

透视体育课程中的生命教育

丁兆雄

(如皋高等师范学校, 江苏 如皋 226500)

摘 要: 体育课程和生命教育无论从课程的性质、功能和目标来看都具有内在的一致性, 体育课程是生命教育的重要途径, 生命教育是体育课程的重要内容。体育课程可以顺应自然天性, 解放儿童生命; 增强生命活力, 感受生命之美; 培养积极态度, 学会健康生活; 塑造体育精神, 养成崇高人格, 对生命教育的实施具有独特的价值。体育课程实施生命教育必须遵循体验性、发展性、个性化、生活化的原则, 才能引导学生尊重生命、珍视生命, 使生命价值得到提升与发展。
关 键 词: 学校体育; 体育课程; 生命教育

中图分类号: G80 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2008)06-0070-05

Exploring life education in physical education curriculum

DING Zhao-xiong

(Rugao Higher Normal Institute, Rugao 226500, China)

Abstract: There is intrinsic consistency between physical education curriculum and life education in terms of curriculum nature, function and objective: physical education curriculum is an important channel for life education, while life education is an important content of physical education curriculum. Physical education curriculum can conform to nature, free children's life, boost life vitality, feel the beauty of life, cultivate a positive attitude, learn to have a healthy life, build sports spirit, and cultivate noble personality, thus having a unique value for the implementation of life education. For implementing life education in physical education curriculum, the principle of implementing life education for experience, development, personality cultivation and daily life must be followed, so that students can be guided to respect life, cherish life, as well as promote and develop life value.

Key words: scholastic physical education; physical education curriculum; life education

20世纪90年代以来, 针对教育中生命价值的缺失与异化, 特别是青少年自杀、他杀、欺辱、心理疾病等尖锐问题的出现, 我国教育界开始走出工具理性和科技理性的狭隘视野, 逐渐认识到作为世界存在的基础, 人的生命应该成为教育活动的出发点与最高目的。由此, 生命教育越来越受到教育界的关注。众所周知, 生命与人的身体和健康是紧密联系在一起的, 而作为突出身体教育, 以“健康第一”为目标的一门重要基础教育课程, 中小学体育课程与生命教育有着密切的联系, 正确理解二者之间的内在联系, 深刻认识体育课程, 实施生命教育的价值, 准确把握体育课程实施生命教育的基本原则, 对于开辟生命教育的途径, 深化体育课程的改革都具有重要意义。

1 体育课程和生命教育的关系

生命教育就是关注生命、尊重生命、珍爱生命、欣赏生命、敬畏生命, 捍卫生命的尊严, 激发生命潜能, 提升生命的品质, 实现生命价值的教育。生命教育的核心是人, 关怀的应是人的价值、人的生命, 理应渗透在学校教育各门学科之中, 成为各门学科教育的重要任务和目标。如果说体育课程指导思想的核心是“健康第一”的话, 那么, 生命教育指导思想的核心则是“生命第一”。体育为了健康, 健康为了生命。体育课程是开展生命教育的奠基工程, 应该突出其生命教育功能, 成为生命教育实施的重要途径。

首先, 从历史发展来看, 体育的历史和人类生命活动的历史一样源远流长。在原始社会, 人类为了生

存进行的捕鱼、狩猎、农耕等生产活动；为了适应环境、对付同类和野兽袭扰进行的走、跑、跳、攀、爬等原始武力活动；为了满足宗教和情感需要进行的舞蹈、娱乐、游戏等，这些活动构成了原始人类生命活动的主要内容。从严格意义上来说，这些活动只能称之为劳动和生活，但这些活动是现代体育的前身，在这些活动中萌生了我们现代的体育运动。随着生产力水平的不断提升，人类社会的军事、医疗卫生、宗教祭祀和娱乐活动也不断发展，与这些内容相关的体育活动也越来越丰富，越来越明显地表现出其在促进生命个体的身体发育、强健体魄、培养人格等方面的作用。哲学家柏拉图就把体育与生命的充实联系在一起，他认为人心灵的美化和肉体的健美是内在一致的。这种重视生命的健与美、肉体与精神浑然一体的文化传统是我们今天体育和生命教育发展的重要渊源。

其次，从二者的文化性质和功能上来看，体育与健康 and 生命教育有着许多共同之处。体育课程坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长；激发运动兴趣，培养学生终身体育的意识；以学生发展为中心，重视学生的主体地位；关注个体差异与不同需求，确保每一个学生受益。“生命教育作为一种教育价值取向，一种新的教育理念，它注重以学生自身潜在的生命基质为基础，依据生命的特征来开展教育，来唤醒生命意识，启迪精神世界，开发生命潜能，提升生命质量”^[2]。二者都以生命为教育的主要对象，以感受生命、认识生命，唤醒生命意识，促进生命的提升为基本任务。

