

# 体育素养的文化根源及其教育理念

周建东

(山东师范大学教育学院, 山东 济南 250014)

**摘要:**从词源学的角度对“体”“育”“素”“养”四个字分别进行了文化内涵剖析,对体育素养的概念进行了重新的厘定。研究认为:体育素养的基本要素应当由基本生存要素、体质健康要素、心理适应要素、社会交往要素和道德审美要素五部分组成。因此在青少年的体育素养教育理念中,应当摒弃单一的“体质第一”思想。不仅要因人而异,根据学生生长发育的发展特点选择合适的体育教育内容;更要综合考量,保障青少年体育素养的全面提升和后续发展。

**关键词:**体育素养;文化根源;青少年

**中图分类号:**G80-05

**文献标识码:**A

**文章编号:**1007-7413(2016)01-0014-05

## On the Cultural Roots of Sports Literacy and Education Idea

ZHOU Jian-dong

(College of Education, Shandong Normal University, Jinan 250014, China)

**Abstract:** In deepening the quality education reform background, to develop physical quality comprehensive juvenile sports school. By using literature and logic analysis, based on the analysis of the concept of sports culture accomplishment, the connotation and elements of sports literacy were sorted and summarized the new sports accomplishment, that people should be the basic elements of survival, physical health, psychological factors, social factors and adapt to the elements of moral and aesthetic factors of five parts. So, in the physical education of teenagers, not only from time to time, to select the appropriate physical education contents according to the different stages of development characteristics; more comprehensive consideration, guarantee to enhance the literacy of youth sports development and follow-up.

**Key words:** physical quality; cultivation mode; adolescents

自20世纪80年代起,国家开始推进学校教学改革与人才培养模式改革,提出我国教育要由应试教育向素质教育转变。为了缓解青少年体质健康水平下降的趋势,“健康第一”这一体育教育理念也被提上日程,传统的体育课也随之被“体育与健康”课所替代。新的课程标准在体育与健康课的性质上也进行了明确的规定:“体育与健康课程是一门以身体练习为主要手段,以增进中小学生健康为主要目的的必修课程……它是对原有的体育课程进行深化改革,突出健康目标的一门课程。”<sup>[1]</sup>然而,在“健康第一”理念的影响下,“体质至上、安全第一”也已成为当前我国中小学体育教育所遵循的黄金法则。各种体育教育活动也全都在为学生的体质和健康服务,一时间使得体育活动成为诊治身体虚弱的名医良药。

## 1 体育素养的文化内涵

从目前国内体育素养的相关研究来看,“体育素质”“体育素养”“体育文化素养”同时存在,并未形成较为统一的概念。三种提法的侧重点各有不同。2000年前,以冯古首和王勇慧为代表的研究者认为:“体育素养是人的各种体育精神要素及其品质的综合。”<sup>[2]</sup>“体育文化素养是指人的各种体育精神要素及其品质相结合而形成的一种体育素质,包括体育意识、体育能力、体育个性、体育品德和体育行为等。”<sup>[3]</sup>这类对体育素养的理解主要侧重于人在体育活动中的“精神”和“品质”,侧重于体育对人的“文化素质”方面的影响,但对体质的重视程度明显不足。2000年之后,赖天德教授从体育素质概念内涵和外延的角度进行了新的剖析:“体育素质是指人在先天

遗传的基础上,通过后天的学习和锻炼所形成的从事各种体育活动所具有的生理、心理潜能的总和。体育素质的外延包括:体质基础、体育(参与)意识、体育知识、体育技能、体育个性、体育心理与体育品德。”<sup>[4]</sup>而张洪潭则认为“体育素养是以运动技术为基础的操作性知识水平及实践成果<sup>[5]</sup>”,“体育作为一种文化现象越来越为我们接受和认可,它追求的是体能上的更快更高更强……它自身没有也不追求任何直接为人受用的实惠目的。<sup>[6]</sup>”与前期“体育文化素养”的概念相比,在赖天德之后的研究更侧重于“体质”,强调学生身体素质的提高。这种较为单纯的“生物体育观”虽然在一定程度上改变了青少年体质下降的局面,但是从前人侧重“育心”的极端走向“育体”的另一个极端。那么,究竟如何剖析体育素养的文化内涵,本研究认为还应当从“体育”和“素养”的词义本身来溯源。

