

学校体育的目标：“健康”乎？“强壮”乎？

王岗¹，李卓嘉²，雷学会²

(1.武汉体育学院 武术学院 湖北 武汉 430079; 2.武汉体育学院 研究生院, 湖北 武汉 430079)

摘 要：针对我国青少年体质不断下降的问题，以学校体育目标为研究对象，追溯学校体育“健康第一”的思想根源，探析其理论内涵，梳理与分析在实际中存在的问题：我国中小学学校体育在遵循“健康”目标中迷失了方向，出现了一些与其目标本质不相符的现象。针对当下中小学学校体育倡导“健康”目标提出质疑：健康是一个多因素综合性社会问题，并不是学校体育能够“一肩独扛”，若以“健康”作为学校体育的目标，显然没有获知健康的真谛，并夸大了学校体育的功能。因此，我国学校体育应当重构适合当代中小学体育思想的体系，试着摆脱“健康”目标的束缚，高举“强壮”的新旗帜，制订具体可操作的方法使青少年体质增强，并让“强壮”成为中小学学校体育的新目标。

关 键 词：学校体育；学校体育目标；青少年体质；健康；强壮

中图分类号：G807 **文献标志码：**A **文章编号：**1006-7116(2016)03-0009-07

The goal of school physical education: “health” or “strong”?

WANG Gang¹, LI Zhuo-jia², LEI Xue-hui²

(1.School of Wushu, Wuhan Sports University, Wuhan 430079, China;

(2.Graduate Department, Wuhan Sports University, Wuhan 430079, China)

Abstract: Aiming at such a “symptom” as that the fitness of teenagers in China is constantly deteriorating, by basing their research subject on the goal of school physical education, the authors traced the root of the “health first” ideology for school physical education, explored its theoretical connotation, collated and analyzed problems existing in the reality: elementary and middle school physical education in China was lost during following the “health” goal, some signs unconformity with the “essence” of its goal appeared. The authors questioned the “health” goal advocated by elementary and middle school physical education nowadays: health is a multi-factor comprehensive social issue, not one that can be handled by school physical education alone; if “health” is set as the goal of school physical education, it does not get the truth of health, and exaggerates the functions of school physical education. Therefore, school physical education in China rebuild a system suitable for modern elementary and middle school physical education ideology, try to break way from the constraint of the “health” goal, hold high the new banner of “strong”, establish specifically operable methods to enhance teenager fitness, and let “strong” be the new goal of elementary and middle school physical education.

Key words: school physical education; goal of school physical education; teenager fitness; health; strong

当今人类过度享受物质文明成果的同时，由于缺乏身体锻炼，对自身健康造成了巨大的威胁。从大中小学生体质的下降到社会普遍存在的“现代文明病”，再到“人口老龄化”的事实，人类的“身体”遭遇着

前所未有的危机，尤其是作为祖国未来的青少年体质问题更加堪忧。2005年全国青少年学生体质监测结果表明：“学生在柔韧性、爆发力、肌力、耐力、肺活量等方面都呈现下降趋势，而体能素质中的速度素质和

收稿日期：2015-11-30

基金项目：武汉体育学院“东湖学者”科研计划资助。

作者简介：王岗(1965-)，男，教授，博士，博士研究生导师，研究方向：体育人文社会学与武术文化与发展。E-mail: tywanggang@126.com

通讯作者：李卓嘉。

力量素质为连续10年下降,耐力素质则连续20年下降”^[1]。在2006年教育部与国家体育总局联合召开的会议上同样公布了当时中国青少年严峻的体质状况:尽管青少年的营养水平和形态发育水平不断提高,但是青少年学生的体能素质近20年来持续下降,肥胖学生的比例迅速增加,城市超重与肥胖的男生已接近1/4,中学生的视力不良检出率高达83%,在2005年的高校招生中有85%的考生因此受限^[2]。教育部关于2010年全国第6次学生体质与健康调研结果表明:学生爆发力、力量、耐力等核心身体素质指标继续呈缓慢下降;视力不良检出率继续上升,并出现低龄化倾向;学生超重和肥胖检出率持续增加^[3]。我国权威单位在2012年发布的“国民体质报告”中显示,近25年我国青少年体质健康下降水平虽然有所控制,但仍然呈现下滑趋势。除心肺耐力持续下降外,肥胖和近视率不断升高^[4]。

