

# 我国学校实施强制体育的内涵

项立敏

(中国矿业大学 体育学院, 江苏 徐州 221116)

**摘 要:** 强制体育是在国家颁布的相关法律、法规范围内, 明确学校体育的目标、任务和要求并按照法律规定强制执行的体育。强制体育的内涵包括法定性强制、规律性强制和规范性强制 3 个方面。法定性强制要求各部门严格贯彻执行国家有关学校体育的法律、法规, 实现学校体育法制化; 规律性和规范性强制要求体育教师在教学实践中遵循体育学科自身特殊规律和人体生长发育、生理机能负荷等规律, 按照体育教学的内容、组织、方法等指导性和规定性要求实施教学。历史经验和教学改革成果证明, 强制体育是遏制和提高青少年体质健康水平的有效手段, 有其必要性、可行性和合理性。

**关 键 词:** 学校体育; 强制教育; 强制体育; 中国

**中图分类号:** G807 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2016)02-0107-05

## A study of the connotations of implementing compulsory physical education in schools in China

XIANG Li-min

(College of Physical Education, China University of Mining and Technology, Xuzhou 221116, China)

**Abstract:** Compulsory physical education is physical education compulsorily executed according to law stipulations, in which school physical education objectives, tasks and requirements are specified within the scope of related laws and regulations promulgated by the state. The connotations of compulsory physical education include such 3 aspects as legal compulsion, regular compulsion and normative compulsion. Legal compulsion requires that various developments strictly implement related school physical education laws and regulations promulgated by the state, so as to realize school physical education legislation; regular and normative compulsion requires that physical education teachers follow physical education discipline's own special patterns as well as human body growing and developing, physiological function load patterns etc in teaching practice, and implement teaching according to directive and regulatory requirements such as physical education contents, organization and methods. Historical experiences and teaching reform achievements have proved that compulsory physical education is an effective means to contain and improve teenager physical health level, and it is necessary, feasible and rational.

**Key words:** school physical education; compulsory education; compulsory physical education; China

国民体质健康水平是国家综合国力和竞争力的重要基础, 是国家可持续发展的根本。增强青少年体质、促进青少年健康成长是关系国家和民族未来的大事。我国从 1985 年开始, 由教育部、国家体育总局等 6 部委共同组织多次全国学生体质与健康调研, 调研结果显示: 我国青少年学生的体质持续下降<sup>[1]</sup>。为促进、

提高青少年体质健康水平, 国家相继出台若干法律、条例、规定。学术界也进行了探讨, 认为学校应实行强制体育<sup>[2-5]</sup>。

强制体育在我国是一种现实存在<sup>[4]</sup>。学校实施强制体育在我国有悠久的历史 and 现实经验。1914 年清华学校开始实行“强迫体育”, 用行政手段和教师的检查督

收稿日期: 2015-05-18

基金项目: 教育部人文社会科学研究规划基金项目“我国学校实施‘强制体育’的理论与实证研究”(14YJA890015)。

作者简介: 项立敏(1964-), 男, 教授, 硕士研究生导师, 研究方向: 体育人文社会学。E-mail: xlm88@cumt.edu.cn

促<sup>[6]</sup>。南开学校的“兵式体操”为规定性体育活动,学生一律必修。无论中学、大学,都必须保证每周两小时以上的体育课<sup>[7]</sup>。目前,我国一直实施的从小学到大学的学校体育课程教学及课外体育锻炼、“阳光体育运动”、学生体质监测、达标、中考体育加试等形式及制度本身就是强制体育的表现。但由于对强制体育及其内涵的认识不足,削弱了政策的执行力,未能遵循体育基本规律和规范。因此,本研究对学校体育实施强制体育的内涵进行探讨。

## 1 强制教育与强制体育

现代学校教育的内容、时间、地点等都不是由学生及家长决定,都具有强制性的。强制本身不是目的,而是实现目的的手段和方法。学校教育的强制性,体现在教育理念、本质、组织等方面,是多方因素促成;客观上反映出教育的社会本质特性<sup>[8]</sup>。强制教育就是要让每一个学生都按照国家对人才培养规格的要求去接受国家指定内容的教育<sup>[9]</sup>。在现实学校教育实践中,教育的强制性无处不在,否则教育行为将难以为继。