第三，从目标来看，二者都以人的整体发展、和谐发展为目标。体育课程的目标为：增强体能，掌握和运用基本的体育与健康知识和运动技能；培养运动的兴趣和爱好，形成坚持锻炼的习惯，具有良好的心理品质，表现出人际交往的能力与合作精神；提高对个人健康和群众健康的责任感，形成健康的生活方式；发扬体育精神，形成积极进取、乐观开朗的生活态度。这些目标着眼于增强学生的体质，促进学生的身体发育，为其全面发展创造良好的生理条件，是实施生命教育和培养德智体美全面发展人才不可缺少的重要途径。两种教育在目标上具有内在一致性，都是从人的生命发展的角度所进行的尊重生命、提升生命的教育，有助于学生从根本上认识、感悟生命的意义和价值，增强生命意识，关注自身的全面和谐发展，引导人追求生活的美好和生命的完善，追寻生命存在的意义。

2 体育课程实施生命教育的特殊价值

2.1 顺应自然天性，解放儿童生命

中小学阶段是人生发展的重要时期，这个时期可以分为两个阶段，一为青春期之前，此时生长发育较缓慢；二为青春期，此时生长发育突增，是人生当中的第二生长高峰期，这一时期，人的身高和体重快速增长，身体的形态、结构与功能发生明显变化，大脑和神经系统发育成熟，可以说是一个从量变到质变的飞跃时期。在这个阶段体育课程相当重要，它以有机体直接参与活动的方式，促进体脑发育有机结合，承担着推进人的自然生命发展的重任。

教育的要义是人的发展，教育活动绝不能无视人的自然生命的发展。对于自然生命，教育首先要做的不是改变它，而是要顺从它、保护它，顺其自然就是最好的发展^{[3]222}。但是，在中国文化传统里，精神与肉体是分离的，甚至是对立的^{[4]81}。特别是宋明以来，由于理学盛行，主张“居静穷理”和“主静倡敬”，再加上八股取士的人才选拔制度，使得天下士子埋头于故纸堆中，寻章摘句，皓首穷经^{[5]8}。这种观念表现在教育中便是对体育的严重忽视和扭曲。一方面，一些中小学平日不重视体育，甚至到了高年级需要冲刺升学时干脆取消体育，很多学生也把上体育课看作浪费时间，很多家长对体育课也无所谓。这些违背体育本质的现象，给教育带来的直接结果便是学生身体发育的不健康，学生耐力普遍下降，力量和柔韧性提高不明显，体型发育异常等问题较为突出，“反映了长期以来重视少年儿童学习，重视智力培养，忽视体育，忽视全面发展的偏向”^{[6]41}。但学校和家长也有重视体育的时候，就是让学生参加各种体育比赛，学校看重的不是体育本身，而是锦旗、奖章、纪录和奖杯；一些家长，一旦发现孩子成绩不好，升学渺茫，就把目光转向体育，试图通过体育找到升学的捷径或为孩子的未来找个出路。“体育的工具化颠倒了体育的目的和手段之间的关系，正在使体育走向与生命的对立”^{[3]223}。

生命在于运动，身体需要体育。生命教育是体现人的生命性的活动，必须敬畏和尊重人的完整生命存在，把儿童的身体作为一个整体来看待，依据生命的特征来开展教育，才能真正唤醒学生的生命意识，激活生命的潜能。体育课程的生命教育价值首先在于为人的身体发育和自然生命的发展提供了必要的时间和空间，将学生从偏狭、单向度的知识教育的禁锢中解放出来，顺应和守护人的自然生命的持续发展，直接通过体育活动获得身体的自由舒展和自我满足，充分发掘儿童身体蕴藏着的全部感觉、认识、情感、意志、审美和交往等“躯体智慧”，促进“灵魂的整合”，保证身心发展的有序、均衡、协调，这是体育课程生命教育价值最直接、最显著的体现。

2.2 增强生命活力, 感受生命之美

“生命美是自然界最充沛最活跃最和谐最完善的现象”^{[7]2}。生命教育不能忽视内在的生命活动, 忽略生命的感觉和体验, 生命的超越和创造。从这个角度来看, 体育课程作为身体的教育, 具有促进人体健美功能。体育课程的开展以室外活动教学为主, 在丰富多彩的活动中, 人的身体的各个器官才有可能得到最充分的运动, 获得一系列最基本的感受, 这些感受往往是迈向审美境界的开始。

