

# 中國大陸在校運動策略探討

文 / 沈莉青、陳金盈、劉耀益

## 壹、前言

全球所有國家都非常重視學生的身體健全發展，尤其是透過運動達到促進身體健康的目的；在學校學生參與運動的方式有上體育課、課外體育活動、參加學校運動社團，課後及假日可以到公園運動、參加各種運動場所開辦的各種運動課程…等不同型態的運動，這些都可以達到促進身心健康運動的實質效果。中國大陸的《體育法》第 19 條即強調：「學校必須實施國家體育鍛煉標準，對學生在校期間每天用於體育活動的時間給予保證。」（中華人民共和國體育運動委員會政策法規司編著，1996），由此可見，這是中國大陸學生在校運動的主要政策依據，但是否能全面落實卻有待商榷。

有鑒於此，中國大陸教育部在中小學課綱中明文規定學生每週的運動時間：「小學每週 150~250 分鐘，中學 150 分鐘」（教育部體育署，2014）。中國大陸國務院於 2007 年 5 月 7 日以中發〔2007〕7 號下發《關於加強青少年體育增強青少年體質的意見》（以下簡稱意見）中指陳：「增強青少年體質、促進青少年健康成長，是關係國家和民族未來的大事。」（中共中央國務院，2007）；於此之前，在 2002 年試行《國家學生體質健康標準》（以



▲ 中國大陸兒童足球受青睞。（圖 / 陳金盈提供）

下簡稱標準），2007 年對試行檢視成效後以教體藝【2007】8 號文件公布實施，2010 年更頒布《國家中長期教育改革和發展規劃綱要（2010-2020 年）》（以下簡稱綱要）以中央層級對改善學生體質做出具體政策要求。據此，本文採用文獻探討及政策分析方法，對中國大陸的學生在校運動政策與措施進行探討。

## 貳、學生在校運動政策

中國大陸學校體育主要政策為《學校體育工作條例》、《學校衛生工作條例》、《標準》、《教育部、國家體育總局、共青團中央關於開展全國億萬學生陽光體育運動的決定（以下簡稱陽光體育運動）》、《意見》；基此本文對《標準》、《陽光體育運動》、《意見》等予以了解。

### 一、國家學生體質健康標準

根據世界衛生組織（WHO）對健康的定義：

「是生理、心理及社會適應三個方面全部良好的一種狀況，而不僅僅是指沒有生病或者體質健壯。」1990年又加上「健康是身體健康、心理健康、社會適應良好和道德健康四方面皆需健全」。

《標準》的內涵是測量學生體質健康狀況和鍛煉效果的評價標準，是國家對不同年齡段學生體質健康方面的基本要求，是學生體質健康的個體評價標準。健康的概念包括身體、心理健康和社會適應（教育部、國家體育總局，2007）。其涵蓋與學校體育密切相關的學生身體健康範疇。《標準》要點為：（一）貫徹落實健康第一的指導思想，確實加強學校體育工作，促進學生積極參加體育鍛鍊，養成良好的鍛鍊習慣，提高體質健康水準。（二）是《國家體育鍛鍊標準》的有機組成部分，學校具體實施與國家對學生體質健康方面的基本要求，適用於各級各類學校學生。（三）從身體形態、身體機能、身體素質和運動能力等綜合評定學生的體質健康水準，促進學生體質健康發展、激勵學生積極進行身體鍛鍊的教育手段，是學生體質健康的個體評價標準（教育部、國家體育總局，2007）。

## 二、陽光體育運動

陽光體育運動是中國大陸新時期針對青少年體質健康狀況提出的一項重大戰略決策，是關乎青少年健康成長和學校體育可持續發展的大事。陽光體育運動作為加強學校體育工作的一項國策，已成為新時期學校體育教育的指導思

想必將引領學校體育教育事業進一步改革與發展（羅敦雄，2014）。

陽光體育運動是以「達標爭優、強健體魄」為目標，與體育課教學、課外體育活動相結合。目的是：（一）用3年時間使85%以上的學校能全面實施《標準》。（二）配合體育課教學，不得以任何理由擠佔體育課，保證學生平均每日有1小時運動鍛煉時間。（三）將學生課外體育活動納入教育計畫，形成制度。（四）學生達到《標準》及格等級以上，掌握至少2項運動技能，形成良好的運動習慣，體質健康水準確實提高。（五）深化教學改革，不斷提高教學品質，通過體育教學，教育、引導學生積極參加陽光體育運動（教育部、國家體育總局、共青團中央，2006）。