### 1.1 “体”与“育”的共存

对体育的含义,一般都简单理解为“身体的教育”。那么何为“体”?如何“育”?已经成为体育学,特别是体育哲学不断追问的核心。许慎的《说文》中认为:体从“體”简化而来:“体,总十二属也。从骨豊声。”即“體”由“骨”和“豊(声 㒺)”两部分组成。《说文解字·骨部》对“骨”的解释为:“骨,肉之𩑦也。从冎有肉。凡骨之属皆从骨。”而《说文解字·豊部》指出:“豊,行礼之器也。从豆,象形,寓意丰盛。亦读丰。”基于此,“体”字最初的含义就是“很多带肉的骨头”,对于人体来说,“体”的延伸意就在于人的各项生物学属性都很健全,具有正常的生命特征。我们从“体”字的构成上可以分析得出,古人对身体的最初理解就在于:“体为人之本,骨为体之本”。体,身也。身体是人类进行一切活动的根本所在,骨若不存,体将安在?体若不存,人亦不存。

而对于“育”而言,根据隶定字形解释,育为𦍋,从女从月,从云从肉(变形)。“云”字从二从厶。“二”指“再”“复”。“厶”指“自我”。“二”与“厶”联合起来表示“自我复制”“自我繁殖”。“肉”指“肉身”“身体”。“云”和“肉”联合起来表示“身体的自我复制”。虽然《广雅》的解释为:育,生也。但“生”与“育”又存在不同:生,是指人在生物学属性上(肉体)的自我复制;而育,则是更侧重人在社会学意义上的自我复制。《说文解字》里说:“育,养子使作善也。毓,育或从每。”《孟子·告子下》里也提到“尊贤育才,以彰有德”。也就是说,“育”不仅兼备“养”的

掌握生存知识技巧之意,还要做到使之向“善”、养之有“德”,对人的存在又提出了一定的道德要求。这也使得人的存在不仅要维护身体基本的生命特征,更要让健康的身体不断向善,这才是“体育”最本真的含义。

### 1.2 “素”与“养”的关照

《汉书·李寻传》:“马不伏历,不可以趋道;士不素养,不可以重国。”宋朝陆游《上殿札子》:“气不素养,临事惶遽。”元代刘祁《归潜志》卷七:“士气不可不素养。”那么何为“素养”?《辞海》对“素”的解释为白色、本色,如“素丝、素服”。其延伸意与“本”同义,指带根本性的物质或构成事物的基本成分,如“根素(根本)、素怀(本心)”。对于人来讲,“素”是构成人之所以存在的本真描述。“养”的繁体字为“養”,由“羊”和“食”组成。养的本意为拿食物抚育、让人存活,其延伸解释多为教育、训练之意,其意在于通过“养”让人成才,如《礼记·文王世子》中曾记载:“立太傅少傅以养之。”因此,所谓“素养”,实为“养素”,即通过一定的教育和训练,对人之所以为人的本性进行巩固,从而为人的存在提供保障。

“素养”的核心在于“素”:以“素”为本而以“养”为末,任何“养”的手段和方法都是根据“素”的需要来完成。“素不同,而养相异”本身就是一种“有教无类”“因材施教”教育理念的具体体现。然而,在我国的教育实践中更侧重于“如何养”而不关乎于“何为素”,也就是说在同一的教育、训练的手段方式下,抹杀了受教育者原本的样子,在教育的流水线上锻造成为掌握某种共同能力和技巧的教育产品。所以,在推行素质教育理念中,一定要重视对“素”的把握,只有抓住了“素”,才是真正掌握了教育的内在核心,才能找出应试教育的问题所在。因此,对于“素养是积累和进步的凝结。素养高低不受先天决定,而是得自后天积累,它的丰富性取决于生活本身的丰富性<sup>[7]</sup>”之类的论断,恰恰是忘却了“素”的所在,刻意强调外在生活对人的改造只会让人自身的主体地位被剥夺,使人成为为生活而奔波的工具。

