

第二章 健全人格 首在体育

学习目标

- (1) 了解健康第一的相关内容。
- (2) 掌握素质教育的相关知识。
- (3) 了解终身体育的概念。

在中国，人们普遍认为体育课的主要目的仅仅是提高学生的身体素质，甚至认为只是文化课课余之外放松娱乐的活动而已。相对于文化课而言，体育课并不能让学生在众多考试中脱颖而出、出人头地。因此，体育课在中国备受冷落。很多家长甚至极力反对孩子花时间在体育运动上，理由是“影响学习成绩”。久而久之，当这些孩子步入大学的时候，身体素质和体育运动能力已是大不如前人。这种对体育和体育课的偏见短视思维必须纠正。

现代大学体育早已摒弃了只是单纯传授体育知识、技术、技能的狭隘的观念，而发展学生的能力已成为大学体育的重要目标。即把传授体育知识、运动技术、技能，与发展学生自身的能力结合起来。使学生在体育锻炼中、在运动中、在对抗中发掘自己的潜能，体现自己的力量，找寻体育的美感，引发对体育的兴趣，产生体育意识，从而自觉地积极地去进一步学习、掌握体育基本知识、技术、技能，以及科学锻炼身体的理论与方法。在教学过程中，务必使学生掌握一门或多门能够终身体育锻炼的方法，达到一定的运动能力，以致走向社会后产生“终身体育社会效应”。

知识链接

英国伊顿公学：运动第一 学习第二

伊顿公学是一座英国古老的学府，于1440年创办。伊顿以“精英摇篮”“绅士文化”闻名世界，也素以军事化的严格管理著称，学生成绩大都十分优异，被公认是英国最好的中学，是英国王室、政界、经济界精英的培训之地，这里曾造就过20位英国首相。

在伊顿，文化课学习当然也很重要。但伊顿坚信，再好的文化教育都无法取代体育运动对人格塑造所产生的影响。

体育重视到什么地步？

如果你走入伊顿公学的校园，随处都能看到穿着运动装的男孩——由此可



见体育运动在这里，是一件非常重要和普遍的事情。这是因为：伊顿公学的教育管理者们，在设计课程的时候，差不多把一半的时间都安排给了体育课。但在伊顿的教育者眼中，提高身体素质、培育一个健康的身体只是体育运动的一项益处。相比而言，他们更重视体育运动给孩子们带来的其他好处。这些好处包括：

1. 健康的生活习惯

伊顿公学的教育特别注重从小培养学生良好的生活习惯。在伊顿，人们认为，进行日常体育运动是健康生活必不可少的一个组成部分，当然应该从学生时代就开始培养。

2. 外形和气质

作为绅士文化的一部分，一个人应当拥有良好的外形和气质。这是为什么伊顿公学特别强调着装的重要原因。但是，再好的衣服和配饰都不能取代人本身的形体美。文化学习能帮助学生改变一部分个人气质，却无法取代体育运动在这方面的核心作用。

3. 成熟、积极的心理

青春期的孩子拥有一颗相对敏感的心，而青少年时期的氛围会对孩子未来的心理发展产生非常重大的影响。伊顿认为，体育运动，尤其是竞技性体育，是帮助学生建立成熟、积极的心理所必不可少的方法。

4. 追求多元化的卓越，让每个学生都能发现自己的长处

追求自身致力于“使所有学生都能发现并充分发挥自己的长处”，而并非将“卓越”定位在单一的文化课成绩上。丰富的体育运动项目为这种多元化的卓越提供了可能。在伊顿，每个孩子都可以通过不断尝试和努力，找到适合自己的项目，并在该项目上名列前茅。

5. 团队协作

在伊顿公学所提倡的体育运动项目中，绝大多数都是团队项目，包括赛艇、曲棍球、野地足球、板球等等。这是因为伊顿认为团队体育项目是教育和培养学生团队协作意识及能力的最佳途径。

6. 社会交往能力

一个体育社团往往是一个小社会，每个人都有自己的位置；而同时，整个团体又在共同为一个目标做出努力。这样的场景设置很符合现代社会的现实情况。伊顿认为，这样一个环境可以模拟学生未来步入社会后所面临的人际交往情景，从而帮助他们更好地适应社会。