体育是教育的组成部分,是培养全面发展的人的重要一环。学校体育是学校教育的基础课程,是一门持续时间最长、开设时间最久的贯穿于从幼儿园、小学、中学、大学整个教育过程的课程,是各个年龄阶段学校学习的必修课程,是学校体育工作和实现学校体育的目的与任务、改善和提高青少年学生身心健康水平的中心环节,体现出强制性。古希腊哲学家柏拉图<sup>[10]</sup>在《理想国》中就体育学习与培养时论述到:“人的身体可以训练,养成习惯并加以控制,并且这种身体训练要在强迫下进行,所有公民都必须进行自我节制和勇敢方面的体育教育。”体育技能的形成和良好锻炼习惯的养成,需要艰苦的努力和必要的强制。毛振明曾指出:“惰性、逃避痛苦是人类的天性,缺乏强制性的锻炼,效能必然越来越低。”<sup>[11]</sup>基于此,为遏制青少年学生体质的下降,提高学生健康水平,学校有必要实施强制体育。“强制”是用政治或经济的力量强迫,是在法律范围内的强制,是一种理念、一种态度和措施。强制体育是国家颁布相关法律、法规的形式,规定和明确学校体育的任务和目标并强制执行的体育<sup>[12]</sup>。

新中国建立以来,我国先后发布一系列保障学校体育的重要法律、法规、制度、条例和标准,旨在促进学校体育工作、增强学生体质健康。为保证有关学校体育法律、法规、政策的执行力,2012年11月,教育部发布的《全面推进依法治校实施纲要》指出:进一步深化教育改革,加快转变政府职能,全面加快推进依法治校。要遵循法定职权与程序,积极运用行

政指导、行政处罚、行政强制等手段,依法纠正学校的违法、违规行为,保障法律和国家政策有效实施<sup>[13]</sup>,表明党中央对青少年学生体质健康的高度关注,体现出国家的意志。

有效开展学校体育,重要的不仅是颁布合理有效的法律、制度,更重要的是对制度的执行、落实和效果进行监督和评估,建立督导评估体系,体现法律的强制性。“强治”是用强有力的手段和措施管理、整治、监督、治理,是在“强制”理念指导下的“强治”,“强制”只有“强治”才能实现,使“纸面法律”变为“实践中的法律”,真正让法律“长出牙齿”。

## 2 强制体育的内涵

我国学校在改革开放以前实施的“强制体育”主要是一种钢性的强迫。在现代教育教学思想指导下,政府、学校、家庭、社会、教师、学生等多位一体,全面实施国家法律法规,对学生进行引导性的强制。学校强制体育的内涵包括法定性强制、规律性强制和规范性强制3个方面<sup>[14]</sup>。

### 2.1 法定性强制

法定性的强制主要指国家、教育部、体育总局、各级地方政府和教育行政管理部门等所颁布实施的法律、法规、制度、政策、条例、规定等文件。从1954年颁布实施的《劳卫制》、《中小学体育教学大纲草案》、1990年《学校体育工作条例》、1995年《中华人民共和国体育法》,特别是进入本世纪以来,党中央、国务院、教育部、国家体育总局等每年都颁布实施有关学校体育的重要法规:2000年《义务教育阶段体育与健康等教学大纲》,2001年《开展“亿万青少年儿童体育健身活动”》,2002年《中共中央国务院关于进一步加强和改进新时期体育工作的意见》、《学生体质健康标准(试行方案)及实施办法》(2014年修改),2006年《关于进一步加强学校体育工作切实提高学生健康素质的意见》、《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》,2007年《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》、《国家学生体质健康标准》,2009年《全民健身条例》,2011年《切实保证中小小学生每天一小时校园体育活动的规定》、《关于在义务教育阶段中小学实施“体育、艺术2+1项目”的通知》,2012年《关于进一步加强学校体育工作的若干意见》,2013年《国家体育锻炼标准施行办法》,2014年《关于印发〈学生体质健康监测评价办法〉等三个文件的通知》、《国家学生体质健康标准(2014年修订)》、《高等学校体育工作基本标准》等,均反映出党和政府对学校体育工作及青少年体质健康的高度重视。特

