

·学校体育·

基于文化视角的高校“健全适龄体弱者”体质改善策略

王晖, 季浏

(华东师范大学 体育与健康学院, 上海 200241)

摘 要: 提出了高校“健全适龄体弱者”的概念, 分析了这一群体的现状, 提出了基于文化视角的高校“健全适龄体弱者”体质改善策略, 强调需要落实于体育教学和体育课程内容的设置, 不仅在体育课堂上注重体育文化素质的培养, 而且应当把体育文化传习、体育社团活动、运动队训练等多项工作都纳入到“体育隐性课程”内进行统一规划, 并争取校内外的资源改善体育物质条件, 营造体育氛围, 同时采取一定的强制措施使体弱学生能够获得切实的锻炼体验, 从而形成正确的锻炼态度和良好的锻炼习惯, 并能够贯彻终身, 促使学校体育目标的达成。

关键词: 学校体育; 健全适龄体弱者; 体质改善; 体育显性课程; 体育隐性课程

中图分类号: G80-05 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2009)11-0040-05

Strategies for improving the fitness of “sound and age-appropriate physically weak college students” based on the perspective of culture

WANG Hui, JI Liu

(School of Physical Education and Health, East China Normal University, Shanghai 200241, China)

Abstract: The authors introduced such a concept as “sound and age-appropriate physically weak college students”, expatiated on the reasons for studying strategies for improving the fitness of this group of people, put forward strategies for improving the fitness of “sound and age-appropriate physically weak college students” based on the perspective of culture, and emphasized the followings: in setting up contents to be implemented in physical education learning and physical education curriculum, we should not only focus on the cultivation of sports cultural makings in sports classes, but also include various jobs such as sports culture lecturing and learning, sports community activities and sports team training into the “recessive physical education curriculum” for unified planning, and try to make intramural and extramural resources available for improving material conditions and creating a sports atmosphere, and in the mean time, take certain compulsive measures to enable physically weak students to have practical exercising experiences, so that they will form a correct exercising attitude and a good exercising habit which can be maintained for a lifetime, so as to boost the realization of the goals of scholastic physical education.

Key words: scholastic physical education; sound and age-appropriate physically weak people; fitness improvement; dominant physical education curriculum; recessive physical education curriculum

目前许多大学生在体能水平、健康意识、体育观念等方面存在诸多缺陷。虽然许多高校进行了一些体育教学模式、课程体系方面的探讨, 但是却难以解决由于学业压力、生活方式改变等带来的健康意识不足、体育锻炼缺失等问题。特别是对于一些“健全适龄体弱者”, 问题尤为突出。如何唤醒他们的体育意识, 在

有限的大学期间里提高其体质健康水平, 形成良好的体育锻炼态度和习惯并终身获益, 达到“鱼”“渔”兼授的目的, 体育教育者尚需投入更多的思考和努力。

1 “健全适龄体弱者”概念引入

许多大学生的体弱成因并非残疾或者疾病, 而是

收稿日期: 2009-05-21

基金项目: 国家 985 项目—华东师范大学教师教育理论与实践创新项目(105239200700002)。

作者简介: 王晖(1979-), 男, 讲师, 研究方向: 体育锻炼与身心健康。

由于生活方式不合理和锻炼意识不足,因此,单纯的用“体育差生”^[1]、“体育后进生”^[2]来界定这一群体并不合适,用“体质弱势群体”^[3]也不够精确。在此,引入高校“健全适龄体弱者”概念,指的是处于正常大学年龄(一般指 18~22 岁),身体健康,但由于生活方式或者体育锻炼意识上的缺失而导致其身体素质较差的大学生人群。这一界定包含 3 个定语:“健全”、“适龄”和“体弱”,具体含义如下:

(1)健全,指智力正常并且无感官障碍,身体发育正常,未患不宜参加剧烈体育运动的疾病。

(2)适龄,指处于正常的大学年龄,虽然近年来高校对录取学生的年龄限制大为放宽,但作为中等教育的延续,大家所认同的正常大学年龄一般指 18~22 岁,上下浮动 1~2 岁亦属正常。

