

# 全方位大学体育教育的实践

## ——清华大学经验介绍

刘静民, 刘波

(清华大学 体育部, 北京 100084)

**摘 要:** 为实现新形势下的体育教育改革目标, 提高大学生身心健康水平, 清华大学进行了全方位大学体育教育实践: 坚持以“育人至上、体魄与人格并重”的体育教育观, 把促进学生身心健康放在首位, 创造更好条件引导学生体育锻炼和课内外结合, 督促学生进行锻炼, 形成齐抓共管的管理模式、目标一致的工作内容和与时俱进、不断创新的举措。实践证明, 清华大学体育教育对培育大学生健康的身心素质发挥了重要作用, 全方位大学体育教育效果明显, 并得到学生和社会的广泛认可。

**关 键 词:** 学校体育; 全方位大学体育教育; 清华大学

**中图分类号:** G807 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2017)04-0068-04

### Practice of comprehensive university physical education

#### ——An introduction to Tsinghua University's experience

LIU Jing-min, LIU Bo

(Department of Physical Education, Tsinghua University, Beijing 100084, China)

**Abstract:** In order to realize the objectives of physical education reform under the new situation, and to improve university student physical and mental health conditions, Tsinghua University did the following practice of comprehensive university physical education: adhere to such physical education views as “ultimately important student education, equally important physique and personality”, give first priority to promoting student physical and mental health, create better conditions and guide student physical exercise as well as the combination of curricular physical exercise and extracurricular physical exercise, urge students to do exercises, form concerted management modes, objective consistent working contents as well as timely and constantly innovated measures. It has been proven by practice that Tsinghua University's physical education plays an important role in cultivating student health and physical and mental qualities, while its comprehensive university physical education is effect significant and widely accepted by students and society.

**Key words:** school physical education; comprehensive university physical education; Tsinghua University

随着我国全面深化改革逐步进入攻坚期, 党和政府对学校体育工作的重视和要求越来越明确: 强化体育课和课外锻炼, 促进青少年身心健康, 体魄强健<sup>[1]</sup>; 加强学校体育工作是促进学校体育回归育人本源、促进学生全面发展的重要途径, 要通过学校体育活动使学生强健体魄, 健全人格, 养成重视体育锻炼的习惯

和健康的生活方式<sup>[2]</sup>; 总体上看, 我国学校体育仍然是整个教育工作的薄弱环节, 学生体质健康形势依然严峻。深化教育改革要把体育摆在突出的位置, 推动学校体育工作取得明显突破, 促使学生体质健康水平得到明显提升<sup>[3]</sup>。体育是学校教育的重要组成部分, 对于促进学生体魄强健、身心健康有不可替代的作用, 更

收稿日期: 2016-11-07

基金项目: 北京市教育科学“十二五”规划重点课题(AGA14157)。

作者简介: 刘静民(1969-), 男, 副教授, 博士, 硕士研究生导师, 研究方向: 学校体育学、运动人体科学。E-mail: ljm\_th@tsinghua.edu.cn

是学生全面发展、形成健全人格的重要手段。传统的高校体育教育一般只能保证大一、大二两年体育必修课,由于很多大学生没能在中小学教育阶段打下“运动技能、健康知识和锻炼习惯”等坚实的基础,加之现代大学生沉迷于电子产品和网络游戏,据调查,课外娱乐活动选择体育活动的大学生只有21.3%,选择看电视、玩游戏、上网的大学生则超过了60%<sup>[4]</sup>,一些大学生对体育课的积极性不高,课外锻炼不够主动,未能养成锻炼习惯。诸多原因造成大学生体质健康状况持续下滑,体育的育人功能没有得到充分发挥。因此,只有通过理念创新、模式创新和实践创新,才能引导、督促和鼓励大学生积极参加锻炼,保证体育教育的效果,促进学生身心健康,达到体育育人的效果。在大学生体质健康水平不断下滑的趋势下<sup>[5]</sup>,在中小学体育教育缺失及网络和手机等电子产品普及对大学生锻炼习惯产生负面影响的严峻形势下,对高校体育改革与发展进行深入研究具有重要的现实意义。本研究以清华大学为例,探讨如何应对目前的新形势,建立全方位的体育教育体系,发挥好体育的育人作用。

