



我国岭南地区开展休闲体育教育的现状及途径

栗燕梅

摘要: 采用文献资料法、专家访问法、问卷调查法、现场调查法以及数理统计法,阐述了岭南地区休闲体育教育的意义、需求以及现状,分析了岭南地区休闲体育教育的特点及存在的问题,并提出岭南地区休闲体育教育的目标、任务以及实现途径。

关键词: 岭南地区; 休闲体育; 体育教育; 目标

中图分类号: G80-05 文献标志码: A 文章编号: 1006-1207(2012)03-0070-04

Status of the Development of Leisure Sports Education in China's Lingnan Area

LI Yan-mei

(Guangzhou Sport University, Guangzhou 510500, China)

Abstract: Adopting the ways of literature study, expert interview, questionnaire, on-the-spot investigation and statistics, the paper expounds the significance, requirements and status of leisure sports education in Lingnan area. It discusses the characteristics of the leisure sports education in Lingnan area and the existing problems. It stresses the target and task of the leisure sports education in Lingnan area and the way to realization.

Key words: Lingnan area; leisure sports; physical education; target

休闲之事,古已有之。作为现代社会一大主题,休闲已具有了迥乎以往的意义与特征,其价值不断提升,逐渐成为人类生活的重要组成部分。社会发展的现实表明,围绕休闲进行的各类生产和服务正日益成为经济繁荣的重要因素。休闲生活的到来不仅改变了人们的生活方式,同时也推动了整个社会教育理念的革新,在社会进步、教育发展、休闲生活方式普及背景下提出的休闲体育教育成为当代体育教育面临的新课题。本研究对岭南地区休闲体育教育现状进行梳理,其目的是探讨在岭南地区休闲体育文化这一背景下,岭南地区休闲体育教育的目标、特点、内容及存在的问题,岭南地区休闲体育人才的培养和休闲体育教育的应对策略,旨在为休闲体育教育实践的创新提供参考。

1 研究对象和研究方法

1.1 对象

针对岭南地区休闲体育教育的开展情况进行研究,其中的调查对象是珠江三角洲、梅州地区城镇社会各主要阶层群体,如社区、机关、文职人员等等。

1.2 方法

运用文献资料法、专家访问法、问卷调查法、现场调查法以及数理统计法对岭南地区休闲体育教育所涉及的内容进行相关研究。

2 结果与分析

2.1 岭南地区休闲体育教育开展的现状

在岭南地区,群众参与体育运动的积极性非常高。以

“体育节”为龙头,在省、市、县、镇、村组织开展了一系列具有岭南特色,适合不同人群、不同年龄、形式多样、科学文明的体育健身、体育竞赛、体育表演等全民健身运动。如广州市举办的“国际龙舟赛”、“万人健步走”;中山市小榄镇千队3人篮球赛、千人象棋赛;佛山市的“南海黄飞鸿国际龙狮邀请赛”。在全省大力开展以青少年为重点和以“阳光行动”为活动主题的学校体育和青少年体育俱乐部活动。

在大众休闲体育项目中,群众普遍参与的项目既有西方传入的体育项目如篮球、乒乓球、羽毛球、台球,也有结合自然环境和历史人文环境而形成的传统体育项目如登山、游泳、太极拳、南拳、南狮、龙舟等项目。

这些现象说明,岭南地区休闲体育已具备了一定的群众基础,休闲体育已成为人们健康生活方式的需求。

2.1.1 岭南地区民众对开展休闲体育的认识

尽管当今人们的健康观念已经逐步深入人心,但是,许多人对于休闲体育的认识仍存在偏差。从表1的调查结果显示,岭南居民对人的健康的认识基本一致,无论是在珠三角、梅州等地区,分别有91.7%和68.0%的人认为身体健康是第一位的,74.9%与64.3%的人认为精神健康次之,说明身体健康的重要性已被人们充分认识,精神健康的理念也相当重要,在调查中,人们也将情绪健康、智能健康、社交健康作为健康的一个重要方面。

