

·体育人文社会学·

为真义体育立业：林笑峰《健身教育论》的理想追索与价值探寻

邵天逸¹，李启迪²

(1.清华大学 体育部，北京 100084；2.浙江师范大学 体育与健康科学学院，浙江 金华 321004)

摘 要：《健身教育论》是林笑峰晚年的重要著作，其中汇集了林笑峰体育思想的精华。在该书中，林笑峰通过论述健身、健身学、健身课等内容，初步构建了“健身教育论”的理论体系。以《健身教育论》为研究重心，剖析了林笑峰“健身教育论”的理论渊源、思维框架与现实价值。研究认为：(1)“健身教育论”的提出是对“真义体育”观的继承与发展；(2)“健身教育论”的核心观点为：健身与体育互为依存、健身学应成为学校体育的主业、体育教学应以健身教育为本职工作；(3)韩丹对“健身教育论”的质疑展现了他与林笑峰不同的学术追求；(4)“健身教育论”的时代价值体现在以下 3 个方面：有助于唤起大众对体育功能的反思、为个人健康意识与行为的培养提供指导、为体育与健康教育的深度融合提供方案。

关 键 词：体育思想；健身教育论；真义体育；时代价值；林笑峰

中图分类号：G80 **文献标志码：**A **文章编号：**1006-7116(2021)02-0021-07

Establishment for the real physical education: Ideal pursuit and value exploration of LIN Xiao-feng's "Fitness Education Theory"

SHAO Tian-yi¹, LI Qi-di²

(1. Department of Physical Education, Tsinghua University, Beijing 100084, China;

2. School of Physical Education and Health Sciences, Zhejiang Normal University, Jinhua 321004, China)

Abstract: The theory of fitness education is an important work of LIN Xiao-feng in his later years, collecting the essence of LIN Xiao-feng's physical education thought, who in this book has originally constructs the theoretical system of "fitness education theory" by discussing the contents of fitness, fitness studies and fitness classes. In this paper, taking "fitness education theory" as the research focus, this paper analyzes the theoretical origin, thought framework and practical value of LIN Xiao-feng's "fitness education theory". The research shows that: (1) the "fitness education theory" is the inheritance and development of the "real physical education"; (2) the core points of the "fitness education theory" are as follows: fitness and sports should be interdependent, fitness science should be the main business of school physical education, physical education should take fitness education as its own work; (3) HAN Dan's query on "fitness education theory" shows that he is different from LIN Xiao-feng's academic pursuit; (4) the contemporary value of "fitness education theory" are reflected in the following three aspects: it helps arouse the public's reflection on the sports function, and provides guidance for the cultivation of individuals' healthy consciousness and behaviors, as well as a scheme for the deep integration of physical education and health education.

Key words: physical education thought; fitness education theory; real physical education; value of the times; LIN Xiao-feng

收稿日期：2020-09-18

基金项目：国家社会科学基金项目“中国近现代体育教育家学校体育观及其对学校体育发展的影响研究”（17ATY008）。

作者简介：邵天逸(1993-)，男，博士研究生，研究方向：体育史与学校体育理论。E-mail: 593636982@qq.com 通信作者：李启迪

《健身教育论》是林笑峰于 2008 年完成的著作,该书汇集了林笑峰自介入体育概念研究后形成的所有重要观点,可谓其学术思想的集大成之作。在《健身教育论》中,林笑峰创见性地从健身视角审视体育,构思并畅想了“以健身为中心”的学科体系及教学模式,其中有关健身教育的论述既是对“真义体育”思想体系的充实,也是对过去认知的超越。纵观中国学校体育思想的发展历程,“健身教育”的思路无论被置于何种阶段或何种位置,始终都是独树一帜的存在。

《健身教育论》成书至今已有十余年,但其关注度受限,前期研究中仅有李寿荣^[1]、陈琦^[2]、关丽静^[3] 3 人在论文中单独提及此书的价值,除此以外未见专题性研究或分析,因此仍有较大深化研究空间。笔者认为,可从以下 3 个方面对《健身教育论》做进一步研究:其一,从思想史视角梳理健身教育论的形成动因、核心观点及演进过程;其二,从学理层面阐释健身教育论的时代价值与未来启示;其三,从实证研究方法论证健身教育的实施可能性。本研究主要聚焦于前两个思路展开研究,旨在揭示“健身教育论”的思想来源与核心观点,并挖掘其背后蕴含的当代价值。

