

·学校体育·

关于健康第一基本理念的思考

谭广, 谭红, 马卫平

(湖南怀化学院 体育系, 湖南 怀化 418008)

摘 要: 通过对健康第一的意义和如何理解健康第一两个问题的探讨, 提出健康第一是我国进行素质教育过程中提出的总体指导思想, 正确理解和认识其科学内涵, 在学校教育中树立“大健康观”是落实健康第一的根本保证; 学校体育应充分发挥其在培养人的过程中的独特作用, 着力提高学生的体育素养, 以促进素质教育目标的实现。

关键词: 学校体育; 健康第一; 体育目标

中图分类号: G807.1 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2009)01-0046-04

Contemplation of the basic conception of health first

TAN Guang, TAN Hong, MA Wei-ping

(Department of Physical Education, Huaihua Institute, Huaihua 418008, China)

Abstract: By probing into such two issues as the meaning of health first and how to understand health first, the authors put forward the following opinions: health first is an overall guiding ideology set forth by China in the process of capacity education; correctly understanding and recognizing its scientific connotations is the basic assurance for establishing the grand view of health and implementing health first in scholastic physical education; scholastic physical education should fully exert its unique functions in the process of people cultivation, and focus on enhancing student's sports capacities, so as to boost the realization of capacity education objectives.

Key words: school physical education; health first; physical education objective

随着全面推进素质教育的不断深入,“坚持‘健康第一’的指导思想,促进学生健康成长”已经成为学校体育改革的基本理念。但是,由于“理念”是属于哲学层面的范畴,在某种理念的具体实践中,会受到各种不同文化背景影响而形成各种不同的理解,产生各种不同的结果,甚至造成一些有失偏颇的后果,因此,有必要对健康第一这个理念作一些更具体的理论探讨,以便更好地在学校教育中践行健康第一和在学校体育实践中尽可能避免某些因曲解其真义而造成失误。

1 “健康第一”的意义

在学校教育中我们经常听到类似“德育首位”、“健康第一”、“质量第一”、“安全第一”等教育教学理念,学校体育更是把健康第一作为指导思想,那么健康第一的真实含义是什么?学校体育的“健康第一”又是

什么?只有把这些问题搞清楚,才有可能在学校教育中践行“健康第一”的理念。

1.1 “健康第一”是学校教育的宏观战略目标

中共中央国务院于1999年颁发了《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》(以下简称《决定》)中指出:“健康的体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,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,切实加强学校的体育工作……。”^[1]健康第一作为实施素质教育的宏观战略目标之一,体现了党和国家对促进我国青少年身心健康的重视。健康第一是贯彻我国教育方针的需要,是适应教育规律的需要,是青少年生理、心理的需要。“教育的本质属性,简言之,就是根据一定社会的旨意所进行的培养人们活动或者说是培养人的过程”^[2]。教育就是要培养适应社会需要、身心全面发展的人。生理学研究表明,中小学生在人体生理发育成熟的关键时

期。10~15岁是人身高生长发育的黄金时期，13~16岁是人的骨骼发育生长的重要时期。根据生理科学的要求，一要休息好，二要营养好，三要体育活动好，才能保证学生的身体发育健康成长。青少年健康问题历来受到教育家们莫大关注：人文主义教育实践领域的主要代表人物之一维多里诺认为，健康的身体是智力良好发展的前提，他在孟都亚开办了被称为“快乐之家”的宫廷学校，按照德、智、体全面教育的要求培养人；17世纪著名的教育家夸美纽斯^[3]提倡遵循自然的教育思想，在其《大教学论》中，他认为：“身体不仅是作为推理灵魂的住所，而且也是作为灵魂的工具，没有这个工具，灵魂便会听不见什么，看不见什么，说不出什么，做不成什么，甚至想都想不了什么。”17世纪英国杰出哲学家、教育家洛克^[4]在其《教育漫话》开宗明义的第一句话就是：“健全的精神寓于健全的身体。”洛克十分重视身体健康，正如他所说的：“我们要能工作，要有幸福，必须先有健康，我们要能忍耐劳苦，要能出人头地，也必须先有强健的身体”。

