应学生的不同需要,做到因材施教,使学生的各项素质得到最充分的发展。

当今社会,随着教育知识的不断更新和现代教育的不断发展,要求高校体育教师必须经常充实、更新自己的知识和技能,并根据自己职业的需要,成为终身健身教育的学习者和实施者;另一方面,高校体育教师还是学生终身锻炼能力的培养者,这也要求体育教师为人师表,成为学生终身健身的楷模。

高校体育教师是学校体育实施终身健身的关键力量,目前形势向高校体育教师提出了新的要求。只有具备了相应的新观念、知识技能的高校体育教师,才能把高校转变成为实施终身健身教育的重要人才培养基地。因此,改革旧的教学观念和教材体系,创新教学方法,尤其是配合我国全民健身事业的发展,在高等学校倡导终身健身教育,就成了体育教师的必修课。

### 参考文献:

- [1] 郑俊武. 我国健身学建设的历史使命和现实思考[J]. 体育学刊, 1995(3).
- [2] 墨鸿科. 学校体育与终身体育[J]. 体育学刊, 1996(2).
- [3] 李庆中, 王守信. 在体育教学中进行终身健身教育的实践与认识[J]. 体育学刊, 1995(3).
- [4] 黄力生. 高校体育改革要以终身健身为指导[J]. 体育学刊, 1995(3).
- [5] 王桂忠, 周健勤. 体育教学现象的哲学思考[J]. 教育研究, 1999(2).

[编辑: 邓星华]