1 观念转变:从真义体育到健身教育

对于健身教育论的研究,首先值得关注的问题是其思想来源,即林笑峰为何会萌生出这样的想法。有关健身教育论生成原因,林笑峰在该书中已有明确阐述,他提到自己所说的“健身教育”亦即“有中国特色社会主义的身体教育”,它是个人对中国体育概念问题反复考察和思索的产物,提出此说的缘由在于解决中国体育无正业问题,目的是为中国全民身体教育立业^[4]。回顾林笑峰体育思想流变历程,认为健身教育虽然是他晚年提出的新词汇,但其精神与早期真义体育观如出一辙,它的出现意味着林笑峰个人思想的革新。

真义体育观肇始于 20 世纪 80 年代,成型于学界辨析真假体育的大背景下^[5]。20 世纪 80 年代初,林笑峰通过对比中外体育理论与实践现状,意识到中国体育科研存在着“拿竞技当体育进行研究”的问题,而中国真正的关乎国家民族兴衰的体育科学尚未启动,为此他致力于阐明竞技、体育及其邻近概念的区别,并将其所坚信的“竞技不是体育”的观点积极向学界推介^[6]。然而在 1980 年与 1982 年召开的体育理论专题研讨会中,这一观点并未收获广泛认同,之后出版的《中国大百科全书·体育》及《体育概论》更是宣告“广义体育”为官方认定的体育概念。面对学术上的压制,林笑峰未曾放弃,反而继续深化概念研究,意图通过历史溯源澄清体育(physical education)与竞技(sport)的

差异,在此基础上,真义体育的观点逐渐成熟,成为了对抗“大体育观”的重要砝码。

真义体育观的提出将体育概念探讨推向了新的高度与维度。以真义体育的立场观察,增强体质的教育才是体育之真义,凡是不以国际通用“身体教育”概念构建的体育均归于假义体育一方,假义体育观是“本非体育的体育观”,不应用以领导和指导体育工作^[7]。学理而言,由于真义体育观的提出附带新的评判标准,因而对于学界长期存在的“大体育观”确能造成有力冲击。但从现实状况分析,真义体育对于学界及大众观念的影响并不显著,究其原因:首要在于体质教育学派缺乏体育概念主导权,无法普遍推广其学术观点;另一方面则是由于“大体育观”及体育三分法早已深入人心,大众以往形成的固化思维不易转变。

由于话语主导权的缺失,真假体育之辨起初未能实现建立新学科体系的预期目标,之后随着体质学派影响力扩大及体育理论研究的深化,体育与竞技间的错位关系开始得到正视,有关 sport 本源问题也逐步明晰,这些对于真义体育的发展均有积极意义,但是由于理论与实践之间本就存有较大屏障,概念的澄清与否对于“体育以运动为主业”的教学现状始终影响甚微。进入 2000 年以后,林笑峰愈发意识到,仅靠说理的概念研究存在较大的局限性,无法扭转增强体质技术与学术一片荒芜的状态,为了走出这一困境,林笑峰不得不对其原有理论进行调整,以适应时代特点与大众习惯^[8]。此时恰逢全民健身计划的颁布,国家对民众身体健康的重视,林笑峰借用了“全民健身”中的“健身”概念,并尝试以此为视角推进真义体育研究,最终成功铸就健身教育的理论体系。

相较于真义体育,健身教育有着更为明确的内容指向,在全民健身计划全面实施的背景下,健身不仅具备强身健体的观念引导,更有身体优化的行动意涵,其言简意赅的表述有助于校正大众思维,使真义体育有主业可依。由此,健身教育取代了真义体育成了林笑峰晚年学术思想的重心。

2 健身教育论的思维框架

健身教育论是林笑峰思想体系中相对复杂的理论学说,其中既包含了对健身、健身学、健身术、健身课等基础概念的解析,也涉及健身与体育、健身术与运动术、健身课与体育课及运动课等相似说法的辨析,通过对基础概念的考察及与邻近概念的比较,健身教育论的逻辑思路逐渐明晰,并最终确立。

2.1 健身是“卫星”,体育是“火箭”