1.2 健康第一是整个教育的需要

“健康第一”理念的提出主要是针对长期以来我国教育过程中存在的重智育轻体育及德育、美育、劳动技能的错误倾向提出的。早在建国初期毛泽东给教育部长马叙伦写信，针对学生营养不足，学习、社会活动过重，健康不良的实际，强调“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。”1951年1月15日，毛泽东再次就学生健康问题致信马叙伦：“提出健康第一，学习第二的方针我以为是正确的。”^[5]在周恩来的倡导下，1951年8月政务院公布了《关于改善各级学校学生健康状况的决定》，指出：“增进学生健康，乃是保证学生完成学习任务，并培养出有强健体魄的现代青年的重大任务之一”，要求“立即纠正忽视学生健康的思想和对学生健康不负责任的态度，切实改善各级学校的学生健康状况”。毛泽东在1965年7月3日对《北京师范大学一个班学生生活过度紧张、健康状况下降》一文又做了批示：“学生负担太重，影响健康，学了也无用。建议从一切活动总量中砍掉三分之一。”上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，学校教育“健康第一”的指导思想还没有真正贯彻落实，片面追求升学率的倾向及忽视体育卫生工作的问题仍然没有得到根本解决的情况，在《关于基础教育改革与发展的决定》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。”并要求充分发挥各有关职能部门的作用，共同营造一个全

社会都来关心青少年身体健康的大环境。由此可见，“健康第一”并不是专门针对学校体育而言的，学校体育在“健康第一”总的教育思想下应该有自己特殊的指导思想。

1.3 健康第一，不是健康本位

“健康第一”在学校体育中并非“健康本位”，也不是要淡化竞技体育。“健康第一”是健康在整个教育过程中，针对实现学生身心发展的地位和作用而言。其科学的涵义是指健康在青少年身心发展中的核心地位，身体健康之所以如此重要，是因为人的心灵是有机体演进的结果，是有机体的一种功能。在学校体育中贯彻“健康第一”并非“健康本位”，若把“健康第一”理解为学校教育这一总概念之下的学校体育的指导思想，宏观上固然没有错，但是却容易导致学校体育“健康本位”的片面观点，这种观点显然只注重或者说只突出了学校体育部分功能。因为每门课业都应顾及学生的思想、文化、身体的现状与可塑性，可以有所侧重，却不能有所偏废。学校教育的德育、智育、体育、美育、劳动技术教育是统一的整体，落实“健康第一”不可能仅靠几节体育课和学校的体育活动就能使学生的健康水平得到提高。人为的割裂将导致在学校的各项教育中产生片面性，其极端表现就是：片面拔高学校体育的地位和作用，将学校体育当作实现学生健康的唯一途径，学生身体健康的责任由学校体育一肩独扛，似乎通过学校体育就能提高学生的健康水平，对学校体育提出不适当的过高、过急要求，而忽视其它各育对推进健康的作用，这是不切实际的，必然加重学校体育的负担，使学校教育不能形成增进学生健康的合力，很难保证健康第一的落实。

长期以来，我国体育界一直把学校体育、竞技体育、群众体育作为构成广义体育的三大组成部分，围绕着学校体育与竞技体育的关系展开了激烈的讨论。一派认为，学校体育属于教育范畴，体育教育即身体教育、体质教育，而竞技体育是以追求优异成绩为目标，面向少数人的精英体育，因此竞技体育不得进入学校。而另一派的观点则认为竞技体育是我国体育运动事业的重要组成部分，它的基础是学校体育，竞技体育要理直气壮地进入学校。我们认为在学校体育中贯彻健康第一绝不应排斥竞技体育，而是要克服以往过分强调以运动技术为中心的单一教学模式。试想，没有竞技体育项目，如何进行“学校体育”？再者，如有学者提出：“现在学校体育不能缺少竞技运动，而竞技运动也只有在教育之中，才能充分发挥其本身的文化机能。”^[6]也就是说竞技体育作为一种文化，应该也可以在学校教育中得以继承和传递，竞技体育中那

种不断超越自我的意识,以及它对人的教育和社会化,对个性发展和审美意识的培养等,在学校体育中有着不可替代的积极作用。所以说,学校体育应该包含竞技体育,在体育教学中应根据青少年特点对竞技体育项目大胆加以改造,吸取竞技体育有益部分,摒弃竞技体育中纯商业化、专业化、成人化倾向,使竞技体育更好地为实现学校体育的目标服务。