调查表明,岭南地区居民在休闲体育教育对人的身心全面发展的认识上,发达地区与不发达地区存在差距,在珠三角地区,大约有90%的居民认为休闲体育教育对人的身心全面发展重要,而在梅州地区,有73.3%的居民认为休闲体育教育

收稿日期: 2012-04-05

作者简介: 栗燕梅,女,副教授,硕士研究生导师。主要研究方向: 社会体育、休闲体育。

作者单位: 广州体育学院休闲体育与管理系,广州 510500



对人的身心全面发展重要(见表2)。说明,发达地区由于经济、文化的发展,人们已经普遍接受休闲体育教育对人的身心全面发展的重要意义,迫切需要休闲体育教育;而在欠发达地区,还有很大一部分群体没有意识到休闲体育教育对人的身心全面发展的重要作用。

表1 珠三角居民对人的健康的认识一览表(%)

Table I Health Awareness of the Residents in Pearl River Delta (%)

内容	比例(珠三角)	排序	比例(梅州)	排序
社交健康	48.5	5	47.8	4
情绪健康	62.0	3	53.5	3
精神健康	74.9	2	64.3	2
身体健康	91.7	1	68.0	1
智能健康	56.5	4	34.3	5

表2 休闲体育教育对人的全面发展的认识一览表(%)

Table II Awareness of Leisure Sports Education on Human Being's Integrate Development (%)

内容	比例(珠三角)	排序	比例(梅州)	排序
很重要	55.4	1	33.9	2
重要	33.5	2	39.4	1
一般	8.6	3	12.0	4
不太重要	2.0	4	12.9	3
不重要	0.6	5	1.9	5

2.1.2 休闲体育教育与培训已成为岭南地区居民的重要需求

通过调查结果显示(见表3),大部分岭南地区居民渴望得到休闲体育教育培训。珠三角和梅州占有的比例分别为55.3%和62.3%,不过,对休闲体育教育培训持无所谓态度的人占有较大比例,珠三角和梅州分别是39.1%与28.5%,这部分人群需要加强宣传与引导。在珠三角与梅州地区分别有74.4%与65.7%的人认为家庭与社区休闲体育教育重要,说明人们充分认识到休闲体育教育的重要性,开展家庭与社区休闲体育教育具有必要性。

表3 岭南地区居民对休闲体育教育功能的认识一览表(%)

Table III Awareness of the Residents in Lingnan Area toward the Function of Leisure Sports Education (%)

内容	比例(珠三角)	排序	比例(梅州)	排序
个人与社会兴趣	70.9	1	55.4	1
认知能力	38.9	6	38.4	3
组织能力	42.3	4	26.0	6
社交能力	43.6	3	31.3	4
理解能力	25.1	9	10.4	10
欣赏能力	25.0	10	21.6	7
掌握运动技能的能力	64.0	2	40.2	2
正确地度过闲暇时间	41.3	5	29.4	5
休闲品质	34.4	7	21.3	8
创造力	26.4	8	16.6	9

2.1.3 休闲体育教育的内容、形式、特点已被普遍认识与接受

调查表明,岭南地区居民对休闲体育教育内容的认识较为全面。有76.3%的人认为休闲体育教育的首要任务是教育健康积极科学的锻炼方法,其次是体育运动技术技能的学习

及锻炼的一些常识(见表4),这些教育内容,是居民休闲体育锻炼的基本需要。此外,还有部分居民认为也应加强对建立正确的休闲观念、运动场地设施的合理运用等相关教育内容。

表4 对休闲体育教育内容的认识一览表(%)

Table IV Awareness of the Contents of Leisure Sports Education (%)

内容	比例	排序
体育运动技术技能的学习	70.0	2
健康积极科学的锻炼方法	76.3	1
锻炼常识	60.3	3
运动技巧	57.1	4
建立正确的休闲观念	48.8	5
运动场地设施的合理运用	40.5	6
其它	17.0	7

从表5看出,在休闲体育教育的形式上,居民认同度较高的是广播电视、网络、报纸期刊等媒体的广泛宣传,占75.2%,其次,有54.7%的人认为应该在中小学开展休闲体育教育课程,有42.5%的人认为应开展健康咨询教育,这是大多数居民普遍接受的休闲体育教育形式。此外,社区开展休闲体育教育讲座、高校或社区组织开展短期休闲体育教育培训等形式也为部分人群所接受。

