

# 浅析学校体育与终身体育教育

作者：西安铁路职业技术学院 董娜 康晓燕

[摘要]学校体育是学生终身体育的基础,运动兴趣的培养以及运动习惯与参与意识的形成是促进学生自主学习和终身坚持锻炼的前提。学校体育要促进学生身体发展,增加学生体育意识,培养学生体育能力,为终身体育奠定基础,使学生终身受益。

[关键词]学校体育; 终身体育; 体育意识

## 一、健身科学的内涵

在国务院领导下,由国家体委职能部门组织实施的《全民健身计划纲要》,它是实现社会主义现代化目标配套的社会系统工程和跨世纪的体育发展战略规划的组成部分。《全民健身计划》的核心是动员和组织群众广泛参与各种形式的体育锻炼,逐步建立具有中国特色的全民健身体系。健身工程是一个复杂的生物工程,因为健身工程的对象是万物之中发展到高级程度的结构复杂的人体,也就决定了健身工程的难度。人有自己“自生、自长、自衰、自主”的规律,与建造一幢楼房是不同的。人的身体要根据自身的生长,发展的规律,去有意识地进行科学化的健身。

世界卫生组织认为“健康是人的生理,心理和社会适应能力的一种全面状态。这就是说只有将体育与卫生保健相结合,发扬我国传统的《养生》方面的知识 with 健身方法,把丰富的优生、优育的健身知识与终身体育教育紧密结合起来,才能提高人体的健康水平,使教育和以知识教学为中心升华到培养人和提高人的能力为主的现代教育之中,用崭新的健身科学,提高全民健身工程质量。

## 二、学校体育与全民健身的理论基础

随着现代科学技术日新月异的迅速发展和知识信息量的急剧增长,只限于学校教育的传统的教育方式远远适应不了社会发展的需要。1965年联合国教科文组织接受了终身教育的思想,并广泛的传播这一思想。近20年来终身教育得到飞跃发展,已成为全球性的教育改革的指导原则。因此,终身教育的产生与发展,必然对教育的重要组成部分的体育教育产生极大的影响。

教育是一个终身过程,它包括了贯穿于人生不同阶段的含胎儿到大学在内的学前教育;然而体育教育则必须根据教育工作规律和人生不同年龄阶段的身心发展的特点,科学地安排体育教育的顺序性,合理地组织体育教学与锻炼身体的全过程,使终身体育与终身教育二者成纵向将这些不同阶段的教育过程相互连接,成为一个有机的整体。因此,终身教育与全民健身计划纲要的实施就是造就全面发展的并具有实践能力的,身体健全的人生工程,使一切可受教育的人们在整个一生中具有继续接受教育的动力和能力,不断地改善人们的生活质量,以达到最理想的终身教育和终身体育的目的。

## 三、学校体育与终身体育教育

《全民健身计划纲要》对学生提出了终身体育教育的目标导向,培养学生的体育意识,技



能和健身锻炼的习惯。无论学生开学或毕业后从事任何工作，都要与全民健身计划终身体育教育接轨，每天参加一次健身活动。并且提出了可具体测度的要求每人每年进行一次体质测定，以充分掌握终身体育的体能性资料和信息，使之逐步接近健身的长程目标，坚持以终身体育教育为指导思想改革学校体育，正确地引入学生的体育目的论。根据 21 世纪对人才素质要求和学生的身心特点，必须以现代科学意识为学校提供素质教育的体育新功能，它不是抽象的而是具体的可控性和可操作性的实体。因此，当今学校体育应把培养学生体育的基础能力和科学的自我锻炼能力，发展学生的身体，提高学生素质水平，作为培养现代人的社会导向目标。学校体育教学是终身体育教育的基础。健身，也如同建造大厦，进行人体工程建设，更需要高质量的工程设计和构成人体工程高质量的基础。学校体育作为终身体育的基础工程，它必须通过学校教育计划，体育课程教学来实现健身的指向目标。只有充分的掌握体育的知识，技能、才能合理的运用它锻炼身体。这就要求我们根据青少年的年龄特征和身体发展的敏感期，科学地选择符合身体需要的健身内容、形式和相应的体育方法体系。体育健身过程的输入与输出都是以教师为主导，用科学的健身内容与方法，向学生输出和反馈过程。但是，这里必须明确体育课程首先要区别“健身”与“竞技”的关系。学校体育的根本目的是健身，增强学生的体质，必须以人为主导地位，根据学生身体的基础和需要，按照学校体育课程所获得锻炼身体的科学知识 with 健身方法，科学地自我选择体育内容与方法，以达到增强体质为目的。

学校体育必须与终身体育接轨，全民健身计划是以全体国民为实施对象，以青少年和儿童为重点，有计划，有步骤地开展不同地区，不同人群的健身活动。全民健身计划的贯彻与实施，应以青少年、儿童为重点发展学校体育，是全民健身系统工程的始发步骤。全国有两亿在校学生，是最集中的群体。学校体育是终身体育教育的基础，因而必须充分利用学校体育专门设置的体育课程所规定的体育教学大纲，进行有组织有计划的健身教育。同时学校体育还具有保障群体锻炼的物质基础，这就决定了学校体育贯彻《全民健身计划纲要》的战略地位，必须确保学校体育健身目标的实现，充分掌握学校体育与全民健身的关系，明确学校体育改革与终身体育教育战略目标的统一性，理清区别于国民、家庭、社区与学校实施“全民健身”的特殊要求，根据不同层次的社会成员的实际实施全民健身的不同要求。

总之，体育是促进人体发展和增进健康，并且有积极影响的重要因素，“人一旦生活在世界上，绝对的条件就是要身体健全。”如果仅限于在校的青少年时期的体育教育或身体锻炼，是不可能一劳永逸的。而体育教育应贯穿于人的整个一生，持之以恒的终身体育锻炼。同时还要发挥家庭体育，社会体育的结合机制。一句话，只有实行体育的社会化，才能可望实现身体的终身健全。因此，在人生的各个时期，各个领域，根据需要，不管在什么时候也能够“为学习多种多样的体育提供运动器材和环境保障”，使人们在自身的生活中选择与自身相适应的运动，并持之以恒，终身的锻炼。因此，从终身体育和终身教育的特点和实施的实践意义来看，尽管它们有特定的各自的历史条件，造就了在基本理论上具有较多共同领域的两个新事物—终身教育与终身体育，而终身教育则为终身体育奠定了坚实的理论基础，使学校体育对终身体育教育提供积极的支持。

#### [参考文献]

[1]王则珊. 终身体育[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2002

