

体育教育的理论重构：从身体训练到生命教育的多维审视

李昂

山东省聊城市聊城大学

摘要：本研究立足当代社会对体育教育价值认知从“强身健体”向“全面发展”的转变，以及其在实现联合国可持续发展目标中的关键作用，针对体育教育实践中存在的结构性矛盾与价值冲突，通过梳理历史演进中从社会本位到“学生中心”的阶段特征，构建融合知识论、价值论与教育哲学的多维理论框架。研究剖析了政策实施、课程教学、公平差异等理论困境，提出价值重构、课程创新、教学改革与评价革新的理论路径，旨在推动体育教育从身体训练向生命教育的范式转型，为“以体树人”的教育目标提供系统性理论支撑。

关键词：体育教育；理论重构；生命教育；范式转型；以体树人

一、引言

（一）研究背景与意义

1. 当代社会对体育教育价值认知的转变：从“强身健体”到“全面发展”

在当代社会，经济高速发展与科技持续进步，使得人们的生活方式发生了巨大改变，久坐不动、缺乏运动成为普遍现象，随之而来的是肥胖、心血管疾病等“现代文明病”的高发。在此背景下，社会对体育教育的价值认知不再局限于传统意义上的“强身健体”，而是逐渐向“全面发展”转变。

从教育理念的演进来看，素质教育的推行以及核心素养的提出，让体育教育在学生人格塑造、社会适应能力培养等方面的作用日益凸显。例如，在团队体育项目中，学生通过合作与竞争，能够学会沟通、理解和包容，这对于其社会交往能力的提升具有重要意义。

2. 理论重构的必要性：回应体育教育实践中的结构性矛盾与价值冲突

尽管体育教育的重要性日益得到认可，但在实践过程中，仍然存在着诸多结构性矛盾与价值冲突，迫切需要进行理论重构。

首先，在教育目标层面，存在着工具理性与价值理性的冲突。一方面，体育教育被赋予了增强体质、提高运动成绩等工具性目标；另一方面，它又肩负着培养完整人格、促进生命发展的价值性目标。在实际操作中，往往过于注重工具性目标，而忽视了价值性目标的实现，导致体育教育的本质被异化。

其次，在课程设置与教学实践方面，存在着统一性与多样性的矛盾。当前，体育教育课程往往采用统一的教学大纲和教学内容，难以满足不同地区、不同

学校以及不同学生的实际需求。例如，在一些农村地区，由于体育设施和师资力量的匮乏，难以开展与城市学校相同的体育课程，导致教育资源分配不均。

（二）研究问题与方法

1. 核心问题：如何从理论上重新定位体育教育的本质与功能？

本研究的核心问题是如何从理论上重新定位体育教育的本质与功能。具体而言，需要探讨以下几个方面：体育教育的本质究竟是身体训练还是生命教育？在新的时代背景下，体育教育应该具备哪些功能？如何构建一个既能回应社会发展需求，又能满足学生个体发展需要的体育教育理论体系？

2. 研究方法：基于文献的系统性理论分析与跨学科整合

本研究采用基于文献的系统性理论分析与跨学科整合的研究方法。首先，通过广泛收集和阅读国内外相关文献，对体育教育的历史演进、理论发展以及实践现状进行系统梳理和分析。在文献收集过程中，不仅关注教育学领域的研究成果，还涉及哲学、社会学、心理学等多个学科领域，以实现跨学科的理论整合。其次，运用理论分析的方法，对体育教育的本质、功能、价值等基本概念进行重新审视和界定。在分析过程中，结合当代社会的发展趋势和教育理念的变革，探讨体育教育理论重构的可能性和路径。

二、体育教育的历史演进与范式转变

（一）范式转变的理论基础

1. 从 physical education 到 life education 的哲学转向
传统体育教育（physical education）以身体训练为核心，遵循行为主义理论，将运动视为可复制的技能

作者简介：李昂，生于 2001 年 6 月，男，汉族，硕士研究生，山东省聊城市临清市人，研究方向为体育教学。

组合。而生命教育视角下的体育教育(life education)以存在主义、现象学为哲学基础,强调通过运动体验实现生命觉醒。例如,德国哲学家雅斯贝尔斯提出“教育是灵魂的唤醒”,体育教育不再是外部强加的训练,而是学生通过身体实践理解生命意义的过程(如在长跑中感受意志与极限的博弈,在团队运动中体会人际关系的构建)。这种转向打破了“身体—心灵”二元对立,确立了体育作为生命教育载体的本体论地位。