表5 对休闲体育教育形式的认识一览表(%)

Table V Awareness of the Forms of Leisure Sports Education (%)

内容	比例	排序
广播电视、网络、报纸期刊		
等媒体的广泛宣传	75.2	1
开展健康咨询教育	42.5	3
社区开展休闲体育教育讲座	39.9	4
中小学休闲体育教育课程进课堂	54.7	2
高校培养休闲体育专门人才	34.8	6
高校或社区组织开展短期休闲体育教育培训班	38.1	5
其它	18.5	7

通过调研发现,在对岭南休闲体育特点的认识上,人们普遍认为岭南地区休闲体育教育的特点具有:时代性、社会性、主体性、娱乐性、体验性、教育性、区域性。这些特点综合反应了岭南的休闲体育教育,在这些特点中,有70.1%、63.5%、61.3%的人认为娱乐性、社会性、教育性是岭南休闲体育的主要特性。

2.2 岭南地区休闲体育教育的特点、目标和任务

2.2.1 岭南地区休闲体育教育的基本特点

2.2.1.1 时代性和社会性

原始人闲暇时间占16.6%、封建社会22.9%、工业社会38.6%、20世纪90年代达到41%。后工业化时代和信息时代,工作时间更为缩短,发达国家职工休闲时间达到50%。我国1994年《劳动法》每周44h、5天半工作制;1995修改《劳动法》规定,每周工作不超过40h,5天工作制;1999年实施3个黄金周,全年1/3时间为休闲时间。有人提出“休闲改变中国:4天工作制营造和谐社会”的主张。具有时代性、社会性特色的休闲时间是休闲行为发生的首要前



提,也是休闲教育、岭南地区休闲体育教育的显著特点。

2.2.1.2 主体性

主体性既是教育的自身规律的反映,也是其固有特点。恩格斯曾指出,人生有3个根本需要,一是生存的需要,消费是为了生存;二是享受的需要,人可以活得更好一些;三是发展和表现自己的需要。依索·阿霍拉(1980)关于3个层次的休闲活动:具有高度的自由选择与很强的内在动机的活动,才是真正的休闲活动。唯有主体性,才会激发内在的积极的自由自主的选择,这样为人们实现自我、追求高尚的精神生活、获得“畅”“迷狂”的心灵体验提供了机会。

2.2.1.3 娱乐性

亚里士多德认为,只有追求智慧、进行沉思的休闲生活,才是最接近幸福的、纯粹的 and 快乐的。参与休闲体育活动的动机不是运动成绩、奖牌奖金和其他利益,也不追求“更高、更快、更强”的竞技精神,而是放松、游憩、娱乐,因此兴趣、有趣、好玩、开心、畅爽、高峰体验,方显休闲体育的本色。人们可以在闲暇时根据自己的实际情况,自由选择活动的项目、方式、时间。根据自己的意志和想法,自由自主、轻松愉快地从事身体活动或观赏休闲体育活动,从而忘却学习、工作、生活中的一切烦恼、痛苦,在精神上获得一种解放、自由和快乐感。

2.2.1.4 体验性

生活就是生命的亲历性和实践性,是生命的一种自主、自由的伸展,它张扬着生命的个性,体现着生命的灵性和律动。马克思说:“全部历史是为了使‘人’成为感性意识的对象和使‘人作为人’的需要成为(自然的、感性的)需要而作准备的发展史。”亲身参与,关键在于个人对其休闲的体验:休闲的心理或精神基础,心灵感知上的自由、驾御自我的内在力量。休闲体育教育重要的不是说教和演示示范,而是参与其中,体验休闲的各种心理价值。

2.2.1.5 教育性

实现人的全面发展是教育的永恒的目标。教育是生成特定的、完整的、社会的个人之过程,是贯穿于人的整个生存世界包容着社会的一切教育现象。强调教育要面对完整的人,真正促进人的全面发展,它就必须面对这个包含了理性、热情和事实、奇迹的、现实的、具体的、活生生的“现实的个人”的一切生长过程。可见休闲体育教育显然具有泛教育的特征。