(3)体弱,指的是身体素质较差,目前受到普遍认同的“身体素质较差”的标准包括以下两项:①《学生体质健康测试标准》测试标准得分在 59 分;② $26.5 \leq \text{BMI} < 20$ 。

2 高校“健全适龄体弱者”的现状

2.1 “健全适龄体弱者”群体不断扩大

2008 年 9 月,教育部、国家体育总局和共青团中央发布了《第二届全国亿万学生阳光体育冬季长跑活动通知》,并规定了每天长跑距离(参考)基数为:小学生 1 000 m,初中生 1 500 m,高中生、高校学生 2 000 m^[4]。采取行政命令来强制学生体育锻炼的行为引发了诸多争议,争议的焦点集中于其必要性和可行性。笔者认为,行政部门此举的初衷是为了改善广大学生的体质健康水平,规定参考距离等措施也是为了达到“猛药治沉疴”的目的,其根本原因还是我国青少年的体质健康水平令人堪忧。教育部等 5 部委于 2005 年所进行的全国学生体质健康状况调查结果表明,青少年的健康状况与体能素质呈下降趋势^[5]。大学生的体质健康状况同样不容乐观:根据 2008 年《中国大学生健康与生活行为调查报告研究》,经常从事体育健身的学生仅占 19.12%,还有 65.68%的大学生“感到运动不足”;许多一线体育教师的感受是:现在的大学生肌肉力量、心肺耐力水平等指标比从前有了明显的下降,学生的身体素质一年不如一年。”

2.2 缺乏针对“健全适龄体弱者”的体育教学

目前,我国高校体育课堂教学通常采取选项课加体育保健班的模式,其中体育保健班主要面向身有残疾或者疾病的学生,选项课面向普通学生。“健全适龄体弱者”通常不会参加保健班,而是直接进行体育选项课的学习。潘前等^[6]通过研究发现,目前我国高校体

育选项课实施虽然取得了一定成效,但是许多学生选项的动机较为复杂,存在着畏难怕苦的心理因素,往往会选择“轻松、容易通过”的项目,体育选项课并未起到预期的教育和锻炼效果。而与此相对照的是,在美国高校中,选修最为艰苦单调的田径项目的人数要远远超过其他项目,同学们在不断克服困难和挑战自我的过程中受到了教育,实现了健身,享受到了乐趣。笔者认为,造成此种差异的最主要原因是我国许多大学生,特别是其中的“健全适龄体弱者”,不仅缺乏必要的运动技能与身体素质,更缺乏基本的体育精神和正确的锻炼态度。对于这些学生,普通的体育选项课教学显然不是合适的教学形式。

虽然现在高校“健全适龄体弱者”正在呈现出群体规模不断扩大的趋势,但目前大多数高校中缺乏专门针对这一群体的体育教学组织形式。因此,积极进行“健全适龄体弱者”体质改善策略研究,探索合适的课程和教学形式,改善这些学生的体质健康状况,并且培养其终身体育的思想认识是非常必要。

3 “健全适龄体弱者”体质健康改善策略

从理论上讲,所有旨在改善大学生体质的教学措施都有利于提高“健全适龄体弱者”的体质健康水平,但是大学生“健全适龄体弱者”这一群体有别于普通大学生,在制定针对性策略时应有的放矢。笔者在综合了多名学者意见的基础上提出了基于文化视角的高校“健康适龄体弱者”体质健康改善策略:通过完善的体育理论教学来增加其体育知识储备;通过健身指导和监督措施的实施使之进行体育锻炼,改善体质;通过构建课内外相结合的体育教学互动格局,大力发展校园体育文化等措施,使终身体育观念在这些学生身上能够“内化于心,外化于行”。

