

# 中國大陸學校體育對全民健身計畫推展影響

黃家昌

## 摘要

隨著產業技術的轉型，社會型態的轉變，加上週休二日制度在世界各國推行，使得全民運動 (Sport for All) 浪潮在已開發及開發中國家勃然興起，並逐步形成一股席捲全球的潮流。

中共自建立政權以來，深知身體素質是思想道德素質和文化素質基礎，即著手推行群眾體育。1952年毛澤東在中國大陸體育總會成立題詞“發展體育運動，增強人民體質”，就可看出其對全民運動的重視程度。但由於爲了擺脫“東亞病夫”稱號，偏重競技運動發展，而產生“一手軟、一手硬”現象。爲了使全民運動推展，乃於1995年制定《全民健身計畫綱要》，使全民健身計畫和奧運爭光計畫列爲本世紀兩大體育發展主軸。

全民健身計畫對象是全民，但把重點擺在青少年及兒童。青少年及兒童階段是學習能力和身體發育最快時期，而影響他們最深可說是學校教育。中國大陸深知這一點，乃透過學校體育課程變革、師資培育多元化、課外活動推展及場地設施對外開放等措施，希望藉著學校的資源，不僅能培養學生終身體育的觀念，也藉著學生的影響力，使家庭、社會都能活躍於全民健身風潮中。

台灣在2001年也施行了“週休二日制度”，也陸續推行“陽光健身計畫”及“一校一團隊，一人一運動”政策，爲了能使全民運動普及化，或許可參考中國大陸如何透過學校體育這個媒介，來促進個人、家庭及社會都能響應全民運動。

## 目次

- |                  |
|------------------|
| 一、前言             |
| 二、全民健身計畫與學校體育關係  |
| 三、學校體育的優勢        |
| 四、中國大陸學校體育存在問題分析 |
| 五、學校體育改革目標       |
| 六、學校體育改革內容       |
| 七、學校體育改革方法       |
| 八、結論             |
| 九、參考書目           |

關鍵詞 全民健身計畫、學校體育、終身體育、全民運動

黃家昌 高雄高工體育科教師兼體育組長/國立台

大學體育系碩士

## 一、前言

全民健身計畫的重點是青少年，青少年中更應重視中、小學生的身心健康。中小學生負擔過重，課業繁多，考試壓力大，加之“學而優則仕”傳統觀念的影響，使學生不堪重負，身心健康受到雙層影響，肥胖型和豆芽型學生偏多。由於青少年正值學習階段，學校體育對其影響就顯得相當重要，所以有必要對學校體育推展作一番探討。

## 二、全民健身計畫與學校體育關係

(一) 全民健身計畫的對象是全民，重點是兒童和青少年，特點是自願的。

《全民健身計畫綱要》指出“全民健身計畫是以全國人民為實施對象，以青少年和兒童為重點”。全民健身計畫對象為全民，這就決定了其內容多樣化和鍛鍊形式的自願、選項的特點，且不受內容、時間、場地和區域的限制。其目的是透過健身鍛鍊學會鍛鍊身體的方法、技能、養成鍛鍊習慣，為增強體質服務、為提高全民族的素質服務。

(二) 學校體育的對象是兒童、青少年，特點是具有強制性和全面性。

學校體育的實施對象是兒童、青少年，他們正處於身體和知識的發展時期，中國大陸實施的九年義務教育制度，他們在學校不但要增進健康、增強體質，而且要全面地鍛鍊身體，使身體均衡發展，還要初步學會鍛鍊身體的方法，養成鍛鍊身體的習慣，對部分體育基礎較差的學生還有提高運動技術水平的任務。這就決定了學校體育與全民健身既有關係，又有內容、特點、形式上的不同。體育是學校體育的一部分，是必修課，學生必須學習、鍛鍊，否則不能畢業，不達到一定的標準，不能升學，帶有強制性。誘因他們正處於身體的發育期，因此，不管喜歡什麼，就練什麼，根據身體發育狀況採用多種項目手段，全面發展其身體，以達到身體均衡，廣泛發展的要求（李亮，1996）。

