

阳光体育运动系列丛书（之一）

北京市属市管高等学校人才强教计划资助项目

Funding Project for Academic Human Resources
Development in Institutions of Higher Learning
Under the Jurisdiction of Beijing Municipality
PHR

阳光体育总论

李鸿江 尹军 著
刘海元 余涛

著

北京体育大学出版社

阳光体育运动系列丛书（之一）

北京市属市管高等学校人才强教计划资助项目

Funding Project for Academic Human Resources Development

in Institutions of Higher Learning Under the

Jurisdiction of Beijing Municipality

PHR

阳光体育总论

李鸿江 尹 军 刘海元 余 涛 著

北京体育大学出版社

策划编辑 林 森
责任编辑 木 凡
审稿编辑 李 飞
责任校对 凤 林
版式设计 洪 继
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

阳光体育总论/李鸿江等著. - 北京:北京体育大学出版社,2009.3
(阳光体育运动系列丛书:1)
ISBN 978-7-5644-0125-2

I. 阳… II. 李… III. 体育运动-基本知识
IV. G819

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 026631 号

阳光体育总论

李鸿江 等著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发 行 部 010-62989320
网 址 www.bsup.cn
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 787×960 毫米 1/16
印 张 8.25

2009 年 3 月第 1 版第 1 次印刷 印数 1700 册

定 价 16.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

总 序

田径作为培养各类体育人才的基础性课程，它不仅是我国体育院校重点开设的必修课程，也是其他运动技术类课程的基础课程，随着社会发展和现代专业人才培养要求的变化，新的拓展运动、时尚运动、户外运动和各种体能锻炼方法层出不穷，与田径运动相关的交叉学科和领域也大量涌现，这些变化都迫切需要对田径类课程进行深层次的研究与重新构建。

2008年，北京奥运会的成功举办为我国体育事业提供了难得的历史机遇和广阔的发展平台，如何进一步“宏扬奥运精神”“推广阳光体育运动”成为“后奥运时代”我国体育事业发展的主旋律。中共中央国务院颁布了《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》的文件，教育部、国家体育总局和共青团中央共同决定在全国大、中、小学生当中开展“全国亿万学生阳光体育运动”，在各级各类学校中掀起全员参与的体育锻炼热潮。由此以体育作为青少年素质教育的突破口，培养青少年阳光的心态，塑造强健的肌体，培养良好的生活习惯，树立终身体育意识，提高生命质量和生活质量成为当前学校体育教育的主题。

在这一时代背景下，由首都体育学院党委书记、博士生导师，李鸿江教授带领“北京市学术创新团队”组织了国内众多专家和学者编写了“阳光体育运动系列丛

书”，分别由《阳光体育运动总论》《孩子健康成长的必由之路》《健康运动与保健》《校园极限运动》《快乐走与跑》《快乐跳与投》《田径运动欣赏》共七册组成，本系列丛书由李鸿江教授和尹军教授组织统稿并最终审定。期待着广大读者能够通过丛书了解阳光体育运动内涵和指导思想，认真贯彻和落实“阳光体育运动”，实现“每天锻炼一小时、健康工作五十年、幸福生活一辈子”的目标。

本丛书属于李鸿江教授主持的“2006 年度北京市人才强教项目计划资助项目——《我国田径课程体系的构建》”部分成果之一，丛书的出版得到了兄弟院校和北京体育大学出版社李飞社长和梁林博士的热情支持与帮助，在此深表谢意。书中遗漏和不足之处敬请广大读者斧正，并给予批评指正，以便我们更好地修改和完善。

李鸿江

2008 年 10 月 28 日

前 言

为增强青少年体质，培养积极健康的生活方式和积极参加体育运动的兴趣，中共中央国务院颁布了《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》。为此，如何鼓励青少年儿童走出教室、走进阳光？如何培养阳光的心态和积极向上的生活态度？如何推进阳光体育运动发展等问题，成为当前各级各类学校持续健康发展阳光体育运动亟待回答的重大理论和实践问题。基于此，本书作者试图回答：开展阳光体育运动的社会背景、内涵、意义和价值是什么；开展阳光体育运动的目标是什么；开展阳光体育运动的内容是什么；开展阳光体育运动中面临的主要问题是什么；开展阳光体育运动发展水平的评价标准是什么。