3.1 体育课程内容设置需有针对性

现行的体育选项课和保健班的课程内容及教学方式对于“健全适龄体弱者”并不合适,需要设置有针对性的课程内容,而且应当包括显性课程和隐性课程两个方面。

1)体育显性课程内容设置。

(1)提高理论课程比重。体育文化的内化离不开系统的体育理论知识学习,但是我国当前高校体育课程存在着明显的重实践轻理论的现象。根据 2002 年教育部颁布的《全国普通高校体育课程教学指导纲要》要求,安排约 10%的理论教学内容(每学期约 4 学时),即 2 学年中体育理论课为 16 学时左右^[7],但在这 16 学时中完成全面广泛的体育理论知识传授是不现实的,而且理论内容体系与实践教学难以配套,其教学

效果可想而知。

与我国高校体育课程设置理论部分薄弱形成鲜明对照的是美、日、韩等国对于高校体育理论课程的重视：日本名古屋大学一年级第一学期的体育课全部都是理论保健课；韩国各高校体育课程中体育理论的学时均占到总学时的20%~30%；美国的高校体育教学虽有较大自由度，但体育理论课却一直是必修课，并占据50%比重的学分^[8]。为此，有学者建议，传统体育实践课和体育理论课完全分离开来，把体育理论纳入公共必修课教学中，设立一定授课时数和学分。笔者认为，这虽然是比较彻底的一种改革策略，但是在当前实施的难度比较大。提高体育理论课程比重的措施可以首先针对对此有更加迫切需求的“健全适龄体弱者”进行，可以在现行的每学期32课时的情况下，将理论教学比重从原来的10%左右提高到30%，即每学期约12课时，所教授的内容应当包括：科学锻炼常识、运动损伤的防治、体育文化综述、中国传统养生等，真正做到“健身性与文化性相结合”。

为了弥补体育理论教学课时的不足，可以从校园体育文化建设的角度入手，把体育理论知识传播作为校园体育文化建设的重要组成部分，通过选修课、讲座、学术报告、文化沙龙等多种渠道进行，随后逐渐争取开设运动与健康类必修必选课程。在面向对象选择上可以首先从“健全适龄体弱者”入手，随后扩大到对全体学生的要求。

(2)改革实践课程内容，实施运动处方课程。如前文所述，针对“健全适龄体弱者”的实践课程内容应当与普通选项课程不同，以增强体能、改善体质的实践内容为主。实施运动处方实践课程教学是改善“健全适龄体弱者”体质的最合适的针对性措施。在实施的过程中要突出科学性和自主性。首先对学生进行完整准确的体质测试，在教师的指导下，突出自主学习、合作学习和探究学习的方式，由学生自主制定合适的运动处方，学会科学的锻炼方法，在实施的过程中教师做好指导和监督，既可以使学生体质获得增强，又完成了体质监测、自我健康管理等知识和能力的培养。

此外，由于理论课程学时增加，必然会导致体育实践课程学时减少，这对每节实践课的质量提出了更高的要求。高质量的“健全适龄体弱者”体育实践课程应充分体现指导、反馈和监督的功能，并鼓励或督促学生在课余自觉锻炼中完成改善体质所需的运动量。

硬性规定体弱学生选择此类课程往往会损伤其自尊心，引起心理抵制，显然不可取。但是可以通过在正常选项课程中设定较高的体能测试标准，使得体弱

学生望而却步，同时做好运动处方类课程的宣传，并制定合理的考核评价标准，动员或者吸引“健全适龄体弱者”。

2)体育隐性课程内容设置。

体育隐性课程指在学校范围内，按照教育目的和学校体育目标，以间接的、内隐的方式呈现的、经过规范设计的体育文化要素的综合，存在隐蔽性、多样性、依附性、易接受性、持久性和愉悦性的特征。体育隐性课程是对体育显性课程的补充，其主要作用是让学生获得关于体育态度、价值和规范的非理性文化^[9]。体育隐性课程涉及的范围很广，包括物质和精神两个层面，物质层面指的是学校体育场馆与设施，精神层面则主要指学校的体育传统与风气。

