

# 健康促进:体育教学开启生命教育与责任融入

张朋<sup>1,2</sup>, 阿英嘎<sup>1</sup>

(1. 石河子大学体育学院, 新疆 石河子 832000; 2. 南京师范大学体育科学学院, 江苏 南京 210046)

**摘要:**健康促进、生命教育与责任培养三者的交叉融合与优化重组为体育教学增添了新的内涵。三者均以自我实现为最终目标,并具有对健康的重视、生命的尊重和社会的认可等共通的内涵,且教育策略一致。强调在生活实践中完成,以感受、体验的方式认识价值,改变行为。

**关键词:**健康促进;生命教育;个人与社会责任

中图分类号:G807.01

文献标识码:A

文章编号:1007-7413(2016)01-0069-05

## New Thoughts of Health Promotion: Physical Education on Life Education and Responsibility

ZHANG Peng<sup>1,2</sup>, A Ying-ga<sup>1</sup>

(1. Sports Institute of Shihezi University, Shihezi 832000, China;

2. Institute of Physical Education, Nanjing Normal University, Nanjing 210046, China)

**Abstract:** In the face of the fact that the physical health status of the youth continues to fall, the purpose of health promotion in physical education is to achieve the goal of health promotion. As one of the main objectives of the physical education curriculum, it has been an important content of sports workers, but the results are unsatisfactory. Based on this, the study of the relationship between health promotion, life education and responsibility is to cultivate the three in physical education teaching. Health promotion, life education and the responsibility to cultivate the cross the fusion of the three and the optimization and reorganization add new meaning for the sports teaching. The three is to achieve self-realization as the ultimate goal, and has the respect and attention of the society, life on the health of the acceptance of common content of education, and a consistent strategy, emphasizing the completion of practice in daily life, to feel the way, experience the value of knowledge, behavior change.

**Key words:** health promotion; life education; Physical Education

伴随医疗科技进步、人民生活水平的提高及寿命的延长,健康已成为普世性的价值追求。健康首要是对生命的探索、价值的尊重与呵护,实现生命价值、体现生命品质的新时代已来临。而现实社会中青少年表现出无聊厌烦、挫折承受低、抗诱惑力弱、迷失生命的目标与价值,身处“存在空虚”的行为表征,及不重权威、失去对人与对己的热情及关怀,服务他人、奉献社会等责任缺失现象普遍发生,诱发这种道德困境的根源也是因意义感的丧失,生活没有意义,缺少方向感与确定性。生命教育融入是道德培育的重要环节,健康、生命和责任就成为了公民培育或全人教育的核心内涵。由此,要解决当今社会人文迷失、功利取向、价值混淆、责任缺失等道德脱离现象,唤起青年

一代对健康的重视、生命的尊重、社会的认可将是教育研究的重要议题。

## 1 健康促进

### 1.1 健康是人类最重要的生命价值之一

随时代变迁,健康的概念已有疾病观趋向整体观,由生理层面走向多元健康概念。健康是生理、心理、社会、情绪、灵性和社会结构各层面的安适状态。随着人们对健康的重视与世界对健康这一社会问题的关注,自1986年11月加拿大渥太华第一届国际健康促进大会的召开,“健康促进”就成为公共卫生和社会发展的重要问题。健康促进是种趋近行为,以自

收稿日期:2015-05-19

基金项目:2013年国家社科青年项目(13CTY030)

第一作者简介:张朋(1982—),男,山东寿光人,讲师,在读博士。研究方向:学校体育。

我实现为导向,引导个人增进或维持健康,自我实现与满足肯定的态度,并显现个人积极主动建立新的行为模式(Pender,1982)。健康促进的目的在于建立个体与群体健康认知的观念,使其态度改变以致产生行为变化,达到生理、心理与社会完好的和谐状态。健康促进的行为包括运动休闲、适当营养、健康责任、压力处置、发展社会支持和自我实现等内涵。