### 1.3 “育养素体”之内涵

通过前文的推敲,当我们把“体”“育”“素”“养”这四个词放在一起的时候,所谓的“体育素养”实则应为“育养素体”,即:以人的身体存在原始本位(素体),通过一定的培养和教育手段(育养),对人之为人的生物学本性(活着)和社会学本性(生活)予以巩固,进而为人的继续发展提供保障。在“养育素体”

这一理念中,应当以“素体”为本真,以“育养”为手段,以达到“善”为目的,进而实现人的不断发展。此外,就“养育素体”的内涵而言,它还体现出是一种循序渐进的动态发展状态,而不是一种静止的瞬时表象;它需要一定的时间作为养育过程的保障。只要所用“育养”的方式有利于“素体”向“善”,那你就走在提高自己体育素养的路上。

2 体育素养的要素分析

体育素养是一个较为宽泛的概念,是多种要素的总和。余智《体育素养概念研究》一文中总结了冯古首、王勇慧、黄春林、赖天德等前人的研究,认为:“体育素养是包括体质水平、体育知识、体育意识、体育行为、体育技能、体育个性和体育品德共七方面要素的综合体育素质与修养。<sup>[8]</sup>”并且在后续的研究中这种体育素养的要素分类标准被一直沿用了下来。但本研究认为,这种看似细化的要素分类方式其实存在较多的诟病:

第一,分类标准模糊。如体育知识与体育技能:体育知识中不仅是文本理论和理解的知识,而且也有相关的运动技能知识;体育运动技能也并不仅是肢体上的活动,其中也蕴含着较多的体育知识和规律。两者虽然强调不同的侧面,但在教育实践活动中也不方便应用操作。

第二,分类维度过多。从学科角度来认识这七类体育素养的要素可以发现:体质水平属于生物学范畴,体育知识属于文化学范畴,体育意识和体育个性属于心理学范畴,体育行为和体育技能属于社会学范畴,而体育品德则属于伦理学范畴。虽然本研究并不反对“体育素养是多种要素的总和”这样一种多元认知,但从逻辑认知上来看,这种相对混乱的要素分类实为不妥,需要对其进行重新整合。

第三,分类“重心”偏颇。正如前文所说,2000 年前的体育素养研究更侧重于“心”,而 2000 年之后的研究更侧重“体”,并且将“发展体育运动,增强人民体质”作为“泛健康体育论”的口号。这种体育素养要素的七分法,并没有改变这种从一个极端转向另一个极端的窘境,也未能对其进行逻辑上的权衡。

体育素养的要素应当是指人的各种素养要素在体育活动中的具体体现。体育只是人的一种存在状态,是人之“素体”的一种展现方式,也是对“素体”的教化和培养方式。因此,在探讨体育要素中如果脱离

开人的本质属性而仅仅探讨人在体育活动中的具体表现,这种对素养要素的分析仅是“就体育论体育”的浅描,而无法抓住“人如何体育”的本质。研究体育素养的要素应当与人的素养本身相契合,通过体育活动来培养人在社会活动中的适应能力,进而有助于人的继续全面发展。基于此,本研究认为体育素养应当由基本生存要素、体质健康要素、心理适应要素、社会交往要素和道德审美要素 5 部分组成(图 1)。