(三) 學校體育是全民健身計畫實施的基礎

1、學校體育既然帶有強制性、全面性，全國 7—12 歲的兒童、青少年都必須接受這個教育。所以《全民健身計畫綱要》把其列為實施的重點。兒童、青少年他們身體的強弱，關係到民族身體素質的強弱，所以加強學生身體素質教育，為終身體育奠定良好的基礎，也是為全民健身計畫奠定基礎，所以說，抓住了學校體育也就抓住了全民健身計畫實施的重點。

2、學校體育為全民健身計畫的實施提供人才。中國大陸地域廣、差別大，推廣困難，需要大批的指導人員。而學校是個“小社會”，可以培養出大批的體育人才，他們將是全民健身計畫實施的示範者、影響者及指導者。正如伍紹祖所說“學校體育是體育工作的總龍頭、總開關，所有人都要通過它，抓住了學校體育，從歷史的眼光看，就抓住了全中國的體育”（1996，李亮）。

3、學校體育可以是全民健身計畫實施的“先行者”和“示範者”，因為學校有大批的較

高素質的體育專業人員；學校有較齊備的體育設施；學校有較完善的體育制度做保證。可以為全民健身計畫的實施提供科學保障。

### 三、學校體育的優勢

《全民健身計畫綱要》明確指出，“全民健身計畫以全國人民為實施對象，以青少年及兒童為重點，有步驟地開展不同地區、不同人群的健身活動”。以目前中國大陸實施全民健身計畫的社會、文化、教育、經濟等方面的發展條件來看，在全國的所有地區，所有人群中普遍推行全民健身計畫困難很大，難以真正達到時效，比較現實可行的是抓住青少年及兒童。《全民健身計畫綱要》之所以把兒童及青少年列為重點，是因為：

- (一) 青少年時期，是一個人生長發育的重要時期，他們在這一時期既要學習知識，又要身體發展，而他們的體質和健康水平，將會直接影響學習效率及成果。
- (二) 青少年和兒童是祖國六化六轉變大業的接班人和未來的勞動者，他們所學的建設祖國的本領，必須要有一個健康的身體，才能得以發揮。正如毛澤東在 1917 年《體育之研究》中所述：“體者，載知識之車而寓道德之舍也。”“體育一道，配德育與智育，而德智皆寄予體，無體是無德智也。”江澤明指出：“提高勞動者素質”和“培養大批人才”的工作，必須從青少年和兒童時期做起。
- (三) 任何人都希望健康長壽，而人要健康長壽，不僅要在青少年及兒童打下一個良好的體質基礎，而且還要學習體育鍛鍊的基本知識，掌握體育鍛鍊的基本方法和要領，養成終身體育鍛鍊的習慣。這樣才能歡度晚年，享受人生。
- (四) 青少年和兒童在中國大陸佔有相當大比例。青少年和兒童體質強，對國家的繁榮昌盛和民族的興旺具有覺對性的指標意義（朱瓊，1995）。

青少年和兒童除了有以上的優勢外，另一個重要的因素就是把握青少年和兒童，即抓住學校體育這個重點，逐漸地，有步驟地以點到面推向更多的人群。對於學校體育之所以被列為實施的重點，其原因如下：

- (一) 學校體育有較好的體育師資基礎。學校有一支數量較大，質量較高的體育教師隊伍，這對於學校體育的推動有事半功倍效果。
- (二) 學校體育的對象是學生，他們幾乎包括所有的青少年和兒童，其佔中國大陸人口有相當大的比例。青少年及兒童是國家的希望與未來，他們的體質健康狀況對全民族的體質健康水平有著十分重要的、深遠的影響。
- (三) 全民健身計畫實施的核心思想是使體育為每個人所接受，並成為每個人生活的不可缺少的組成部分，即終身體育體系的建立，實現終身體育理想的基本條件之一是學校體育要能為終身體育奠定基礎，使學生理解體育、喜歡體育，沒有很好的學校體育做基礎全民健身計畫的推行，終身體育理想的實現等落空（潘紹偉、吳夙起，1996）。

