



通識頭條

# 學校重智育輕體育 中國青少年體質差強人意



▲網絡時代「宅」字當頭，運動健康離學生越來越遠



▲許多學校均存在不同程度重智育、輕體育的傾向

「中國人，唔係東亞病夫！」電影裡小龍這擲地有聲的呼喝，令無數中國人熱血沸騰。但當前的一些例子，卻使我們不能不思考如何才不會淪為病夫！

今年5月23日，新華社引述北京市人大常委會發布的《關於檢查全民健身相關法規實施情況的報告》，顯示北京市青少年體質狀況不容樂觀：超過一半的初二級男生和三分之一的高二年級男生做不了引體上升。

調查顯示，2012年、2013年全市中小學生視力不良檢出率分別達到62.14%和62.96%，肥胖檢出率分別達到20.74%和21.46%，呈上升態勢。在2013年《國家學生體質健康標準》測試賽中，北京市超過一半的初二級男生和三分之一的高二年級男生引體上升數為零。

京華網報道，4月23日，陝西省西安市，2014年西安中考西安第一中學中考體育測試現場，不少考生在參加長跑後，有的直接癱倒在地，同時還有不少學生需要通過吸氧等方式來緩解不適。

網上炮轟隨即開始：中國教育如此！不要再說體質檢測了，越檢測，只會覺得越去臉，何必自己打臉。很多減壓政策都無法落實，國家有什麼資格來談增強體質！一針見血是，現在學校根本沒體育課，小孩子連課外活動都不讓出教室！

## 運動猝死時有發生

2013年，鄭州市小學生《國家學生體質健康標準》測試的結果是：仰臥起坐只能做3個，200米跑着跑着暈倒了……大學生也有同樣的問題。「吃飯

睡覺打dota，淘寶小說追日韓」，網絡時代「宅」字當頭，運動健康離大學生越來越遠，大學生運動猝死事件時有發生。

也是2013年，第六次全國學生體質與健康調研數據顯示，中國大學生身體素質繼續呈緩慢下降趨勢，19歲-22歲年齡組學生的爆發力、力量、耐力素質水平進一步下降，《中國大學生健康與生活行為調查報告》顯示，65.68%的中國大學生運動不足。為此，學校以及教育部門的對策是，將體育科目納入高考，強制規定學生晨跑，不過，發生大學生和中學生在體育活動猝死事件後，有學校乾脆取消運動會長跑項目。

有教育官員透露，有一次到一所學校檢查體育課情況，課程表上明明白白標註每周三節體育課，一位學生私下透露秘密：每周只上兩節體育課，課程表是檢查頭一天剛換的。該學校負責人坦承，學校要考慮升學率，要多安排主課，而且大家都這麼做。「如果要做選擇，體育課永遠是被犧牲的，永遠是替補。課都不讓上，談何提高學生身體素質？」一位體育老師說。

河南省曾統一實施大課間陽光體育工程，即每天上午、下午各安排一次大課間體育活動，每次時間為30分鐘。學校不得以任何理由削減、擠佔體育課時間。對學生體質健康水平連續3年下降的地方和學校，在教育工作評估和評優評先中實行「一票否決」。為強化大學生身體健康素質，河南省教育廳選公布《河南省普通高等學校體育工作十項規定》，提出體育課不及格不發畢業證等要求。

## 做不了引體上升

對於逾半相當高比例的初二和高三男生做不了引體上升，北京市人大常委會副主任孫康林表示，這種狀況嚴重影響了青少年的身心健康，導致一些慢性疾病和心理疾病的低齡化趨勢、徵兵體檢合格率持續下降等問題，必須引起社會的正視。相當多的學校程度不同程度存在重智育、輕體育的傾向，體育課和每天一小時鍛煉時間經常被擠佔，畢業班級更為突出。另外，學校在組織鍛煉時普遍存在簡化運動項目，降低運動強度和難度的現象，體育課多是跑跑步、做做操、拍拍球，難以起到強身健體、磨練意志的效應。

5月23日，國家教育部頒布《學生體質健康監測評價辦法》、《中小學校體育工作評估辦法》、《學校體育工作年度報告辦法》三個文件，規定學生體質健康水平連續3年下降的，則學校體育工作等級評定結果為「不合格」。