上述情况表明,青少年体质的下降已经成为不争的事实,究其原因必定是复杂多样的,不仅仅是学校体育的问题。然而,学校体育责无旁贷。青少年学生体质关乎个人的发展和社会的进步,增强青少年学生体质要以学校体育为主战场^[5]。因此,政府体育工作的指导重心逐渐向学校体育倾斜,尤其是中小学体育引起党和国家的高度关注。2007年中共中央、国务院发布《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》指出要高度重视青少年体育工作,认真落实加强青少年体育、增强青少年体质的各项措施。党的十八届三中全会下达了《中共中央关于全面深化改革若干重大问题的决定》中明确提出“强化体育课和课外体育锻炼,促进青少年身心健康、体魄强健”^[6],2014年4月21日教育部颁布包括《学生体质健康监测评价办法》在内的3个配套文件,为“推动学校体育工作的制度化、规范化;促进青少年体质健康的止跌回升”^[6]提出新要求。一系列政策的出台为扭转当前青少年体质下降,保障学校体育工作顺利开展“保驾护航”,然而收效甚微。中小学生体质下降与学校体育目标的设立与达成有着密切的联系^[7]。长期以来学校体育工作的目标直指“健康第一”,但是,在此目标的引领下,学校体育工作并没有使学生的身体素质得到增强,并未从根源上解决学生的体质健康问题。因此,对于“健康第一”学校体育目标我们要进行理性反思,再次争鸣“健康”与“强壮”到底“谁”才可以解决我国中小学生的体质问题?这俨然已成为体育界、教育界亟待讨论的议题。

1 追溯我国学校体育“健康第一”的思想根源

新中国成立初期,百废待兴,百业待举,针对当时我国青少年体质羸弱、营养不良、学业负担过重等

实际,1950年6月毛主席在给当时的教育部长马叙伦的信中提出“要各校注意健康第一、学习第二,营养不良,宜酌增经费,学习和开会的时间宜大减,病人应有特殊待遇,全国一切学校都应如此。”^[7]这是毛主席首次提出“健康第一”的口号。为迅速扭转青少年体质孱弱的现状,1951年1月15日,毛主席就学生健康问题致信马叙伦重申:“提出健康第一,学习第二的方针,我以为是正确的”^[8],再次发出健康第一,学习第二的指示。20世纪末中共中央国务院针对一些地区和学校的教育思想还不够端正,片面追求升学率的倾向,忽视体育卫生工作等问题仍然没有得到根本解决,在《关于基础教育改革与发展的决定》文件中再次强调“基础教育要贯彻‘健康第一’的思想,切实提高学生体质健康水平。”^[9]党和国家领导人高度重视青少年体质健康问题,1999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》第5个问题中明确指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基础前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作,使学生掌握基本的运动技能,养成坚持锻炼身体的良好习惯。”^[10]

“健康第一”思想的提出主要是针对我国长期基础教育受应试教育的影响,存在重智育轻体育、德育、美育及劳动技能的错误倾向,忽视学生的身体健康而提出的。同时,“健康第一”的思想是针对整个教育思想而言的,学校教育坚持“健康第一”的指导思想,这已经成为了跨越时代的共识。与学校体育相关的一系列文件:如2003年新学年开始实行的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》,2010年3月初发布的《国家中长期教育改革和发展规划纲要》(意见征集稿)中均把“健康第一”作为学校体育的指导思想。在2001年(试行)和2011年实施的《体育与健康课程标准》也将“健康第一”作为学校体育的第一理念。回顾改革开放以来学校教育的发展历程不难看到,“健康第一”一直是我国学校体育的重要指导思想。

2 我国学校体育“健康第一”的理论内涵

“健康第一”的本质是促进学生的全面发展、完整发展及和谐发展。全面发展是指学生德智体美劳全面均衡发展,不可偏废;完整发展即学生的生理、心理、社会适应能力及道德随着年龄的增长,按其生长规律有秩序完整发展;而和谐发展是指注重学生基本素质之间的关系,使其关系适当、协调、平衡,否则容易产生“畸形”,不利于学生的成长。“健康第一”是全面、完整、和谐发展的统一,是学校体育的目标,更是学校教育的最终目标。学校体育作为学校教育不