本册《阳光体育运动总论》共五章，其中，第一、第二章由李鸿江教授和尹军教授合作撰写；第三、四、五章由刘海元副教授和余涛副教授全作撰写，全书由李鸿江教授统稿审定。期待着广大师生能够通过本书了解阳光体育运动内涵和指导思想，认真贯彻落实“阳光体育运动”，实现“每天锻炼一小时、健康工作五十年、幸福生活一辈子”的体育教育目标。

本书属于李鸿江教授主持的“2006年度北京市人才强教项目计划资助项目——《我国田径课程体系的构建》”部分成果之一，编写工作得到了兄弟院校和北京体育大学出版社的热情支持和帮助，在此深表谢意。由于编写时间有限，难免存在一些值得进一步商榷和探究的内容，恳请同仁和读者批评指正。

第一章 阳光体育运动概述.....	(1)
第一节 阳光体育运动诞生的社会背景	(1)
第二节 开展阳光体育运动的缘起	(5)
第三节 阳光体育运动的内涵	(8)
第四节 阳光体育运动的意義和价值	(11)
第二章 阳光体育运动的目標	(25)
第一节 学校体育教学目标	(25)
第二节 阳光体育运动的目標	(28)
第三节 实现阳光体育运动目標的要求	(31)
第三章 阳光体育运动的内容	(34)
第一节 阳光体育运动具体内容	(34)
第二节 阳光体育运动的实施	(40)
第三节 阳光体育运动蓬勃开展	(48)
第四章 推进阳光体育运动发展面临的几个问题	(87)
第一节 应试教育仍是最大的障碍	(87)
第二节 体育教师师资有待提高	(90)
第三节 体育法规制度的执行力度不够	(94)
第四节 学生参加体育锻炼的意识薄弱	(94)
第五节 体育教学内容缺少创新	(96)
第六节 体育教学过程中的运动和安全矛盾	(99)
第七节 学校缺少体育经费、场地设施匱乏	(102)

第八节	学校、社区、家庭体育一体化面临的困境	(104)
第五章	阳光体育运动评估.....	(109)
第一节	阳光体育运动评估理念	(110)
第二节	阳光体育运动评估的内容	(110)
第三节	阳光体育运动评估的方式	(119)

第一章 阳光体育运动概述

本章提要

本章共四节。重点阐述了四个方面,即阳光体育运动诞生的社会背景、缘起、内涵、意义与价值。阳光体育运动是在我国学生体质健康水平不断下降、学校片面追求升学率、传统体育教学模式和“放羊式”体育教学模式依旧残留、体育教师配备不足和体育设施匮乏这样的一个社会大背景下诞生的。同时,我们对阳光体育运动的缘起,阳光体育运动与学校体育之间的关系进行了叙述,介绍了阳光体育运动是怎样一个运动,并且根据阳光体育运动的内涵,我们提出了发展阳光体育运动的意义和价值。

为了全面贯彻党的教育方针，认真落实“健康第一”的指导思想，在全国亿万学生中掀起体育锻炼的热潮，切实提高学生体质健康水平，2006年12月23日，教育部、国家体育总局、共青团中央联合下发了《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定》，从2007年开始，结合《国家学生体质健康标准》的全面实施，在全国各级各类学校中广泛、深入地开展以“达标争先、强健体魄”为目标的“全国亿万学生阳光体育运动”。目前，阳光体育运动正在全国范围内如火如荼地开展，作为国家层面推动的重要体育活动，阳光体育运动必将对提高学生身体素质的提高带来巨大的促进。至此，在学校体育中又多了一个术语“阳光体育运动”。

第一节 阳光体育运动诞生的社会背景

一、我国学生体质健康水平下降

为了准确掌握我国青少年体质与健康的真实状况,2006年9月,国家体育总局

局和教育部等 10 个部门联合进行了全国第二次国民体质检测。统计结果表明:

(一) 我国学生身高、体重、胸围增长的同时, 超重与肥胖检出率继续增加, 成为影响学生营养健康状况的一大因素。在 7 岁到 22 岁的汉族学生中超重和肥胖率明显增加。其中城市男生的超重率达到了 13.25%, 肥胖率比 2000 年增长了 2.7 个百分点。

(二) 与 2000 年相比, 大、中、小学学生视力不良率均有所上升。全国大、中、小学生视力不良率仍然居高不下。与 2000 年相比, 各年龄组的视力不良率均有所上升, 且随年龄的增加, 视力不良率明显升高: 小学生 31.67%, 初中生 58.07%, 高中生 76.02%, 大学生 82.68%。其中视力不良的初中生成为各学段中涨幅最大的学生群体。我国青少年学生、儿童的近视率已居世界第二位。

(三) 学生各年龄组的肺活量水平继续下降, 速度、爆发力、力量耐力素质水平进一步下降。与 2000 年相比, 7 岁到 18 岁和 19 岁到 22 岁两个年龄段的城市女生, 肺活量分别下降 303 毫升和 238 毫升, 为下降率最明显的人群。而体能素质也持续下降, 体能素质中的速度素质和力量素质连续 10 年下降, 而耐力素质则连续 20 年下降。这一结果的公布引起了社会各界对学生体质健康水平的广泛关注, 媒体在争论, 学者在反思, 行政管理部门在研究。

链接：全国各省学生体质情况（2008 年 05 月 14 日 来源：人民网教育频道）

从全国各省学生体质情况来看:

北京市公布的 2005 年学生体质健康调研表明：北京学生身高、体重、胸围等形态发育指标持续增长，但肺活量、速度、力量等体能素质持续下降。中学生血压偏高的比例超过一半，学生肥胖率比 5 年前增长了 50%，视力不良检出率为 52%；

2007年3月,浙江省教育厅公布了该省学生最新体质与健康调研报告。报告显示,与2000年相比,该省学生身高虽然增长很快,但体重也在明显增长,城市肥胖学生超重与肥胖男生已接近四分之一,有63.7%的高中生在近两年来的征兵中因体检不合格而被淘汰。初中生、高中生、大学生近视率分别达到78.5%、90%、86.6%,分别比全国平均水平高出约10个百分点。

山东省 2005 年学生体质与健康调研报告显示, 学生超重和肥胖成为一个突出问题, 7 岁到 18 岁的中小学生中, 每 10 人中就有 1 人是“小胖墩”。学生超重和肥胖检出率上升, 成为影响学生体质和健康状况的一个重要因素。

贵州省 2005 年学生体质健康调研报告显示, 学生体能素质全面下降, 而且多项指标下降明显。反映肺功能的肺活量指标继续呈现大幅度下降趋势, 下降幅度远

远超过全国平均值。贫血检出率也呈上升趋势。

广东省2005年学生体质与健康调研报告显示,在146项数据中,广东优于全国平均水平的数据共66项,仅占45.2%,有80项数据没有达到全国平均水平。

上海市一所示范性高中的—个班48名学生中，只有一人的两眼裸视为5.0，其余的学生都是近视眼。还有一所学校，初三学生近视率达到60%，高三学生90%都是“小眼镜”。

二、片面追求升学率

广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力，是一个民族旺盛生命力的体现，是社会文明进步的标志，是国家综合实力的重要方面。党中央、国务院历来高度重视青少年的健康成长。改革开放以来，我国青少年体育事业蓬勃发展，学校体育工作取得很大成绩，青少年营养水平和形态发育水平不断提高，极大地提升了全民健康素质。但是，必须清醒地看到，受片面追求升学率的影响，近年来一些地方和学校对体育工作不够重视，社会和学校存在“重智育、轻体育”的倾向，学生课业负担过重，休息和锻炼时间严重不足，学生的体质健康出现了巨大滑坡。在各地体育课作为初中升学考试科目之前，初中三年的体育课数量和质量随着年级的升高而逐渐减少和下降，甚至有些学校初中三年根本就不开体育课，尽管这是一个非常错误的做法，但基于现实及升学率的考虑，即便是发现了也很难有人愿意或能够制止。即使在体育课作为初中升学考试科目后，体育课内容基本上围绕着体育中考内容展开，使得体育课枯燥无味、毫无兴趣可言。更有甚的是，某些地方学校初一、初二根本不设体育课，初三因为有体育中考又开设了体育课。还有的学校体育中考结束后，就立刻取消体育课，转开其他“主课”。从某种程度来说，实施体育中考，本意是为了引起学生、家长、学校、社会的重视，但由于学校管理者的“片面追求升学率”意识，又将体育课引入到应试教育的阴霾之中。