## 1 清华大学全方位大学体育教育

### 1.1 清华大学的体育教育理念

在清华大学一百多年的发展历程中,体育一直是学校教育的重要组成部分。学校的体育教育持续发展,在不同时期形成有时代特色的体育教育理念、目标和口号。

19世纪20年代,马约翰先生<sup>[6]</sup>在清华体育部任教时,提出了“体育的迁移价值”理论。他认为:体育有巨大的教育价值,这种教育价值包括体力效果和教育效果。运动可以使感觉更敏锐,使意识得到发展,因而把性格的意识迁移到社会生活中,即在体育运动中产生的优秀品质同样可以表现在社会生活中。因此,体育是产生优秀公民最有效、最适当和最有趣的方法。体育迁移价值的存在是体育育人的基础,这个理论奠定了清华体育的发展方向。

20世纪50年代末,清华大学蒋南翔校长提出了“为祖国健康工作五十年”的口号<sup>[7]</sup>,这句话既是口号也是目标,包含了对清华学生身体健康、报效祖国的双重要求,影响了一批批清华学生,至今还发挥着重要作用。

改革开放以后,学校领导提出“育人至上、体魄与人格并重”的体育教育观。“育人至上、体魄与人格并重”是对体育育人功能的总结和提炼,与马约翰先生提出的“体育的迁移价值”遥相呼应,强调体育的育人作用,在育人的基础上,要强健体魄,要完善人

格,要身心全面发展。这个理念的确立为体育教育和教学改革提供了目标和方向。

### 1.2 全方位大学体育教育的主线

经过探索,清华大学建立了以“育人至上、体魄与人格并重”为中心的体育教育思想。“清华的操场就是清华的课堂”,对清华学生来说,在延续了百余年的传统熏陶下,体育已经成为学习生活中不可分割的一部分。具体内容包括:“体育的迁移价值”理论、“育人至上、体魄与人格并重”的理念、“为祖国健康工作五十年”的目标和“无体育、不清华”的口号,以及为学生创造更好锻炼条件、课内外结合对学生进行督促、创新体制机制发挥带动引领作用等具体措施。

“育人至上、体魄与人格并重”的体育教育理念是对体育育人功能的总结和提炼,与马约翰先生提出的“体育的迁移价值”遥相呼应。它强调体育的育人作用,在育人的基础上,要强健体魄,要完善人格,要身心全面发展。这个理念的确立为体育教育和教学改革提出了目标和方向。

清华体育传统之一是面向全员、重视全过程的体育教育。清华大学本科新生入学后,要先进行3项身体素质考核和体质健康状况调查,根据这两项检测结果,将学生分成4个层次分别制定教学计划和安排教学内容。第1个层次是15%左右身体素质最好的学生,第2个层次是60%左右身体素质一般的学生,第3个层次是25%左右身体素质较差的学生,第4个层次是少数有慢性疾病和肢体运动障碍的学生。通过这种分层次教学机制,可以实现因材施教,学生都能通过体育基础教学提高身体素质和改善身体健康状况。在体育教育过程中,发现大学生由于体育意识和体育基础不同,对待体育锻炼的态度和锻炼习惯也有明显差距。为此,清华体育教育将学生按锻炼习惯分成两个不同的群体,在一年级进行体育课上体质体能身体素质打磨的基础上,分别采用不同的教育理念和方式引导和督促两个不同学生群体锻炼身体。

一方面,引导有锻炼习惯的学生更好锻炼身体。大幅度增加体育课程门类,增设了网球、击剑、跳水、赛艇、滑冰、板球、体育舞蹈等许多有时代特色和学生喜爱的新课程、新内容,体育课程达到50多门,把学校对学生体育的统一要求与学生多样化的个体需求很好地结合起来。群体竞赛活动是体育教学的延伸和检验。学生群体活动形成以“马约翰杯”为龙头、以各项目体育竞赛为主线,校运会、新生运动会、研究生运动会、各类校园长跑活动和北京马拉松比赛为载体的竞赛体系。清华大学每年通过“马约翰杯”和两次大型田径运动会带动了贯穿全年的各项群体运动竞

赛,全年较大型群体竞赛36项,近80%的学生参与过校级比赛。每年有4万多人次参加。通过参加比赛,学生感觉到只要自己努力,总可以找到一项适合自己的运动项目,并借此成为运动能手,也可以代表集体参赛,展现作为一名学生运动员的丰采。积极改善体育锻炼条件,增加室内场馆面积,建设健身中心等学生喜爱的有时代特点的健身设施,吸引了越来越多喜欢体育、有锻炼习惯的学生。对于一、二年级要求的课外阳光长跑,有锻炼习惯的学生可以用丰富多彩的运动训练项目替代,而不仅仅是参加长跑的方式。