可分割的组成部分，在青少年的健康成长中起着举足轻重的作用。然而学校教育中的每一门课程都应对学生的健康负责，学校教育的德、智、体、美、劳的教育是统一的整体。1999年6月中共中央、国务院颁发的《关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定》中旗帜鲜明地指出：“把德育、智育、体育、美育等有机地统一在教育活动的各个环节中……使诸方面教育相互渗透、协调发展，促进学生的全面发展和健康成长。”显而易见，学校教育要“五育”并重，以求学生全面发展，健康成长，而不是通过哪一育单打独斗便可做到的。对学校体育提出过高、过急的要求，企图通过学校体育就能提高学生健康水平，将学校体育作为实现中小学生健康的唯一途径是不切实际的，这是对学校体育地位和作用的过分拔高，必然加重学校体育的负担；同时也会忽视学校其他课程对健康的推动与促进作用，很难保证“健康第一”的真正落实。

“健康第一”是学校体育目标的高度概括，学生的健康问题是学校体育教育的切身问题，学校体育工作应以学生健康为中心，学校体育教育也应以学生健康水平为标准来衡量，评价其价值。然而，“在学校体育中的‘健康第一’并非‘健康本位’。‘健康第一’是就健康在整个教育过程中实现学生身心发展的地位和作用而言……若以‘健康第一’作为学校体育的目标，显然只注重或者突出了学校体育的一部分功能”^[1]。“健康第一”是一种教育理念，它是国家对学校教育提出的最终目标。它既在理想中，因其在本质上是一种教育理想的追求方向；又在现实中，是一个力求不断接近并达到的目标。但是我们必须认识到“健康第一”是一个过程，它需要学校教育的各个部门充分发挥各自职能，营造一个全社会共同关注学生身心健康发展的环境。我们不能片面把“健康”仅仅等同于学校体育中的一堂体育课、一节广播操、一种运动项目的习练就可达到，真正的健康是在教育的整个过程中才能够得以实现。“健康第一”的实现是包括德育、智育、体育、美育及劳动技能的整体提高，是整个学校教育都需认真关注的过程。对学校体育而言，就是坚守体育的本质，让学生在学校体育的过程中使身体得到锻炼并趋于强壮。

3 我国学校体育在“健康”目标中迷失了方向

“健康第一”的指导思想，在当前我国学校体育发展中无疑占据着主导地位，起着统领全局的重大作用，“健康”作为学校体育的目标，其重要性不言而喻。然而从“健康”目标的提出、实施到今天，从每5年一次的体质监测数据统计中可以看出，国家的三令五

申，学校体育目标政策的五花八门仍不能遏制学生体质下降的趋势。面对青少年体质下降问题，国家和社会各界人士都给予了极高的关注，全国上下掀起了反思、根治青少年体质存在问题的热潮。面对青少年日益突出的体质问题，我们必须意识到我国学校体育在“健康”目标中失去了方向。

学校体育在实际教学活动中为保证学生“健康”，过于强调“安全第一”，从而忽略了学生的实际需求，忽视了体育的本质是增强体质。学校出现的一系列体育伤害事故，给学校、体育教师、家长造成极大的心理恐慌。随着家长的法律意识健全，维权和安全责任追究意识的提升，并且政府缺乏系统的学校伤害事故的处理办法，致使学校体育伤害事故一旦发生，学校和体育教师首当其冲，难辞其咎。因此，为防止学生意外受伤害，出现了一些“淡化运动技术”、“不考虑运动负荷”、“安全第一”的观点与做法，造成学校体育教学一切以不出安全事故为准则，突显出与学校体育目标初衷的不和谐。如“跳箱”、“跳马”等一些“危险”教学内容在体育课中就很难见到；学校和体育教师在实际教学中也尽量避免了跨栏、耐力跑、单双杠等练习；“至于投掷项目，掷铁饼、投标枪一向被认为是危险多多且技术复杂的项目而被拒之千里，独苗仅存的推铅球项目，近年也被认为是既危险又乏味还无用而一概换成抛实心球项目”^[2]。体育课的运动量和运动强度也相对降低，甚至出现“放羊式”教学；为了防止学生发生安全事故，体育场上的对抗竞争场面少了……体育课变得异常“斯文”；一切以不出安全事故为准则，学生的身体素质能得到提高？我们不禁对此质疑。