(四) 學校體育的場館設施補充了社會體育物質條件的不足

學校體育場館設施的建設，近年來有了較大的發展，在不影響校內正常教學下，向社會開放，向周圍居民開放，提高了場館的利用率，補充了社會體育場館設施的不足，促進《綱要》的實施（曲宗湖、劉紹曾、王凱珍；1996）。

(五) 學校體育可以轉變和改善學生的體育觀念，使其成為體育宣傳、傳播的媒介

中國大陸過去由於人口眾多，經濟落後，致使其教育、文化、衛生事業遲緩，人們對體育的理解產生偏差。特別是佔全國人口大多數的農民，對體育更是缺少了解，甚至一些邊遠貧困地區的人們，根本不知“體育”是什麼。近些年，隨著中國大陸計畫經濟轉變為市場經濟的同時，經濟飛速發展，開展教育、文化、衛生事業的力度加大，人們閒暇時間增多，其生活方式、生活觀念有較大轉變，加上大眾傳播媒介的繁榮，人們有意無意間都能接觸到體育，體育活動已成為人們文化娛樂生活的組成部分。尤其透過廣大受過學校體育大、中學生的口碑相傳，言傳身教以及親身體驗（從事體育鍛鍊），使人們對體育有了更深一層的認識與了解。所以學校體育不僅可以轉變和改善學生本身的體育觀念，而且能成為體育宣傳傳播的最好媒介。

學校體育不僅是為了增強學生體質、提高身心健康水平，而且也是為了培養學生掌握各種體育運動的基本知識、計數和技能，更重要的是培養學生樹立“終身體育”的意識，確定“終身體育”的鍛鍊目標，以便今後積極參加自我健身運動，為國家“健康服務五十年”打下身體基礎（熊曼麗，1999）。

目前中國大陸推行的“全民健身計畫”，從宏觀上起著充實與提高整個中華民族體質建設的推動作用，以全民健身為核心，促使人人參加體育鍛鍊，達到提高整個中華民族的身體素質的目的。學校體育正是以增強學生體質為目的，不斷提高身體對自然環境的適應能力，學生透過科學鍛鍊的方法，養成自我鍛鍊身體的觀念和終身運動的習慣，這與中國大陸施行的“全民健身計畫”是完全吻合的。

#### 四、中國大陸學校體育存在問題分析

全民健身計畫的實施，把握住學生的健身，也就等於抓住了全民的健身。因此，學校體育的發展直接關係到全民健身計畫實施的效果；關係到本世紀末和 2010 年能否實現和完成全民健身計畫工作的目標和任務。目前，中國大陸當前的體育教學改革仍存在突出問題，理論上是確立了“增強學生體質”在學校體育中的首要地位，而實際上仍以“運動技術”的教學為主軸，加上長期以來，人們對體育觀念的誤解、群眾體育健身意識薄弱等主觀上的因素，使得學校體育發展形成了不平衡現象。這種失衡的現象除了使學校體育不能適應社會主義現代化建設的需要，也直接影響了全民健身計畫的實施及推展。學校體育不平衡現象包括有：

(一) 地位不平衡

學校體育在中國大陸的教育方針中佔有重要的地位，能培養具有良好素質和健康體魄的優秀人才。在培養和造就現代人，加速人的現代化方面有著特殊的、其它學科不可替代的作用。但在整個教育發展的層次與位置的天秤上，它仍處於次要的地位。

1、社會及教育部門評價一個學校的辦學水平，往往只看重“升學率”，在社會和學校重智輕體的現象仍很嚴重。學校對體育教學不重視，對學校體育制度措施落實的差距、對體育教學管理不嚴、對體育教研、科研活動給予的支持不夠、體育經費少。學校課業負擔重時，可以擠掉、甚至砍掉體育課。學校的一切力量都集中到“升學率”上，忽視了“載知識之車、寓道德之舍”的身體，乃思想道德素質和科學文化素質的基礎。

2、現在學生學習難度，有的同學跟不上教學進度，再加上心理又不成熟，以及學校重智輕體錯誤的導向，認為學生的主要目的是學習，課餘時間讓小說、玩佔去了時間，從而輕視體育課，忽視體育的鍛鍊，影響了身體健康及身體素質的發展。