1.4 健康第一的学校体育关注“全人”教育

“健康第一”的学校体育应该是既关注“全人”的教育,又对健康有特殊的贡献。学校体育对促进学生身体正常发育和增进学生在身体、心理和社会适应能力方面健康发展的作用毋庸置疑。因为这一独特的作用,在学校教育“健康第一”的基本理念下更是被推上了前台,其实,作为学校教育重要组成部分的学校体育,在健康第一的指导思想下,它的目标不仅仅是增进学生健康,而是更要发挥体育在教育中独特的作用。早在上世纪30年代,我国著名的体育家吴蕴瑞、袁敦礼^{[7]67}在所著的《体育原理》一书中就指出:“常人之见解,莫不以体育为手段,以健康为目标,二者混为一谈,甚有以体育划为卫生教育范围之内者,其名词之混淆,均足以使实施之方法生错误。数十年来,能将体育与健康教育分别清楚者,实不可多得。”韦廉士认为:“健康教育与体育非一事,”^{[7]67}“体育不是为健康,体育之目的非健康,体育为教育之活动,须在健康之环境中行之,与他种教育之活动同。”^{[7]74}在谈到学校体育与教育的密切关系时,《体育原理》中指出:“体育与教育无从划分为二,体育不过为教育之一种形式或方法。其欲以体育离教育而独立,标榜其特殊效能,是不知教育,亦不知体育者也。”^{[7]53}“体育为达到教育目的最好方法。”^{[7]60}“故体育虽不能尽一切教育之能事,然如无体育,则不成其为教育,教育含意至多,范围至广,体育为其不可缺之一种方法,而不能谓体育为其唯一最重要之方法。”^{[7]65}

按照雅斯贝尔斯的观点,教育就是使人领悟到生命的内涵。他说:教育本质上就是一种唤醒人的生命意识,启迪人的精神世界,建构人的生活方式(物质的和精神的),以实现人的价值的生命活动。杜威从人性的角度研究教育中提出:“最广义的问题”就是“怎么能有效地改变人性。”^[8]由此可见,“教育是属于人之为人”的活动,教育的根本问题是“育人”。培养人是教育的根本职能,是教育的本质所在,这决定了人的问题是教育的中心问题,决定了人是教育的最基本的着眼点,教育的直接目的是满足人自身生存和发展的需要。促进人的自由、全面的发展是教育的最高目的。从根本上讲,教育应当把人作为社会的主体来培养,

而不是把人作为社会的被动客体来塑造。体育的真谛与要义就在于它是获得属人的生命。所以,体育本身就是人类所特有的生命活动。正是因为有体育的相倚相伴,人类才在物种的进化中获得了得天独厚的优势,获得了自身生命不断超越的智慧和能力。可以说通过体育凸现生命的价值是人类的发明。学校体育就其生存地位和形态而言,具有双重属性。体育具有社会价值、社会目的,即充当促进社会发展的工具,同时体育又是人为的,也是属人的,所以体育的终极目标应该是为人的。学校体育应关注“全人”的发展,关注学校体育与人的成长、发展的关系,关注个体生命的成长,关注生命活动的释放、生命情趣的体验和生命的价值取向……在此,学校体育的问题,就是怎么能最有效地培养人的多方面的活动能力,并使其按自身的特点和整体一致性的方式发展他的能力,体育只有确立人本意识和生命意识才有意义。任何缺乏对“人”的问题关注的学校体育都背离了教育的“育人”宗旨,必将使得学校体育沦为一种教授之术或操作技术,而无法承担起学校体育的历史重任。

“健康第一”的学校体育应定位于培养“全人”,但又有突出点。它一方面说明学校体育是以增进人的健康和娱乐为目的,以人体运动为基本手段,给人以生命感悟的丰富的身体活动和审美体验活动,是生命活动的展现和人的本质力量的凸显;另一方面说明学校体育的理念应当是一种以寻求人的生命本质为基础,以尊重人的生命尊严和价值为前提,以人的生命的整体性、和谐性为目的的观念,是一种体现以人为本的观念和精神追求。是一种包括体育认识、体育情感、体育价值、体育道德、体育能力在内的体育素养的培养。由此可以说,体育的整体教育与价值问题不仅仅是一个一般的健康或竞技的问题,学校体育作为培养人的活动,是感化、启发、引导人的活动。体育的目标在于人的身体的自我满足,在于身体的自由舒展,在于使身心得到愉悦。学校体育关心的不只是让学生掌握知识、增强健康、提高技能、达标等外在目的,也应关注学生的需要、情感、意志、个性、特长、生命、生活,关注学生的人生境界和生存质量及发展前景,这应是学校体育的理想追求。

2 如何理解“健康第一”