在所谓“健康第一”学校体育目标下，广大中小学生的体育课已经没有了教学大纲，出现淡化运动技术，甚至是没有了运动技术，有的只是在此目标下，学校、教师等对学生无理要求的一味退让。一些中小学体育教师，在意外事故“紧箍咒”下，早已变成体育课上学生自由活动的旁观看护者或专职保姆，失去了应有的责任和应尽的义务。一些体育教师为了“安全”变得“小心翼翼”。诚然，追求“健康”，强调“安全第一”固然没有错，主要问题在于学校体育将体育运动的激烈与危险画等号，将体育与安全变成对立的两端。学校体育为了保证安全，给整个学校体育教育戴上“枷锁”，这是因噎废食本末倒置的做法，长此以往学校体育的发展令人堪忧。

目前我国出台的有关学校体育目标的政策，从条条框框上都可以看到实属文字的堆砌，让人难以抓住核心。因此，“体育教师在教学设计中的目标也是直接

从课标目录中去抄录,以示‘揭瓦改革’,这种从上到下的‘腐败’,出现学生体质下降的现状也就在所难免了”^[13]。美国教育家杜威也曾说过:“现代教育陷入了功利主义,这是一件十分可悲的事情。”^[14]长期以来,学校体育也深受这种“腐败”的影响,学校体育被附加了许多功能,例如:“体育就是达标”、“体育就是特长”等声音不绝于耳。现实中,更多的学生因为应试教育要求的分数,希冀通过体育特长来为自己“加分”,而不是真正热爱运动、喜欢体育,以此来达到锻炼身体、增强体质目的。生命的灵动、活泼与拼搏精神被无情遮蔽,学校体育也逐渐沦为应试教育下加分的手段和工具。这种将学校体育当成为实现学生教育发展,实际却与教育目的毫不相干的工具化思想是可怕而危险的,这种工具思想的“僭越”对当今学校体育的健康发展更是百害而无一利的。

目前,我国学校体育还出现一些“唯健康论”或“健康至上论”,然而对青少年而言,此时的“健康”也只是昙花一现,最终结果都是得不偿失的。“真正实现健康目标必然要采用更多的健康促进手段,体育和健康之间的确存在着密切联系,但是体育教育和健康教育是两门不同的学科”^[15],具有各自的研究领域。“因此,要把什么叫体育、什么叫健康、什么叫教育厘析清楚,避免出现大而全、全而不清的视角盲点”^[16]。学校体育“健康第一”目标的主体地位虽得到确立,但人们对学校体育“健康第一”目标认识的僵化和错位,对实现学生体质健康的路径选择仍然不统一。这是由于大多数人对学校体育“健康第一”目标的认识理解上仍存在偏差,立场、观点等还存在诸多分歧,对如何实现学校体育“健康第一”的目标,其方法、操作还存在较大的混乱……这些都会影响到学校体育“健康”目标的实现。何为健康?学校体育“健康第一”的真实意涵是什么?我们有必要对这些问题进行追问与深思,因为这直接决定着学校体育是否可将“健康”作为其目标,是否能够真正有效贯彻落实其规范性、科学性和实效性。

4 对我国学校体育追求“健康”目标的反思

学校体育追求“健康第一”目标似有新意,“但用基本矛盾的思维稍加梳理便立时可知,那不过是‘体质论’的变型。”^[17]众所周知,体质是具有先天遗传性的,而 1951 年毛主席的批示,也是针对当时饱经内忧外患后已极度贫弱的国民体质状况,特别是学生病弱的身体状况而不得不发出的指示。那时的“健康第一”基本符合实情且具紧迫性,但随着时代的发展,人们生活水平的提高,如今的健康问题早已不是广大学生

的迫切危机,这是无需用数据证明的社会共识,将“健康第一”重又提之,既不新颖,也丝毫不见可操作性,更不符合当今广大学生健康状况已有巨大改善的现实情形。当今,学校体育的问题不是重不重视健康或者是否把健康摆在第一位,而是运用什么方法、采取什么手段、通过什么途径真正使学生的体质得到“质”的增强。