(1)改善学校体育物质条件。良好的体育场馆设施等物质条件是开体育教学和锻炼活动的基础保障，对于“健全适龄体弱者”而言，场馆设施的不足更会增加他们走向运动场的阻力。因为他们很难像那些热爱锻炼的学生一样能够充分利用甚至创造条件进行体育活动。

很多高校的场馆设施从数据上看已达到了优秀标准^[10]，但是其中一个比较突出的问题是很多高校体育场馆在建设的过程中盲目追求现代化与豪华，由于维护费用高昂，多数时间是作为学校的“面子工程”存在，而不能为教训训练所用。通过与一些大学生“健全适龄体弱者”的交流，笔者发现，豪华壮观但是门户紧闭的体育馆更增加了他们对于体育锻炼的疏离感，他们更趋向于认为这样的场馆是应当让那些体格优秀的运动员使用的，而不属于他们。这种与社会格格焦虑和身体自尊密切相关的感受值得重视。因此，在改善学校体育物质条件的时候应当特别注重场馆设施的亲和力，兴建更多简易实用、维护成本低廉的体育场馆，能够长期无偿对普通大学生开放。

(2)形成良好的学校体育传统风气。加拿大作家斯蒂芬·利考克在其著名散文《我见之牛津》中写道：“对学生真正有价值的东西，是它周围的生活环境……牛津给了学生某种东西，一种生活和一种思想方式”^[11]，校园环境对于学生的影响力之大由此可见一斑。浓厚热烈的校园体育氛围，能够对学生产生潜移默化的良性影响，反之，则很难使大学生“健全适龄体弱者”获得思想和生活方式上的改变。要想形成长期稳定的校园体育氛围，必须在学校里建立鲜明的体育传统和风气，这需要学校的管理者、全体师生的共同参与，有赖于精心设计、科学引导以及不懈努力，具体而言，可以包括以下措施：

①做好“体教结合”工作，充分发挥高水平运动

队的引领作用。

高校办高水平运动队的一个重要作用是对于校园体育氛围的示范和引领。要充分发挥这种引领作用，在平日要尽量避免只重竞赛成绩的封闭式训练，而应当保证高水平运动队和普通大学生之间的充分交流。如果高水平运动队的训练和比赛能够为“健全适龄体弱者”耳濡目染，必定会激发他们对运动队、运动员以及体育运动的认同和热爱，并且切身感受到这些优秀的运动员和自己一样都是普通的大学生，这对于培养兴趣、提升自信、激发锻炼动机大有裨益。

②充分发挥学校体育社团的作用，开展丰富多彩的社团活动。

社团活动是校园文化建设的重要途径，体育社团对于形成、巩固和发扬学校体育传统、营造校园体育氛围具有十分重要的作用，是大学生增进身心健康、展现才华、充分运用体育知识的实践平台。美国全国大学生体育协会(NCAA)是美国的全国性的体育社团，它的影响力和对学生的感染力甚至超过了美国橄榄球(NFL)、棒球(MLB)、冰球(NHL)篮球(NBA)这 4 大职业体育联盟，各个校内体育社团丰富的活动让同学们获得了享用一生的体育意识和锻炼习惯。

在当前我国高校体育社团工作中存在着严重的目标错位现象，许多学校把体育社团作为学校参加各种群体竞赛的人才库，把体育社团视同于校运动队，指导教师的注意力往往只放在那些运动成绩突出的学生身上，而把体弱或者运动技能不足的学生排除在外，这种由于锦标主义所导致的本末倒置的做法往往会使得大学生“健全适龄体弱者”失去接受指导、培养体育兴趣的机会，甚至会造成自尊心的伤害，必须引起足够的重视。

体育教育者应当会同学校学生工作管理部门，将大学生体育社团的建设纳入学校体育教育的总体计划，社团的大门应当向所有学生敞开，而且要特别注重吸引和动员那些远离运动场的“健全适龄体弱者”的参与。