另一方面,督促尚未养成锻炼习惯的学生积极锻炼身体。在体育教学中注重培养学生的意志品质及健全人格,采取必要的“半强迫”体育,所有学生体育课上必须进行男生3000m、女生1500m长跑练习和测试。同时进行阳光长跑,要求一、二年级学生每周要参加2次长跑,男生3000m、女生2000m,采用智能手机应用软件管理学生完成长跑情况。通过加强长跑的要求,既起到加强有氧耐力素质的作用,又培养学生顽强拼搏、坚持不懈的意志品质。立定跳远和男生引体向上、女生仰卧起坐也作为考核内容,督促学生增强肌肉力量素质。随着网络、电脑及移动设备、智能手机的普及,学生走出宿舍、走向操场的时间越来越少,因此学校采取了课内外结合的方式督促学生进行锻炼。课外“阳光长跑”占体育课成绩的10分,长跑测试成绩占到了体育课成绩的30%。通过这种“半强迫体育”的方式,对尚未养成锻炼习惯的学生进行了强力推动和监督。

### 1.3 全方位大学体育教育的实施

为实现全方位大学体育教育的目标,清华大学主要有3项措施:一是齐抓共管的管理模式。清华体育工作由校体委统一领导,体育部、学生系统和各职能部门分工合作、齐抓共管,专业教师、辅导员、体育教师相互配合,完善考评和激励等制度,形成了加强体育工作的长效机制。二是目标一致的工作内容。体育部的工作包括教学、群体、代表队、科研和场馆管理,所有这些工作的目标都是一致的,就是围绕提高学生体质健康水平、养成终生锻炼习惯、培养优秀品质、促进全面发展来进行。教学群体工作直接发挥引导和督促作用,体育代表队发挥引领和带动作用,科研工作为教学、训练和其他相关工作提供理论支持,场馆管理为教学和师生锻炼提供最好的服务。三是与时俱进、不断创新的办学传统。近10年来,清华大学鼓励并组织学生参加北京马拉松比赛(从2015年开始变为举办“校园马拉松”)、2011年开始在自主招生中增加体质测试环节、2013年足球MOOC课程率先上

线、2014年恢复大一新生第一堂体育课,2016年严格要求学生不会游泳不能毕业,这些创新在校内外都起到了引领和带动作用,在社会上产生了强烈反响。

## 2 全方位大学体育教育的实践效果

### 1) 实践影响。

经过近年来全方位大学体育教育的实施,清华大学体育课成为深受学生喜爱的课程。体育课教学评估成绩在全校各门课程中一直名列前茅,体育课程2次获得清华大学教学成果一等奖,2004年“大学体育”被评为国家级精品课,有5门体育课程被评为清华大学精品课,4位体育教师被学生选为最喜爱教师,6位体育教师获得学校教学技能大赛一等奖。校内调研数据表明:本科生锻炼次数不断增加,到2015年,40%学生每周锻炼3h以上,50%学生选择跑步作为主要锻炼项目。清华体育在培育健康良好的身心素质、激发奋发进取的拼搏精神、促进爱国主义精神的养成等方面都发挥了重要作用,涌现出许多个人和集体的典型,在优秀团支部、先进班集体,毕业班先进集体等评选中体育作用得到了重要体现。清华体育教育的成效不但在校内学生身上得到体现,从校友的表现也能看出这种影响。清华校友在完成本职工作的同时,积极参加锻炼,目前已成立了校友乒乓球协会、羽毛球协会、网球协会等多个体育项目协会,每年有校友乒乓球、羽毛球、网球、足球等多项赛事。

### 2) 健康改善。

通过清华学生体质测试成绩和长跑成绩的变化可以看出清华体育教育的效果。根据2015年的体质测试结果,清华本科4个年级学生的平均分为:大一73.5分,大二77.9分,大三76.4分,大四75.1分,即大一入学时最低,经过1年多体育必修课和课外锻炼后,大二时体质测试成绩达到最高,大三和大四有所下降,但大四时成绩还是高于大一。这些数据说明清华学生在本科期间的体质健康状况得到改善。从体质测试的各项素质看,入学时学生最差的是耐力,大多数的考生不及格<sup>[8]</sup>。在清华大学的体育教育下,学生耐力明显提高,不到1年时间,耐力平均成绩提高了50%。肺活量也有明显提高,平均提高达到30%,说明体育课上男生3000m、女生1500m长跑考核发挥了重要的导向作用。除了耐力素质明显提高外,学生的速度、力量、柔韧、爆发力等身体素质也得到明显改善。尤其是经过入学后前两年的体育教育,学生的体质健康在二、三年级时大幅度提高。虽然到了四年级由于学生运动锻炼时间减少体质健康水平有所下降,但由于很多学生已经养成了体育锻炼的习惯,仍能保持一定