### （二）經費支出不平衡

學校體育經費和場地、器材設備，是發展體育課和課外體育活動的物質基礎。學校體育不被重視，也造成體育經費支出不平衡，這種不平衡是學校體育不能發展提高的重要原因。

1、場地、器材建設投資的不平衡。在許多的學校，特別是大學院校，各科教學都已進入現代化和資訊化，相較之下，學校體育教學就遠遠的落後，體育投資少、場地、器材設施條件差是普遍現象。總括來說，中國大陸學校體育場地器材、設備建設情況，大學優於中學、中學優於小學、城市優於鄉村，重點學校普遍優於普通學校。

2、教師待遇不平衡。有些學校領導對體育認識不夠，對有關學校體育條例及教師福利待遇規定執行不夠或有所偏差，導致體育教師待遇和其他科任教師不能上同酬、調資、晉升、評職等，甚至住房分配在同等的條件上，體育教師不佔優勢。因此，體育師資隊伍不穩定，人員流失嚴重，學校體育教學因而受到影響。

### （三）師資不平衡

教師相對學校而言，是穩定的。非流動性的校園主體，是教學的主導。師資專業水平，業務能力關係到學校體育活動開展的質量。中國大陸學校體育師資的不平衡性在中小學尤為突出，是制約學校體育特別是基礎體育發展的原因之一。它的不平衡性從師資學歷結構和師資分配情況表現出來。

大學體育師資學歷基本是體育系本科生，研究生匱乏。中等體育師資有體育系本科生、大專生、專專生和少部分非專業人員。城市小學體育師資基本是師範學校體育班的中專生和非專業教師。農村小學體育師資大部分是非專業及代課教師。總之學校體育師資學歷結構和分配與學校其他課任師資比較不能平衡、學歷偏低，城鄉之間不平衡。

（四）科研發展的不平衡。中國大陸學校體育科研力量薄弱、機構不健全、規模小，水平還較低，缺乏專職的科研人才。學校體育缺少自己的學術刊物，缺乏科學理論指導性、方向性、可操作性的學術文章。學校體育雖然有一支龐大的教師隊伍，但是普遍

由於人員素質不高、缺乏現代科學方法論指導、思維方式、科研方法、手段落後，制約了他們在科研上發展及研究的水平，在科研上很難有什麼大的突破。加上投稿難、經費少，使廣大的學校體育工作者不能長期、紮實進行體育實驗及科學研究、科學成果水平不高，而且難以量化。學校體育改革難以深入。

- (五) 地區間發展的不平衡。學校體育在城鄉之間的比較，城市中小學體育學習情況較為正常，相對於農村，其師資缺乏、經費短缺、教學條件差等等情況，是體育教學不能正常運行的關鍵。(鄭麗萍、管力、鄭輝，1996)。

## 五、學校體育改革目標

面對即將來臨的二十一世紀，傳統教育體制下的學校體育在教育的目標、課程、教學內容和方法上都帶有很大的滯後性，面臨著嚴峻的挑戰，已到了非改不可的時候了。其改革目標如下所述：

- (一) 學校體育改革應以全民健身計畫為基準點，因為全民健身計畫賦予學校體育嶄新的內容。首先全民健身計畫要求面向全體學生，走出過去主要是青睞少數有運動天賦的學生而使多數學生成為旁觀者的錯誤觀念。要求把體育作為素質教育的有效手段，培養學生的個性、創新精神、適應能力和交往能力等，使其在身體、心理的適應現代生活方式的要求。
- (二) 在教學內容上改變以往的以傳授競技運動技能為主的教學，為傳授新的體育文化知識、保健知識、運動健身的方法和技能，以增強體質為主，讓學生學會多種健身方法、體質自測和運動處方等，體驗到運動的樂趣和體育的價值，學會欣賞體育比賽，調控心理平衡。
- (三) 面對世界範圍內興起的“終身教育”趨勢，要培養學生終身體育的意識和習慣，使體育活動成為現代生活方式下每個人最基本的生活需要，把學校體育的成果拓展到人的一生。全民健身計畫所包含的素質教育內涵就是要使人們在具有高智商的同時，也要有充滿活力的身體機能和良好的心理調控能力以及人際交往能力，刻意在新一代人身上塑造未來社會所必須的體育新觀念、新思維與行為方式，從而提高整個民族的身體素質。因此，全民健身計畫在這世紀之交既為學校體育的改革提供了基準點，也為學校體育的發展創造了契機。(謝惠蓉、路春雷、姚蕾，1998)

