

## 关于开展阳光体育运动若干问题的探讨

刘海元<sup>1</sup>, 袁国英<sup>2</sup>

(1.首都体育学院 理论学科部, 北京 100088; 2.中央财经大学 体育部, 北京 100081)

**摘 要:** 对开展阳光体育运动的背景、目标及其与学校体育的关系等问题进行探讨, 研究认为开展阳光体育运动要与落实中央7号文件相结合; 要制定长远规划, 为3年后的考评做好准备; 要充分发挥体育部门和共青团部门的作用; 要以实施《国家学生体质健康标准》为主线; 要发动从基层做起的活动, 建立长效机制。

**关 键 词:** 学校体育; 阳光体育运动; 国家学生体质健康标准

中图分类号: G812.0 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2007)08-0010-05

### Exploration of several issues about developing the Sunny Sports Movement

LIU Hai-yuan<sup>1</sup>, YUAN Guo-ying<sup>2</sup>

(1.Department of Theoretic Studies, Capital Institute of Physical Education, Beijing 100088, China;

2.Department of Physical Education, Central University of Finance and Economic, Beijing 100081, China)

**Abstract:** The authors explored the background, objective and the relationship between the Sunny Sport Movement and school physical education. The authors offered the following suggestions: the development of the sunny sports movement should be combined with the implementation of the No. 7 document issued by the central government; a long term plan should be worked out in order to make preparations for the evaluation three years later; the functions of sports departments and departments of the Communist Youth League should be fully exerted; the sunny sports movement should base its main job on the implementation of National Student Fitness Standard; the sunny sports movement should be started at the fundamental level, and a lastingly effective mechanism should be established.

**Key words:** scholastic physical education; Sunny Sports Movement; National Student Fitness Standard

2006年12月23日,为全面贯彻党的教育方针,认真落实“健康第一”的指导思想,在全国亿万学生中掀起体育锻炼的热潮,切实提高学生体质健康水平,教育部、国家体育总局、共青团中央下发了《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定》,从2007年开始,结合《国家学生体质健康标准》的全面实施,在全国各级各类学校中广泛、深入地开展全国亿万学生阳光体育运动<sup>[1]</sup>。至此,在学校体育中又多了一个术语“阳光体育运动”。现在,“阳光体育运动”频频出现在媒体报端,但是,有不少人甚至是体育教师和学生对“阳光体育运动”相当陌生,不知阳光体育运动的、内容及与学校体育的关系。这些问题得不到解决,会妨碍阳光体育运动在学校中的开展。本文主要对上述问题进行探讨,并提出一些建议。

### 1 开展阳光体育运动的缘起

开展阳光体育运动是在我国学生体质健康水平下降的大背景下产生的。2005年全国学生体质与健康调研结果显示,学生肺活量水平、体能素质持续下降,体能素质中的速度素质和力量素质连续10年下降,而耐力素质则连续20年下降,超重和肥胖学生的比例迅速增加,城市男生已达24%。视力不良率仍居高不下,小学生为31%、初中生为58%,高中生为67%,大学生为82%<sup>[2]</sup>。这一结果的公布引起了社会各界对学生体质健康水平的广泛关注,媒体在争论,学者在反思,行政管理部门在研究。

在教育行政管理部门面对如何促进和提高学生体质健康水平问题时,一些专家和行政部门领导对我国在20世纪50~60年代实施的《劳卫制》印象颇深,

仍津津乐道，同时认为他们现在的身体就是得益于当年积极参加《劳卫制》打下的基础。《劳卫制》的特点是：根据身体全面发展、循序渐进的原则和性别、年龄的不同分为少年级、一级和二级3个级别。各级别中对年龄级进行了详细的划分，规定了设立的运动项目和测验的方法，参加劳卫制锻炼的人通过规定项目的测验，及格后由国家体委授予相关级别的证章和证书，证章、证书有效期为3年，每隔3年复测1次，以鼓励人们经常参加体育锻炼、增强体质。1956年为了贯彻执行好《劳卫制》，教育行政部门和学校，一方面将《劳卫制》的项目编入体育课教材，使学生通过体育课的学习，掌握《劳卫制》有关的知识和技能，一方面要求学校将《劳卫制》作为课外体育活动的中心内容列入工作计划，学校领导和教师定点进行辅导、定期组织测验。由此，迅速掀起了《劳卫制》锻炼的高潮，越来越多的青少年要求参加锻炼，并把获得证章、证书视为一种荣誉。到1957年底，全国约有1000多万人经常参加各项体育活动，有168万人通过劳卫制，有等级运动员9.5万多人<sup>[3]</sup>。大家对《劳卫制》的做法、产生的效果等分析后，非常希望在学生体质健康水平下降的今天，借鉴《劳卫制》的合理成分和经验，切实采取有效措施改善学生体质健康，在全社会掀起青少年积极参加体育锻炼的热潮。