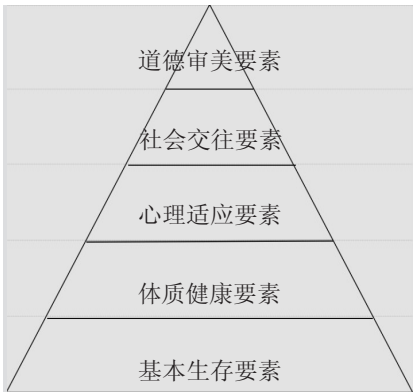


图 1 体育素养要素结构图

美国著名自然主义教育家约翰·杜威曾在《民主主义与教育》一书中明确阐释了“教育即生长”的含义:人从一种“未成熟”“无能为力”的状态逐渐向完成成长(full growth)转变,这种转变的过程就是生长,而生长的过程就是不断养成习惯的过程<sup>[9]</sup>。同样,从体育学科的角度来讲,人的体育素养的养成同样与人的自然生长脉络是相辅相成:当人之为人的刹那,其本能就是要满足人的基本生物学生存需要,为了巩固这种基本的生存可能,在随后的活动中逐渐学会了基本的走、跑、跳、投、攀登、负重、爬越、游泳等多种生存本能,同时使自己的身体素质得以增强。在后天的发展过程中,随着人的社会性增强,人在保障自身体质健康的前提下,还需要满足人在体育活动中的心理需求、社会交往需求和道德审美需求,进而使人在社会中实现更好的发展。在这个发展过程中,体育知识、体育技能、体育文化等等都将以“经验”(直接经验或间接经验)的形式融入到人的发展当中,塑造正确的体育习惯,进而形成自己的体育意识和体育个性。而如何使人获得这种宝贵的“经验”,则需要考虑对人(特别是青少年)的体育素养教育培养方式。



### 3 体育素养的教育理念

#### 3.1 回归生存本能,重视基本运动能力的培养

基本运动能力是指维持人体生存所必需的基本活动技能:走、跑、跳、投、攀登、爬越、支撑、负重、搬运、涉水等。由于这些技能与人们的日常生活息息相关,故被视为是人类赖以生存的基础:古人为了出于最基本的生存需要,在与千变万化的自然界的斗争中,形成和发展了多种基本活动能力;为了寻找食物、追捕野兽而发展的奔跑、跳沟能力;为摘取树上的果物发展的攀爬和投掷能力;为抵御禽兽侵袭发展了泅渡和涉水能力;为获取猎物、建搭竹(木)棚而发展的负重搬运能力等等。在原始社会里古人正是依靠这种能力,才得以艰难地生存下来,并在追求生存与发展的过程中,逐步地认识到这些基本活动能力的重要性,便作为教育内容教会后代,并不断得到完善和发展。<sup>[10]</sup>

随着社会水平的发展和科技水平的提高,在现代社会生活中的人类已经无需像古人那样时刻为自己的生命安危而担忧,便捷的科技助力产品使我们的生活更加安逸,而正是这种安逸的“文明病”使得青少年的体质日趋下降,肥胖、近视及抑郁等症状的青少年比例逐渐上升。而现在中小学教育对体育的重视远远不够,由于怕孩子疲惫或受伤,担心出现教学安全事故,使得体育教学多停留在形式简单的趣味活动、游戏主导的层面上,使青少年的基本运动能力远远落后于其年龄应达到的标准。因此,青少年的体育素养教育应当首先重视基本运动能力的培养,结合青少年儿童在不同年龄阶段的发育特点,将走、跑、跳、投等基本运动能力灵活地融入到体育教学设计和教学实践中,并加以科学的运动强度和密度及有效的保护与救助措施,从而使青少年的基本运动能力得以提高,为以后的成长发展奠定基础。

#### 3.2 全面发展体质,反对过早地进行专业训练

通常认为,身体素质是指人体在从事体力劳动或体育运动时,各器官系统表现出的各种机能能力,主要包括速度、力量、耐力、灵敏和柔韧等方面。身体素质的强弱,是衡量一个人体质状况的重要标志之一。身体素质的发展,对增强人的体质和健康有重要意义,也是人体进行走、跑、跳、投等基本活动能力的基础。在青少年的体育素养教育中,应当全面兼顾多种身体素质的发展,而不是单一地为了发展某一类身体