## 三、關於加強青少年體育增強青少年體質的意見

此政策要求：為確保學生每天鍛鍊1小時，中小學要認真執行國家課程標準；其中1-2年級每週4課時，3-6年級和初中每週3課時，高中每週2課時，沒有安排體育課當天，學校必須讓學生進行1小時的體育鍛鍊並將其列入教學計畫，每天統一安排25-30分鐘的課間體育活動，認真做好廣播體操、開展集體運動；住宿學生則每天晨操（唐文玲、王娟，2014）。

2011年的政府工作報告將：「保證中小學生每天1小時校園體育活動」列入；共產黨十八屆三中全會決定提出：「強化體育課和課

外鍛鍊，促進青少年身心健康、體魄強健。」學校體育工作融入到經濟社會發展和教育改革全域中，促進青少年健康成為各級黨委、政府的自覺行動，「健康第一」的思想日益成為全社會的高度共識（葉瑋，2015）。

葉瑋（2015）進一步指陳，新的基礎教育課改中總課時減少，但小學 3-6 年級每週 3 節體育課提高為 4 節，高中由每週 2 節提高到 3 節。並要求學校不得以任何理由和藉口佔用體育課，讓每個學生得到充分鍛鍊，並學會至少兩項終身受益的運動項目。要認真開展陽光體育，確保每天鍛鍊 1 小時。要將學校體育工作和學生體質健康納入教育現代化指

標體系，對學生體質健康水準持續三年下降的地區和學校進行問責。由此可見，此項政策和陽光體育運動、《標準》是一致的。歸納前述的政策可知，都一再強調確保學生參與體育活動、課程，尤其是加強學生體質健康的各種手段方式，讓中國大陸學生在校運動產生積極性變化。

## 參、學生在校運動措施與問題

經前述可知，《標準》、《陽光體育運動》、《意見》具有延續性的政策，旨在促進學生在校運動達到具體效果，然而各政策措施與問題如下：

### 一、國家學生體質健康標準

旨在促進學生體質健康發展、激勵學生積極進行身體鍛鍊的教育手段，是反映與身體健康關係密切的身體成分、心血管系統功能、肌肉的力量和耐力、以及關節和肌肉的柔韌性等要素的基本狀況。2014 年新修定的《標準》取消選測，改為統一必測，中學生和大學生必須測長跑，初中以上男生必須測引體向上；統一初

表 1 《國家學生體質健康標準》評價指標與分值

組別	評價指標	分值	備註
小學一、二年級	身高標準體重	20	必測
	坐姿體前彎、投沙包	40	選測一項
	50公尺跑(25公尺×2折返跑)、立定跳遠、跳繩、踢毽子	40	選測一項
小學三、四年級	身高標準體重		
	坐姿體前彎、擲實心球、仰臥起坐	40	選測一項
	50公尺跑(25公尺×2折返跑)、立定跳遠、跳繩	40	選測一項
小學五、六年級	身高標準體重	10	必測
	肺活量體重指數	20	必測
	400公尺跑(50公尺×8折返跑)、臺階試驗	30	選測一項
	坐姿體前彎、擲實心球、仰臥起坐、握力體重指數	20	選測一項
	50公尺跑(25公尺×2折返跑)、立定跳遠、跳繩、籃球運球、足球顛球、排球墊球	20	選測一項
初中、高中、大學各年級	身高標準體重	10	必測
	肺活量體重指數	20	必測
	50公尺跑、坐姿體前彎、立定跳遠、引體向上(男)、仰臥起坐(女)、1000公尺跑(男)、800公尺跑(女)	70	必測

備註：身高標準體重測試項目為身高、體重，肺活量體重指數測試項目為肺活量，握力體重指數測試項目為握力。

中、高中、大學各年級學生的必測項目，其評價指標與分值如表 1。

有關《標準》實際情況，根據唐文玲、王娟（2014）的調查結果顯示，雖然學生的測試不及格率較低（初中生佔 2.3%、高中生佔 2.8%），還有部分學生不知道自己的測試結果（初中生佔 16.2%、高中生佔 11.4%）。可見宣傳力度不足，有待加強。進一步調查發現，所有學校均實施《標準》測試工作，但有 10% 的學校未將《標準》測試成績列入學生檔案，有 70% 的學校未對測試達到及格以上成績的學生頒發證章，有 75% 的學校未將《標準》測試工作記入教師教學工作量，有 20% 的學校未將「三好學生」、獎學金等評選以《標準》測試成績為依據，有 40% 的學校未定期與家長溝通學生的體質健康狀況。可見，仍未全盤落實政策的要求，出現表象作業情形。