从理论依据角度分析,健身教育论的提出源于对

健身内涵及其与体育关系的理解与考察。林笑峰首先阐述了他对健身的认识,他说健身即建设人的身体,目标是使身体健壮、健全、健康,健身观的形成是人体发展的自然过程,体质学知识是健身的思想基础,健身具有科学性、民族性、切身性与长远性等特质,健身关乎国家社会兴盛发达,不可忽视。健身与体育的关系密切,健身是体育的业务,体育则是健身的教育或增强体质教育,两者之间是专业与专业教育的关系,好比卫星与火箭,两者相互依存,不可分割^[47]。具体而言,若健身是卫星,体育则是运载健身的火箭,健身需要体育这个载体,体育是健身专用的运载工具,若以体育之名从事非健身业务,就意味着丢失了健身主业^[48]。真正的体育,不是德育、智育、美育、运动教育、竞技教育,是完善人体、建设人体、优化体质的教育,其他任何教育都不应该到真正的体育中来顶替其主业^[4306]。林笑峰补充说,并非一切身体运动都是健身运动,那些具有娱乐性与竞技性的身体运动因其难以顾及健身效果反而无法达成增强体质的目标,这需要我们正确处理运动与健身的关系。在此,林笑峰用火箭与卫星的关系形象说明了健身与体育的内在联系,此种认识突破了真义体育的思维范畴,不再单纯通过树立标准以明辨体育真义,而是专注于阐明体育与健身的关系以引导大众理解体育的内涵与作用,这种转变的背后反映出林笑峰晚年更加注重思想的官方化与通俗化表达。

2.2 健身学应成为学校体育的主业

阐明体育与健身的内在联系后,林笑峰很快转向了对“健身学”的探索。对于健身学,林笑峰有如下定义:健身学即增强体质的学识,它包含了对健身过程总的认识,具有自然、人文、知性、理性综合特征。在此,林笑峰将健身学视为一门学问,凡是与健身价值有关的知识均属于健身学的研究范畴^[48]。

随后,林笑峰从学科角度谈到了健身学的意义与地位,他认为健身的目的是造就“健康的身体”,创造健康、健全理想身体是一个庞大且系统的工程项目,因而健身可成为一门独立的学科(也可能是学科群)^[43]。作为学科的健身学本应是真义体育专业的主体部分,由于我国近百年来沿用西方以运动技艺为业,这就造成实际增强体质业务被长期搁置,真义体育自然也就缺失主业。1995年国家颁布的《全民健身计划纲要》虽然使“健身”一词日渐时髦,但受制于“运动即体育”这一传统思维根深蒂固的影响,大众对健身的理解难免倾向“游戏化”与“竞技化”(如“运动技术健身论”的出现)。林笑峰曾提到,由于“全民健身”的提法存在不确定性,他对这一词汇仍抱有疑虑,以往就有仅拿

运动文化娱乐当体育的弊端,可能重蹈覆辙^[8]。出于这样的考虑,林笑峰声明创建健身学对真义体育事业是具有头等重要意义的,需要尽快上马。

健身学体系的确立仅有概念还远远不够,仍需要相关内容的补充。为此,林笑峰进一步提出健身学的必备要素,他所设想的健身学包括健身课程、健身方法与健身教材3个主体部分。这3部分相辅相成,不可分割。居于核心地位的是健身课,它有别于一般意义上的体育课(运动课),不以提高运动技术为目标,而是对准增强体质的实效。健身教材是健身课的具体内容,教材体系的设计打破了传统的竞技运动中心思路,重在培养青少年终身健身意识。健身方法则是健身课的贯彻手段,它不追求取乐,而是注重身体优化。林笑峰强调,健身课就是中国特有的真义体育课,不使用体育课之名,就是为了避免酿成思想意识的混乱与僵化。

笔者认为,健身学的提出无疑是对过去思想的发展。构思真义体育过程中,林笑峰曾提出区别对待体育科学与竞技科学,按各自的逻辑重新划分学科体系,同时他也初步勾勒了体育学科体系的基本结构^[9]。但当时林笑峰的目标是理清概念,因而未详细阐释新学科体系的建构细则与内容归属。直至健身教育论的提出,林笑峰对体育学科体系才有更为明确的认知,也开始从实践层面进行深入思考,这种转变正是林笑峰学术思想不断成熟的表现。

2.3 体育教学应以健身教育为本职

作为健身教育论的重要组成部分,健身学的构建思路固然能在一定程度上反映出林笑峰的理想追求,但不足以揭示这一学说的深层价值,要真正领会健身教育论的内在精神,还需对其中的另一重要概念——健身教育进行全方位的探索。