Pender 的健康促进模式是研究健康促进行为最常使用的模式之一,健康促进行为的因素分为个人特质及经验(生理、心理和社会文化因素)、特殊性行为的认知和影响(知觉利益与阻碍、自我效能、社会环境与人际支持)、行为结果(行为计划与承诺、竞争性需求和爱好、健康促进行为)。青少年健康促进有两次重要转向:由早期疾病治疗的辅助手段向提倡积极健康的生活方式,由制定健康公共政策的理论探索转向推行行动计划的实施。国外青少年体育健康促进的成功范例有:“总统挑战杯”“动起来”、“5-2-1-0 计划”、健康公民计划、体育振兴基本计划、体育创新计划、健康改造计划、“塑造全新的你”“运动是良药”、欧洲健康促进学校网络计划以及“传递的足球”等。这些优秀的体育健康促进行动计划具有非政府组织积极参与、促进对象全面覆盖和区域发展不平衡等特点。我国青少年体育健康促进的推广政策主要有《学校体育工作条例(1990)》《中华人民共和国体育法(1995)》《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(2007)》《全国健康教育与健康促进工作规划纲要(2005—2010)》、《全民健身条例(2009)》等<sup>[1]</sup>。健康促进的策略有健康促进学校的实施与推广、身体干预、心理调试和营养膳食的多维发展格局,学校、家庭、社区的联动发展策略及建立与完善现代信息技术的监测、评价、管理等多维监管机制等(汪晓赞,2014)。健康促进是一种社会教育<sup>[2]</sup>,需通过学校体育的重视、家庭体育的普及和社区体育的广泛参与,不断落实体育的生活化,成为每个人生活方式的内容才得以实现。

## 1.2 健康促进与学校体育的关系

健康促进干预是指通过有计划、有组织地开展一系列活动,创造有利于健康的环境,以此改变人们的行为与生活方式,降低健康风险因素水平,预防疾病,促进健康,提高生活质量。<sup>[3]</sup>这与以人体活动为手段,增进人们健康,提高生活质量的体育之本质形同一体。并且健康促进的目标是改变人的日常行为方式,形成健康促进行为(合理营养、规律运动、戒烟限

酒、心情舒畅),其中运动是健康促进最直接有效且简便的实现方式,体育生活方式的养成即是健康促进的最佳路径。

学校体育是健康促进实施的重要领域,是健康促进干预的有效手段。学校体育的重要作用就是通过各种学校体育文化活动,改善学校的体育物质与健康教育环境,增强个人健康技能,培养健康行为方式与习惯。所以健康促进又是学校体育发展的最重要目标之一。

## 2 生命教育

### 2.1 生命教育内涵及研究梳理

生命意义感是个人对自己生命意义与目的的知觉与感受程度<sup>[4]</sup>,是个体在生活中以积极正向的人生态度与行为表现,以负责的态度自我超越,不断对生命意义的探索并肯定自我的价值,进而完成人生的责任,而让个体感受其存在的意义。因立意不同,研究者对生命意义感的定义各异,基本归纳为:生命意义感是能够给予个体存在有方向感和价值感的目标,藉此目标的实现过程让个体可以获得成为一个有价值的人的认同感<sup>[5]</sup>(Crumbaugh,1973)、是个人存在的理由<sup>[6]</sup>、是生命的目标与存在价值<sup>[7]</sup>、是个体存在应尽的责任<sup>[8]</sup>。生命意义的内涵有生命热忱、生活目标、自主感、困境省思、未来期待(郑宛君,2011)。生命意义感具主观性和独特性,因人、因时、因地而随时改变,年龄、身份、宗教、健康状况都会使之转变。

促进生命意义感最重要手段之一,即是生命教育。生命教育(Life education)的概念于1974年始见于澳洲,是为了要解决当地青少年严重的嗑药问题而拟定的教育与研究计划,生命教育中心已经隶属于联合国,是一个国际性的机构。生命教育的意义在于除感受自我存在的意义外,还要感受别人存在的价值以及万事万物应有的价值。并协助青少年建立正确的人生观,追求生命的理想,择善固执和具备世界公民的素养。生命教育的内涵在于深化人生观、内化价值观、知情意行整合、发展多元智慧与潜能、生死智慧与尊严,涵盖人与己、与他、与环境、与宇宙四个向度。目前生命教育的研究大致归纳为:1)生命教育的概念、目的、内涵、课程设计、教学方法、教学评量的研究;2)各宗教生命教育的研究,宗教是人类最早的生命教育系统,是经由信仰来教导人们认识生命与体验生命。如佛教以佛性或真心引导人内在觉性的启发,

如陈木子(2001)<sup>[9]</sup>从佛教基本教理、佛教生活规范及佛教修行分析佛教生命教育。道教依知与行之配合有人生目标来达成生命的自我实现、与道合一;基督教则是以身心灵达到天人之际的境界;3)生命教育的成效研究,如对生命意义感、自我概念、人际、生活压力、生活适应、忧郁、依附关系的影响。生命意义明确的人,自我接受、幸福感、情绪稳定性、自信心及自我控制较佳。