前苏联学者M·萨拉夫^[9]指出:“体育运动的发展, 同时意味着新的艺术形象出现, 人类的运动美和人体形象特征在这种现象中发现出来”。首先, 通过体育活动, 可以使人合乎自然地充分发展, 身体发展充分健全, 骨骼匀称、肌肉丰满、皮肤光滑有弹性, 这本身就具备了美的意义。其次, 体育是充分发挥人体潜能的教育活动, 它并不单纯地追求肌肉的发达和体力的增强, 而是更注重发展人体运动的协调平衡性, 使人的体能以最经济的方式发挥最大的功效, 从而使人体在运动中获得最大限度的自由^{[9]150-151}。不仅如此, 随着人类文明的发展, 体育运动的观赏性越来越强, 越来越具有某种超越现实的特征, 成为一种给人提供审美享受的运动。

2.3 培养积极态度, 学会健康生活

生命教育的一项重要任务就是帮助学生认识生命、珍惜生命、尊重生命、热爱生命, 提高生存技能, 提升生命质量。在中小学阶段, 应该引导学生贴近生活、体验生活, 正确认识生命活动的基本规律, 初步树立正确的生命意识, 获得生命体验, 养成健康的生活习惯, 在生活实践中融知、情、意、行为一体, 丰富学生人生经历, 培养积极的生活态度和人生观, 拥有健康人生。而体育课程始终把培养良好运动习惯, 建立健康生活方式作为重要任务。

2.4 塑造体育精神, 养成崇高人格

我们在确认体育自身独特的性质和功能的同时, 还应看到身体发展与精神发展的联系, 看到二者之间互相制约和相互促进的关系。日本学者松井三雄^{[10]2}曾说:“体育不是有别于精神的身体教育, 它是包括身体在内的全人的教育。”自觉地把促进精神的发展作为体育的内在要求, 有意识地把身体发展与精神的发展有机结合起来, 这是体育课程进行生命教育的内在功能。

人的伟大之处在于既可以保持动物原始动力的冲动, 又可以纳入文明的轨道。体育正是使人的原始动力得到释放而又不致于产生破坏的重要途径。任何激动人心的体育活动, 都具有某种程度上奔放、自由、

无拘无束的原始特征。体育精神是一种强力的冶炼, 是一种冒险精神的培养, 人类的这种不受限定的野性, 正是突破陈规、不断创新的精神来源之一^{[4]84}。体育课程不仅仅传授运动技术技能, 以一定的运动量和运动强度为基础来增强学生的体质, 更重要的是通过对教学内容、教学手段、教学策略的选择, 不断提高学生的心理健康水平、磨炼学生的意志品质, 保持“更快、更高、更强”的奥林匹克精神, 提升学生对社会、自然的适应能力, 使学生能够内在地、能动地适应飞速发展的世界。体育课程以促进人的身心和谐发展为宗旨, 各种运动规范及标准, 在发挥其约束、控制功能的同时, 也会使人的行为变得高尚, 并赋予人们公平公正的价值观念。

3 体育课程实施生命教育的基本原则

3.1 体验性原则

人的成长是一个消费和利用外部资源的过程, 不是一个简单地拿取、搬移的过程, 要使外部的资源直达内心, 促进生长, 必须通过体验、体悟和理解。著名哲学家狄尔泰^{[11]53}在论述其生命哲学时就说:“我们通过体验和理解所领会的, 是作为把人类包含于其中的脉络而存在的生命”。因此, 体验是人存在的基本方式, 也是追求生命意义的直接方式。生命教育只有通过体验, 才能引导学生认识生命的可贵, 体悟生命的乐趣, 以积极的姿态珍惜自己和他人的生命, 这是生命教育的基础和前提。

“体育不是智育的延伸, 更不是智育的翻版, 体育有体育的本质和特点, 体育不能按照智育的模式来进行”^{[4]81}。在体育课程中, 学生掌握体育知识、技术, 是从感性认识开始的, 是在综合运用身体的各种感觉器官, 通过视觉、听觉来感知动作的形象、结构和要领, 通过触觉和肌肉的本体感觉, 来感知完成动作时肌肉用力的程度、方法及空间与时间的关系, 它需要学生个体以自己的全部身心(自己的知识、情感、心理)投入到对生命的感受、理解、建构之中。