所谓健身教育,也指增强体质的教育,此种教育形式主张向学生传授健身技术及知识,从而帮助学生科学地建设身体。健身教育是健身课的主体部分,倘若缺失了健身教育的环节,增强体质将沦为空谈。健身教育的重要性取决于健身事业的重要性,在林笑峰看来,健身是关乎民族与国家兴旺发达根本的大事^[48],他认为一个民族的命运与群体体质密切相关,在适者生存与物竞天择的自然法则下,提倡优生健身,注重完善与建设人体的种族群体体质可以得到优化,对体质优化与劣化问题缺乏认识,将导致劣化系族的衰败乃至消亡^[41280-281]。林笑峰补充说,未来的世界充满许多不确定性,人口密度增长将会造成资源紧缺,从而加剧生存问题与社会问题,如果不尽快实行人群体质优化工程,或许会出现难以挽回的危机^[41284]。基于这样的

认识,预防人类体质的劣化已成为国际体育科学化的发展共识,二战结束后,包括德国、日本、苏联等国纷纷要求在体育中倡导身体的建设,寻求通过科技加工提升人口素质,并已经取得明显成效,而拥有庞大人口量的中国却迟迟未开展体质优化的普及工作,这使林笑峰对中国未来发展产生了忧虑。

基于上述考量,林笑峰提出了促进健身教育快速发展的建议:首先,启动学术研究,课程中没有增强体质的技术和学术,这是体育教师不了解健身方法的根源^[430],目前学科教材仍沿用过去的技术教学思路,需要有识有志、勇于开拓进取的人士设计与编写健身学教科书,为健身教育的落实提供参考。其次,重排教材内容,健身教材关乎健身教育的落实,教材体系的设计需要彻底推翻过去的框架。有健身价值的知识和技能才能成为健身教材的内容,竞技游戏项目并非完全不可采用,但需要研究如何转化为健身手段的身体活动,运动健身手段化是健身科学化的重大课题。最后,是培养相关师资。林笑峰^[10]指出,中国的体育教师都应该成为健身科学与健身教育的工作者,为健身事业奉献力量。师资是教学的重要保证,现在全国各地大中小学都已开展体育教学改革实验,但教师们却苦于没有增强体质的学术本领,而且求教无门,这就要求改革师范院校体育系主干课程,以培养出真正懂得教授健身术的体育教师。

需要补充的是,健身教育之所以存在滞后发展的情况,除了未受重视外,还与中国体育发展走势息息相关。林笑峰指出健身本应是真义体育业务内容的一部分,但由于娱乐竞技的错误导向,体育长期成为运动教育,这就导致增强体质的教育被排除在体育大门之外。受到传统思维的影响,中国目前的体育清一色是运动技艺,体质优化的内容几乎没有立足之地,如果不进行改革,国民体质劣化问题将会进一步放大^[4286]。由此言之,健身教育的良性发展必须建立在体育概念辨析的基础之上。

综上所述,林笑峰之所以尽心尽力推行健身教育论,一方面是基于对未来国际形势的担忧,另一方面也希望更好地应对与改善体育功能错位的现状。

3 如何看待韩丹对健身教育论的质疑

3.1 偏离体育真义:韩丹对健身教育的看法与担忧

韩丹对于“健身教育”的基本态度是:这一学说从学术上讲并非很成功。之所以有这样的认识,是因为韩丹发现林笑峰思想体系中存在诸多“逻辑问题”,具体包括以下几点^[11]。

1)首先是对健康与健身的理解问题。林笑峰认为

健康一词是体育概念中特有的混乱,health原意是卫生不是健康,健康对应词为sound,是强健与安康的意思,其中蕴含了增强体质的含义。现在说的体育与健康实质是体育与卫生,但其中缺失了健康部分。出于此种认识,林笑峰建议改“身体教育”为“健身教育”。韩丹并不认同这样的做法,他强调health虽然有两种含义,但健康之义是目前世界普遍使用的,因而不存在异议。同时当前的体育课程与增强体质并不违背,目前中小学《体育与健康》教材已经把增强体质定为体育课的根本任务,也就是说体育实际上已经成为健康的手段,因此没必要再去修改体育的说法。以健康教育替代体育就是将体育与身体锻炼混同,结果是使体育变成卫生和保健学的一个学科,这远离了体育的真义。

