

“健康第一”与学校体育

周俊平

(义乌中学 体育教研室 浙江 义乌 322000)

摘 要: “健康第一”思想是对学校教育本质功能的重新认识,它突破了传统学校体育单一的、片面的教育功能,拓宽了学校体育改革的范畴,以它来指导和构建学校体育体系,符合时代发展对社会和人类提出的要求。从“健康第一”指导思想产生的历史背景、意义、实施依据及贯彻措施等方面进行了论述。

关 键 词: 健康第一思想;学校体育;学生;教育

中图分类号: G807 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2002)02-0086-04

Health First and the PE in school

ZHOU Jun-ping

(Department of Physical Education, Yiwu Middle School, Yiwu 322000, China)

Abstract: Health is the first"-this idea is a recognition for the function of school education, It not only broke through traditional single education function of the P. E, but also widened the field of revolution of the P. E. If it was used to guide and construct the education system of the physical education it'll meet the development of the times and the demand of the society and mankind as well. The essay discussed in accordance with the following point.

Key words: health is the first"idea; PE in school; students; education

1 健康第一思想提出的历史背景

1978年至1995年我国先后开展了4次大规模的学生体质健康调研与监测。测试的结果表明,我国学生的体质与健康水平总的来说是提高了,但我们也不应忽视学生的某些健康指标却下降了。据1995年体质健康调研表明:我国学生的耐力素质普遍下降、柔韧性差、肺活量处于停滞或下降趋势,肥胖和超重的比例大幅度增加,中小学生的近视率长期居高不下,有些地区还呈上升的趋势。体质状况低于日本同龄组的学生。最近,国家体育总局的一项监测结果显示:我国7~22岁所有年龄组男生的平均身高均低于日本男生,平均低1.96cm,其中7~12岁低2.28cm^[1]。一项调查还显示,我国中高级知识分子的平均寿命为58岁,某大学曾测试一届新生的跑、跳、投能力,及格者竟未到一半^[2]。这一切都为我们敲响了警钟,进一步提高民族健康水平,是我们的一项重大任务。

早期,毛泽东就十分重视青少年学生身体素质的健康发展,他在《体育之研究》一文中曾指出,儿童到了学龄上小学,在小学时代应当特别注意身体的发育。在他看来“学生在中学时代,身体的发展尚未完成”,要特别注意身体的发育,要

身体好。建国后他两次写信给当时的教育部长马叙伦,强调学生应“健康第一,学习第二”,提出了“健康第一”的口号。他谆谆告诫青年学生要“身体好,学习好,将来工作好”,把健康提到了重要位置。学校体育是培养学生健康发展的主阵地。而我国中小学教育由于长期受应试教育思想的左右,学校为片面追求升学率,对体育工作可以说是“讲起来重要,做起来次要,忙起来不要”。再者,社会竞争激烈,家长望子成龙、盼女成凤,无疑使他们稚嫩的身心难以承受,身体状况自然得不到健康的发展。另外,我国学生心理品质方面也存在一些明显弱点,如抗挫折能力、意志力及竞争意识和危机意识、协作精神等都较薄弱^[3]。由此《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》提出了学校教育要树立健康第一的指导思想,目的是让学校、教育部门更加关注学生的健康,在促进人的全面发展过程中,把学生的身心健康放在第一位。现阶段,随着社会的发展,市场经济的建立,对人才的培养提出了新的要求,学校教育必须由应试教育向全面素质教育转轨,我们决不能狭隘的理解健康第一的含义,可以说,现在人们对“健康”的概念也出现了质的飞跃,学生的健康问题已不局限于营养不良和体质的增强,而是逐

渐扩展到身体、心理、社会适应能力和道德品质的多维一体。因此,在现阶段提出“健康第一”,充实了学校体育,其内涵也比建国初期要深广许多。健康第一思想可谓是当代体育发展的战略思想,以它来指导和构建大体育教育体系,是体育强国的千秋大计^[2]。