《中小學校體育工作評估辦法》特別劃出學校體育的「及格線」，要求保證學生每天一小時校園體育活動時間。相反，如果未按照國家規定開足體育與健康課、學生體質健康水平連續3年下降、未按要求開展學生體質健康標準測試和如實上報數據，以及評估中弄虛作假，則學校體育工作等級評定結果會列為「不合格」。希望這個強制指令，可以保證中小學生可以定時做運動，做不了宇宙最強，起碼不是弱不禁風的林黛玉。

撰文：呂少群

## 79%港生少參與體能活動

2009年浸會大學調查顯示，近八成中學生很少參與體育活動，年齡越大，參與活動越少。浸大訪問本港6所中學的近2000名中學生，其在一天不同時段以及一周裡每天會參與體能活動頻率。結果顯示，有79.1%中學生很少參與體能活動，而相對男生，女生明顯低於平均數。調查亦反映出，隨著年齡增長，學生參與體能活動就減少，以16歲以上的特別明顯。受訪者普遍表示不參與原因是功課多、懶惰及無時間等。



## 中國青少年體質遜韓日

1993年，一篇關於中日少年的《夏令營中的較量》，引發了罕見的中國教育大討論。作者事後再次撰文表示：中國孩子表現不如日本孩子頑強，既有觀念意志方面的原因，也有體能差異的原因，只是後者未引起足夠的警覺。13年過去了，2006年學生的體能差異情況如何呢？

「一點也不累！」來自韓國的初三學生趙顯幸和金兌炯異口同聲地說。他們剛參加完定向挑戰對抗賽，而站在一旁的中國學生早已氣喘吁吁，大汗淋漓。比賽開始前，已經有中國的參賽學生因中暑而退出。

定向挑戰對抗賽只是天獅國際青少年體能訓練營的其中一個項目，本次體能訓練營由教育部、國家體育總局和中央聯合成立的全國學生體質健康標準推廣活動組委會主辦，同時邀請了中、日、韓3國共320名大、中學生參加。攀登居庸關長城是體能訓練營的另一個項目。「韓日學生體能比我們好，他們中途不用休息，而我們需要歇很久才能恢復體力。」中國學生王鵬從長城下來後說。

體能訓練營結束後，主辦方對定向挑戰對抗賽開始前、結束後、結束後1分半、2分半、3分半的各國中學生的心率數據進行對比分析，發現中國中學生在運動中的耐力水平和運動後的恢復能力都遠低於韓日學生。在2006年8月19日的「首屆中國青少年體質健康論壇」上傳出消息，據教育部、科技部等部委從1984年到2004年組織的數次全國學生體質健康調研報告顯示，學生耐力素質在20年裡持續下降，速度、爆發力、力量素質呈階段性下降，學生中超重與肥胖檢出率不斷增加，視力不良檢出率居高不下。

專家指出，中國學生的鍛煉意識遠遠不及韓日學生。大多數中國學生僅在體育課時間參加運動，而中國學校安排的每周體育課時間也少於韓日學校。體力活動不足和體育鍛煉不夠是當前國內青少年普遍存在的問題。據2005年有關部門對全國10多萬名學生的調查表明，2/3（66%）的學生每天鍛煉時間不足1小時，近1/4（24.8%）的學生每天基本不鍛煉。

## 網上輿論要求增體育課

新浪微博「小月芽的奇妙世界」：這就是中國只注重數理化的結果，無論是中國家長還是學校，尤其是學校，只把眼鏡盯在了孩子的成績上，他們難道不知道身體才是革命的本錢嗎？強烈要求中國有關部門強制學校不要取消每周僅有的幾次體育課、音樂課等所謂的副科，反而要增加。

新浪微博「mythicklaus」：現在學生的體質真是一年不如一年啊，想當年我們中招體育的時候，那魔鬼般的訓練，現在想起來還心有余悸。班主任和體育老師是我們最害怕的，最練基本上要一個小時，課間也要有20分鐘，雖然累到不行，但基本上也不會有這種情況發生，姑且不說是不是因為現在的生活水平提高了而導致了孩子們嬌生慣養，以至於體質年年下降，我們的國家也該考慮考慮這種方法是否真的是用於孩子們。