2)其次是对体质概念的理解。《健身教育论》一书中的体质有多种表述,如“身体的实质”“变化着的物质”“身体的物质”等,韩丹指出这些界定中缺乏一个基本的、科学的定义,表明林老对体质这个基本概念还缺乏深入把握。进而言之,体质在中国一直没有成为科学用语,不仅《辞海》未收入,也少有学者做过语义解释,即便毛泽东所说的体质也只是工作用语,如果要成为科学概念,理应经过一系列语言学程序,若直接用它来构建一个科学知识体系,还难以达到科学要求。至于体质的英文译法,林笑峰认为英文中的体质(physical substance)本质单一、指向明确,可以作为标准用法。韩丹则认为英语中并没有与“体质”含义直接对应的词汇,physical substance虽然本质明确,但内涵众多,substance无法替代body,因此这个词属于自造词,如果要推向世界或许未必可行。另外有关中国古代历史中的体质说法,林笑峰在《健身教育论》中大力推崇中国人的体质学说与健身意识,认为中国人的体质思想至今仍居先进地位。韩丹则认为古汉语中体质的含义值得商榷,他查到的体质一词较晋书更早,但却与身体质量无关,即便是医学中的体质,也有独特的指向。对于流传较广的司马保,韩丹经过考察,认为此人身体肥胖且虚弱,不能代表先进的体质思想。

3)最后是关于健身学的构思。韩丹认为,健身教育的提法早在1996年就已经出现,当时出版的各类健身教育教程已经把健身教育纳入医学课程。林老提出的健身教育论与医学课程殊途同归,实际上把“体育”转向了“卫生保健”之事,结果是健身有了、体育消失了,此为林笑峰思想中的最不成功之处。至于这门学科能否真正确立,韩丹提出尚需考虑对象、概念、任务等多种因素。

综上所述,韩丹与林笑峰在健身、健康、体质等概念的理解上形成了分歧,其中最为核心的议题是体育之身体教育本位的缺失,韩丹的质疑恰恰反映出对偏离真义体育的担忧。

3.2 澄清概念与替换表述:韩丹与林笑峰的不同选择

韩丹与林笑峰对待体育基本概念的差异认知也反映出二人在处理体育概念问题上的不同抉择。

对于韩丹而言,澄清体育概念始终是其学术生涯中孜孜以求的目标。韩丹自1985年步入体育理论研究领域后,就开展了对体育与竞技(sport)关系的辨析,1999年以前,韩丹研究的重点主要聚焦于对sport与体育的差异分析,以阐明它与体育的内在区别,1999年以后,韩丹的工作重心发生改变,开始对总概念体育进行全面的批判、分解,并寻求按照特色社会主义要求来重新定义“体育”概念^[12]。韩丹认为,目前有关身体教育的理解五花八门,各种说法都有自己的依据,不易辨别。为此,他对体育(physical education)及相邻概念分别进行源头与内涵流变的考证,以求正本清源。简言之,他希望大众从本原和历史的真实探索中认识真体育与真竞技。诚如韩丹所言:“只要人们认识了什么是真体育、什么是真竞技之后,我想他们自会进行真理的选择的。”“所以我的策略是,在有生之年,尽力把体育、sport等的真实状态进行科学陈述,给学子们提供识别的理据,也是重新建设体育理论的基础。”^[13]作为体质教育学派的一份子,韩丹的研究始于反对sport体育观,之后逐渐转向否定“体育总概念”与重塑“真义体育”,其中一以贯之的是对于恢复体育本原概念的信念。

与韩丹注重“保守改良”的作风不同,林笑峰更加青睐大刀阔斧式的变革,在健身教育论中,他主张对常用概念进行替换,以彻底解决概念理解错位的问题。在林笑峰看来,中国体育受污染的问题由来已久,非澄清与厘正才能解决,倘若置之不理,必将造成更大的危害,唯有完全跳出既有思维模式,方能走出思想的困局。值得注意的是,林笑峰此举是经由审慎思量而形成的结果,在学术生涯的早期阶段,林笑峰的工作重心是争夺体育的话语权,为此他以真义体育作为标准提醒大众分辨真假体育,但由于现实情况比他预计的更加复杂,使得林笑峰不得不改变策略。1995年《全民健身计划》的推出,让林笑峰看到了新的曙光,此后“健身”被纳入到真义体育体系中,经反复推敲,最终形成健身教育的学说。