3.2 发展性原则

首先, 发展性原则意味着保护儿童天性, 遵循身体发展的规律, 不断发展学生的身体机能。“儿童就是儿童”, 他不是大人, 也不是“小”大人。法国著名教育家卢梭^{[12]91}曾经强调:“大自然希望儿童在成人以前就要像儿童的样子……儿童是有他特有的看法、想法和情感的; 如果想用我们的看法、想法和情感去代替他们的看法、想法和情感, 那简直是最愚蠢的事情”。体育课程遵循生命发展的内在逻辑, 要保护儿童的天性, 充分考虑学生的身心特征, 将学生的身体、心理、

社会发展水平和需求作为体育教学内容的考虑首要条件,以一些具有游戏特征的球类、体操类运动为发端,引导学生掌握各种运动的动作,在自己感兴趣的运动中,自然而然地学习和掌握愈来愈复杂的体育运动技能和技巧。激发学生对体育产生浓厚的兴趣,促进学生身体结构、生理机能的逐步改造,从而达到肌肉发达、反应灵敏、精力充沛、思维活跃的效果,体现力与美的完美结合。

其次,发展性原则意味着人的意志力量、竞争意识、合作意识和规范意识等方面的充分发展。体育课程应通过身体训练加强身心磨练,自觉地让学生“吃点儿苦头”,摸爬滚打,强筋健骨,增强体质。在强有力的体育运动中,“苦其心智,劳其筋骨”,不断体验痛苦与欢乐、失败与成功,养成坚忍不拔的意志力和超强的外界适应能力;体育课程中的许多项目带有竞赛评比的特点,在对抗竞争中,个人之间、集体之间不仅有竞技上的交锋,也有思想和情感上的交融。教学中可以引导学生成立自由组合的体育兴趣小组或俱乐部,鼓励学生开展丰富多彩的课外体育活动。在指导学生进行对抗团体竞赛时,鼓励学生敢于打拼,学会默契配合,反对个人英雄主义,树立团队精神及集体情怀,敢于竞争,善于合作;竞技运动有详细的规则,每个动作都有严格的规范,这些规范对运动员的行为起着“戒律”的作用。学校体育应要求学生,自觉遵守社会基本公德和体育竞赛的基本规则,公平竞争是体育特点之一,而失去公平的竞争,就丧失了体育的本质意义,从而也丧失了体育的魅力和生命力。

3.3 个性化原则

体育课程所面对的是每个学生的健康发展,实施生命教育不能无视生命个体的存在,若以一个标准和模式来要求所有学生,必使体育活动成为一部分人享有的“专利”。我们要充分注意到学生身体条件、兴趣爱好和运动技能方面的个体差异,重视学习者的主体地位和潜能发挥,让每个学生都能体验到体育的乐趣,养成终身运动的良好习惯。

1) 尊重并适应个体的差异。

人的体能和运动技能状况,并不仅与后天练习和发展有关,与其先天遗传、发育程度、成长环境等也有极大的关系。学生的身体条件、兴趣爱好、性格特质以及体育技能掌握存在着巨大的差异。并且,他们的体育需求也是不同的。体育教学应该充分考虑这些差异,遵循学生身心发展的规律,自觉地把身体素质的发展和训练与个性的培养和完善结合在一起,使体育成为个体展现自我、发展自我的途径和方式。

2) 尊重学生的自主选择性。

我们应看到学生生命的个性之美和多样之美,尊重学生的个体差异和自主选择,发展适合学生的体育项目,使体育成为每个学生发展自己独特生命的加油站。“每个人的心灵有它自己的形式,必须按它的形式去指导他;必须通过它这种形式而不能通过其他形式去教育,才能使你对他花费的苦心取得成效”^{[12]97}。我们要密切结合学生的个性与特长,开发丰富的体育项目,尽量给学生以选择的机会,有针对性地因势利导,帮助学生认识自己的优势,让学生在适合自己的运动方式中凝聚自己的兴趣点,在自由的体育活动中,增强体质,发展潜能。

3) 开展多元化、发展性和综合性评价。

体育课程要适应和促进学生的个性化发展,还必须改革评价方式和手段,进行灵活的多元化、发展性和综合性评价。既要重视教师对学生体育与健康的品评,又要尊重每个学生和相互之间对成长的感受和认识,在身体素质提高的同时,形成正确的自我意识,发展健全的人格;不仅要开展横向的评价,发现学生体育发展的差异,同时还应开展纵向的发展性评价,描述学生个体的发展和进步,引导学生建立生命提升的自觉信念和追求;评价不仅要看到学生体育技术、技能的发展,还要关注学生心理、情感、个性人格等方面的发展,从而通过体育活动引领学生和谐发展。