素质。由于受应试教育的影响,在中小学的学校体育中,往往会出现“考什么练什么”的功利性体育观,不仅训练内容枯燥、练习手段单一,使青少年失去了参与体育活动的兴趣,并且会使青少年的体质发展不均匀,影响青少年的全面发展。

另外,为了让一些有天赋的孩子赢在起跑线上,在青少年阶段就让他们开始专业训练。然而,过早的专业训练不利于孩子们的生长发育,尤其是对抗性较强的竞技训练。这是因为青少年的身体发育尚不成熟,竞技性专业训练往往强调超负荷、大运动量和高强度对抗,对青少年处于发育中的软骨组织、韧带组织、内分泌系统都会造成潜在的威胁。过早地接受非科学的专业训练,轻者减少运动寿命,重者可能导致青少年发育失衡甚至残疾。因此,在青少年的体育素养教育中,以全面提升青少年的身体素质为目标,摒弃以应付体质监测或体育考试之类的应试体育观念。尊重青少年的运动兴趣,鼓励青少年进行积极多样的运动参与,获得更多的直接运动经验。教师、教练在传授运动技能和相关体育知识的同时,应根据不同学生的身体情况区别对待,保障青少年体质的全面发展。

#### 3.3 培养健全人格,承受挫折和体验成功并举

培养健全的人格是教育的重要目标,也是提高青少年素养的重要组成部分。在对健全人格的传统认识中:“健全的人格就是指心理和行为和谐统一的人格,即个人所思、所说、所做的都是协调一致的,培养健全人格的过程就是使受教育者的知、情、意、性诸要素协调平衡的过程。<sup>[11]</sup>”通常来说,健全的人格是由人的智商、情商和逆境商数(Adversity Quotient)组成,三者分别代表着人格的一个重要组成部分。

青少年在体育的认知、学习、体验和实践过程中,对体育文化知识、体育规则、运动技能的掌握通常被称之为运动智商,而运动智商的高低意味着对某种运动项目或技术掌握的快慢程度。提高青少年的运动智商,不仅能够增强学生的运动兴趣,提高学生的运动技能水平,还可以让学生体验进步与成功的快感,有利于青少年健全人格的实现。另外,青少年在运动参与中,其获得的体验并不全都是成功的喜悦,还有枯燥的技术练习、连续的动作错误、难以忍受的身体伤病和出乎预料的比赛失利等消极的运动体验,这种看似逆境的体育参与更能够坚定青少年克服困难的信心,增强对挫折的意志力和抵抗力。

#### 3.4 把握人际关系,与不同的队友和对手交往

人类社会不是离群索居的孤岛,而是一个由不同

人组成的复杂的群落。在这样的社会环境中,一个人的基本素养就是能够尽快适应自己所处的社会环境,能够尽快了解和熟悉周围的人际关系,并与周围的人建立和谐的人际关系,为自己的立足和发展奠基稳定的社交基础。我们在对青少年的培养当中,并不只是让其成为学习的工具和知识的载体,更希望学生能够在其未来的社会生活中灵活运用这些知识和技能。因此需要培养学生正确把握人际关系,学会和同学朋友以及竞争者相处,养成健康积极的社会交往心态。

这种社会人际关系的把握并不是填鸭式的灌输,更多的是一种潜移默化的影响。特别是青少年在参与体育活动的过程中,会潜意识地模仿他们见到的一些成人之间人际交往的行为方式。但是青少年的这种模仿并没有任何道德价值判断,需要家长、教师或教练对其错误的交流方式进行严格批评和合理教育,增强其合作学习的能力和水平。在体育竞赛中学会尊重对手,用正确合理的方式来努力超越对手,获得对手的尊重与认可。通过对青少年体育行为的价值引导,将会为学生树立正确的处世价值观念,有利于学生的后续发展。