4 健身教育论的当代价值

“全民健身”的思想来源决定了健身教育论的现

实价值始终落位于“大众健康”层面,在国民体质日趋弱化与学校健康教育日趋乏力的背景下,理性审视健身教育的价值取向,有助于我们更深刻地理解体育与健康的关系、健康的社会价值及健康教育的应然追求。

4.1 有助于唤起大众对体育功能的反思

健身教育论最重要的价值在于其异于传统的思维方式与逻辑自洽的理论体系,它的出现为中国学校体育理论注入了新的血液,正如李寿荣^[1]所言:“以《健身教育论》为标志的真义体育思想谱系为体育提供了一个新的思想空间与思想可能性”。学理而言,由于健身教育论是以“反主流”和“反常识”的形式体现,因而能在一定程度上容易唤起大众对体育功能的关注与思考。

这种思考首先表现为对体育与健康关系的认识上。回溯体育概念的演进历程,体育一词自近代传入中国以来,就已经蕴含健康的价值取向,从最初的身体养育到身体教育,再到身心全面发展,体育的健康内涵随着社会不断发展得到充实与完善,如今体育锻炼能促进身体健康的说法早已深入人心,成为固化观念。然而在体质教育学派看来,体育的健康促进作用值得怀疑,以徐英超、林笑峰为代表的体育学派掀起了反思体育的热潮,徐英超率先意识到体育与运动的本质区别,随即提出用体质教育替代体育的看法,但迫于多方质疑而陷入了摇摆不定的境地^[14],徐英超的思路后由林笑峰所发展,他先是站在“真义体育”的立场规范了体育的内涵,之后正式提出以健身体系代替体育体系的观点。概念置换的想法蕴含了强烈的“现实反思”,按林笑峰的理解,现行体育概念体系理应接受由表及里的全方位变革,此种对常识的颠覆或将引起大众对当下体育本位功能的重新审视。

其次,是对体育社会价值的再发现。“社会指向”是林笑峰体育思想重要特点,在林笑峰看来,青少年参与体育运动不仅仅是为了自身的发展,也是服从国家发展战略的体现,他曾反复强调要从民族兴盛与国家富强的角度看待体质强化问题,“人体的优化,是有关家族、民族、国民身体完善和身体建设很有价值的一大工程。”^{[14]279}“健身关乎子孙后代国民体质的优化,关乎事业发展,关乎中国人在人类社会中的地位”^{[14]278}。正如乌尔里希·贝克^[15]所言,未来的社会将表现为“风险社会”,风险会波及所有国家与社会阶级,造成全球性的后果,而且风险造成的危害具有不受空间、时间或社会限制的特点。面对充满风险的未来,林笑峰尝试采取主动应对的措施,主张通过改善身体来提升应对全球风险的能力,在“个人本位”价值观盛行的当下,这种对身体社会意义的“再发现”既有预见性,

也有强烈的反思性。

4.2 为个人健康意识与行为的培养提供指导

健身教育论的另一现实价值在于其思想中所蕴含的“健康关照”。健康虽然一直都是林笑峰体育思想的立论基础,但其角色定位却依不同情景而改变,以真义体育的立场观察,体育是增强体质的教育,也是建设身体的教育,身体建设的意义在于使人体日臻完美健康,由此推理,健康就是真义体育的终极目标。在此,林笑峰通过强调增强体质在体育与健康中的中介作用,为真义体育确立了一个概念认证标准。在“健身教育论”中,林笑峰推进了对体质概念的研究,在此基础上加深了对增强体质本质、手段及健身方法的认识,这为其健康观的分离与凸显奠定了基础。在林笑峰看来,人的体质处于不断变动之中,身体状态是体质变化的外在体现,体质强弱有特定的标准,不断强化会趋向健康态,反之则走向疾化态^[415]。健康的获得,要求个体具备“自我控制”的能力,这需要意识与行为的协同配合,意识层面,他提出了“控制意识”的观点,旨在提醒大众更多关注日常生活中身体感觉,以做好疾病预警。行为层面,他提出了增强体质的生活、运动、心情调适及优生、卫生措施,为大众健身需求提供了多样化选择路径。本质而言,林笑峰的健身追求源于他对健康之社会意义的深刻理解,他认为“在完全的小康生活中,中国人应该具有身体教育素养”。这种素养,大致表现为对体质变化势态知识的理解和运用,如果“人们学会将其应用于生活,可以避免人们的身体弱化疾化,从而使个人安康、减轻负担并创造更多的价值”,如果将体质变化知识普及到中老年层面,则可以保持身体基本健康,增强家庭的幸福感。^[416]反之,若有不少家庭都处于身体弱化状态则必然会导致社会生产力下降,所以林笑峰强调为了获取更好的成效与业绩,需要有身体教育素养贯穿于学习、工作、劳动、生活之中^[4102]。从“身体美学”的视角观察,健康与美是以某种方式相连的,健康意味着更好的身体感知与身体体验,这有助于完善和提高个人的生活品质^[16]。由此言之,在人民对美好生活日益向往的当下,林笑峰的健康观反而更具现实意义。