## 2.2 体育教学生命价值的复归

体育与健康课程与生命延续有关,生命教育与健康教育内涵有重叠部分。生命教育是从爱惜自己的生命到尊重他人的生命、从提高挫折承受力到运用技巧因应环境、从了解生命的意义到充分的自我实现;从使个体成为身心健康的人做起,进而推己及人,肯定、爱惜并尊重他人。学校体育是以人的生命为对象的,旨在提升人的生命活力和生命质量的教育活动<sup>[10]</sup>,生命教育的主体性、互动性和体验性与体育与健康课程目标“身心健康、品德培养、全人教育”不谋而合。人是自然生命、社会生命和精神生命三重生命具体而完整的存在,体育教学是生命教育的内在需求。人们对强筋骨、益体肤、延生命等身体发展的自然生命的需求是体育教学的直接目的;体育教学又为人们提供社会生活的行为期望与规范,在人的社会化过程中教化与修养品格,直接或间接关系着人的社会化进程,是人社会生命的需要;体育教学中提倡尊重、努力、合作等精神品质,又是人精神生命的需求。体育教学是生命提升的路径,体育教学作为一种身心融合发展的教育活动,既是对自身进行改造,使其形态结构与生理机能统一,又是对学生心理健康的关照。其目的是促进个体生命的可持续与协调发展。

体育是滋生智慧,孕育精神、人格,提升生命意义和价值,生命发展的有价值的资源。<sup>[11]</sup>现代全人教育理念和“以人为本”的人文体育发展观,使体育教学向引导学生生命发展的完整性维度转变。倡导生命化体育教学,以生命教育为核心概念体育课程的新设,除了可以活化体育与健康课程的学习内容,对解决体育的异化和工具性体育等问题大有帮助,是体育教育对个体生命完整性的弘扬和敬畏。冉学东(2012)也强调生命教育是新时期学校体育改革的热点问题,要以自然生命作为学校体育的逻辑起点;以精神生命作为学校体育的价值追求;以社会生命作为学校体育的意义追求<sup>[12]</sup>。

## 3 责任培养

责任是应尽的义务和应承担的过失。责任是一个人对自我、对群体和社会应尽义务的自觉状态,是社会成员自觉承担社会要求和任务的选择。是公民教育和品德培育的重要内涵。品德教育是人内在品质和行为规范的形塑或矫正,因其内容空乏性和教育实践的宽泛性,一直是教学实践的难点。

### 3.1 道德脱离:为体育教学发展品德教育的课程模式,赋予更扎实的学理基础

道德脱离指学生或运动员在体育课或运动竞赛中所产生的非道德行为。如目无师长,团结意识不强,意志品质薄弱。Boardly&Kavussanu (2009b)<sup>[13]</sup>则进一步将运动道德脱离定义为“个体在运动情境中,藉由改变认知的方式,为非道德行为辩护的心理机制”。Bandura(1999)具体描述了道德脱离的8项类别。1)道德辩护:改变自己的认知,将不当行为视为众人可接受的,甚至视为达成重要目标的合理手段。2)委婉标签:以不具有伤害性的言语来修饰自己的不当行为。例如,只是发泄情绪而已。3)利己比较:将不当行为与更严重的行为比较,使其看似较轻。4)责任转移:认为不当行为是他人或社会压力所驱使的。5)责任分散,将不当行为的责任分散给团队中的众人。例如,大家都这么做,我只是其中之一而已。6)后果忽视或扭曲:缩小不当行为所造成的负面后果。7)去人性化:将不当行为归因于对方的非人性。例如,如是为对付对手的粗暴行为。8)责备归因,认为自己的不当行为是起因于对方先前的不当行为。例如,这是为了报复对方之前的侵略行为。学生在体育课中表现故意违规、干扰他人、不尊重他人练习的权利、难以合作、不尊重师长等道德脱离情形,会影响其在日常生活中社会行为表现。这也为通过体育课现实活动的体验,感知、改变及产生品德行为提出可视化的途径。

品格教育的教学策略有实践、体验和省思,品德即生活,做中学是品格教育的有效途径。美国波士顿大学的伦理与品格促进中心,提出品格教育的六E:1)榜样(example)要以身作则,身教、言教。福禄贝尔提到“教育无它,唯爱与榜样”。2)解释(explanation)认识良善,与学生真诚对话,解释疑惑及启发道德认知。3)勤勉(exhortation)品格教育可发挥规劝与引导功效,从情感上激励学生良善动机和道德勇气。