## 通識我見

## 體育課被忽視

福建中學（小西灣）5A 邱錚錚

中國青少年體質差是眾所周知的事實。除了環境問題和食物問題外，缺少體育鍛煉也是其中一項原因。然而，中國許多學校都設有體育課，而中考考試中體育檢測也是必考的一項，為何中國青少年仍是嬌弱得「不堪一擊」？

不知大家對中國的教育制度了解多少？由於人口基數大，每年參與高考的人數便多達幾百萬，要在幾千萬人中得到只有二十幾萬個的大學名額，唯有用優異的成績脫穎而出。難怪許多學生和家長都不重視平時的體育鍛煉了，只要中考時體育檢測合格，以後便再也不需要體育課了。連許多教師也以此為藉口「借」體育課一用，變成了其他主科的「補課專用」。因為大家的不重視，青少年的體質自然越來越差。

而為何體育會被大家冠以「無用」的標籤呢？我想這很大程度上與國家的體育制度有關。奧運會上中國健兒往往可以大放異彩，揚眉吐氣。然而，他們背後的辛酸呢？十幾年的訓練，隨時有受傷的可能，若是拿不到冠軍，之前的所有努力便付之東流。而且運動員的生涯不長，到了三十幾歲便已是極限，加上國家對運動員的重視程度欠佳，運動員退役後的生活又如何維持呢？這也導致了許多人對體育越來越不重視，甚至還會阻止孩子發展對體育的興趣。試問一下，在這種環境下，孩子的體質又如何能變好？只是一味地追求學業成績，而忽略了體質的鍛煉，中國人又怎能「更高、更快、更強」，又怎麼好意思自稱為體育大國呢？

但願以後中國的「體育課」不會再是「補課專用」，不再是在課室中空談著「壯我國人」的青春大夢。多給孩子們一些時間，讓他們能夠去感受大自然，在陽光下自由自在地奔跑！

## 中國人喜愛的團體活動——毬戲

### 書架

稱六月為「世界杯月」，相信大家亦會認同。四年一屆的世界杯比賽，早已成了全球的盛事。今屆的世界杯，中國未能入圍，反映出近年中國國家隊的實素未達世界級的水平。其實，秦漢以來，中國體育活動種類不少。但由於國人對體育活動的不重視，因此這些活動大多附屬於傳統的「民間百戲」之中，缺乏獨立的性質與價值。劉岱主編的《敬天與親人》（北京：三聯書店，1992年），是一部討論中國宗教的論文集，結集了多位台灣知名學者的論文，例如藍吉富、丁敏等研究佛學的專家。在書中，我認識到，儘管國人輕視體育活動，但在悠久的歷史進程中，中國仍不乏以體能競技為主的活動，例如毬戲，是中國人喜愛的團體體育活動。這項活動，起源於軍中習武之戲，日後逐漸變為寒食等節日的歲時娛樂活動。

中國傳統的毬戲，以蹴鞠及擊鞠為主，前者有如現代的足球，後者有如現代的馬球。蹴鞠的起源，傳說為黃帝時代，原本是用於軍事訓練，以後逐漸普及民間。這種毬戲經秦漢至六朝，成為了寒食節應時的嬉戲。唐宋時代，毬風最盛，皇室民間，多以毬戲為歲時樂事。南宋時，民間有蹴鞠社團，進行公開比賽。團員是身懷蹴鞠絕技的人，以蹴鞠為業，可以想見毬藝水平之高。另一項毬戲活動是擊鞠，這項運動在唐代極為盛行，到了明代，仍盛行不衰，在北京白雲觀的廟會定期舉行擊鞠比賽。

可見，傳統的毬戲活動，由來已久，這種團體性的嬉戲活動，除了可以鍛煉身體，真正達到「寓武於娛」的效果，還可以培養團隊的合作精神，及嚴守規則的守法精神，是一項極具意義的體育活動。可惜，這種活動自清代以來日趨式微，今日所盛行的球類運動，反而是西方所傳入的。

香港通識教育會 李偉雄  
mliewaihung@yahoo.com.hk