4.3 为体育与健康教育的深度融合提供方案

学校体育与健康教育的有机融合一直以来都是体育工作者关注的话题,融合两者的尝试始于 1978 年,当时颁布的新体育教学大纲中首次出现了“三基”教学的说法,而作为“三基”任务之一的“体育知识”实际上就是健康教育内容^[17]。2003 年,随着新课标的推出,体育课改为《体育与健康》课程,进一步强调健康教育在体育课程中的基础地位。当前的体育学科

核心素养更是确立了运动能力、健康行为、体育品德三位一体的目标体系。与此同时,还有《中小学健康教育指导纲要》《关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》《健康中国 2030 规划纲要》等官方文件为健康教育与体育的融合提供了外部保障。另一方面,涉及学校体育与健康教育关系的研究于 2003 年就已出现,并一直延续至今。尽管受到国家支持与研究者关注,但学校体育与健康教育的融合结果总是不如人意,于素梅^[18]研究指出,目前我国学校健康教育的问题主要表现在健康教育课程开设量不足、缺乏专用教材、校医配备比例不达标等方面。孔冲^[19]分析了健康教育与学校体育融合发展的现实困难:开课率低、师资缺乏、配套资源匮乏、管理不统一等。究其原因,虽然健康教育与学校体育有着共同的价值取向,但两者毕竟是两门不同性质的课程(以知识传授为主和以技术传习为主),此种性质的差异导致它们很难在同一维度上直接融合。另一方面,目前的中小学体育教师大多缺乏健康教育的知识结构,对于体育与健康的关系仍停留于表浅理解,而具备专业知识的校医几乎不参与对学生的健康干预。由此言之,体育与健康教育实际上长期处于脱钩的状态。

学理而言,要真正使健康教育在学校体育中得到体现,需要将体育置于大健康的社会背景下,尽可能地挖掘与放大体育教学中的健康因素,并重构以健康为中心的教学体系。这正是林笑峰健身课教材设计的基本思路,在林笑峰看来,健身(增强体质)是体育的根本追求,而健身可以通过卫生、环境、饮食、作息、运动等多种方式达成,由此以健身为出发点设计了健身课教材总体系(见图 1)。