4) 环境 (environment) 强调环境教育的重要,教师要营造尊重与合作的学习环境。5) 体验 (experience) 做中学是品格教育的有效途径,在亲身体验或与别人交流中道德成长。6) 追求卓越 (expectation of excellence): 道德不是媚俗或外塑的行为,而是不断自我提升的历程,品格上设定标准,让学生知善、爱善、行善并止于至善。这些方法为品德教育的实践提供有效手段,有利于培养学生的责任意识、合作行为和道德反省。而体育教学既有良好师德和体育明星等榜样的力量,又能通过意识谈话,师生共情倾听,解释良知。并且以身体活动参与为主要方式,以营造互尊、努力与合作教学情景为前提,体育课程成为品德教育成长的肥沃土壤。

### 3.2 个人与社会责任模式 (TPSR): 品德教育在体育教学中的显性化

责任是建立在道德情感基础上的,是通过交往与合作实现的。美国伊利诺大学教授 Don Hellison 在 1995 年发展出个人与社会责任教学模式 (TPSR), 提供学生一个渐进式学习目标,在实际活动参与中协助学生学习责任,藉由自我决定责任改变行为,增加责任的培养。Hellison 认为人都有或多或少基本的责任,程度高低主要取决于个人成长背景和教育环境。该模式将责任的发展分为五个层级: 尊重、努力与合作、自我导向、关怀与帮助他人、迁移。其中尊重和努力为起始阶段,是为建立积极的学习环境,属于基本性责任;自我导向和帮助他人进阶阶段,是为实现和扩展自我成功的学习经验;迁移是高级阶段,是学习经验的迁移和应用,将责任表现到现实生活中。目前对该模式的研究尚处于推动阶段,主要集中于课程模式的介入过程与成效研究。大多研究结果认为 TPSR 教学模式具有实际效能和正面效果,能营造积极正向的学习环境<sup>[14]</sup>,减少偏差行为<sup>[15]</sup>,且获得更多的责任行为<sup>[16]</sup> (DeBusk & Hellison, 1989)。在研究方法上多采用访谈、观察、田野、个案研究等质性研究,从学生课堂、日常生活行为表现来评估学生的责任成长情况。自 Li (2008)、Watson 等人发展 PSRQ 问卷,为检验 TPSR 教学效果提供量化工具,从而使研究深度大大增加。该模式在体育活动中融入责任内涵,经过行动体验将责任认知内化,然后迁移至生活中表现出责任。较契合 Kolb (1984) 的体验学习理论,符合由体验、反应、归纳及应用与实施循环的学习圈模式。

## 4 健康促进、生命教育与责任培育三者关系的梳理

缺乏生命意义感会造成“存在的空虚”,生命意义来源受到社会期望、传统观念、宗教与生活经验的影响。宗教信仰与生命意义感关系密切<sup>[17]</sup>,当宗教信仰愈虔诚,生命意义得分越高 (Burbank, P. M. 1992)。此外,生命意义感也可以从日常生活中去发掘和达成,其中健康促进 (饮食、习惯、休闲) 作为生活方式行为与生命意义间的关系不容小觑,是从普遍性的生活细节处处为生命负责,研究证实,自觉健康状况与生命意义有正相关<sup>[18]</sup>,健康状况越好,生命意义越佳<sup>[19]</sup>。因此,健康促进可提升青少年生命意义感,反之,生命意义感较强的人会愈加关注自我、重视健康和发展自我。虽然生命意义具个人化与独特性,但意义是来自于个体所处的文化所提供的价值及信念,而后再经由个人的经验及选择而产生。因而,影响着人的决定与行动。即生命意义感影响着人的现实生活行为。生命意义感能预测利社会行为,生命意义感较强的人,会表现更多的利社会行为 (黄文玲, 2006)。叶怡欣在当生命遇见融合: 幼儿园实施人与社会向度生命教育之行动研究中发现,人与社会向度生命教育课程融入对幼儿人际互动有正向影响。<sup>[20]</sup> 生命教育可提升学生尊重与关怀能力,能够认识与肯定自我,容忍、接纳与尊重、关怀他人<sup>[21]</sup>。三者是互通相长的关系。健康是人类最重要的生命价值之一,重视健康能促进生命意义,尊重生命亦能增进健康,健康和生命意义的提升引发个体表现对自我及社会的责任行为。

1) 目标统一: 健康促进是以自我实现为导向,促使个体为维护或增进健康所采取行动;生命教育的目标在于正确处理人与自己、与他人、与环境、与宇宙间的关系,认识自我,充实社会技能、认识生存环境、尊重生命,最高目标是自我实现,即珍爱生命、发展生涯与自我实现;责任培养第三层级为自我导向,为己负责;第四层级为尊重与关怀,其最终目标也是追求个体价值的存在。三者在发展目标上保持一致性,以实现自我生命价值为宗旨。