为借鉴《劳卫制》特点而推出的为提高学生体质健康水平服务的新举措命名，是比较困难的事情，命名要符合现实社会实际、要有创意、要有吸引力、要有针对性。在这样的基本原则要求下，针对目前学生从学校到家庭，从教室到书房单一的、缺少体育锻炼的学习生活方式，为了号召广大青少年走出教室、走到阳光下、走向操场户外积极参加体育锻炼，提出了“阳光体育运动”这个用语。在结合当前社会现实和学校教育改革以及学校体育工作特点的基础上，2006年底，教育部、国家体育总局、共青团中央发布了《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定》，阳光体育运动是在这种大背景下提出的。

## 2 开展阳光体育运动的目標

《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定》明确提出了开展阳光体育运动的目的是“在全国亿万学生中掀起群众性体育锻炼的热潮，切实提高学生体质健康水平”。有关目标的表述则是“开展阳光体育运动，要以‘达标争优、强健体魄’为目标”。那么达什么标？争什么优呢？其实是指要达《国家学生体质健康标准》的标（因此文件先于实施《国家学生体质健康标准》，当时仍称为《学生体质健康标准》，后

来为了拔高这一标准的级别，所以在原有的名称前增加了“国家”两字），争《国家学生体质健康标准》测试的优秀等级。另外，决定还提出了目标实现的检测量化标准，就是“用3年时间，使85%以上的学校能全面实施《国家学生体质健康标准》，使85%以上的学生能做到每天锻炼1小时，达到《国家学生体质健康标准》及格等级以上，掌握至少2项日常锻炼的体育技能，形成良好的体育锻炼习惯，体质健康水平切实得到提高”。也就是说3年后即2010年，评价阳光体育运动目标是否实现，主要通过是否有85%的学校全面实施了《国家学生体质健康标准》，是否85%以上的学生能做到每天锻炼1小时，是否85%以上的学生能达到《国家学生体质健康标准》及格等级以上，学生体质健康水平是否得到了提高等。而这里提出85%的依据是什么呢？主要依据来源于《学生体质健康标准》（试行方案）实验的结果。《学生体质健康标准》从2002年试行，在实行4年来，比较集中的反馈是标准定得太低，对于很多学生来说，几乎不用怎么努力参加体育锻炼就可以顺利通过标准测试达到及格等级。为了进一步调动学生体育锻炼的积极性，在本次修订完善《国家学生体质健康标准》时提高了达标的难度，如果按现行实验的数据来看，至少有15%的学生达不到及格标准，也就是说现有的15%的学生只有通过积极参加体育锻炼，才有可能达到标准及格等级，这就是85%数据的主要依据。

简而言之，阳光体育运动的目標就是用3年的时间让我国大部分学生达到《国家学生体质健康标准》的要求，大多数学生的体质健康水平切实得到提高。

## 3 开展阳光体育运动的内容

开展好阳光体育运动，首先要明确开展阳光体育运动工作的范畴，要了解哪些工作是阳光体育运动的内容；其次，要明确阳光体育运动工作的要求是什么？要达到什么样的程度？否则，阳光体育运动就成为空中楼阁，成为流于形式的面上工作。开展阳光体育运动的对象是全国的大中小學生群体，阳光体育运动的具体内容则可根据《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定》、《国家学生体质健康标准》和中央7号文件<sup>[6]</sup>的内容而设置（见表1）。

从表1来看，开展阳光体育运动的工作主要涉及《国家学生体质健康标准》、体育课教学、课外体育活动、舆论宣传、组织领导等5大方面14个小项的工作。如果各级教育行政部门及各级各类学校能把这些工作保质保量做好，那么深信3年后，阳光体育运动的目標会成为现实。