③加强舆论宣传，培养“健全适龄体弱者”对体育的自觉意识。

要让“健全适龄体弱者”改变导致体弱的不良生活方式，把锻炼身体作为日常生活不可缺少的组成部分，必须要加强对体育的正面宣传和引导，营造一种舆论、氛围，以培养、强化其自我体育意识，使之形成一种自觉的、内在的驱动力，促进锻炼习惯的养成。宣传渠道包括宣传橱窗、墙报、广播、电视录像等，组织形式则可包括体育节、讲座、观摩比赛、知识竞赛、图片资料展览等。

④争取校内和社会资源，形成全民参与的体育活动格局。

统帅的性格特质能够决定军队的特点和战斗力，学校领导对于体育运动的认识也会通过各种途径对学校的体育传统产生重要的影响。学校领导的办学指导思想，行政决策等直接关系到学校体育工作的开展，关系到一个学校的校风、体育传统与风气的营建。我国高校存在着学术、行政关系难以区分的特征，校内物质和人力资源的调配往往取决于学校领导的態度，基于这样的现实情况，高校体育传统和学校风气的构建必须争取学校领导的大力支持。

此外，争取社会资源，大力开展社会化办学已经成为国内高校普遍认同的模式。探索与周边社区合作共建的途径，建立学校、家庭和社会的立体化教育网络，争取社会资源的投入，有利于改善高校的体育场馆条件，也有助于营造全民参与，持续不断的火热状态。隋晓航^[12]在对中美大学体育课程设置的比较研究中发现，美国许多高校体育课程的面向对象并不局限于普通学生，而是包括校友、教师以及其他和学校关系密切的人群。在我国现阶段，体育显性课程的社会共建尚不具备实施的条件，但在体育隐性课程的设计和实施上可以充分考虑到与社会的紧密联系和资源共享，例如体育社团的活动、健康咨询、知识讲座等活动都可以与社区合作进行。2009 年华东理工大学体育学院与邻近的凌云社区的合作为其他高校提供了良好的借鉴。在与社会的良性互动中，“健全适龄体弱者”可以更直观、深切地感受到终身体育的重要意义。

因此，争取校内和社会资源对于营造校园体育氛围，推动能够有效改善“健全适龄体弱者”体质的体育隐性课程建设十分重要。

总之，学校体育传统风气的最高境界是让体育运动成为学校群体中多数成员的自觉行动，在群体中形成一种具有心理制约作用的行为风尚，让全校师生将学校体育传统与风气的要求彻底内化为自我要求，不需要更多外来的强制力量。但是在外部的环境达到这种最高境界之前，在“健全适龄体弱者”体育锻炼的自我要求逐步内化的过程中，适当的监督甚至强制措施也是必要的。

3.2 适当的监督体系和强制措施必不可少

叶圣陶先生的名言“教是为了不教”被我国教育者奉为圭臬，很多学者据此认为体育教学只需着眼于培养学生的锻炼兴趣，而不应当采取任何的强制性措施。殊不知此举乃是对叶先生名言的误解，是混淆了教学的“目标”和“过程”。体育教学过程中不能也不应回避体育锻炼固有的艰苦性，因为对于疲劳和艰苦

的体验是形成正确的锻炼态度和行为的必要因素。张燕杰^[13]针对高校体育教学对快乐体育、体育兴趣、“三自主”选课指导思想的理解和实施过程的偏差,致使高校体育不能有效解决大学生体质连续下滑的趋势这一情况,提出在体育教学中应当加强培养学生顽强意志品质的磨砺教育,这一建议值得当前的体育教育工作者思考。与美、英、法、澳、日等国大学生相比,我国大学生心理成熟程度较低,通过调查研究发现,当前我国大学生、研究生的心理年龄普遍偏小 3~5 岁^[14],鉴于这种情况,很多高校对大学生的管理方式正在向中学靠拢。具体到体质健康方面,大学生心理成熟度低的表现:不能清楚地认识到身体健康的重要性,缺乏基本的保健和锻炼意识,不会自觉地抵制有害健康的恶习,选择体育项目时畏难怕苦,体育锻炼中缺乏意志力等……这些特征在“健全适龄体弱者”身上体现得更为明显。高校体育需要正视这一问题,对“健全适龄体弱者”学生建立完善的体育锻炼监督体系,实行必要的强制锻炼措施。