2) 内涵相通: 生命态度内涵包括生命发展、成长、自由选择、责任、宽恕、爱与关怀、生活经验等认知与感受;健康促进则是对饮食、睡眠、运动休闲、压力等日常生活的管理与负责,对自我身心的关照;个人与社会责任的发展有尊重、努力与合作、自我导向、关

怀与帮助、迁移五个阶段。三者共通的内涵为对健康的重视、生命的尊重、社会的认可。

3)教育策略一致:品格教育的教学策略有实践、体验和省思;健康促进为体验、改变与行动;责任教育是融入、自省、迁移。三者都需要在生活实践中完成,以感受、体验方式认识价值,改变行为。

## 5 结论

体育是健康促进、生命关怀教育与品德教育的最佳载体。学校体育应突出强化生命教育,使学生通过积极的体育锻炼,更加热爱与珍惜生命,促进健康程度。也应充分利用体育本身固有特征和精神内涵,肩负起培育社会责任良好道德公民的重任,使健康促进、生命教育与责任培育三者融为一体,实现体育教育价值的最大化。这也是新型体育课程的建设需求。

## 参考文献

- [1] 郑祥荣,江广和. 国内外青少年健康促进与干预策略比较[J]. 成都体育学院学报,2013,39(7):17-23.
- [2] 刘书元. 健康促进与青少年体质三层次说[J]. 体育与科学,2007,28(2):7-8.
- [3] 刘仁盛. “健康促进”新理念与体育健康教育关系论析[J]. 体育与科学,2004,25(2):78-81.
- [4] 何英奇. 大学生的生命意义感及相关:意义治疗法基本概念之实证性研究[J]. 教育心理学报,1987(20):87-106.
- [5] CRUMBAUGH J C. Everything to gain: a guide to self-fulfillment through Logoanalysis[M]. Chicago: Nelson-Hall Company, 1973.
- [6] HEDLUND D E. Personal Meaning: the Problem of Educating for Wisdom[J]. Personnel and Guidance Journal, 1977(23): 602-604.
- [7] 宋邱蓉. 青少年生命意义感之研究[D]. 彰化:“国立”彰化师范大学辅导研究所,1992.
- [8] 吴淑华. 青少年生命意义感研究[D]. 嘉义:“国立”嘉义大学家庭教育研究所,2006.
- [9] 陈木子. 佛教的生命教育理念与实践[J]. 教育资料集刊, 2001(26):159-160.
- [10] 冯建军. 生命与教育[M]. 北京:教育科学出版社,2004.
- [11] 王羽. 生命中不能承受之轻——生命教育视域下我国学校体育地位的反思[J]. 武汉体育学院学报,2008,42(2):93-96.
- [12] 冉学东,邓陈亮. 生命教育的三重属性与学校体育改革[J]. 沈阳体育学院学报,2013,32(2):67-70.
- [13] BOARDLY I D, KAVUSSANU M. The influence of social variables and moral disengagement on prosocial and antisocial behaviours in field hockey and netball[J]. Journal of Sports Sciences, 2009, 27(8):843-854.
- [14] WRIGHT P M, BURTON S. Implementation and outcomes of are sponsibility-based physical activity program integrated into an intact high school physical education class[J]. Journal of Teaching in Physical Education, 2008, 27(2):138-154.
- [15] MARTINEK T J, MCLAUGHLIN D, SCHILLING T. Project Effort: Teaching responsibility beyond the gym[J]. Journal of Physical Education, Recreation, and Dance, 1999, 70(6):59-65.
- [16] DEBUSK M, HELLISON D. Implementing a physical education self responsibility model for delinquency prone youth[J]. Journal of Teaching in Physical Education, 1989(8):104-112.
- [17] 吴秋芬. 高雄市国小教师生命意义感、死亡态度与立遗嘱态度的关系研究[D]. 高雄:高雄师范大学教育学系,2010.
- [18] 张海伦. 生命意义感评量与相关因素的研究——以幼儿教师为例[D]. 高雄:树德科技大学幼儿保育学系,2008.
- [19] 李盈英. 大学生生命意义与伤痛因应智能研究[D]. 嘉义:嘉义大学辅导与咨商学系,2011.
- [20] 叶怡欣. 当生命遇见融合:幼儿园实施人与社会向度生命教育之行动研究——以人际互动为例[D]. 台北:“国立”台北教育大学特殊教育学系,2012.
- [21] 谢金蓉. 以生命教育绘本教学提升国小一年级学生尊重与关怀能力之行的研究[D]. 台中:“国立”台中教育大学教育学系,2010.

[责任编辑 江国平]