“‘健康第一’指导思想基于健康概念的演化,力求从身体、心理、社会适应和道德等方面促进学生身心全面的健康”^[18]。健康作为社会进步与发展的永恒主题,它是一个多因素综合性社会问题,并非只是学校体育一个方面的问题,体育对健康的影响也只是众多因素的一方面,“实际上‘健康第一’是整个学校教育的指导思想,不仅仅是体育课程的指导思想,它对学校的各门课程都具有普适性,而惟独体育课程将其直接作为自己的课程理念,并将自身的根本价值取向定位于‘健康’,这种定位是否准确,还有待于进一步的检验和论证”^[19]。早在 1933 年中国学校体育事业的先驱代表吴蕴瑞、袁敦礼合作撰写的中国第一部《体育原理》专著中就曾指出“健康教育与体育非一事”,“体育不是为健康”等理论,直接指出体育不等于健康,健康之程度,也不能用体育来增加。我国学校体育理论专家王占春曾说“健康并非体育的唯一目标,而且体育也担当不起健康的全部目标。”^[20]学者史曙生^[19]也指出“体育作为一种社会文化形态,具有多种价值内涵,‘健康’只是其中的一个方面,体育课程的根本或终极价值取向是否必然就是‘健康’,至少在目前还没有令人信服的论证。”因此,“健康”要成为学校体育的目标,首先要正确、完整地理解什么是健康,不要误认为体育目标就是健康,从而片面夸大学校体育的功能与作用。

“健康是一个动态的过程,是一个发展中的概念”^[21]。健康指“(人体)生理机能正常,没有缺陷和疾病”是我国曾经比较经典的解释,1948 年世界卫生组织(WTO)在其《组织法》中指出:“健康乃是一种在身体上、精神上和社会上的完好状态,以及良好的适应能力,而不仅是没有疾病和衰弱状态。”^[22]1978 年 9 月 WTO 在世界初级卫生保健大会发表的《阿拉木图宣言》中重申“健康是身心健康、社会幸福的总体状态……而其实现,则要求卫生部门及其他多种社会及经济部门协调行动。”1989 年,WHO 深化了健康的概念,认为健康应包括生理健康、心理健康、社会适应良好和道德健康这 4 个方面来综合评判一个人的健康。“到了 1999 年,世界卫生组织又提出了人体健康的新标准,即肌体健康的‘五快’和精神健康的‘三良好’。”^[18]从多维的角度来看待人的健康,我们不难

发现影响健康的因素是多方面的，基于体育自身的局限，健康目标是难以仅通过学校体育的手段得以改观或实现。

随着社会的发展，人们对客观世界认识的不断变化，对健康的认识也不断加深，刚出生的婴儿没有任何生理疾病，我们可以说他是健康的；随着年龄的增长至儿童青少年，健康主要是促进其生长发育，增强体质，发展心理和社会适应能力；对成年人来说，健康是维持一种精力充沛的良好状态；而对老年人而言，健康是延缓身体衰老，避免过早出现健康问题而发生生命危机。现代科学研究表明健康与诸多因素相关联，如营养、生活方式、环境、遗传获得性、社会保障体系、预防医学、卫生学等等有密切关系^[23]。影响健康的因素也是多方面的，体育只是诸多因素之一，体育对健康的作用，只有在上述因素的密切关联中才能发挥出自身的作用，单靠体育或学校体育控制诸如营养、生活习惯、遗传或自然环境等，对学生健康状况产生重大影响的因素实则是不现实的。现实中有些人几乎从不进行体育活动，但由于他们注重了饮食、养生，同时保持良好的作息，无不良嗜好，同样可以保持健康。因此，体育与健康并不是线性的关系，把青少年的健康问题都推到学校体育头上，使其背负着沉重的“十字架”，去完成一个不可能完成的任务，会使学校体育不堪重负，实际上也使“健康”成了空洞的目标，成为了不可能的现实。