强制锻炼与“润物细无声”式的体育文化熏陶并不矛盾,强制锻炼使得学生获得必要的锻炼体验,并获得一定的体质改善,而文化熏陶则能够有效地改变学生对于锻炼价值的认同,改善锻炼态度,两者的紧密结合才能收到良好的成效。高文倩^[15]的研究表明,正确的锻炼态度并不能够直接导致实际的行为,而应当在实践过程中真正体会锻炼的意义,因此应通过合理的体育教育使学生形成正确的锻炼态度,通过实践让学生获得切实的锻炼体会,才能形成态度和行为之间稳定的关系,获得体质健康方面的切实改善。

笔者所在学校对于“健全适龄体弱者”的强制锻炼模式进行了一些探索,所采取的强制性措施为:针对“健全适龄体弱者”开设特定的“素质班”课程,规定选修者课外体育锻炼的时间和次数,与体育课成绩挂钩,通过刷校园卡的形式进行监督,并划分专门的运动场地、提供运动器材、配备教师现场监督和指导,这样结合计划内的体育课堂教学,可以保证体弱学生每周进行 2~3 次较大运动量的锻炼,经过两年的实践,效果良好,选修者的体质健康测试成绩、体育锻炼态度在学习后都有了明显的提高,而且在学生中形成了较好的口碑。值得注意的是在操作过程中要选择合适的方式方法调动学生的积极性,避免增加学生的心理负担。随着相关研究的不断深入,相信会出现更多更科学合理的促使体弱大学生获得足够锻炼体验

的方法。

参考文献:

- [1] 潘佐坚. 高校女生中“体育后进生”体育课程学习态度的研究[J]. 广州体育学院学报, 2004, 24(3): 115-117.
- [2] 张同宽. 对大学“体育后进生”气质类型的分析及校正对策研究[J]. 吉林体育学院学报, 2007, 23(4): 93-94.
- [3] 刘成, 李秀华. 体质弱势群体与体育教学改革[J]. 体育学刊, 2005, 12(5): 72-74.
- [4] 教育部, 国家体育总局, 共青团中央. 关于开展第二届全国亿万学生阳光体育冬季长跑活动的通知[Z]. 教体艺[2008]10号.
- [5] 陈小娅. 加强青少年体育是全社会的共同任务[EB/OL]. http://blog.readnovel.com/article/htm/tid_1118823.Html.
- [6] 潘前, 曾秀端, 王萍丽. 高校体育课改革的反思[J]. 体育科学研究, 2003, 7(4): 83-84.
- [7] 教育部. 全国普通高等学校体育课程教学指导纲要[Z]. 教体艺[2002]13号.
- [8] 赖炳森. 高校体育课程内容体系研究[J]. 体育与科学, 2007, 28(2): 79-82.
- [9] 姚蕾. 体育隐蔽课程论[D]. 北京: 北京体育大学, 2000.
- [10] 教育部办公厅关于印发《普通高等学校本科教学工作水平评估方案(试行)》的通知[Z]. 教高厅[2004]21号.
- [11] 孙承武. 谁与争锋——全球十大名牌大学智慧[EB/OL]. <http://www.wsfy.cn/sdmxweb/zh/zh13.htm>.
- [12] 隋晓航. 中美大学体育课程设置现状的比较[J]. 体育学刊, 2008, 15(3): 61-66.
- [13] 张燕杰. 高校体育应加强磨砺教育[J]. 体育学刊, 2008, 15(8): 61-63.
- [14] 赵新培, 马宁. 代表声音: 大学生心理年龄普遍偏小[EB/OL]. <http://www.bjdj.gov.cn/Article/ShowArticle.Asp?ArticleID=29886>.
- [15] 高文倩. 上海市部分高校体育潜在课程和学生锻炼态度及行为的现状调查与相关性分析[D]. 上海: 华东师范大学, 2006.

[编辑: 邓星华]