2 学校体育贯彻健康第一思想的理论依据

(1)符合人的全面发展的教育观。建国以来党和国家十分关心学生的身体健康,把体育作为“三育”写入教育方针。这为全面提高学生素质,使所有学生身心都得到生动、活泼、健康、和谐的发展提供了重要的理论依据。人的全面发展就是教育方针中所指的德、智、体等方面的全面发展。德、智、体的发展各有自己的内容,这三者互不能代替,但又不能截然分开,他们是互为条件、互相补充、互为目的的,是全面发展人才不可缺少的基本素质。学校教育担负着培养德、智、体全面发展人才的重任。忽视体育工作,就不能全面落实党的教育方针。早期,毛泽东同志在教育问题上就提出了许多精辟的见解和主张,其中有关对体育的论述,对我们今天的教育尤有启发和指导意义。1917年他在《体育之研究》一文中深刻阐述了体育与智育、德育的辩证关系,文章说:“体育一道,配德育与智育,而德智皆寄于体,无体是无德智也。……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效远。”强调指出:“宜三育并重”^[4]。回顾历史,展望未来。对于今天的青少年来说,德、智、体等的发展依然是人全面发展的主流。

(2)符合人的基本生存权和社会的需求。人是推动社会进步与发展的主导因素,是社会一切物质财富和精神文明的创造者,让每个人的个性都得到健康发展和完善,并拥有健康的体魄是每一个人应享有的权利,这是人本性的要求,也是人生存的根本。世界卫生组织、联合国教科文组织和联合国儿童基金会联合发表的《综合学校健康教育:行动指南》就明确指出:“接受健康教育是每位儿童基本权利”。所以健康第一指导思想也是未成年人保护原则的具体体现,它最终必须落实到每一个受教育者身上。随着社会的进步,科学技术的迅猛发展,人们的生活节奏越来越快,身心上所承受的压力也越来越大。科技的发展虽给人们带来了舒适的生活方式,也引发了许多的健康问题。教育必须把培养人“有推动社会进步”的能力作为己任。让每一个学生健康的发展,就是推动社会发展。健康的体魄应该是保持较高劳动生产率和竞争力的重要支柱,是青少年为祖国和人民服务的基本条件,也是中华民族旺盛生命力的体现。而“健康第一”指导思想的确立,它的目标就在于发展人的身心健康,培养人的身心素质,养成人的健康个性,为提高民族的整体素质打好基础,这是符合人的基本生存权力和现代社会发展需求的。

(3)符合未来学校体育发展的需要。学校体育由于受到传统教学思想及教师权威论观念的影响,长期以来,存在着“教者发令,学者强应,身顺而心违”现象。它以压抑学生个

性生动活泼的发展,牺牲学生的心理健康为代价的,这与健康的本质是不相符的。教育部吕福源副部长在无锡会议上就讲到:“体育的功能是否仅仅是强壮体魄,体育对孩子的心理素质和心理发展究竟能起多大作用,……我认为体育不仅能强壮体魄,而且还能培养孩子与他人合作、团结协作的团队精神……我们对体育在培养人的素质和品质的作用研究不够”^[5]。教学思想、教学观念要有个质的转变,不应当把学校体育的功能狭隘化,学校体育工作的思路不应局限于增强学生体质和单纯的传授动作技术,把学校体育搞成应付体育加试的附属品,把体育教学搞成枯燥乏味的身体素质操练,这达不到学生健康发展的目的。未来的学校体育要采用多种途径、多种方法、多种形式,牢固树立“健康第一”的指导思想,不应把教学改革只局限于课堂和书本,要向社会开放,与国际接轨。要充分调动和发挥社会、大自然对学校体育的有利影响和作用,培养学生的社会适应力。同时,未来的学校教育也要牢固树立“健康第一”的指导思想,这就要求我们在构建中小学素质培养目标体系时,既要提出符合现代社会基本需要、体现社会主义一代新人共性的统一要求,又要提出学生个性心理健康发展的要求,以便促使他们在全面发展的基础上使自己的生理、心理、社会适应力和道德品质得到健康和谐的发展。

(4)符合终身体育发展的需要。中小學生正处于身心发展最为迅猛的时期,机体具有相当大的可塑性。终身体育理论要求学生不仅在校期间身心得到良好发育并保持健康状态,而且要使他们在离开学校后的漫长人生不同阶段都能保持良好的健康状态。学校体育作为终身体育的关键一环,通过体育知识技能的学习和运动实践,提高运动技能,培养良好的锻炼习惯,增强体育意识和健身能力,为学生将来体育兴趣的迁移方面提供可能和依据,同时学校阶段也是学生生长发育、个性形成的重要时期。这个时期,体育活动进行的如何,不仅是保证学生在校期学业完成的需要,而且将直接影响学生体育价值观的形成和运动习惯的养成。学校教育要把学生的健康放在第一位,学校体育从属于终身体育,所以,终身体育观的培养也不能脱离健康第一思想的指导和引导。未来学校体育将实施一种与社会的进步和需要紧密关联的学校体育教育,它的职责不应是局限学校体育对增强体质和单纯动作技能传授的理解,而是为学生继续进行体育学习、锻炼作准备,赋予学生接受终身体育所必须的兴趣、动机、知识和能力,这符合终身体育发展的需要。