我国学校体育追求“健康第一”目标已数十年，但其结果值得反思，要知道实现“健康”目标不仅仅只需要学校体育单方面的努力，更应该是政府、社会、家庭、学生等多方面各尽其责，履行自身义务。“健康第一”学校体育目标迎合了我国教育思想的指向以及“世界健康问题”的大背景，其出发点是好的，然而，它却在一定范围内导致健康教育、学校教育、学校体育、体育与健康课程等概念模糊、层次不清，直接影响学校体育的实践效果，对青少年体质也会有一定影响。不禁质疑：“健康第一”的学校体育目标是否形同虚设？其原因何在？“如果不是所设定的学校体育目标存在问题，那就是根本没有依照应有的学校体育目标来开展工作，没有按其目标开展学校体育活动也就表明目标本身与现实脱节，从而导致应然的学校体育目标让位于实然的学校体育目标”^[24]。把“健康”作为学校体育的目标理论上是可以的，问题在于，以现阶段学校体育的客观条件，“健康第一”的目标如何评价？具体操作如何实施？任何学科的目标应该是一个体系，目标一般对应着可考核、可操作的子目标，能够考核、操作的目标，才是相对比较客观的目标。因

此，学校体育学科应向那些比较成熟的学科学习，逐渐使自己的体系和目标明确具体起来，制定出具体可评价、可考核、可实施的步骤，使其思想成熟，使目标系统化。

5 我国学校体育目标应当高举“强壮”的新旗帜

何为学校体育目标？学校体育目标是指在一定时期内，学校体育实践所要达到的预期结果^[25]。学校体育目标制订的正确与否，直接关系到学校体育的发展方向，影响着人才培养的质量和规格。就当今青少年体质不断下降的事实来看，我国青少年体质健康问题仍旧是社会各界关心的话题，我国学校体育教育一直为社会各界所诟病。追根溯源，学校体育“健康第一”的目标，没有触及其精髓，没有提出具体可操作的步骤。因此，曲宗湖教授“以‘顶层设计，摸着石头过河’的思维，提出我国学校体育必须转型的问题”^[4]。

长期以来，学者们对于学校体育的转型探索从未停止，主要集中在“健康”说，而“强壮”说鲜有提及。但是，慎思我国学校体育发展历程及现实情况，从增强学生体质的出发点来看，“健康”、“强壮”这两种观点都无可厚非。学校体育坚持“健康第一”的目标相信没有人会否定它的正确性，“但如果无限延伸和过度夸大它对学校体育的功能就容易使学校体育发生异化”^[26]。体育的本质功能是增强体质，离开体质谈健康，是一种本末倒置的现实。因此，学校体育目标的设立要切实根据国家、社会的实际现实，符合当今体育发展的需要，并且要注重青少年的个性成长。从学校体育目标近代变迁的历史可以窥一二，我国学校体育目标直指“健康第一”，发展轨迹有着浓重的“西方痕迹”，学校体育正面临着严峻的实现与棘手的问题，处在尴尬境地的我们是大谈体育目标是“健康”的，还是鼓起勇气喊出“强壮”的口号，举起“强壮”的新旗帜。

提出“强壮说”目标并不是完全诋毁其他学校体育目标，而是博采众长，立足现实，大胆尝试与探索更加科学、合理的学校体育目标。高举“强壮”的新旗帜是因为，它更具可操作性、直观性、科学性。“强壮”即壮健有力，与瘦弱、孱弱相对，要求体育课的基本目标就是塑造学生健硕的外形、强健的体格和发达的肌肉，是一种外在形体的展现和视觉冲击，让学生有最起码支撑起身体的力量和来自身体的自信心。这些都是通过体育课的训练可以实现的目标，即力量、柔韧、耐力、灵敏、协调等基本身体素质，还可以建立相应的体格评价指标体系。“强壮说”主要追求身体

的肌能与肌理处于良好状态,虽然强壮未必就健康,但实现健康必须要有健硕的体格做保障。由于学校体育目标“健康说”太过宏大而显得模糊不清,“体质论”又受到先天基因的影响而无法评价,所以,我们应该转变学校体育发展目标,推行实施“强壮说”目标,是一个看得见、摸得着,可实现的学校体育目标。

只要我们身体一直处于“强壮”的良好态势,那么其他问题就会慢慢化解,并且,这个目标是我们学校体育可以实现的。因为,健康是一个远比学校体育更大更复杂的系统,是“学校体育连同学校教育均无力独自支撑”^[27]的体系。每个人都被赋予无限广阔的自主性,故而健康从来就是个人的事情。此外,学校体育也并不是主要为了健康而设置的,因为健康是医疗、保健、养生、休闲等各种系统的共同追求。“体育的独特追求是强化体能……强化体能的过程,就是不断地打破机体原有稳定状态,然后在更高层次上形成新的平衡;而健康的本质则是持续守护机体动态平衡,任何失衡状态都会对机体构成损伤及至削减寿命。”^[28]学校体育作为体育的重要组成部分,其所追寻的必定也是强化学生体能,使学生身体强壮。