表1 阳光体育运动的内容

工作范畴	具体内容	要 求
全面实施《国家学生体质健康标准》	(1)建立和完善《国家学生体质健康标准》测试结果记录体系； (2)建立《国家学生体质健康标准》通报制度； (3)认真组织全体学生积极开展“达标争优”活动； (4)对达到《国家学生体质健康标准》优秀等级的学生，颁发“阳光体育奖章”	(1)测试成绩要记入小学生成长记录或学生素质报告书，初中以上学生要记入学生档案，并作为毕业、升学的重要依据。 (2)教育部定期公布各省、自治区、直辖市《国家学生体质健康标准》的实施情况和测试结果。教育部直属高校每学年开学初，要对本科新生实行标准测试，并以省、自治区、直辖市为单位公布测试结果。针对《国家学生体质健康标准》测试成绩连续下降的省（市、区），教育部将调整直属高校在该地区的招生计划。各地也应该根据标准的实施情况和测试结果，调整示范高中、初级中学的招生计划
与体育课教学相结合	(1)坚持依法治教，规范办学行为； (2)深化教学改革，不断提高教学质量	(1)严格执行国家有关体育课时的规定，上足上好体育课，不得以任何理由挤占体育课时； (2)通过体育教学，教育、引导学生积极参加阳光体育运动
与课外体育活动相结合	(1)保证学生每天锻炼1小时； (2)将学生课外体育活动纳入教育计划，形成制度	(1)认真组织实施“全国中小学生课外文体活动工程”； (2)大力推行大课间体育活动形式； (3)积极创建中小学快乐体育园地； (4)加强学生体育社团和体育俱乐部建设； (5)通过广泛开展学生体育集体项目的竞赛、主题鲜明的冬季象征性长跑、具有地方特点和民族特色的学生体育活动等，不断丰富学生课外体育活动的形式和内容； (6)要把学校体育工作的重点放在群众性体育活动上，形成人人参与、个个争先的学校体育运动氛围，创造生龙活虎、生动活泼，生机勃勃的校园文化环境
营造良好的舆论氛围	(1)大力宣传阳光体育运动； (2)广泛传播健康理念； (3)建立评比表彰制度	(1)使“健康第一”、“达标争优、强健体魄”、“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”等口号家喻户晓，深入人心； (2)对在阳光体育运动中取得优异成绩的单位和个人给予表彰，以唤起全社会对学生体质健康的广泛关注，吸引家庭和社会力量共同支持阳光体育运动的开展
加强组织领导	(1)教育部、国家体育总局和共青团中央共同成立全国阳光体育运动领导小组，制订实施细则，领导和组织全国阳光体育运动的开展； (2)各级教育、体育行政部门和共青团组织要成立相应的工作机构； (3)各学校要成立以校长牵头的领导小组	按照全国的统一部署，制定具体的措施，组织本地、本单位的阳光体育运动的实施

#### 4 阳光体育运动与学校体育的关系

在开展阳光体育运动时，估计许多学校体育工作者会问到这些问题：阳光体育运动与学校体育是什么关系呢？如果二者的目标、要求、内容、实现途径和手段一致的话，为什么要特地提出一个阳光体育运动呢？

从学科理论来看，学校体育的目标是：开发学生的身心潜能、增强学生体质、增进学生健康、促进学生身心和谐发展；培养学生从事体育运动的兴趣、习惯和能力，为终身体育奠定良好的基础；促进学生个体社会化，培养学生良好的思想品质，使其成为具有创新精神和创新能力、德智体美全面发展的社会主义建设的合格人才。实现这一目标的途径主要有体育课教学、课间操、课外体育活动、课余体育训练与竞赛等。

学校体育与开展阳光体育运动二者并不矛盾。二者的目标是一致的，都是为了增强学生体质健康，但

是阳光体育运动更具有明确性，有时间限制，有量化标准。二者的实现途径是一致的，都依托于体育课教学、课外体育活动等，但是阳光体育运动更注重《国家学生体质健康标准》的实施和达标，更关注学生每天1小时体育活动的落实，更重视课外体育活动的开展。二者的要求也是一致的，都是积极贯彻国家的教育方针切实推进素质教育，认真落实“健康第一”的指导思想，要按照学校体育工作政策要求开展工作，要保证课时，要按课程标准教学，要配齐配强体育教师，要广泛开展课外体育活动，要加强学校体育设施器材保障，要确保学校体育安全等等。如果说二者的区别，可以这样去理解，学校体育更多的依托于体育课，注重教育、学科科学性培养全面发展的人；而阳光体育运动则以实施《国家学生体质健康标准》为基础、为主线，围绕在短期内提高学生体质健康为目标，采用广泛开展各项课外活动，积极落实每天1小时为手段，达到学校体育和阳光体育共同的目的。二者的