别是党中央国务院颁布了《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》、《关于进一步加强学校体育工作的若干意见》等重要文件，更加表明党和国家对提高青少年体质健康水平的决心。许多省市也相继出台相当强硬的政策措施：把青少年学生健康水平作为衡量学生全面发展的重要指标；把学校体育纳入学校工作考核指标体系，成为教育等有关管理部门和学校领导干部业绩考核的重要内容，在教育评估、评优中施行“一票否决”<sup>[15]</sup>。采取强制手段，强化学校体育工作的绩效评估和行政问责。加强监管，依法治国、依法治体，促进学校体育管理规范化、法制化，实现学校体育的“法制”向“法治”转变。

## 2.2 规律性强制

规律性强制是体育活动必须遵循的基本过程和要求。体育知识、技术、技能的教学必须遵循动作技能形成规律，同时必须遵循人体机能适应规律、生理机能活动变化规律、生理负荷适应规律等。这些规律作为体育课程设置的重要依据和基础，以达到增强学生体质健康、提高学生身体功能水平的目的。

### 1) 运动技能形成的规律。

运动技能的学习和掌握，其本质是建立运动条件反射，有其自身发展的阶段性变化规律，从建立、形成到巩固和发展，可划分为相互联系的3个阶段：泛化阶段、分化阶段、巩固与自动化阶段。

在动作学习开始的泛化阶段，学生动作比较僵硬、不协调，有多余动作且费力。教师应关注动作的主要环节和学生存在的主要问题，不过多强调细节，教师通过正确的示范和简练的讲解帮助学生掌握动作。

通过学生不断学习和练习，在教师的指导下，学生的大部分错误动作得到纠正，学生能够顺利、连贯地完成动作技术，初步建立了动力定型(分化阶段)，教师应加强对学生错误动作的纠正，让学生体会动作细节，促进分化抑制的发展，使动作日趋准确。

自动化阶段，要在巩固的情况下对技术动作的学习精益求精，提高动作质量，使动力定型更加完善和巩固。教师应提出进一步的要求，指导学生进行相关技术理论学习，促进动力定型的巩固和动作质量提高，促使动作技术达到自动化。

运动技能的掌握和形成过程是逐渐的、过渡的，受学生的学习动机、身体素质、学生感觉机能与反馈、教师教学方法和手段等众多因素的影响，各过程的出现和持续时间长短，与教学方法、学生学习积极性、运动水平、环境条件、目的性有密切关系<sup>[16]</sup>。

### 2) 人体机能适应性规律。

长期生存在某一特定生活环境中的生物体，能够

逐渐形成与环境相适应、适合自身生存的模式，并逐步适应环境的能力称为适应性<sup>[16]</sup>。如人体经过长期的力量练习和训练，可以使肌肉的力量和体积增大，肌纤维选择性肥大，肌肉中有关酶活性选择性增强；长期的耐力练习可使肌肉耐力、心肺功能得到改善，在安静状态下心功能出现心率低、每搏量高的能量节省化现象。

在身体活动时会引起人体能量物质的消耗及各器官、系统机能的下降，产生疲劳；运动后能够引起有机体同化作用的加强，加速机体恢复过程，机体能量物质及水平恢复得超过原有的水平，称为“超量恢复”。人体在“疲劳-恢复-再疲劳-再恢复”的良性过程中得到发展，有机体的机能会在高一级的适应中得到逐步提高。

### 3) 人体生理机能活动能力变化规律。

人体在运动过程中，由于受到运动条件、负荷刺激以及身体各器官、系统自身的生理、生化特点的影响，其生理机能会发生一系列规律性的变化，按照其自然发生的顺序可分为：赛前状态、进入工作状态、稳定状态、疲劳及恢复过程等5个阶段。