三、传统体育教学模式和“放羊式”体育教学模式 依旧残留

20 世纪末,我国学校体育整体改革全面启动,我国先后颁布了中小学《体育与健康课程标准》《学生体质健康标准》《全国普通高等学校体育课程指导纲要》,为我国大、中、小学体育改革更加人性化指明了方向,但是改革并非一帆风顺,由于场地、设备、人力的有限,以及传统的封建思想和军国民教育体育观念在体育教

师和体育管理者的思想意识中的沉积,使得新旧思想之间对抗是长期的、曲折的。目前来看,传统体育教学模式依旧出现在很多体育课堂上。传统的体育教学模式是一种“以教师为中心”,强调教师的权威作用的一种体育教学模式。这种模式使得师生之间缺乏情感交流,忽略学生的个性发展,难以给学生以人文关怀,不易给学生创造一个充满自由、和谐、关爱、平等的人文氛围。在传统体育教学模式中,学生成了装载知识的容器和被动体,他们常常对体育课感到“乏味”。在教师的权威下,学生依赖教师,缺乏自我思考、自我发现、自我创造的能力,不能真正掌握所学的知识,从而使得体育教学质量难以得到保障。同时另一种不良的体育教学模式——“放羊式”体育教学模式也经常出现。“放养式”体育教学模式的出现是源于以下原因:

（一）学校体育管理者对体育课的轻视。在追求升学率的大背景下，体育课成为可以随意割舍的“副课”。在很多学校体育管理者眼中，体育课是一种“说起来重要，做起来次要，忙起来不要”的课程。从而学校管理者们缺乏对体育课的管理，使得“放养式”体育教学模式频频出现。

(二) 体育教师自身原因。有的教师误解了体育教学人文化的内涵, 将学生主体放在绝对地位, 而将自己的主导地位降低或放弃。甚至有些体育教师为了寻求减少自己在体育教学中的责任, 主观上放弃主导地位, 从而导致“放羊式”体育教学模式的出现。在这种体育教学模式中, 学生在体育课堂上可以在一定程度上享受运动的乐趣, 但是长期来看, 学生个性的任意发挥, 容易使体育教学走向另一头——随意性, 使得学生不可能掌握必要的“三基”知识与技能, 而且对所学内容的又不能够正确理解, 依然达不到体育教学的目的。

四、体育教师配备不足和体育设施匮乏

当前,除了片面追求升学率的不正确人才培养观阻止了学生们的体育锻炼,教师队伍配备不足和学校器材、场地的匮乏也严重制约着学生们进行体育锻炼。教育部体育卫生与艺术教育司司长杨贵仁曾指出:“体育教师,尤其是专职体育教师严重不足。”“体育教师是个很突出的问题,教师数量原来就不够,现在按照新的规定中小学都要增加课时,体育教师人手就更显不足了。”现实情况是,在一些农村学校上述现象表现的更加严重,有些学校根本没有体育教师,有些学校所谓的体育教师基本上都是其他教师兼职的。来自2007年教育部组织的一项覆盖湖北、北京、贵州、广西、河南等八个地区的抽样调查,调研表明:在体育师资配备上,城市情况要好于农村,东部地区要好于西部地区。与上述情况相伴随的是,目前的体育教



师待遇过低也是一个较为突出的问题。与其他代课教师相比,尚没有做到同工同酬,体育教师的每学时课时费是被折算的,体育教师付出同样的教学时间和辛勤努力,拿到的课时费却比其他学科老师要少,这些情况都极大地抑制了体育教师工作积极性。难以置信的,甚至有些学校体育教师还要负责学校的卫生、保安等工作。由此可见,体育教师配置不足和过低的待遇等因素,均是造成体育教学质量低下的重要原因之一。