3 学校体育贯彻健康第一思想要理顺的几个关系

3.1 健康第一指导思想与增强学生体质的关系

由增强体质向健康第一指导思想的转变是对我国学校体育目的任务的进一步深化,但有些人至今乃保守着树立健康第一的指导思想没有必要,认为增强学生体质本身最能反映体育学科特殊性的目标,或错误地认为“健康第一”指导思想等同于过去的增强学生体质目标;也有人认为健康第一指导思想的提出是对学校体育是以增强学生体质目标的否定

等疑问;其实这些理解都是降低了提出“健康第一”精神的意义,是对“健康第一”指导思想狭隘的一种误解。追根究底,这主要还是对“健康第一”指导思想的认识不清,健康第一指导思想是用健康第一作为引导教育工作的思想,其具体含义之一是指健康第一指导思想要辐射、要引导学校各项教育、教学工作,具体含义之二是指导学校教育、教学工作都对学生的健康负有责任^[6]。而增强体质的侧重点在于提高人体在完成各种动作时所表现出来的耐力、速度、力量、柔韧、弹跳及灵敏等机体能力,忽视学生意志、道德品质和社会性的培养。所以“健康第一”的“健康”的概念与“增强体质”的“体质”是大概概念和小范畴的问题。学校体育要牢固树立“健康第一”指导思想不仅重要,而且也是当代教育发展的需要,是对过去增强学生体质的继承、发扬和飞跃。可以说“健康第一”口号的提出标志着我国学校体育工作的新的历史开始,也标志着学校体育理论上的又一进步^[5]。

3.2 生理健康与心理健康的关系

生理健康与心理健康是具有密切联系的统一体。现在的学校体育过多地追求学生的生理素质。由此不难发现,现行体育课程有无法满足学生身心发展需要的弊端。心理卫生学研究早已指出,人的身、心健康是紧密地联系在一起的,健康的心理寓于健康的身体之中。反之,心理上的长期和严重的不健康状态,又会导致身体上的异常和病态,二者常互为因果。生理健康是指一个人的生理各组织系统(包括躯干和四肢)处于正常的状态,它是心理健康的基础。没有生理健康,心理健康就难于保证。心理健康是指一个人在精神生活方面保持着与社会和自身的和谐状态。心理健康在行为方面的表现有两个方面:一是能积极调节自己的心理状态,能适应环境;二是能有效地发展和完善个人生活。心理健康有益于人的身体健康。可以说,作为一个身心统一体的人,其心理、生理健康是相互影响的。长期以来,是什么导致学生酷爱体育、酷爱运动却厌烦体育课?原因是我们的学校体育教学过多地注重学生生理素质的培养,而忽视心理健康的培养。学生碍于教师的权威,“身顺心违”练习教师规定的练习,无运动乐趣的体验。这种“教者发令,学者强应”的教学思想不利于“健康第一”指导思想的全面落实。因此,学校体育在发展学生的生理健康的同时,也必须重视学生的心理健康。

3.3 健康第一指导思想与终身体育观的关系

终身体育是指从小到老贯穿整个生命过程进行的体育活动。终身体育最大的特征是突破了传统学校体育的框架,把体育看作是贯穿于人的一生的事。另外,终身体育观认为体育不仅仅是增强体质,不仅仅是对学校里掌握几个有限技术动作的延续,更是强调体育在人的一生中的重要性和进行体育活动的必要性。这里就要求人们在人生的各个时期都应把体育作为生活内容来理解,充分享受体育的乐趣。我国的学校体育在树立健康第一指导思想,传授终身体育的方法方面确实存在许多纰漏。作为学校体育工作者有责任为学生在校期间发展体质、健康地学习与生活打下良好的体质基

础;其次,要为学生走向社会后,在漫长的人生旅途中的身体健康提供科学锻炼的理论和方法,可以说学校体育是学生终身体育观形成的关键时期。健康第一的指导思想是针对整个学校教育提出来的,而体育是学校教育的一个重要组成部分,自然也要接受健康第一思想的指导和引导,应该说健康第一的指导思想是扬弃了单纯生物观念的学校体育思想和体育教学指导思想,使学校体育以“育体”为主的模式向“育人”为目标的模式转变。另外,提出这一观点并不只是说健康第一思想只引导学校体育阶段而忽视学生未来的发展,恰恰相反,健康第一指导思想将会越来越多地融入终身体育和生活的范畴,也就是说,终身体育观必须依靠健康第一指导思想的指引,这是不以人的主观意志为转移的历史必然。