赛前状态生理机能变化主要表现为中枢神经系统兴奋性提高、内脏器官功能增强、体温上升、物质代谢活动加强等。不良的赛前状态会影响身体正常生理机能的发挥，影响运动能力甚至影响机体健康。

在运动训练或者比赛前要克服不良的赛前反应，做好准备活动，动员人体的生理机能，克服内脏器官的生理惰性，缩短进入工作状态的时间，提高中枢神经系统的兴奋性，增强内脏器官功能和氧气运输能力，加快物质代谢、体温升高等，预防肌肉损伤。

运动时人体机能水平的提高是一个渐进的过程，在此过程中可能会出现人体机能暂时紊乱的“极点”现象以及机体在运动中建立新的平衡的“第二次呼吸”现象，然后人体的机能活动会进入在一段时间内保持一个较高的、变动范围不大的水平上的稳定状态。

在运动过程中，由于运动负荷而产生的机体工作能力暂时性下降是一种正常的生理现象，称为运动性疲劳。适度的疲劳可以刺激机能水平的不断提高，而过度疲劳则可能会造成各种运动损伤以致损害健康。在运动过程中和运动结束后，人体各种生理机能和运动中消耗的物质在恢复期得到完全恢复，人体的机能得以提高；反之就会出现过度疲劳，导致运动能力下降，出现运动性伤害事故。做好整理活动、积极性休息、睡眠以及合理的营养和中医手段等是促进疲劳恢复的主要措施<sup>[16]</sup>。

### 4) 青少年儿童生长发育的一般规律。

人体的生长发育是从婴儿、幼儿、少年、青年、成年到老年的完整过程。在生长过程中不仅身高、体重增加,而且器官也在逐渐分化,功能也逐渐成熟。儿童的生长发育由形态上的量变,构成整个身体的质变;在质变的过程中又发生量变,是由质变到量变的复杂过程。

青少年儿童的生长发育过程是连续的,而不是跳跃的。在生长发育过程中看不出朝夕的变化,但却表现出阶段性的特点。如 13~15 岁时,心脏的容积和重量是 7~8 岁时的 2 倍,但心率却显著减少。6 岁儿童能随心所欲地控制自己的肌肉,但精细的肌肉动作到 10 岁以后才具备。

儿童少年的生长发育,在不同时期发育的速度不一样,有快有慢,呈波浪式发展。人体各器官系统的发育彼此也不平衡,有早有晚。由于遗传因素和环境条件的不同,必然会呈现高矮、胖瘦、强弱等的差异。

儿童少年在生长发育过程中,其骨骼、关节、肌肉、血液循环、呼吸系统和神经系统都具有各自的生理解剖特点。身体素质的发展有:身体素质的自然增长、阶段性、各项身体素质发展的敏感期及各项身体素质达到最高水平的年龄等特点<sup>[16]</sup>。

因此,在体育锻炼和教学过程中,必须按照青少年儿童生长发育规律和身体素质发展的年龄特点,采取科学的练习方法,合理安排体育活动的的项目、内容、时间、运动量和强度等,促进青少年儿童身体素质的发展和运动水平的提高,达到增强青少年体质、提高学生体质健康水平的目的。

### 2.3 规范性强制

规范性强制是体育课程对教学内容、组织、方法提出的要求,体育课程具有“以身体练习为基本手段”的特征,运动技术、技能的学习严格地受到动作技术规范制约,要求运动项目的规范化和运动技术的规范化。

体育教学的内容和所有的教育内容一样,承担着文化继承和传播的任务,具有教育性、科学性、系统性的特征,但其主要任务是在体育课上传授技术的同时发展学生的运动技能,应该选择最典型、最有价值的运动技术作为教材,不能以有用或无用来划分。体育教学内容具有运动实践性、娱乐性、健身性、人际交流的开放性、空间的约定性等特征<sup>[17]</sup>。竞技体育是现代社会的缩影,是人类文化宝库中灿烂的瑰宝和人类体育文化的主体,其技术、技能和方法手段是人类共同创造的体育文化,用作体育课的教材相对成熟。必须把这部分文化遗产继承的任务纳入学校体育中来,使现代人恢复他们业已失去的运动能力<sup>[17]</sup>。