然而让不少体育教师更加为难的是,学生的活动场地有限,不少体育器材也都已经严重“老龄化”,体育教学活动开展十分困难,这种情况在我国中西部地区以及农村的很多学校尤为严重。目前,我国教育经费投入原本就存在不足,加上片面追求升学率的影响,能将教育经费投入到体育设施方面就少之又少,这使得我国很多学校按照大纲要求正常开设体育课更加举步维艰。

除以上各个方面的原因造成学生体质健康水平下降以外,还存在其他原因,如:许多城市学生贪图安逸,缺乏吃苦耐劳精神和坚忍不拔的毅力,不愿锻炼;吃洋快餐、玩电子游戏、睡懒觉等不良生活习惯也在一定程度上影响了其体质,导致过度肥胖;以及一些学校害怕体育锻炼给学生造成身体伤害,会造成不必要的麻烦,以至于擅自取消了自认为存在危险性的体育运动项目。

第二节 开展阳光体育运动的缘起

针对我国青少年体质指标多年来下降的现实，以及造成这种现实的各种原因，政府和社会各界该如何去面对呢？

2006年12月20日,为了全面推进素质教育,进一步加强学校体育工作,切实提高广大青少年学生的健康素质,促进青少年学生的全面发展,教育部、国家体育总局、团中央联合下发了《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》。《意见》提出了:

- 一、学校教育要树立“健康第一”的指导思想。
- 二、切实贯彻落实国家对学校体育工作的要求。
- 三、完善学校体育的保障机制。
- 四、完善学生体质健康和学校体育的评价制度。
- 五、采取有力措施加强学校体育的督导检查和服务支持。

2006年12月23日，全国第一次学校体育工作会议召开了。这次会议被许多

» » »

体育教学工作者称作是“学校体育春天的到来”。此次会议向全社会发出了在新世纪、新阶段全面加强学校体育工作的动员令，提出要把学校体育工作作为全面推进素质教育的“重要突破口”和主要工作方面，这充分体现出党中央、国务院对广大青少年学生身心健康和学校体育工作的高度重视，对于全面贯彻党的教育方针，增强全民族体质、全面建设小康社会具有重要而深远的意义。

同日，为全面贯彻党的教育方针，认真落实“健康第一”的指导思想，在全国亿万学生中掀起体育锻炼的热潮，切实提高学生体质健康水平，教育部、国家体育总局、共青团中央下发了《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》，《通知》提出通过阳光体育运动，力争用3至5年的时间，使85%以上的学校能全面实施《学生体质健康标准》，85%以上的学生能做到每天锻炼一小时，达到《学生体质健康标准》及格等级以上，掌握至少两项日常锻炼的体育技能，形成良好的体育锻炼习惯，体质健康水平切实得到提高。同时，三部门要求开展“阳光体育运动”，要以全面实施《学生体质健康标准》为基础，建立和完善标准的测试结果记录体系，并作为毕业升学的重要依据，还要与体育课教学和课外体育活动相结合，确保开足上好体育课，保证学生每天一小时的锻炼时间。大力推行大课间体育活动，不断丰富学生课外体育活动的形式和内容。要通过宣传，使“健康第一”“达标争优、强健体魄”“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的口号家喻户晓，深入人心。

2007年4月23日，胡锦涛总书记主持中共中央政治局会议，专门研究加强青少年体育工作。会议强调，广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力，是一个民族旺盛生命力的体现，是社会文明进步的标志。会议指出了当前和今后一个时期，加强青少年体育工作的总体要求。会议指出，当前和今后一个时期，加强青少年体育工作的总体要求是：认真落实“健康第一”的指导思想，建立健全学校体育工作的机制，充分保证学校体育课和学生体育活动，广泛开展群众性青少年体育活动和竞赛，加强体育卫生设施和师资队伍建设，全面完善学校、社区、家庭相结合的青少年体育工作网络，形成全社会珍视健康、重视体育的氛围，培养青少年良好的锻炼习惯和健康的生活方式，在广大青少年中形成热爱体育、崇尚运动、健康向上的良好风气。