侧重面也不一样，阳光体育运动的提出可以说正是在加强以往学校体育工作比较薄弱的方面。因此说，阳光体育运动与学校体育并不矛盾，二者工作的开展是互相促进的，并不是要求在开展学校体育工作的同时，另外再搞一套相对独立的阳光体育运动。

## 5 开展阳光体育运动的现状

自2006年底，教育部、国家体育总局、共青团中央决定在全国开展亿万学生阳光体育运动以来，各省、自治区、直辖市以及各级各类学校积极响应号召，在本地区广泛开展阳光体育运动。

几个月来，教育部、国家体育总局和共青团中央在推进阳光体育运动方面做了不少工作。2007年4月29日，在北京朝阳公园举办了全国亿万学生阳光体育运动的启动仪式。6月1日，以全国亿万学生阳光体育运动领导小组名义举办了“2007中国青少年体质健康论坛”。本次论坛以“健康、运动、阳光、未来”为宣传口号，积极探讨体育在青少年的思想品德、智力发育、审美情趣形成中的重要作用，深入研究以体育为手段，促进我国青少年全面发展的理论与实践问题。8月16日由国家体育总局牵头在河北省承德市举办了全国亿万青少年学生阳光体育运动展示大会，来自全国26个省（市、自治区）的370多名师生参加了本次活动。教育部牵头设计了“阳光体育奖章”并制定了《阳光体育奖章管理办法》，决定从2007年新学年开始在全国普通中小学和中等职业学校全面实行阳光体育奖章制度，实施《阳光体育奖章管理办法》，对达到《国家学生体质健康标准》优秀等级的小学、初中、高中学生颁发阳光体育奖章。为切实推动“全国亿万学生阳光体育运动”的广泛开展，营造浓郁的体育氛围，增强广大青少年学生的体育意识，促进其积极参加体育锻炼，由教育部与中国教育电视台共同制作了《阳光体育之歌》MTV。

从各地向教育部报送开展阳光体育运动的情况来看，大部分省、市、自治区都转发了三部委的文件，并成立了当地的阳光体育领导小组，举办了阳光体育运动启动仪式，个别省市如辽宁、天津等地还举办了阳光体育运动展示活动。总体来看，各地通过下发文件、举办活动、媒体宣传、营造声势等，使学生、家长、学校、社会对阳光体育运动有了进一步的了解，对增强学生体质健康的重要性有了更进一步的理解，对学校体育工作有了更强的关注，同时也调动了广大青少年学生积极参加体育锻炼的热情。

但是，从现在各地开展阳光体育运动的情况来看，也存在着一些问题。如存在着一般学校体育工作与阳

光体育运动不能区分的问题，在正常开展的学校体育工作或活动上冠以阳光体育运动之名，就算是开展了阳光体育运动；存在着对阳光体育运动实质理解不准的问题，不知在工作中如何开展工作，不知哪些工作属于阳光体育运动的范畴；存在着对开展阳光体育运动，3年后实现提出的目标没有长远详细的落实规划；对阳光体育运动和中央7号文件以及《国家学生体质健康标准》等文件的一体化理解不够，还没找到一种相互结合、相互促进的方法等等问题。

## 6 对开展阳光体育运动的建议

1)开展阳光体育运动要与落实中央7号文件相结合。

全国开展阳光体育运动的决定虽然先于中央7号文件，但是二者之间并没有矛盾之处，相反开展好阳光体育运动就是对中央7号文件更好的落实。所以，开展阳光体育运动也是非常重要的。现在，各地在落实中央7号文件之余，似乎没有时间和精力来思考更好地开展阳光体育运动的问题，其实二者是相辅相成的。因此，在各地制定落实中央7号文件精神的地方政策时，一定要把开展阳光体育运动纳入，在落实中央7号文件之时，也为阳光体育运动的开展做好政策保障。