4 对贯彻健康第一思想的建议与措施

4.1 转变观念认识到位是基础

《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》高瞻远瞩、审时度势的提出“健康第一”指导思想为学校体育工作指明了方向。国家教委也提出:“在由应试教育向素质教育转轨过程中,要把学校体育工作作为实施素质教育的突破口,抓紧抓好。”这为学校体育的发展提供了极好的契机,为有力推动了学校体育工作的发展提供了保障。我们应牢牢把握这一有力时机,认真贯彻《决定》有关规定,以切实的举措来保证“健康第一”指导思想真正得到贯彻落实,要积极改善学校的体育场地设施,确保学生体育课程与课外体育活动时间,确保学生一天1h的活动时间,要通过形式多样的小型竞赛及生动有趣的体育教学,锻炼学生的身体,增进学生健康。同时也要把握终身体育观形成的有利时机,加强学校体育与健康教育,全面贯彻健康第一的指导思想。

4.2 落实各项政策法规是保证

要端正学校办学指导思想,纠正忽视学校体育工作的现象,必须严格执行国家颁布的一系列体育政策法规。《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》、《教育法》、《体育法》、《中国教育改革和发展纲要》、《全民健身计划纲要》、《学校体育工作条例》、《学校卫生工作条例》等等法规性文件,为加快学校体育工作发展提供了充分的政策依据和保障,对已实施的法规要定期检查、评估,及时总结经验,不断完善,切实落实各项法规中对体育的要求,应特别注意提高各级教育部门对“学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作……”重要性的认识,加大学校体育工作的改革力度,并呼吁全社会关心、支持学校体育。

4.3 改革课程教材内容是核心

课程是全面实现教育目标的基础和载体,它集中、具体地体现了教育的要求。体育教学的目的任务是通过教材内容的实施来实现的,教材内容是素质教育培养目标的具体化。教育部体卫艺杨贵仁司长明确指出:“新课程要符合素质教育的要求,突出健康第一的指导思想。教学内容应注重体育与健康教育的结合,理论与实践的结合。”然而,传统的课程存在着许多不利于学生素质全面发展的缺陷,表现在:

(1)课程结构不合理,体育课与体育活动课轻重失衡,体育课长期无法定位;(2)竞技化特征为主线的教材内容在课程内容设置中基本是一统天下,而健康体育为主线的教材体系长期被摒于体育课程之外;(3)课程模式单一,心理健康、卫生保健及营养健康课等根本不作为课程;(4)课程的功能不健全。现行的体育教学内容,在“教什么”、“为什么教”和“怎样教”的问题上还在着许多不合理之处,课程功能只狭窄的理解为增强体质与动作技能的传授,而对建立良好的人际关系,引导学生循序渐进地学会交往、学会关心、学会合作,促进学生自主性发展加强社会适应能力等研究不够。随着素质教育的不断深入,人们不仅把体育作为素质教育的重要内容,而且还把体育作为素质教育的重要手段。因此,中学体育课程改革必须牢固树立健康第一的指导思想,根据学生个体差异和学校实际情况,因地制宜、因人而异地开设若干富有特色的中学体育课程体系,满足学生的体育兴趣,保证学生的身心健康。

4.4 抓好课堂教学改革是关键

学校是育人的重要阵地,课堂教学是学校教育的主渠道,是落实全面育人目标的主要形式和途径。学校体育课堂教学的范畴不只是体育课教学,还包含体育活动课教学。体育活动课是适应学生现实生活需要,以学生的兴趣为主要依据来设计的课程类型,这类课程让学生运用已有的知识和技能,在现实生活的各种活动中获得直接经验,发展他们的爱好和特长以及各种能力。在向素质教育转轨的过程中,把体育活动课纳入体育课程体系,改变单一的学科课程结构,也是贯彻健康第一思想的必然。而长期以来,体育课堂教学只重视与竞技教材的技能传授,追求人体在接近生理极限状态下运动,轻视心理教育、医疗卫生、营养保健教育、健身教育等。迄今为止,没有任何证据证明竞技运动对人的身体有益。有人统计,世界著名运动员的平均寿命只有50多岁。竞技运动的目标不是为了促进健康,而是挖掘人体的潜能,是人类力量的超越。这在体育教学中最大的表现是牺牲学生心理健康换取一部分的生理健康,这是与健康第一的指导思想相违背的。课堂教学首先要改变单一的竞技教材体系,通过健康与体育、健康与营养知识、卫生保健、体育活动课等,培养学生科学健身的意识。教育学生如何以体育手段调节日常生活,改善由于饮食、营养、体重、休息等长期不合理积累而形成的生活方式,调节学生身、心、行为的健康。其次,课堂教学各个环节,都要以健康第一思想的要求进行思考、设计和操作,要选拔和推出一批优质课堂教学实例,进行分析、研究和推广。