近年来,随着人们对中华体育传统的重视和对体育课程资源开发的提倡,一些锻炼性和文化性很强的乡土体育、民族传统体育内容进入课堂。体适能与身体锻炼的内容,新兴体育运动等也是学生喜闻乐见的体育教学内容。教学内容的选择首先是让学生掌握一定的运动技能,又要让学生在体育教学和锻炼中享受到乐趣,进而产生兴趣,自觉终身体育锻炼。

体育兴趣是通过教育、培养并逐步养成的,是在克服困难、障碍,经过磨难,在刻苦学习运动技术逐步提高运动能力的过程中形成的。体育锻炼需要克服惰性、会流汗、出现肌肉酸痛、“极点”,有时还可能出现危险,是一个艰苦的过程,可以培养青少年顽强的意志力和拼搏的精神。现在学生的兴趣非常广泛、多变,在体育教学过程中,必须把“培养兴趣”和“满足兴趣”区分开,教育者要将社会所需要的知识、技术、技能,系统地传授给学生,有时甚至采取强制的手段和要求,不能以满足学生的兴趣为教学导向,否则体育课就沦为了“放羊课”<sup>[18]</sup>。

“教学有法无定法”,在选择体育教学方法时,教师考虑的方面越多,教学过程中所取得的教学效果会越好、越牢固,所花费的时间会越少。选择和配合教学方法应考虑的一般要求有:教学方法必须符合规律与原则、教学目标、教材特点、学生练习的可能性、教师本身的可能性、教学条件所规定的教学时间等,教学方法还应具体化和实际化<sup>[19]</sup>,以达到教学效果的最优化。

体育教学与其它学科的教学一样,都是“教”与“学”的双边活动,是在教师的指导下进行,有目的、有组织、有计划的教育教学活动。但体育教学与其它学科的教学有区别,体育教学特有的主要特点有:教学活动主要在身体活动中进行,把身体练习和运动作为基本手段。体育教学最主要特点是身体活动性,有锻炼学生身体的目的性;教学经常在相对自由的集体活动中展开;教学组织更加复杂等。在体育教学过程中必须遵循体育教学原则,按照体育教学原则的要求实施体育课程教学。

体育教学原则更加明确教学要求,是教师进行教学工作的思路,是观察体育教学的视角,是评价体育教学的标准。结合我国体育课程与教学改革实际,当前体育教学应遵循的教学原则有:合理安排身体活动量原则、注意体验运动乐趣原则、促进运动技能不断提高原则、提高运动认知和传承运动文化原则、在集体活动中进行集体教育原则、因材施教原则以及安全运动和安全教育原则等<sup>[20]</sup>。

体育教学的组织,是一项复杂而细致的工作,教师的组织管理水平,直接影响体育教学的效果,有其

规范性要求。主要包括体育课堂常规要求、安排学生的队形与调动队伍、布置场地器材等。体育教学常规是根据体育教学的特点所建立的课堂规范,在教学过程中对教师和学生行为进行控制,从而建立起良好的教学秩序,使教学得以顺利进行。体育教学常规具有明显的强制性、灵活性、一贯性和教育性的特点。学生队形的安排要有利于学生看清“示范”、“演示”,听清教师的指令。学生要尽可能背光、背风、背干扰站立;学生队伍的站立要有利于教师的观察、帮助、指导、调控,有利于学生的互相观察与帮助;场地器材要符合安全、卫生的原则,在保障学生安全的前提下,合理布置器材,充分利用现有的场地、设施,充分调动学生的积极性,合理增加练习密度,提高学生体育锻炼的效率。