会议还强调，要加强领导，齐抓共管，形成全社会支持青少年体育工作的合力。各级党委和政府要把加强青少年体育工作摆上重要议事日程，进一步完善加强青少年体育的政策保障措施，加强对学校体育工作的督促检查，为实施素质教育、促进学生全面发展创造良好条件。教育、体育、卫生部门和共青团、妇联组织要加

强对青少年体育、卫生、健康工作的组织、指导、服务，加强家庭和社区青少年体育工作，为青少年健康成长创造良好氛围。学校要把增强学生体质作为教育的基本目标之一，把健康素质作为评价学生全面发展的重要指标，全面实施《国家学生体质健康标准》，切实抓好青少年学生体育工作的落实。

2007年4月29日,“全国亿万青少年学生阳光体育运动”全面启动。我国启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”,是新时期加强青少年体育、增强青少年体质的战略举措。这一活动的目的,就是要通过阳光体育的抓手作用,促进各级各类学校形成浓郁的校园体育锻炼氛围和全员参与的群众性体育锻炼风气,吸引广大青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下,积极主动参与体育锻炼,培养体育锻炼的兴趣和习惯,有效提高学生体质健康水平。

2007年5月7日,《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》(中央7号文件)下发,提出了加强青少年体育增强青少年体质的意见,这个文件是建国以来党中央、国务院第一次就加强青少年体育工作下发的重要文件,也是学校体育史上规格最高的一个文件。《意见》对加强青少年体育,增强青少年体质提出了三方面20条要求:

第一，高度重视青少年体育工作。

第二，认真落实加强青少年体育、增强青少年体质的各项措施。

第三，加强领导，齐抓共管，形成全社会支持青少年体育工作的合力。

2007年5月25日，国务院专门召开了加强学校体育，增强学生体质的电视电话会议，全面部署贯彻中央7号文件和胡锦涛同志批示精神。通过此次会议，教育战线的广大同志受到了一次深刻的教育。同时，在社会各方面的共同努力下，“健康第一”的思想逐步形成共识，“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的理念开始得到广泛认同。

2007年6月1日,有全国亿万学生阳光体育运动领导小组主办的“2007中国青少年体质健康论坛”在北京钓鱼台国宾馆召开。此次论坛以“健康、运动、阳光、未来”为宣传口号,以“用体育为手段促进青少年全面成长”为主题,探讨以体育为手段,促进青少年全面发展的理论与实际问题,旨在落实《意见》精神,全面推动阳光体育运动在全国的深入实施。

2008年5月8日，在全国亿万学生阳光体育运动开展一周年之际，教育部、国家体育总局、共青团中央在江苏张家港市召开“全国亿万学生阳光体育运动推进会议”。本次大会是在北京奥运会即将开幕的情况下召开的，大会充分体现了党中央对青少年体育工作和青少年体质的高度重视，体现了党中央对亿万学生健康成

长的关心和关怀,同时,也表达了全国亿万学生热情迎奥运,当好东道主美好愿望。

2008年7月18日,全国首届阳光体育运动会在唐山举行。教育部体卫艺司司长杨贵仁在武汉召开的全国学校体育卫生艺术和国防教育工作会议上表示,阳光运动会将会被打造成与全国中学生运动会一样的平台,以深入推进阳光体育的全面开展。首届阳光运动会在北京奥运会开幕前不到一个月的时间举行,目的是以迎接奥运会为契机,有效地引导全国阳光体育活动的开展。与中学生运动会的竞技性项目有所不同,阳光运动会将会突出群体性和展示性。本届阳光运动会初步确定了三类项目,即小学阶段的项目为阳光伙伴活动,即十多名一条腿与他人绑在一起的学生肩并肩,以最快的速度一起冲向终点。中学阶段的项目为跳绳和健美操。杨贵仁司长表示,经过经验总结,阳光运动会将会形成一个制度,数年举行一次,将会成为引导和检验基层学校阳光体育活动开展情况的一个平台。