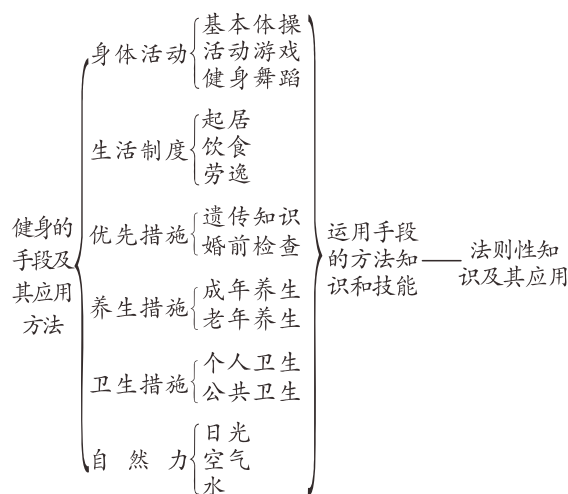


图 1 健身教材总体系

林笑峰^{[4]49}认为健身教材的总体内容十分多样,要按照教育对象、环境、季节、气候来选择搭配使用,尤其是中、高学段要特别注意教授优生与养生的基本知识。林笑峰设计的健身教材以“终身健身”为目标指向,将课程完全对准增强体质实效,这正是体育与健康教育的深度融合的最佳范本。需要强调的是,健身课教材总体系并非纸上谈兵,而是具有一定的实践指导效力,2008年,广州增城中学的邓若锋尝试以健身知识为主课,设计了高中健身知识技能教材的基本内容及学生学习目标,为高中体育课程教学提供参照^[20]。而在更早之前,邓若锋已经提出以健身法则和健身方法为主线的教学方式,并在增城小学中进行了实验,取得了不错的效果,也得到了林笑峰的肯定^{[4]67}。在实验过程中,邓若锋创新性地提出要把增强体质健身的方法和法则既作为方法用,又作为知识传授用,这正是林笑峰健身教材的灵魂所在。总体而言,林笑峰设计的健身课教材总体系至今仍有借鉴与启发意义,值得深入研究与开发利用。

对于林笑峰而言,《健身教育论》的完成并不意味着思想的终结,而是新目标的确立,他在《健身教育论》最后的跋文中说,此著主题“健身教育论”是写给未来的,“教育论”之论仅是反映一种观点,详述“健身教育”是希望为后人编写《健身学》与《健身教育学》搭桥铺路^{[4]324}。事实上,当时年逾八旬的林笑峰正饱受疾病困扰,早已无力承担研究的重任,但他仍不愿停止前进的脚步,依然展望未来体育学科的发展,这种执着与坚韧的精神实属难能可贵,值得每个从事体育理论研究的后辈学习。

参考文献:

- [1] 李寿荣. 真义体育思想谱系背后的多重博弈及价值——林笑峰先生《健身教育论》深层价值阐释[J]. 体育学刊, 2009, 16(12): 9-12.
- [2] 陈琦. 林笑峰体育思想评述[J]. 体育学刊, 2011, 18(6): 1-5.
- [3] 关丽静, 李宁. 林笑峰体育思想的特征及时代价值[J]. 体育学刊, 2015, 22(1): 9-13.

- [4] 林笑峰. 健身教育论[M]. 长春: 东北师范大学出版社, 2008.
- [5] 邵天逸, 齐静. 林笑峰体育思想再审视[J]. 体育学刊, 2019, 26(5): 9-14.
- [6] 林笑峰. 自然体育和现代体育科学化[J]. 武汉体育学院学报, 1983, 17(1): 54-60.
- [7] 林笑峰. 体育观的辨析[J]. 体育教学, 1989(2): 70-73.
- [8] 李寿荣. 倡行真义体育——林笑峰先生访谈录[J]. 体育学刊, 2007(5): 1-3.
- [9] 林笑峰. 体育方法学参考文集[C]. 长春: 东北师范大学, 1984: 33-35.
- [10] 林笑峰. 健身与体育[J]. 体育学刊, 1995, 2(2): 15-20+103.
- [11] 韩丹. 林笑峰先生体育思想评析[J]. 哈尔滨体育学院学报, 2014, 32(1): 1-12.
- [12] 韩丹. 揭秘我同林笑峰暮年的体育学术协同战斗(一)[J]. 哈尔滨体育学院学报, 2014, 32(6): 1-5.
- [13] 韩丹. 揭秘我同林笑峰暮年的体育学术协同战斗(二)[J]. 哈尔滨体育学院学报, 2015, 33(1): 1-6+98+97.
- [14] 邵天逸, 李启迪. 身体关怀: 徐英超体质教育思想的形成动因、内在逻辑与当代启示[J]. 沈阳体育学院学报, 2020, 39(3): 23-28.
- [15] 安东尼·吉登斯. 社会学[M]. 5版. 北京: 北京大学出版社, 2009: 796-797.
- [16] 徐黎, 亓校盛, 席格. 艺术界定与身体美学——对理查德·舒斯特曼教授的访谈[J]. 美与时代(下), 2014(10): 11-15.
- [17] 课程教材研究所. 20世纪中国中小学课程标准·教学大纲汇编(体育卷)[M]. 北京: 人民教育出版社, 1999: 91.
- [18] 于素梅. 我国学校体育与健康教育发展状况与分析[J]. 中国学校体育, 2018(12): 35-37.
- [19] 孔冲, 平杰. 健康教育与学校体育融合发展策略探讨[J]. 中国学校卫生, 2019, 40(1): 7-11.
- [20] 邓若锋. 高中健身知识技能教材内容的构建[J]. 体育学刊, 2008, 15(9): 71-74.