4.5 优化教师队伍素质是重点

要优化学生素质,必须首先优化教师素质。要引导教师认真剖析自己的教学,明辨自己教学中存在的问题。实现向健康第一思想的转变,教师思想的转变是第一位的。因为教师是教育工作的直接承担者,一定的教育行为是受制于相应的教育思想的。当教育观念没有实现真正的转变时,任何其他改革措施都很难真正产生效果。长期以来,学生喜欢运

动,却不喜欢上体育课。而我们教师把造成教学质量低的原因,归咎于外部的客观因素,能反省自己教学,进而能用健康第一思想改进教学的不是很多。因此,不解决教师思想认识上的偏差,不首先引导教师反思并更新自己的教学思想,要想提高教学质量,全面贯彻健康第一思想是不可能的。“健康第一”指导思想的确立,对教师提出了新的、更高的要求。它要求教师不仅要转变教育观念,还要有较高的业务素质;不仅要有“乐教”的精神,还要有“会教”的本领。可以说,建设一支高素质的教师队伍,是落实健康第一指导思想的基本保证。教育主管部门要采取多种措施,多层次、多渠道加大培训力度,优化教师素质,使体育教学真正有助于学生身心健康,成为学生最需要和最喜欢的课程之一。

4.6 改革考试评价制度是导向

对现阶段的学校体育而言,从项目的设置到测试内容的选择,仍是以运动能力为主,考评标准仍未摆脱以竞技体育为主的单一评价模式,这必将导致教育目的异变而带来的种种弊端。传统的体育考评,以分数进行评价,只是单纯从生物学理论的角度认识体育,用生理的一些指标对考评进行等级划分,忽视了学生的个体差异性,忽视了教学过程中学生所表现出的自身提高幅度和努力程度,没有起到促进教学和激发学生学习的目的,这与健康第一思想的精神是不符的。由于体育学科不同于其它学科,有其特殊性。学生生理机能发展有其自身的规律,如果在教学中要求学生追求那个预定的“分数”来表示对体育教学目标的追求,那么这恰恰是“应试教育”的基本特征。正确地评价学生应该是客观的、全面的,不仅要评价学生“三基”的掌握能力,还要评价学生的思想品德、学习态度、努力程度、创造力以及身心素质、个性特长等。评价方法应该是科学的、多样的,应该做到智力因素评价和非智力因素评价的结合、绝对评价和相对评价的结合、定量评价和定性评价的结合、教师评价和学生评价相结合、过程评价和结果评价相结合等,而这些评价是不能单纯用考试分数能完成的。改变传统的评价体系,从多种素质发展需要视角出发制定综合性的体育成绩评价模式,破单维的“体育”达标“评价向多角度、多方法的综合质量评价转化,尽可能通过考核评价的多种作用,来实施体育教学过程中的良性反馈调节,使成绩考评真正转移到“启智、求知、调心、育人、健身”这一主要目的上来^[7]。

参考文献:

- [1]李鸿江.寄语21世纪的体育教学[J].体育教学,2000(1):卷首.
- [2]李伟昕.全民健身指导手册[M].上海:上海远东出版社,1995:91.
- [3]杨贵仁.牢固树立健康第一指导思想,切实加强学校体育卫生工作[J].体育教学,2000(1):4~5.
- [4]浙江省高级中学体育课本编写组.体育(二年级)[M].杭州:浙江教育出版社,1993:1-3.
- [5]真名.论“体育教学目标以增强体质为主”向“健康第一”的飞跃[J].体育教学,2000(5):卷首.
- [6]刘绍曾.学习理解贯彻——认真落实健康第一指导思想[J].体育教学,2000(3):卷首.
- [7]周俊平.以“体育成绩多维评价”为突破口,全面提高学生身体素质[J].浙江体育科学,2001,23(1):36-39.

[编辑:邓星华]