2.2.1.6 区域性

在历史发展长河中,岭南创造了独具一格的岭南文化及各个亚文化。各有自己文化特质和风格,在各个层面上表现出鲜明的文化区域差异,岭南地区休闲体育教育固然体现岭南特色。

2.2.2 岭南地区休闲体育教育目标、任务

休闲教育的本质在于促进人的完善,休闲教育的真谛是既要给人们以在社会中生存的最基本的知识、技能,更要引导他们去认识、理解生存的意义和价值,不但使他们知道“何为生”,更能使他们懂得“为何而生”,并进而获得生存的价值向度,建立起人们特有的“意义世界”和精神家园。休闲体育教育是“成为人”的过程。发展自我,实现人与自我、人与社会的协调,促进岭南人的自由全面发展是岭南地区休闲体育教育的根本目标。

岭南地区休闲体育教育任务的主要内容如下:

(1) 培养科学、积极的休闲观,铸造人的品格,促进人理性的进步。

岭南休闲体育具有多元化的潜在价值,如恢复体力、发展个性、提高审美能力、陶冶情操等,这些潜在价值只有与主体正确的选择和积极的活动相结合,才能转化成现实的价值。

(2) 培养人们科学的休闲健身娱乐方式和掌握正确的体育休闲技能。

很多休闲活动没有一定的技巧就不能享受其中的乐趣,而这些技巧是要通过正规学习才能掌握的。休闲和休闲体育教育能够传授科学的、健康的休闲体育知识、休闲体育健身娱乐方式和掌握正确的休闲技能,使人们产生对休闲活动的兴趣,培养一种或多种业余爱好来。

(3) 引导人们科学、健康度过休闲时间。

“自由时间的利用程度和利用方式是衡量人的生活质量的新的尺度”。休闲活动,有健康与不健康之分。积极健康的休闲活动,有助于个人身心健康、提高工作效率,促进家庭、社会和谐,不健康的休闲活动,对个人、对社会都具有很大的破坏力。休闲作为一种生活方式必须引起高度重视,要充分认识到休闲教育的作用。岭南地区休闲体育教育的任务之一就是积极弘扬科学、健康的休闲活动,传播岭南体育文化,遏制不良休闲活动的发生。

(4) 培养休闲体育人才。

岭南得改革开放之先,对外开放领域更加广阔,对外交流更加频繁,休闲体育市场不断适应社会对休闲体育需求的持续增长,呈现多样化发展,各种娱乐性、创造性、新奇性与冒险性的休闲体育不断进入人们的生活。开设休闲体育课程,培养休闲体育人才,是岭南地区休闲体育教育的使命。

2.3 岭南地区休闲体育教育的途径与措施

2.3.1 媒体是休闲体育宣传教育的主阵地,在公共设施中开展休闲体育宣传教育

公园、旅游景点、街道、镇村宣传栏……都是很好的宣传场所,通过报纸、广播、电视、网络、书刊、标语、板报等多种形式开展宣传教育,丰富社会主义文化教育内容,以生动活泼的运动休闲图片、文字去占领文化阵地。

2.3.2 在学校中广泛开展休闲体育教育

通过休闲体育教育,教导青少年树立正确的休闲观念,引导青少年在闲暇时间内积极参加丰富多彩的体育活动,充实他们的业余文化生活,使他们的身心在闲暇时间内得到更好的调整与发展,这对避免不良社会现象的发生和抑制不安定的社会因素有积极的促进作用。

2.3.3 观看、欣赏体育比赛,接受竞赛文化熏陶,提升人的内在素质

观看、欣赏体育比赛,在于以运动竞争为媒介,不仅能够参与体育的兴趣,在心理上产生一种轻松愉快的感受,丰富人们的休闲生活,推动群众性体育活动的广泛开展,而且必将在群众中产生一种凝聚力和向心力,使他们的心灵不断受到情感的熏陶。