因此,我们应从学校体育的思想出发,从学生身心特点出发,重构适合当代中小学学校体育思想体系,建立起一个以“强壮”为指导的学校体育新目标。纵观学校体育发展,“不少学者和体育教师认为,以增强学生体质的思想是适合我国国情的,过去和现在,甚至是将来”^[29],它都是学校的主导思想之一;我国著名体育学者林笑峰也曾指出“体育的本质就是增强体质”^[30],一切的身体活动都围绕着体质的增强而展开。毛主席在《体育之研究》一文中指出:“体育于吾人实占第一之位置,体强壮而后学问道德之进修勇而收获远。”这句话深刻指出体育的重要性,身体的强壮是学习科学文化知识和从事各项工作的基石。

法国哲学家梅洛·庞蒂曾经指出:“世界的问题,可以从身体的问题开始。”^[31]这告诉我们身体不仅是人所拥有的一切基础,更是世界的本源,我们要使青少年“从事各种身体练习,人体器官系统积极参与活动并协调配合,身体承受一定的生理负荷,有时甚至是较大的运动负荷,并因此而产生身体疲劳,加速机体的新陈代谢活动”^[31]来达到“强壮”自身的目的。同时,青少年“在掌握体育基本知识、基本技术、基本技能和进行身体练习的过程中,需要承受一定的心理负担或压力,或进行情绪情感的体验等心理过程,从而达到强身健体,育心育体”^[31]的目标。因此,为增强青少年体质,学校体育应以“强壮”为目标,以增强体质为本质,提出具体可量化的方法,根据青少年

身体生理因素,对力量、速度、耐力、爆发力等基本身体素质进行针对性的训练,制定相应的运动负荷。

“强壮”并不是要求青少年学生机械性地训练,使之“头脑简单,四肢发达”;也不是用降低运动强度来实现“学生短时健康”的目的,而是通过制定适宜的运动量来达到身体的“强壮”。“强壮”目标注重思想应用于运动实践,将运动负荷规定在“有效价值阈”以内,更好地掌握运动负荷的“度”。学校体育把“强壮”作为所追求目标,并使目标有了可操作性,有可考核的方法,从而使学校体育开创出新的局面。

自改革开放以来,我国学校体育经历了数十年的改革,但至今青少年体质总体仍趋于下降的态势,探析学校体育“健康第一”目标的现实结果可知:理想是“丰满”的,现实是“骨感”的,长期以来学校体育受到“健康第一”目标的束缚,未从根源上解决青少年的体质问题。学校体育在“健康”目标中迷失了坐标,似乎忘记了体育的本质,忘掉了自身的使命,甚至是忘却了生命的本源。对学校体育追求“健康”目标进行反思,化危为机,实现“身体”的救赎,回归本质,“以身体为本,直面身体危机的现实,打破既有根深蒂固的思想藩篱和束缚”^[32]成为我们义不容辞的责任;因此,我国学校体育应当高举“强壮”的新旗帜,重构适合我国当代中小学学校体育思想体系,使“强壮”成为其所追寻的目标,使时常被遗忘的“身体”拨开乌云的遮蔽,重现光明;使学校体育充分完善其功能,实现自身价值,发挥体育本质的作用,以适应社会发展的需要,完成国民体育的阶段目标,成就学校体育的历史使命。

参考文献:

- [1] 伍天花. 学生体质下降与学校体育目标达成的辩证思考[J]. 体育与科学, 2010, 31(4): 97-100.
- [2] 李启迪, 邵伟德. 体育教学基本理论研究[M]. 北京: 北京师范大学出版集团, 2014.
- [3] 中华人民共和国教育部. 关于2010年全国第六次学生体质与健康调研结果公告[EB/OL]. <http://www.moe.edu.cn/publicfiles/business/htmlfiles/moe/s5948/201109/124202.html>.
- [4] 曲宗湖, 马保生. 我国学校体育必须“转型”[J]. 中国学校体育, 2014(1): 10-12.
- [5] 中华人民共和国教育部. 教育部部长袁贵仁: 深化教育领域综合改革[EB/OL]. http://www.gov.cn/gzdt/2013-11/21/content_2531611.htm.
- [6] 张文鹏, 王健, 董国永. 让学校体育政策落地生根