## 六、學校體育改革內容

學校體育如何主動改革，來適應全民健身計畫的需要，其主要的內容包括以下幾點：

- (一) 進一步探索學校體育的思想和目標

《全民健身計畫綱要》對學校體育提出新的要求，進一步提高學校體育的地位，同時也豐富了學校體育的思想和目標。《全民健身計畫綱要》提出了對學生進行終身體育教育，培養學生體育意識、技能與習慣的目標，這意謂著國家開始重視終身體育教育和學生體育意識、技能、習慣的培養。因此，應在當前重視增強學生體質和加強運動文化學習的基礎上，引入運動目的論和終身體育思想，深入研究符合中國實際的學校體育思想體系。同時圍繞終身體育思想和 21 世紀對人才素質的要求、青少年兒童身心特點、學校體育功能等，對學校體育目標做進一步的認真研究，使籠統的、抽象的目標成為具體的、具有可控性和可操作性的目標。

## （二）在學校體育中逐步引入和實施終身體育教育

《全民健身計畫綱要》的實施，主要是促使學校體育與終身體育接軌。其主要方法：

1、對終身體育的認識與理解。終身體育思想是從人的生涯角度對體育問題的理性認識，它是以人為出發點，從哲學角度探討人、體育、社會三者的關係，旨在塑造全面發展的人，充實人生和提高人的素質，實現體育運動對人和社會發展的巨大功能。終身體育思想強調體育教育和體育活動不單純是人生某個階段的活動，而是伴隨人的一生所必須的生活內容。

終身體育思想在強調體育作為增進人體健康的手段的同时，還注重體育作為豐富人的生活內容促進人的全面發展，使人在現代社會的進程中不斷完善自我，體現人的個性，獲得駕馭生活和擔任社會主人的感受。終身體育幫助人們適應高速度、高強度、快節奏的社會生活和現代文明對人體提出的挑戰，緩解現代社會對人們身心的壓力，有益於人們健康、文明生活方式的形成。學校體育應根據社會發展的需要，在改革中首先引進終身體育的思想。

2、學校實施終身體育教育意義的認識。終身體育大致可分為：學前體育—學校體育—社會體育。學校體育處於中間環節，具有承前啟後的重要作用。這個時期是學生處於生長發育的關鍵時期，這個時期所受到的體育教育是正規的、強制的、密集的、系統的，又是全方位的。因而這個時期對於學生的體育意識、技能和習慣的培養十分重要。這個階段所產生的體育教育後效應將再學生畢業後的幾十年生涯中表現出來。可見，在學校體育階段，奠定終身體育的基礎，具有十分深遠的意義。

3、學校體育實施終身體育的思考。學校體育如何按照終身體育思想和終身體育教育的要求進行改革，主要有以下幾個方法：

（1）學校體育的目標應體現終身體育思想。終身體育思想要求樹立終身體育價值觀、培養終身體育興趣、態度、行為和能力，使學生享受終身體育的樂趣，豐富生活，創造出更大的人生價值。因而，學校體育目標的確定，不能只看眼前的任務，單純追求近期利益，忽視長期效益，從而造成與終身體育脫節。

（2）注重培養學生的體育意識。體育意識是對體育有目的的自覺反應。體育意識有助於學生參予體育活動，培養體育行為。體育意識的培養應起於學涯初期，並貫穿於整個學涯時期的不同學段的體育教育過程中。自覺的體育意識可使學生走上社會後，能根據主客觀條件的變化，自覺地調整運動手段、方法、時間等，從而適應環境的變化，以保證自己體育愛好、鍛