的运动量,缓解了身体素质下降的幅度,绝大多数学生体质健康水平在毕业时总体上好于入学时。学生在大学期间,不仅提高了身体素质,还学到了多项运动技能,养成了运动锻炼习惯。可见清华大学全方位体育教育对学生体质健康产生了良好效果。

### 3)社会效应。

媒体对清华全方位体育教育改革进行了正面报道,这些报道影响力大,起到良好示范和引领作用。如:2009年《人民网》以《清华党委书记陈希:一个口号,何以回响半世纪》为题,对“为祖国健康工作五十年”的口号和“育人至上、体魄与人格并重”的理念进行宣传报道;2012年中央电视台制作新闻专题“破除谈跑色变从跑步开始”,宣传清华在很多学校取消长跑的情况下始终坚持长跑传统、把长跑纳入课程考核的经验;2014年《人民日报》等媒体以《清华大学恢复第一堂体育课》为题报道清华的创新举措;2015年《中国体育报》等媒体以《清华大学体育传统催生校园马拉松》为题介绍清华的体育传统和创新举措。2016年《人民网》推出2015中国普通高校体育竞赛榜,清华大学在总分和4个一级指标中均排名第一,充分说明清华体育取得的成绩和影响力。除了媒体报道,在教育部文件中也能找到清华体育的经验,如2014年教育部颁布的《高等学校体育工作基本标准》(教体艺[2014]4号)中,规定:“每节体育课须保证一定的运动强度,其中提高学生心肺功能的锻炼内容不得少于30%;将反映学生心肺功能的素质锻炼项目作为考试内容,考试分数的权重不得少于30%。”而这个规定正是来源于清华大学课内长跑测试和课外阳光长跑占体育课成绩30%的实践经验。

清华体育在“体育的迁移价值”理论下所形成的“育人至上,体魄与人格并重”的理念,已经逐渐成

为大学体育教育工作的指导思想,经过多年探索和实践建立的全方位体育教育,在培育学生健康良好的身心素质等方面都发挥了重要作用,清华大学体育课成为深受学生喜爱的课程,全方位大学体育教育实施效果明显。

### 参考文献:

- [1] 新华社. 中共中央关于全面深化改革若干重大问题的决定[EB/OL]. [2016-10-10]. [http://news.xinhuanet.com/politics/2013-11/15/c\\_118164235.htm](http://news.xinhuanet.com/politics/2013-11/15/c_118164235.htm).
- [2] 刘延东. 全国学校体育工作座谈会:牢固树立“健康第一”理念 促进青少年身心健康体魄强健[EB/OL]. [2016-10-10]. [http://news.xinhuanet.com/sports/2014-07/29/c\\_126811859.htm](http://news.xinhuanet.com/sports/2014-07/29/c_126811859.htm).
- [3] 袁贵仁. 扎实抓好学校体育工作 提升学生体质健康水平——教育部部长袁贵仁在全国学校体育工作座谈会上的发言[J]. 体育教学, 2014(8): 6-7.
- [4] 陈玮君. 青少年学生体质健康水平下降的原因探析[J]. 体育科技, 2009, 30(2): 13-15, 33.
- [5] 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[EB/OL]. (2011-09-02)[2016-10-10]. <http://www.moe.edu.cn/publicfiles/business/htmlfiles/moe/s5948/201109/124202.html>.
- [6] 马约翰. 体育的迁移价值[G]//黄延复. 马约翰体育言论集. 北京:清华大学出版社, 1986: 84-137.
- [7] 叶宏开, 韦庆媛, 冯茵. 挺起胸来——清华大学百年体育回顾(上)[M]. 北京:清华大学出版社, 2009: 126-128.
- [8] 刘静民, 刘波, 于涵. 清华大学自主招生学生体质测试结果分析[J]. 体育学刊, 2013, 20(1): 84-87.