据传，毕业于伊顿公学的英国陆军元帅威灵顿公爵，曾经在滑铁卢战役战胜拿破仑之后说过这样一句话：“滑铁卢战役取胜于伊顿公学的运动场上。”

区区一所英国的中学就将体育的真正价值明确无误地阐述并行动了快600年！昔日的“日不落”帝国，一个没落的老牌帝国主义国家能够强盛于世界之林几百年，其内在的原因极让国人深思。



第一节 ▶ 健康 第一

“健康第一”是毛泽东同志的历来主张(见图 2-1-1)。早在 1917 年毛泽东同志便在《体育之研究》一文中指出：“体者，载知识之车而寓道德之舍也”“无体是无德、智也”。

从小学到中学直到大学，学校教育一直离不开体育，这充分说明了体育对教育的积极影响作用。学生拥有一个健康的身体，精力就相对充沛，思维和反应能力就相应较强，文化知识的学习效果就较明显。科学研究和实践都证明，体质的强弱对智力、个性、心理都有巨大的影响。身体健康则文化学习的效率高，个性心理发育正常，能力也越高；反之则不利于学生的成长。

体育本就是一门热血学科，无论是在体育课上，或者是参加日常体育运动，都应该是积极主动、生龙活虎的，其不但具有娱乐性、开放性，更具有十足的健身性。无论你有多么远大的理想，无论你的人生的抱负有多么崇高，无论你在做的事情有多么重要，如果没有正确认识“健康第一”并将其落实到实际，那么一切都是毫无生机的僵硬躯壳！



图 2-1-1

第二节 ▶ 素质教育

在全面实施素质教育的今天，我们每一个人都有这样类似的童年：有相当一部分家长、教师和学校领导仍走不出应试教育的“藩篱”，还存在着重智育、轻体育的思想倾向，他们认为：只要学习好就是好学生。在家里，家长总是喜欢看见孩子在读书、写作业，甚至周六、周日在家长的控制之下，孩子很少有活动时间。在学校，一些教师挤占学生的课外活动时间，有的甚至把体育课上成文化课。某些学校和教师期末评选“三好学生”就是以学习成绩为依据，至于其他方面，几乎不在考虑范围。素质教育一词，貌似人人都懂，又好像人人都不懂。我们不能把它简单地理解为上层建筑的执行力，更多的是怎么把它融入进我们每个人的内心并转化为行动。



图 2-2-1

一、重视培养自身的心理素质

通过体育运动加强自身的心理素质的培养，是个人未来发展的需要，也是步入社会后能否走向成功的根基(见图 2-2-1)。现代社会所需要的人才在身体方面，不仅要求要有健



壮的体魄，而且要有健康的心理。因此，要充分利用体育这一独特的教育形式，加强自身心理素质。通过丰富多彩的体育活动，培养顽强向上的精神，良好的心理品质及坚强的意志，发展想象思维和创造能力；通过体育活动建立正常、和谐的人际关系，培养自尊、自信、自爱。通过体育竞赛，经历胜利和失败、挫折与勇气，从而为今后步入社会铸造一颗“坚强”的心脏。

二、重视培养自身的思想品质

(1)通过认真上好体育课，服从教师的课堂组织安排，培养动作迅速、听从指挥、遵守纪律、协同行动的良好习惯和作风。

(2)通过课内外的体育锻炼，培养团结友爱、互相帮助、热爱集体、勇敢顽强、机智果断、遵守规则等良好的道德品质。

(3)通过田径、球类、形体健身等锻炼，培养良好的组织纪律性和勇敢、果断、机智、顽强的意志及团结协作的集体主义精神。

三、重视培养自身的健康情感

积极投身并参与体育，在多种体育活动过程中能够通过自己的努力并通过竞技来体验成功的喜悦与失败的落寞，通过增强自己的竞争意识，培养豁达开朗、乐观向上的性格，培养自身独立、富于创造力和自信心以及顽强拼搏的精神，为未来生活养成良好的情感意识，打下坚实的基础。

第三节 ▶ 终身体育

终身体育是90年代以来体育的改革和发展中提出的一个新概念，是指一个人终身进行身体锻炼和接受体育教育。终身体育的含义包括两个方面的内容：一是指人从生命开始至生命结束中学习及参加身体锻炼，使终身有明确的目的性，使体育成为一生中始终不可缺少的重要内容；二是在终身体育思想的指导下，以体育的体系化、整体化为目标，为人在不同时期、不同生活领域中提供参加体育活动机会的实践过程。