- 基于教育部[2014]3号文的解读[J]. 体育学刊, 2015, 22(1): 66-69.
- [7] 谭广, 谭红, 马卫平. 关于健康第一基本理念的思考[J]. 体育学刊, 2009, 16(1): 46-49.
- [8] 何东昌. 中华人民共和国主要参考文献1949—1975[M]. 海口: 海南出版社, 1998: 32.
- [9] 张灿灿. 青岛市南区部分学校中学生家庭体育活动现状的调查与研究[D]. 上海: 华东师范大学, 2011.
- [10] 王志敏, 杨旭东, 蔡宝忠. 解读“健康”与“健康第一”思想[J]. 北京体育大学学报, 2005, 28(7): 965-969.
- [11] 马卫平. 体育与人——一种体育哲学[M]. 长沙: 湖南师范大学出版社, 2010: 136.
- [12] 毛振明. 论运动技能学习与体验运动乐趣的关系[J]. 体育教学, 2002(1): 7-8.
- [13] 刘丽, 刘云朝. 从生命的视角管窥我国中小学学校体育[J]. 沈阳体育学院学报, 2014, 33(3): 111-115.
- [14] 李文, 张利伟. 有关我国恢复学校体育《劳卫制》若干问题的思考与解读[J]. 四川体育科学, 2014(4): 26-28/39.
- [15] 江文奇, 曹海. 学校体育“健康第一”指导思想确认与异化[J]. 军事体育进修学院学报, 2009, 28(1): 109-111.
- [16] 武展. 学校体育健康第一指导思想的解释界限研究[J]. 赤峰学院学报(自然科学版), 2013(7): 113-115.
- [17] 张洪潭. 技术健身教学论的理论基础与基本思路[J]. 西安体育学院学报, 2007, 24(3): 1-8/12.
- [18] 辛利, 刘娟. 对学校体育“健康第一”指导思想的思考[J]. 体育学刊, 2013, 20(5): 8-11.
- [19] 史曙生. 新一轮体育课程改革“健康教育化”倾向剖析[J]. 北京体育大学学报, 2006, 29(5): 663-664, 667.
- [20] 毛振明, 赖天德. 解读中国体育课程与教学改革——著名专家、学者各抒己见[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2006.
- [21] 兰自力. 学校体育与心理健康教育[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2005: 1.
- [22] 尚宁宁. 基于三维健康理念的普通大学生运动处方开发的理论研究[D]. 济南: 山东大学, 2008.
- [23] 刘龙, 赵彦豪. 对“健康第一”学校体育指导思想的新思考[J]. 吉林省教育学院学报, 2010, 26(5): 149-150.
- [24] 刘洋, 刘峥, 邸慧君. 我国学校体育目标审视[J]. 体育文化导刊, 2011(2): 58-61.
- [25] 周登嵩. 学校体育学[M]. 北京: 人民体育出版社, 2011: 72.
- [26] 黄平波, 安国彦, 刘龙. 学校体育异化现象审视[J]. 体育文化导刊, 2008(2): 89-92/94.
- [27] 刘永强, 贾齐. 基于终身教育思想对体育课程功能属性的研究[J]. 四川体育科学, 2014(1): 26.
- [28] 张洪潭. 体育基本理论研究[M]. 桂林: 广西师范大学出版社, 2007: 286.
- [29] 刘彬. 高校体育教学中培养学生体育素养的研究[J]. 吉林体育学院学报, 2010, 26(6): 104-105.
- [30] 韩丹. 林笑峰先生体育思想评析[J]. 哈尔滨体育学院学报, 2014, 32(1): 1-12.
- [31] 臧佩洪. 身体、现象与世界——梅洛·庞蒂早期身体问题研究[J]. 江海学刊, 2006(2): 37-41.
- [32] 张磊, 王健. 身体: 中国学校体育思想研究的重要视角[J]. 北京体育大学学报, 2014, 37(6): 97-103.