2)开展阳光体育运动要制定长远规划，为3年后的考评做好准备。

开展阳光体育运动绝不是开展几项活动，现在有些地方在理解上存在偏差，把开展阳光体育运动等同于体育教学课，等同于群体性体育竞赛，等同于课外体育活动，这样的理解是片面的，也是短视的。开展阳光体育活动的目标是用3年的时间提高学生体质健康水平，使85%的学校全面实施《国家学生体质健康标准》，85%的学生达到标准的及格以上，85%的学生落实每天体育锻炼1小时。为了达到这一目标，必须制定长远规划，从政策、制度、经费等方面全方位加强学校体育工作，特别是以围绕《国家学生体质健康标准》的要求开展学校体育工作，为3年后的考核评估做好积极的准备。

3)开展阳光体育运动要充分发挥体育部门和共青团组织的作用。

开展阳光体育运动不仅仅是教育系统的事，要充分发挥体育部门和共青团组织的作用。教育部门无论从经费、人力等提供阳光体育运动的保障来说都是有限的，而体育部门有专门用于青少年体育发展的专项资金，可以从体育彩票公益金里划拨开展阳光体育运动的专项资金，可以发挥共青团组织的人力资源和利

用其举办活动能力的灵活性共同为开展阳光体育运动服务。在中小学校里也要注意发挥少先队和共青团组织作用,广泛宣传阳光体育运动,引导大家积极参加体育锻炼。

4)开展阳光体育运动要以实施《国家学生体质健康标准》为主线。

开展阳光体育运动要以《国家学生体质健康标准》为基础、为主线。2007年实施的《国家学生体质健康标准》作为《国家体育锻炼标准》的有机组成部分,是《国家体育锻炼标准》在学校的具体措施,它是国家对不同年龄阶段学生个体在体质健康方面的基本要求,是促进学生体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼的教育手段,是学生体质健康的个体评价标准。《国家学生体质健康标准》的实施将对促进和激励学生积极参加体育活动,养成体育锻炼习惯,不断增强体质健康的水平起到重要作用。本标准增加了锻炼效果好、实效性强、简便易行的锻炼项目和少数运动技能项目,目的在于激励学生积极参加体育锻炼,促进身体的正常生长发育和身体形态、机能的全面发展,提高身体素质和运动能力,掌握一两项运动技能。所以,开展阳光体育运动应将体育课教学、课外体育活动、课余群体竞赛统一到《国家学生体质健康标准》的内容和方法上来,集中力量提高学生的体质健康水平。

5)开展阳光体育运动要发动从基层做起,建立长效机制。

开展阳光体育运动,切实提高学生体质健康,必须落实到每一个学生身上,所以,一定要充分调动基层学校的积极性,发挥基层学校的智力和能力开展好阳光体育运动。基层学校是实施阳光体育运动的关键,校长的重视程度、全校师生的参与积极性决定了阳光

体育运动的落实情况,因为开展阳光体育运动需要经费支持,需要场地设施支持,需要教师组织,需要学校把课余体育活动排进课程。因此,各级教育行政部门要充分调动基层学校的积极性,提供必要的政策保障,广泛开展阳光体育运动。另外,开展阳光体育运动还需建立长效机制,提高学生体质不是一朝一夕事情,也不能急功近利,而是需要长期坚持的。因此,各级教育部门和基层学校为了确保阳光体育运动的持续性,需要探索并建立适合本地、本校的开展阳光体育运动的长效机制。

#### 参考文献:

- [1] 教育部,国家体育总局.共青团中央.关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定[S].教体艺[2006]6号 2006-12-23.
- [2] 周济.在全国学校体育工作会议上的讲话[EB/OL]. [http://www.pep.com.cn/tiyu/dttx/tjxx/20070130\\_276905.htm](http://www.pep.com.cn/tiyu/dttx/tjxx/20070130_276905.htm).
- [3] 李晋裕,腾子敬,李永亮.学校体育史[M].海口:海南出版社,2000:75-76.
- [4] 周登嵩.学校体育[M].北京:人民体育出版社,2005:59.
- [5] 中共中央国务院.关于加强青少年体育增强青少年体质的意见[S].中发[2007]7号.
- [6] 曾桓辉.新中国成立后推行“劳卫制”的历史研究[J].体育文化导刊,2005(2):74-77.
- [7] 黄丹彤,刘晓星,练情情.“阳光体育”能改变多少现状[J].教师博览,2007(8):14-15.
- [8] 教育部官员解读阳光体育运动[J].校长阅刊,2007(2):7-8.

[编辑:李寿荣]