上述这些规范性要求,使体育课程的发展能够依据一定范围内的规定、要求和标准去强制执行,使体育课程具有必要的强制性、指导性和规定性。

体育锻炼是加强学生集体主义、团队精神和爱国主义教育、磨练学生意志品质、培养良好品德和生活准则,提高学生体质健康水平最直接、最有效的途径,是促进青少年全面发展的重要方式。加强学校体育,增强学生体质,对于提高学生综合素质、实现教育现代化、建设人力资源强国、培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人,具有重要战略意义。通过相关法律、法规、文件等法定性的内容,对学校体育工作提出强制性要求,为学校体育工作的正常开展、学生体质健康水平的提高提供了保障,各级教育机构、学校必须严格遵守。规律性的强制形式是体育教学、学生体育锻炼、身体活动过程中必须遵守的基本规律和要求,以这些规律为重要依据和基础,进行体育教学和锻炼,达到增强体质、增进健康、提高学生身体功能水平的目的。规范性的强制是对体育教学的内容、组织、教学方法、教学原则等提出要求,使运动技术、技能的学习受到运动技术规范的制约,达到技术技能的规范化,对教师、学生的运动技术、技能产生规范性的强制。在学校实施强制体育,是改善和提高我国青少年学生体质健康水平的必要和现实途径。

#### 参考文献:

- [1] 教育部. 教育部关于2010年全国学生体质与健康调研结果公告[Z]. 教体艺[2011]4号, 2011-08-29.
- [2] 慈鑫. 拯救政策为何止不住青少年体质的下滑[N]. 中国青年报, 2010-03-21.
- [3] 祝振军, 焦建余. 高校体育教育从强制性向诱导性转变的思考[J]. 广州大学学报(自然科学版), 2003, 2(5): 498-500.
- [4] 钟明宝. 新时期学校强制体育审视[J]. 体育文化导刊, 2013(1): 94-98.
- [5] 刘阳, 何劲鹏. 我国学校强制体育的合理性探析[J]. 体育学刊, 2015, 22(5): 1-6.
- [6] 吴剑平, 刘强. 清华大学新时期的体育理念与实践[J]. 清华大学教育研究, 2008, 29(2): 104-109.
- [7] 李世宏. 张伯苓学校体育思想研究[J]. 体育文化导刊, 2010(7): 128-131.
- [8] 王有升. 论学校教育的强制性——一种基于社会学视角的反思[J]. 教育研究与实验, 2005(2): 15-18.
- [9] 王登峰. 学习十八大精神推进学校体育改革[J]. 体育学刊, 2013, 20(1): 1-5.
- [10] 柏拉图. 理想国[M]. 郭斌和, 等译. 北京: 商务印书馆, 1986: 270-279.
- [11] 张韬. 体育课运动量普遍不足学生锻炼是否应该强制[EB/OL]. [2015-04-20]. <http://sport.sohu.com/20070711/n251001057.shtml>.
- [12] 张维, 林琳. 学校实施强制体育浅论[J]. 才智, 2010(26): 161.
- [13] 刘海元. 部分省市落实中央7号文件的现状调查与建议[J]. 首都体育学院学报, 2009, 21(4): 388-394.
- [14] 吴林珍, 钟明宝. 学生体质下降问题的社会学分析与控制[J]. 山东体育科技, 2012, 34(3): 78-81.
- [15] 国务院办公厅. 国务院办公厅转发教育部等部门关于进一步加强学校体育工作若干意见的通知[Z]. 国办发[2012]53号, 2012-10-22.
- [16] 王瑞元, 苏全生. 运动生理学[M]. 北京: 人民体育出版社, 2012: 7-460.
- [17] 毛振明. 体育教学论[M]. 2版. 北京: 高等教育出版社, 2011: 44-116.
- [18] 段健芝, 梁晔, 安福秀. 中国学校体育改革路向思考——卢元镇教授访谈录[J]. 体育学刊, 2007, 14(8): 1-4.
- [19] 卢元镇. 当今学校体育中的几个理论与实践问题[J]. 吉林体育学院学报, 2009, 25(5): 1-6.
- [20] 饶平. 体育新课程教学论[M]. 南京: 南京大学出版社, 2011: 121.