### 二、陽光體育運動

張麗艷、杜放（2014）指出，陽光體育運動實施在大、中、小學掀起了熱潮，形成了全員參與的體育鍛煉風氣。從政策、法規可看出，課外體育活動的內容隨著時代的發展更加豐富、多樣化，課餘活動時間和次數更加明確、具體，但也有其困難之處；梅雪琳（2014）就指出，執行陽光體育取得好成績，增強青少年體質提高健康水準，必須針對這些因素提出改進措施：（一）設立管理機制，解決政策執行力的問題。（二）設立相應的評價機制，解決監督控制機制問題。

（三）加大財政投入，解決政策執行資源問題。

（四）創造良好的校內外環境，為提高政策執行效果，創造良好的社會環境。羅敦雄（2014）亦認為，陽光體育的廣泛開展需要國家、政府和社會的大力支持所需經費保障，經費投入多少與社會經濟發展密不可分。

### 三、關於加強青少年體育增強青少年體質的意見

《意見》結合了《標準》、《陽光體育運動》政策的施行，強化政府部門對政策執行的要求；雖各級各類學校都有實施《標準》、《陽光體育運動》，但仍有諸多問題尚待解決與強化。唐文玲、王娟（2014）的調查指出，有 30% 的學校未將每天鍛煉 1 小時活動參與情況納入綜合素質評價體系，45% 的學校未執行當天無體育課，在課後 1 小時集體體育鍛煉的要求，35% 的學校未執行每天上午安排 25-30 分鐘大課間體育活動的要求，40% 的學校未執行寄宿制學校每天統一出早操的要求。由此可見，學生在校運動政策的實施產生假象，應付政府政策需求或是力有未逮的情形。

歸納前述，中國大陸當前施行的在校運動政策都有延續性，加上黨和政府推展之下，各級各類學校遵循辦理，但實際上是假象行為。楊定玉、楊萬文、黃道主、廖萍（2014）指出，當前存在應試教育推動的升學率是教育主管部門評鑑當地學校及教師工作的重要指標，導致學生校內外體育活動時間減少，陽光體育運動不陽光，不是改



▲中國大陸學生逐漸重視課後健身運動。(圖/陳金盈提供)

在室內閉目養神，於是乾脆取消。總體而言，在校運動政策的監督檢查處於真空狀態，對執行不力或不執行的情況，沒有很好的監督制約機制，導致實際效果欠佳。

#### 肆、結語

在《綱要》的堅持全面發展中指出，全面加強和改進德育、智育、體育、美育…。加強體育，牢固樹立健康第一的思想，確保學生體育課程和課餘活動時間，提高體育教學品質，加強心理健康教育，促進學生身心健康、體魄強健、意志堅強；…促進德育、智育、體育、美育有機融合，提高學生綜合素質，使學生成為德智體美全面發展的社會主義建設者和接班人。由此可見，中國大陸推行在校運動政策的決心與力度，想藉由中央層級的政策運行，改變應試教育中提升學生健康體質的體育課、課外活動受借用擠壓的問題，將學生體質列入升學考察要點中，強化體育活動、體育課程的重要性。

(本文作者沈莉青為德明財經科技大學助理教

授；陳金盈為亞東技術學院體育室教授；劉耀益為華梵大學體育室講師)

#### 參考文獻

教育部體育署(2014)。SH150 方案。臺北市：陳金盈。

唐文玲、王娟(2014)。中學學校體育政策執行現狀實證研究—以上海市 20 所中學為例。上海體育學院學報，38(6)，89-93。

張麗艷、杜放(2014)。我國學校體育政策法規的回顧與展望。中國學校體育，1(6)，19-26。

梅雪琳(2014)。陽光體育運動政策執行的影響因素分析。當代體育科技，4(12)，149、151。

葉璋(2015)。教育部副部長郝平：促進青少年身心健康是時代賦予我們的責任。中國教育報，2015年03月17日。

楊定玉、楊萬文、黃道主、廖萍(2014)。學校體育政策執行偏差的表現、原因與對策—以「陽光體育運動」的政策分析為例。武漢體育學院學報，48(1)，78-82。

羅敦雄(2014)。「陽光體育」的公共政策性質及其現實意義。吉林廣播電視大學學報，145，69-70。



▲中國大陸桌球活動盛行。(圖/陳金盈提供)