第三节 阳光体育运动的内涵

了解了我国青少年体质健康现状,大家对开展阳光体育运动的背景和意义有了更为深刻的认识和理解,对阳光体育运动的内容也有了一定的认识,但要在实践中对阳光体育运动进行有效的操作,还必须对阳光体育运动的观念进行必要的界定。为了相对准确地对阳光体育运动的观念进行界定,我们首先有必要对阳光体育运动与学校体育的关系进行一些梳理。因为在开展阳光体育运动实践中,估计许多学校的体育工作者都会存在以下疑问:阳光体育运动与学校体育是什么关系呢?如果两者的目标、要求、内容、实现途径和手段一致的话,为什么要特地提出一个阳光体育运动呢?

从学科培养目标来看,学校体育的实施对象主要是大中小学生。实施的目标是:开发学生的身心潜能、增强学生体质、增进学生健康、促进学生身心和谐发展;培养学生从事体育运动的态度、兴趣、习惯和能力,为终身体育奠定良好的基础;促进学生个体社会化,培养学生良好的思想品质,使其成为具有创新精神和创新能力、德智体美全面发展的社会主义建设的合格人才。实现这一目标的途径主要有体育课教学、课间操、课外体育活动、课余体育训练与竞赛等。

从实施对象来说,阳光体育运动与学校体育是基本一致的。从实施目标来看,两者的目标是一致的,都是为了增强学生体质健康,但是阳光体育运动更具有明确

性,有时间限制,有量化标准。从实施途径来说,基本是一致的,都依托于体育课教学、课外体育活动等,但是阳光体育运动更注重《国家学生体质健康标准》的实施和达标,更关注学生每天一小时体育活动的落实,更重视课外体育活动的开展。两者的要求也是一致的,都是积极贯彻国家的教育方针,切实推进素质教育,认真落实“健康第一”的指导思想,要按照学校体育工作政策要求开展工作,要保证课时,要按课程标准教学,要配齐配强体育教师,要广泛开展课外体育活动,要加强学校体育设施器材保障,要确保学校体育安全等等。

如果说两者的区别,可以这样去理解,学校体育更多的依托于体育课,注重教育性、学科性、学理性培养全面发展的人;而阳光体育运动则以实施《国家学生体质健康标准》为基础、为主线,围绕在短期内提高学生体质健康为目标,采用广泛开展各项课外活动,积极落实每天一小时为手段,达到学校体育和阳光体育共同的目的。同时,阳光体育运动可以走出校门,向社区、家庭的延伸,形成并逐渐构建起学校、社区、家庭“三位一体”的课外文体活动网。

从开展的活动项目来看,阳光体育运动的开展更注重开发一批新颖的、青少年学生喜闻乐见的运动项目,要在当地文化和传统的基础上开发运动项目资源,形成学校和地方的阳光体育运动特色,而不像体育课开设的体育项目是按照教学大纲的要求统一规划的。

从管理和投入方面来看,阳光体育运动不单是学校的事情,而是有教育部门、体育部门、社会团体组织、家庭以及其他社会各界关心和支持的事情,形成共同关心青少年健康成长的合力。因此说,阳光体育运动与学校体育并不矛盾,两者工作的开展是互相促进的,并不是要求在开展学校体育工作的同时,另外再搞一套相对独立的阳光体育运动。阳光体育运动的提出可以说正是在加强以往学校体育工作比较薄弱的方面。^①

这里我们引用刘海元博士对阳光体育运动内涵所做的阐释,他认为阳光体育这个名词的出现,主要是针对大中小学生参加体育锻炼的热情不是很高,体育锻炼的习惯没有养成,体育健康水平下滑等情况,旨在鼓励大中小学生走出教室、走向操场、走到阳光下进行体育锻炼,其主体主要是指大中小学生,其外延不仅指向校内、课内,而且指向社区、家庭和其他团体与部门。所以,可以把阳光体育运动理解为是一项旨在促进大中小学生积极参加体育锻炼,增强体质健康水平的,有学校、社会、家庭多方组织的一体化的体育工作,其工作重点和重心是提高学生体质

① 刘海元,袁国英.关于开展阳光体育运动若干问题的探讨.体育学刊,2007(8)