2.3.4 通过各种体育组织的服务网络进行休闲体育教育

社区是开展休闲体育宣传教育的阵地。社区在辖区范围



内,采用讲座、黑板报、墙报、宣传栏等宣传介绍休闲体育,让群众在社区进行体育休闲的同时,学习身心健康知识,学习体育休闲的方法,提高休闲质量。

在市场经济发展日趋成熟的时候,许多资本配置在休闲体育项目上,建起了许多旅游景点,休闲娱乐渡假村、休闲体育俱乐部,通过报纸、广播、电视、书刊、标语等多种形式开展宣传教育,具有独特的功能。

社会体育中心和各种社会体育组织,根据社会需求,组织各种短期培训,学习休闲体育知识与技能,提高休闲体育人才的组织管理能力,技术指导能力。街镇、社区根据自身计划安排,组织定期培训,开设专家讲座、技术辅导,这些教育活动,针对性、实用性强,会受到群众的欢迎。

2.3.5 出版休闲体育知识书刊和音像教材

书刊和音像教材可以保存,便于需要时随时取用,是获取休闲体育教育知识的另一种途径。针对不同群体的需求,出版体育休闲的书刊,制作各种运动休闲的知识和技术音像,便于广大群众使用,增长休闲体育知识。

2.3.6 开展健康咨询教育

在运动休闲过程中,运动损伤与伤害是难免的,通过开展休闲体育健康咨询与教育,引导人们科学、合理、安全地进行运动休闲,在场地、器材、设施、饮食、卫生等各个方面给予咨询教育,给人们的运动休闲提供支持帮助。

2.3.7 构建休闲体育人才培养体系

岭南地区数以亿万计的群众参加休闲体育活动,需要组织,提供科学指导,社会需要大批休闲体育人才为它服务。高等体育院校根据社会的需求,培养休闲体育人才,为群众的体育休闲提供服务,开展岭南地区休闲体育研究,促进休闲体育发展是新时期高等体育院校的使命。

3 结论

3.1 现代社会休闲体育作为一种实践活动,是实现人的全面、自由、和谐的发展的重要手段,在构建和谐、小康社会的进程中,休闲体育对人的全面发展将产生重要作用。

3.2 随着岭南地区经济发展、社会进步,休闲意识的日渐增强,休闲体育已成为人民健康生活方式的需求。岭南地区休闲体育已具备了一定的群众基础,参与的项目多样化,休闲体育的广泛开展,催生了对休闲体育教育的渴望。

3.3 岭南地区居民虽然能够普遍认识到健康的重要意义,休闲体育教育与培训成为人们的重要需求,休闲体育教育的内容、形式、特点已经被大多数人认识与接受,但各地区之间仍旧存在着一定的差距。

3.4 岭南地区休闲体育教育目标与任务是:要教育人们如何有价值地使用自由时间去完善人的生命过程,提高人的生命质量;培养科学、积极的休闲观;培养人们科学的休闲健身娱乐方式和掌握正确的体育休闲技能;引导人们科学、健康度过休闲时间;培养岭南休闲体育人才。

3.5 岭南地区休闲体育教育的内容主要是休闲体育价值观、方法的教育,掌握休闲技能,同时提高人们运动美的欣赏能力;其途径是多方面的,可以通过媒体广泛宣传、出版教材、开展健康教育咨询、构建专业人才培养体系等途径来实现。

参考文献:

- [1] 卢文丽. 从容走进休闲时代[J]. 新闻记者, 2004, (6): 31-32
- [2] 马惠娣, 成素梅. 关于自由时间的理性思考[J]. 自然辩证法研究, 1999, (1)
- [3] 刘海春. 休闲教育初探[J]. 广西社会科学, 2005, 7
- [4] 马克思恩格斯全集(第42卷)[M]. 北京:人民出版社, 1979: 128
- [5] 马惠娣. 休闲[J]. 自然辩证法研究, 2000, (1)
- [6] 陆彦明, 马惠娣. 马克思休闲思想初探[J]. 自然辩证法研究, 2002, (1)
- [7] 许宗祥. 休闲体育概论[M]. 北京:人民体育出版社, 2007: 168-184

(责任编辑: 陈建萍)