鍊習慣的連續性，實現與終身體育的接軌。

(3) 要重視學校體育與社會體育的銜接。這個銜接可從三方面著手：在教學內容上要轉向符合學生特點的生活體育、娛樂體育，逐步改變競技體育項目獨統天下的局面。在教學方法上注重培養“學”的能力，不能只教會幾個動作，要使學生具備自學、自練和自評的能力，這樣才能適應環境的變化，為終身參加體育活動打下基礎。在體育課程安排上，中學以上可逐步實行選擇性教學，讓學生根據自己的愛好和特點，選擇幾個運動項目學習，較好地掌握運動技能，為終身體育打下基礎（曲宗湖、劉紹曾、王凱珍，1996）。

## 七、學校體育改革方法

青少年學生的體質鍛鍊是全民健身活動的基礎，加強學校體育衛生工作是使學生科學、持久地參加體育鍛鍊的重要保證。因此，各地教育行政部門和各級各類學校要切實重視和加強學校體育，並做好以下的工作：

### （一）加強學校體育教學工作，全面提高體育教學質量

要在不斷更新觀念、深化體育課程和教學改革的基礎上，學科類和活動類體育課，不得擠占其教學時數，並不斷提高教學質量。在體育教學中，要注意改進教學內容和教學方法，使學生在體育教學中體會到體育學習的成就感，培養學生參加體育鍛鍊的興趣、意識、習慣和能力，加強對學生的意志鍛鍊和交往能力的培養，使體育教學為學生的終身體育鍛鍊服務。

### （二）落實《學校體育工作條例》，保證學生每天有一小時的體育鍛鍊

在體育課、早操、課間操、課外體育活動等學校體育工作的各個環節加以落實，保證學生每天能參加一小時的體育鍛鍊。

### （三）加強體育師資隊伍

學校體育正在向現代化、自主化、終身化、開放化發展，而體育教師是學校體育的執行者。學校體育推展的成功與否體育教師的素質佔有相當大的影響比例。目前中國大陸體育師資隊伍存在數量的不足，技術型多，科研教學型少，缺少敬業精神等等現象，不少體育教師沒有終身體育和實現全民健身奮鬥目標的意識。這就要求體育教師，尤其是青年教師，要加強理論的學習和教學的研究，做到理論與實踐相結合，建立有利於個性化培養的教學評價體系，突破競技體育的評價指標，使師生共同關心教學效果，形成一支具有一定理論水平和教學能力的體育師資隊伍（唐暉，1999）。

### （四）繼續做好升學考試體育的試行工作，推動學生的體育鍛鍊

初中畢業生升學考試中加考體育是推動學生參加體育鍛鍊的有效措施，要在不斷完善體育考務工作的基礎上，繼續推展。

### （五）積極開展“三到”活動，陶冶學生身心

要積極開展由國家教委、國家體委和團中央發起的“到陽光下、到操場上、到大自然中

去陶冶身心”的活動，組織學生進行多種多樣的野外和戶外體育活動，在大自然中磨練學生的意志，鍛鍊學生的身體，陶冶學生的情操。

#### （六）有效開展課外體育活動

課外體育活動是體育教學的延伸和補充。“全民健身一二一工程”中強調：“學校要保持學生每天一小時體育活動·····”，目的是促進學校創造條件，改善當前學校體育與學生體質之間存在的問題，使學生在體育課內，通過學習形成優勢體育項目，在課外按自己的意願、獨立、自由地參加自己喜愛的、擅長的體育活動，充分發揮每位學生的個性，使其具備終身從事此項體育鍛鍊的意識、興趣、習慣和能力。同時，課外活動的開展，還有利於培養體育骨幹和優秀的體育後備人才，使學校體育的普及與提高有機結合。除此，還須讓學校體育衝破學校的藩籬，與校外家庭體育、社會體育鄉聯繫，擴大學校體育的空間（唐暉，1999）。

#### （七）加強學校體育代表隊的訓練，提高部分有才能的學生的競技水平。

落實體育代表隊的訓練，其本身的目的不是為了培養幾名運動員，而在於不斷提高自身運動水平，成為學校開展和組織群眾體育活動的骨幹力量。其訓練的意義在於開展各種各樣的體育活動，藝術的欣賞更豐富了人們的精神文化生活，吸收更多的人們關心體育，參與體育，進而提高全民身體素質，振興中華。其次通過體育代表隊的訓練，培養一批二級、三級運動員，成為今後社會體育運動的積極分子和骨幹力量，為提高全民素質，增加體育人口，輸送一批高水平指導隊伍，以推動全民健身計劃的實施（王樹忠，1996）。