2. 体育课程一体化改革的理论框架与实施路径

课程一体化改革以“终身发展”为逻辑起点,构建幼儿园到大学的连贯体育教育体系。其理论框架包括:

目标衔接:幼儿园侧重运动兴趣启蒙,中小学强化技能与习惯,大学聚焦终身体育能力,避免各学段目标断裂;

内容整合:将传统体育项目(如武术)与现代运动(如飞盘)结合,融入健康知识、运动损伤防护等跨学科内容;

评价贯通:建立“过程性评价+终身追踪”机制,例如通过APP记录学生从小学到成年的运动轨迹,评估体育教育的长效影响。

三、体育教育的多维理论框架

(一) 知识论基础

1. 生物学与运动科学的根基作用

体育教育的知识体系以人体运动科学为基础,通过解剖学、生理学、生物力学等学科揭示身体活动的内在规律。例如,运动生理学中的“超量恢复原理”解释了体能训练的科学性——肌肉在负荷刺激后通过修复实现机能提升,这为体育课程中的耐力训练、力量训练提供了理论依据。生物力学则通过分析动作轨迹、发力角度等,优化运动技术教学,如篮球投篮动作的“三屈三伸”要领即基于关节运动的生物力学规律。

2. 心理学与认知科学的理论渗透

体育教育的知识建构离不开心理学理论的支撑。建构主义理论强调学生通过运动体验主动建构知识,如在足球运球教学中,学生通过反复尝试错误,逐步形成“脚内侧触球—身体协调”的动作图式;具身认知理论则揭示了“身体体验塑造认知”的机制,例如跑步中的呼吸节奏控制可影响情绪调节能力,印证了“运动改善心理状态”的实践经验。此外,社会认知理论中的“自我效能感”概念(如班杜拉提出的通过成功体验增强运动信心),为体育教学中的分层任务设计提供了理论指导——让不同能力的学生在适合的难度中获得成就感,避免因挫败感丧失运动兴趣。

3. 社会学与文化学的知识拓展

体育教育作为社会文化现象,其知识体系需纳入社会学与文化学视角。社会学中的“身体社会化”理论指出,体育教育通过规则学习(如篮球比赛中的犯规规则)、角色认同(如队长的领导职责)实现个体的社会融入,例如青少年在团队运动中习得“公平竞争”“责任担当”等社会规范。文化学则关注体育的符号意义,如武术教学中的“抱拳礼”蕴含着“谦和”的儒家文化,街舞运动体现的街头文化精神,使体育教育成为文化传承与创新的载体。这种跨学科知识整合,打破了传统体育教育仅聚焦“身体训练”的局限,构建了“生理—心理—社会”的三维知识网络。

(二) 价值选择的理论分析

1. 工具理性主导下的价值困境

传统体育教育受工具理性支配,将“增强体质”“服务升学”“培养竞技人才”作为核心价值。这种价值取向导致体育教育异化为外部功利目标的附庸:例如,部分学校为应对体育中考,将长跑训练简化为机械的耐力测试,学生在“达标压力”下丧失对运动的内在兴趣;竞技体育后备人才培养中,过早专项化训练(如儿童阶段高强度举重)可能损害身体发育,违背“健康第一”的教育初衷。工具理性的泛滥使体育教育陷入“手段—目的”倒置的困境,忽视了运动作为“生命表达”的本质价值。

2. 生命教育视角的价值重构

生命教育理论为体育教育提供了价值转型的路径:以“人的完整发展”为核心,强调通过运动体验实现生命潜能的释放。存在主义哲学认为,体育教育的价值在于让个体在身体实践中直面“存在”——如在攀岩运动中挑战生理极限,体会“自我超越”的生命意义;现象学则强调“身体意向性”,即运动不是外部指令的执行,而是个体主动与世界互动的方式。

(三) 教育哲学视角

1. 存在主义:作为“自我实现”的体育教育

存在主义哲学家萨特提出“存在先于本质”,强调个体通过自由选择塑造自我本质。在体育教育中,这一理念表现为鼓励学生自主选择运动方式(如街舞、极限运动等非传统项目),在个性化实践中探索生命可能性。例如,某高中开设“极限运动社团”,学生在滑板、攀岩中直面风险与挑战,通过自我突破构建“勇敢”“坚韧”的人格特质,印证了雅斯贝尔斯“教育是灵魂唤醒”的哲学命题。存在主义视角打破了体育教育的标准化框架,将运动视为“自我创造”的生命实践。