3.4 生活化原则

在现代社会中,生产的自动化程度越来越高,劳动者在生产中的体力消耗日益减少,闲暇时间日益增多。同时,生产过程日益转向单一化,劳动者在生产过程中脑力的紧张程度、心理的负荷程度都日益增加。劳动者在工作之余对各种强身健体、调节身心的体育活动的追求和依赖越来越强烈,这一切使得体育在现代社会生活中占有了比以前任何时候都重要得多的地位,体育终身化、社会化、生活化的趋势正逐渐增强,体育已经由少数体育工作者专门的职业和少数社会成员享有的消遣和娱乐,演变为当代人生活的重要组成部分,理应成为人的生命活动中的重要内容之一。

1) 体育课程的教学要从生活中来,到生活中去。

生命以生活为载体,关注生命的教育,也必须贯彻生活化的原则。为了适应体育终身化、社区化、生活化的趋势,体育教学要超越高墙深院中封闭的学校体育活动向开放式转化,要把娱乐体育、保健体育、生活体育和竞技体育纳入体育活动中,打破学校体育与社会体育的界限,按照终身体育的原则来设置、调整和建立新型体育活动模式,将学校体育与社区、群众体育相结合,充分开发和利用自然、社区和民族民间等体育资源,建立丰富多彩的体育文化和生活,在

生活中进行教育,把体育与学生的社会生活结合起来,培养学生参加各种社会活动的的能力,拥有健全的生活经验,提高生活质量。

2)体育课程教学要引导学生追求美好的生活。

教育根植于生活,但并不是日常生活的简单复制。教育具有超越性,对人生意义的关怀,决定了教育必须超越现实生活的局限。引导学生去反思现实生活、改善现实生活,追求美好的、理想的生活,这才是教育的真正目的。

在现代社会,体育为世界各国人民的友好交往作出过杰出贡献,特别是奥林匹克运动,已经成为展示一个国家和民族政治、经济、科技、文化、教育等综合实力的“窗口”,体育课程应该向学生展示精彩的体育生活,引导学生进入美好的体育世界,通过这个窗口,体验到蕴含在体育运动中丰富多彩的文化景观,启迪学生对真、善、美的追求,潜移默化地提升其精神境界。

不仅如此,由于体育运动形式是力与美的和谐,充满着生命力的昂扬的情调,我们要充分发挥体育的审美教育功能,培养学生对美的感受能力、鉴赏能力、表现能力和创造能力,用审美的目光审视生命和生活本身,在平凡的生活中全面感受生命之美,促进个体情感的升华,在满足自己现实生活的需要、关注自己的人生意义、在尊重他人和其他形态的生命的生命的同时,悦纳自己、享受生命成长的快乐。

4 结论

体育课程与生命教育有着天然的内在联系,体育课程只有高举起生命教育的大旗,敬畏和尊重人的完整生命存在,尊重学生生命发展的规律和价值,把儿童的身体作为整体来看待,依据生命的特征,通过体脑结合的身体教育,真正唤醒学生的生命意识,激活生命的潜能,实现生命的健与美、肉体与精神的和谐

发展,从根本上帮助和引领学生认识感悟生命的意义和价值,关注自身的全面和谐发展,追求生活的美好和生命的完善,追寻生命存在的意义,增强生命意识和力量,才能真正实现体育课程育人的最高目的。

参考文献:

- [1] 丹纳. 艺术哲学[M]. 傅雷,译. 天津:天津社会科学出版社,2003.
- [2] 王北生,赵云红. 从焦虑视角探寻与解读生命教育[J]. 中国教育学刊,2004,25(2):16-19.
- [3] 冯建军. 生命与教育[M]. 北京:教育科学出版社,2004.
- [4] 袁振国. 教育新理念[M]. 北京:教育科学出版社,2002.
- [5] 金钦昌. 学校体育学[M]. 北京:高等教育出版社,1994.
- [6] 全国少工委办公室,中国青少年研究中心. 当代中国少年儿童报告[M]. 北京:中国少年儿童出版社,2000.
- [7] 姚全兴. 生命美育[M]. 上海:上海教育出版社,2001.
- [8] M·萨拉夫. 论体育运动美学[J]. 国外社会科学,1985,6(12):52-56.
- [9] 杜卫. 美育论[M]. 北京:教育科学出版社,2000.
- [10] 宋井三雄. 体育心理学[M]. 北京:人民体育出版社,1985.
- [11] 狄尔泰. 历史中的意义[M]. 北京:中国城市出版社,2002.
- [12] 卢梭. 爱弥儿(上卷)[M]. 李平沅,译. 北京:商务印书馆,1996.

[编辑:邓星华]