随着社会的进步和发展，人们的观念不断更新，认识进一步提高，人们已把体育看成贯穿人的一生所必需的生活内容，而不是仅看作为单独的人在某一时期进行的短暂行为活动。每个人从生命开始到结束都有学习、锻炼等方面的活动，并可根据自身的需要随时接受和选择最适合于自己的体育教育和运动手段。因为人们物质与文化水平的不断提高，终身体育已不仅是培养和造就未来高科技人才的需要，也是现代人们生活高度科学、文明、健康的象征。这不仅是社会发展的需要，也是个人生存、享受、发展、献身的需要。真正高素质的人才绝不是单纯知识的堆积，而应该是强健体魄和丰富知识的结合体。

法国著名教育家保尔·朗格朗在其《终身教育引论》中提到：“如果将学校体育的作用看成是无足轻重的事，不重视学校体育，那么，学生进入成年阶段后，体育活动



就不存在了。如果把体育只看成是学校这一段的事，那么，体育在教育中就变成了‘插曲’。”1978年联合国教科文组织在《体育运动国际宪章》中第二条规定：“体育是全面教育体制内一种必要的终身教育因素。”从而进一步从理论上阐述了终身体育的重要性。

终身体育，也是大学体育的归宿，旨在促进大学生形成健康文明的社会生活习惯，奠定一生的幸福。在青春洋溢的校园校园里，体育也是一种时尚和生活态度，成为大学生日常生活的重要组成部分。通过体育锻炼，大学生不仅可以形成体育锻炼的正确观念，养成自我保健的意识，同时通过大学体育还有助于学生进一步理解和习惯于一定的社会规范，逐步形成除了健康的行为习惯和生活方式之外，懂得如何约束和调整自身行为的正确社会观念。

在这个信息爆炸，科技井喷的时代，人们对生活质量要求的提高和对幸福体验的深化，使得身体——心理——社会三位一体的健康模式已被越来越多的人所接受。健康的概念已经脱离出了医学的范畴，更多地转向健身和心理的层面。而体育是人类对自身健康进行积极维护和美化的过程，是人的本质需要和社会生活的需要，关注健康，追求快乐是现代人的必然选择。而将体育锻炼终身化，则必然是每一个人的生命的一部分，灵魂的一部分。

知识链接

著名足球运动员被授予诺贝尔物理学奖

尼尔斯·亨利克·大卫·玻尔。他的成就写好几本书，玻尔理论、玻尔模型为其旷世之作。哥本哈根学派带头人、原子论之父、量子力学祖师爷之一，著名的“玻尔实验室”的创始人。1922年获得诺贝尔物理学奖。1930年以后研究核物理和分子生物学等，并取得重大成就。玻尔的一生得到过很多荣誉，除诺贝尔物理奖外，还获得过英国、挪威、意大利、美国、德国、丹麦给予科学家的最高奖赏。得到各种学术头衔、名誉学位，会员资格比任何一位同时代的科学家都多。

令人意外的是，尼尔斯·玻尔也是一名出色的足球运动员，效力于当时名噪一时的丹麦 AB 足球俱乐部，司职守门员，曾经差点入选丹麦国家队。他的同胞弟弟哈那德·玻尔则是同队的前锋。1908年伦敦奥运会，弟弟代表丹麦队夺得了足球项目的银牌，而哥哥只能候补，作壁上观。退役之后，弟弟哈那德·玻尔在剑桥大学当上了数学教授，建立起周期函数研究的主要基础，在“黎曼猜想”的研究领域取得过卓越成就，成为著名的数学家。而作为运动水平略低于弟弟的哥哥，尼尔斯·玻尔本人则开创了哥本哈根学派，创立了玻尔实验室，成为科学史上与爱因斯坦一时瑜亮的超级





巨星。由于对量子力学做出的巨大贡献，他在 1922 年获得诺贝尔物理学奖，终于完爆了弟弟的奥运会银牌。

思考与练习

- (1) 怎样培养学生自身的心理素质？
- (2) 怎么培养学生自身的思想品质？
- (3) 怎样培养学生自身的健康情感？
- (4) 简述终身体育的含义。