1986年,世界卫生组织首届健康促进全球大会通过了渥太华宪章,后来在澳大利亚阿德莱德、瑞典松滋瓦尔、雅加达和墨西哥城召开的会议上得到进一步补充和加强。它建立了寻求人人健康的目标,同时指出影响健康的决定因素范围很广。世界卫生组织经研

究提示影响个人健康和寿命有4大因素：生物学基础占15%、环境因素占17%、保健设施占8%和生活方式占60%。

1)生物学因素是指遗传和心理(对健康和寿命的影响占15%)。人是由分子、细胞、组织、器官和系统构成的超高度复杂的机体，影响健康的生物因素包括由病原微生物引起的传染病和感染性疾病，某些遗传或非遗传的内在缺陷、变异、老化而导致人体发育畸形、代谢障碍、内分泌失调和免疫功能异常等。遗传不是可改因素，但心理因素具有可塑性，保持积极心理状态是保持和增进健康的必要条件。

2)环境因素(对健康和寿命的影响占17%)。包括自然环境与社会环境，所有人类健康问题都与环境有关。污染、人口和贫困，是当今世界面临的严重威胁人类健康的三大社会问题。社区的地理位置、生态环境、住房条件、基础卫生设施、就业、邻居和睦程度等，都不同程度地影响着社区的健康。社会环境涉及到政治制度、经济水平、文化教育、人口状况、科技发展等诸多因素，良好的社会环境是人民健康的根本保证。

3)卫生服务因素(对健康和寿命的影响占8%)。卫生服务的范围、内容与质量直接关系到人的生、老、病、死及由此产生的一系列健康问题。

4)行为与生活方式因素(对健康和寿命的影响占60%)。行为指人们受文化、民族、经济、社会、风俗、家庭和同辈影响的生活习惯和行为。包括危害健康行为与不良生活方式，生活方式是指在一定环境条件下所形成的生活意识和生活行为习惯的统称。不良生活方式和有害健康的行为已成为当今危害人们健康，导致疾病及死亡的主因。

由以上分析可见，在学校教育中要树立健康第一的基本理念，必须要有大健康观和系统意识，即学会用系统的科学观和方法论看待健康问题。首先，要树立宏观的整体健康的思想，从增进学生健康的大局出发，对学生健康问题综合分析，灵活设计，注重引导，并贯彻到学校教育的各个环节，全方位、分层次、多渠道挖掘学校健康工作的实效性。其次，要把学生健康工作与社会大环境、家庭环境以及学校环境的综合

影响作用结合起来，努力寻求家庭影响健康的持续作用，维护社会环境对健康的正面导向，倡导健康文明的生活方式。第三，应全力争取校园内部的全员健康氛围，抓住当前推进素质教育进程中强调“健康第一”的有利时机，增强宣传意识，营造健康氛围，发挥德、智、体、美、劳在增进学生健康中的协同效应，以获得更多部门对健康工作支持、理解与参与。

综上所述，“健康第一”主要是从青少年生长发育角度突出在学校教育中增进学生健康的重要性，它涉及学校教育的方方面面，同时它也是针对长期以来我国教育过程中存在的重智育轻体育及德育、美育、劳动技能的错误倾向提出的。但它并不是说学校体育要“健康本位”，也并非要淡化竞技体育。“健康第一”的学校体育应该是“全人”的教育。正确理解“健康第一”需要采取系统的科学观和方法论。

参考文献：

- [1] 关于深化教育改革全面推进素质教育的决定[N]. 人民日报, 1999-06-17(1~5).
- [2] 孙喜亭. 教育原理[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2002: 46.
- [3] 夸美纽斯[捷克]. 大教学论[M]. 傅任感, 译. 北京: 教育科学出版社, 2002: 71.
- [4] 约翰·洛克[英]. 教育漫话[M]. 傅任敢, 译. 北京: 人民教育出版社, 1979: 24.
- [5] 何东昌. 中华人民共和国重要教育文献1949-1975[M]. 海口: 海南出版社, 1998: 32.
- [6] 曲宗湖, 杨文轩. 现代社会与学校体育[M]. 北京: 人民体育出版社, 1999: 173.
- [7] 吴蕴瑞, 袁敦礼. 体育原理[M]. 上海: 上海勤奋书局, 1932.
- [8] 约翰·杜威[美]. 人的问题[M]. 上海: 上海人民出版社, 1965: 156.

[编辑: 邓星华]