### 3.5 提高道德修养,体验并欣赏体育运动之美

中国近代绘画大师、教育学家丰子恺曾说:“圆满的人格就像一个鼎,真善美好比鼎的三足。缺了一个足,鼎必然立不成。人生在世,当求自身的圆满,即求真、至善、达美。<sup>[12]</sup>”人格的教育如此,体育素养的教育也是亦然。其一,体育素养之“求真”乃固本养元、增强体质,使人具有进行基本活动行为的能力;其二,体育素养之“至善”乃身心合一、德行无二,使人的任何运动行为都符合道德规范;其三,体育素养之“达美”乃身体健康、运动流畅,使人在体育欣赏和体育参与中有美的享受。对于青少年的体育素养教育,除了在培养学生的体育行为符合德性之外,还要对其进行体育美的教育,培养青少年正确的体育审美观。

美具有形象感染性的特征,它离不开人的感性认识,否则就谈不上审美感知。在对青少年的体育审美教育中,应该注意系统地传承体育知识和文化,把竞技运动常识和美学原理结合起来,并正确引导学生的意识倾向,鼓励学生在运动中尝试美的(内在)体验和自觉的审美意识,在欣赏这些体育运动中感受(外在)视觉上身体的健康美与运动美。<sup>[13]</sup>青少年对于体育美的感受能力,可以在后天的教育培养中大为提高。积极参与体育活动的青少年,不仅能够使观众感受到青春的健康与活力,而且由于青少年自身的感知

也能形成美的自我体验,通过愉快、满足、赞赏、舒畅等心理反应,进而对自我的身体运动形象进行充分肯定。

## 4 小结

体育素养教育是青少年素质教育的重要组成部分,是提高青少年身体素质水平的重要手段,是培养青少年终身体育意识的重要举措,是推动青少年未来成长的重要力量。因此,进行青少年体育素养教育的研究,不仅要弄清体育素养的文化内涵,归纳体育素养的构成要素,更要有创造性地践行体育素养教育的理念,让青少年通过体育素养教育,达到固本、健身,益心、乐群,明理、尚德的教育目的。

## 参考文献

- [1] 中华人民共和国教育部. 全日制义务教育普通高级中学体育(1—6 年级)体育与健康(7—12 年级)课程标准(实验稿)[M]. 北京:北京师范大学出版社,2001.
- [2] 冯古首,王勇慧. 体育素养教育模式研究[J]. 山西师大体育学院学报,1999(6):24-26.
- [3] 黄春林. 大学生的体育文化素养现状及培养对策[J]. 上海体育学院学报,2000(S1):74-75.
- [4] 赖天德. 学校体育改革热点研究[M]. 北京:北京体育大学出版社,2003:13-14.
- [5] 张洪潭. 参与竞技重于获取优胜[J]. 体育与科学,2000(3):1-5.
- [6] 张洪潭. 体育基本理论研究[M]. 桂林:广西师范大学出版社,2004:216-217.
- [7] 李永华,张波. 学校体育的使命:论体育素质及其提升途径[J]. 南京体育学院学报,2011(4):99-101.
- [8] 余智. 体育素养概念研究[J]. 浙江体育科学,2005(2):69-72,80.
- [9] 约翰·杜威. 民主主义与教育[M]. 北京:中国轻工业出版社,2014:42-54.
- [10] GREG PAYNE,耿培新,梁国立. 人类动作发展概论[M]. 北京:人民教育出版社,2008:20.
- [11] 刘大海. 体育与健康理论教程[M]. 北京:北京体育大学出版社,2001:31.
- [12] 曾稚. 求真 至善 达美[N]. 四川政协报,2003-03-13(3).
- [13] 曲宗湖,杨文轩. 现代社会与学校体育[M]. 北京:人民教育出版社,1999:95.

[责任编辑 江国平]