2. 实用主义:基于“经验生长”的体育教育

杜威的实用主义哲学强调“教育即经验的不断改组与改造”,体育教育应从“知识传授”转向“经验建构”。例如,在户外拓展训练中,学生通过解决“团队攀岩如何分工”“野外定向如何导航”等实际问题,将运动技能与生活经验融合,实现“做中学”。实用主义还强调体育教育的社会功能,如通过社区体育活动(如邻里篮球赛)促进人际互动,形成“民主共同体”,体现了“教育即生活”“学校即社会”的理念。这种哲学视角使体育教育超越了课堂局限,成为连接个体经验与社会生活的桥梁。

四、当代体育教育的理论困境

(一) 政策实施的结构矛盾

当前体育教育政策在落地过程中存在目标与手段的脱节。一方面,国家层面强调“以体树人”的育人目标(如《“健康中国2030”规划纲要》将体育纳入全民健康体系),但地方执行中常简化为“达标率”“课时数”等量化指标。例如,部分地区为应付督查,机械增加体育课时,却缺乏配套的场馆、师资支持,导致课程沦为“操场自由活动”,背离政策初衷。此外,政策工具的“一刀切”现象显著:东部发达地区可推行“体育走班制”“智能运动监测”,而中西部农村学校连基础体育器材都难以配齐,形成“政策理想”与“实践现实”的结构性断层。这种矛盾本质上反映了体育教育政策在“统一性要求”与“差异化实施”间的理论失衡。

(二) 课程与教学的理论脱节

体育课程体系面临“学科逻辑”与“生活逻辑”的割裂。传统课程以运动技术为核心,按“跑跳投”等动作类别编排内容,忽视学生的生活经验与兴趣需求。如初中体育课反复训练“跨越式跳高”,但学生在日常生活中几乎无应用场景,导致“课堂学习—生活实践”的价值断裂。教学理论层面,行为主义主导的“示范—模仿”模式仍占主流,教师过度强调动作标准化(如广播操姿势统一),压制了学生的创造性表达。例如,某小学将街舞纳入课程时,教师仍按体操标准要求动作整齐,忽视街舞的自由表达属性,暴露出教学理论对新兴运动教育价值的认知滞后。此外,课程评价与教学目标脱节,如“体能测试成绩”与“体育品德培养”缺乏关联指标,导致“教—学—评”体系断裂。

五、结论与展望

(一) 本研究通过历史演进梳理与多维框架构建,实现了三重理论突破:

揭示体育教育从“身体训练”到“生命教育”的

范式转型逻辑,打破了传统“工具理性”的理论禁锢;

构建“知识论—价值论—教育哲学”的三维理论框架,为跨学科研究提供了整合模型;

提出“以体树人”的系统性育人目标,回应了SDGs对教育公平与终身发展的要求,丰富了中国特色体育教育理论体系。

(二) 实践启示

理论创新对体育教育实践具有直接指导意义:

政策层面:建议建立“区域体育教育资源动态调节机制”,通过教育经费倾斜、教师轮岗制缩小城乡差距;

学校层面:倡导“体育教育共同体”建设,联合高校、社区、医疗机构构建支持网络,如医院为学校提供运动损伤康复指导;

教学层面:鼓励教师开展“生命教育导向”的教学设计,如在田径课中融入“马拉松精神”主题讨论,提升运动的文化内涵。

(三) 未来研究方向

后续研究可在三方面深入:

跨文化比较:对比北欧“自然教育”、日本“忍耐教育”与中国体育教育异同,探索本土化生命教育路径;

技术赋能:研究元宇宙、脑机接口等新技术在体育教育中的应用可能,如虚拟体育课程对学生专注力的影响;

实证研究:通过长期追踪数据验证“生命教育导向”体育课程对青少年心理健康、社会适应能力的实际影响,为理论提供量化支撑。

参考文献:

- [1] 张颖.智慧体育教学赋能学生运动技能提升的影响剖析[J].文体用品与科技,2025(11):193-195.
- [2] 刘波,于思远,刘皓晖.加快建设教育强国背景下学校体育深化发展研究[J].天津体育学院学报,2025,40(3):249-255+313.
- [3] 单凤霞,祝良,胡曦.智慧化体育教育生态系统构建的要素、困境与策略[J].体育学刊,2025,32(3):138-144.
- [4] 邓森,李国帅.数字化转型背景下职业教育“产赛教”融通教学:现实困境与范式转变[J].教育科学论坛,2025(18):40-45.
- [5] 卢秀.适应数字化转型:师范生数字素养培养范式的解构与重构[J].内蒙古师范大学学报(教育科学版),2025,38(2):45-52.