#### （八）加強學生健康教育，做好學校衛生保健工作

要根據《學校衛生工作條例》和中國大陸體委關於加強中小學健康教育的有關規定要求，落實每週半課時的健康教育時間，加強學生健康教育，培養學生的健康意識，要採取切實可行的措施，加強學校常見疾病的防治與傳染病的預防、管理工作；要加強學校體育的醫務監督，防止體育鍛鍊與體育活動中傷害事故的發生；還要做好教師和職員的保健工作。

#### （九）加強農村學校體育工作，搞好農村體育教育的普及

農村是全民健身和學校體育工作的重點和難點，要按照中國大陸體委體育衛生與藝術教育司有關加強農村學校體育工作的意見和部署，大力加強農村的學校體育工作。

#### （十）積極創造條件，保證學校體育工作的正常運行

各地要切實解決教師經費、場地設施等問題，現在侵占學校體育場地時有發生，要堅決與以制止；要按規定搞好體育教師的待遇，保證學校體育的經費，管理好體育的場地設備，以保證學校體育工作的正常運作。

#### （十一）要建立健全學生體格檢查與學生體質健康監測制度

學校要定期對學生進行體格檢查，建立學生體質健康卡片，加強學生健康管理；各級教育行政部門要定期監測與公佈學生體質健康狀況，對如何改善學生體質健康狀況進行科學研究，以指導學校體育工作；要加強學校體育工作的導向，把學生體質健康狀況作為評價

學校體育工作的重要指標之一（蘇麗敏，1995）。

除此之外，全民健身計劃的推動，大力宣傳和發動也是十分重要的一環，各級領導、全體教師、廣大學生和家長都要對全民健身和學校體育有一定正確全面的認識，那計劃的實現就指日可待（唐暉，1999）。

## 八、結論

全民健身計畫是以全民為實施對象，兒童和青少年列為重點。青少年和兒童階段是屬於生長發育和學習高峰期，他們是國家未來棟樑，若能透過學校體制改革，使學生獲得學科教育外，更在體育教學中體會到體育學習的成就感，培養學生參加體育鍛鍊的興趣、意識、習慣和能力，加強對學生的意志鍛鍊和提昇活動能力，使學校體育教學為學生的未來終身體育奠定深厚基礎。並透過學生為媒介，引導家庭成員也能走出戶外，從事體育健身活動，則全民運動的推展必能事半功倍。

## 九、參考書目

- 1、王樹忠（1996），貫徹全民健身計畫綱要深化體育教學改革·遼寧體育科技，總第 63 期，44-45 頁。
- 2、曲宗湖、劉紹曾、王凱珍（1996），全國學校體育與健身論文報告會綜述·中國學校體育 第 2 期，第 50-51 頁。
- 3、朱瓊（1995b），青少年和兒童是實施全民健身計畫的重點·中國學校體育，第 1 頁。
- 4、李亮（1996），論全民健身計畫與學校體育改革·體育學刊，1997 年增刊，13-14 頁。
- 5、唐暉（1999），從全民健身奮鬥目標思考學校體育改革·安徽體育科技，總第 81 期，77-80 頁。
- 6、熊曼麗（1999），論學校體育對全民健身計畫的作用與影響·體育學刊，第 2 期，103-104 頁。
- 7、潘紹偉、吳夙起（1996），推行全民健身計畫的重點、作用點與體育教育專業改革·體育與科學，總第 63 期，62-64 頁。
- 8、謝惠蓉、路春雷、姚蕾（1998），全民健身與學校體育改革·南京體育學院學報，第 12 卷第 2 期，90-93 頁。
- 9、鄭麗萍、管力、鄭輝（1996），學校體育的不平衡性對實施全民健身計畫的影響·體育學刊，總第 7 期，20-21 頁。