

杨昌济体质教育思想对当代学校体育的启示

李 冲，史曙生

(南京师范大学 体育科学学院, 南京 210023)

摘 要: 杨昌济作为中国现代教育的先驱,其体质教育思想在我国教育史上具有重要影响。运用文献资料法和逻辑分析法,对杨昌济的体质教育思想进行研究。认为其体质教育思想包含:强健国民体质的体育救国论;“教育不可不置重于体育”的教育观;德、智、体并重的“训练”“教授”“养护”之全面教育观;彰显“健康第一”、积极与消极并重的“养护论”;倡导“知行合一”的体质健康促进理念。认为,新时期我国的学校体育需借鉴杨昌济的体质教育思想,体育与健康教育并重,使体育回归以学生体质健康为本的本质功能,探索新型课程体系,推进体育教师角色转换和教育模式创新,探索一条具有中国特色的体育与健康教育之路。

关键词: 杨昌济; 体质教育思想; 体育救国论; 健康第一; 养护; 知行合一

中图分类号: G807

文献标志码: A

文章编号: 1008-3596 (2019) 02-0054-06

杨昌济是我国近代以来倡导与推动体育救国和体质健康教育的代表性人物之一,其诸多思想充满进步精神,并且在我国近代学术思想中有着举足轻重的历史地位。先生始终秉承“自闭桃源称太古,欲栽大木柱长天”^[1]的崇高理想,甘愿做一位为祖国培养“大木”的辛勤园丁,培养出了毛泽东、蔡和森等中国历史上的史诗级人物。在黑暗、动荡的年代正是在其谆谆教诲之下才有了毛泽东的那句“野蛮其体魄,文明其精神”的响亮口号。杨昌济是最早明确提出“强体质”与“促健康”并重教育思想的近代学者,他具有强烈的爱国主义情怀和教育创新精神,他的体质教育思想承接王阳明的“知行合一”而来,又汲取了西方泡尔生等现代教育家的教育理念,他提出的德、智、体并重的“训练”“教授”“养护”之全面教育观,积极与消极并重的“养护论”体质教育观,以及“知行合一”的体质健康促进理

念,在今天看来仍然具有较高的实践价值,在我国学校体育与健康教育发展史上具有重要的影响与地位。

1 杨昌济体质教育思想之由来

杨昌济(1871—1920), 辈名宏藻, 字华生, 又名怀中, 册名昌济, 湖南长沙东乡板仓人, 人称“板仓先生”。1898年就读于岳麓书院, 受儒家经典、宋明理学和曾国藩思想影响, 青年时期毅然加入当时的进步团体组织南学会, 并积极宣传新政与新学, 高举谭嗣同“以民为主”的先进民主政治思想。中日甲午战争中国战败对其思想产生极大震动, 杨昌济认识到中国“非改革不足以图存”, 从此, 决心到海外去寻求救国救民之真理, 走上了教育救国的道路。

1903年, 杨昌济东渡日本留学, 启程前改名“怀中”, 表示其身异邦、心在土土之情怀。

收稿日期: 2018-10-13

基金项目: 国家社会科学基金项目“青少年体质健康促进研究: 理论、实证与对策”(11BTY044)

作者简介: 李 冲 (1992—), 男, 江苏徐州人, 在读博士, 研究方向为运动与健康促进。

文本信息: 李冲, 史曙生. 杨昌济体质教育思想对当代学校体育的启示[J]. 河北体育学院学报, 2019, 33 (2): 54-59.

留学日本之际,正值日本社会盛行军国主义思潮,崇尚勇武,全民皆兵,大兴军事体育训练,深刻影响了其教育思想。1906年,杨昌济从弘文学院毕业,升入东京高等师范学校,其教育思想逐渐由资产阶级改良主义转变为民主主义。1908年,在章士钊、杨毓麟等好友的极力推荐下,清政府选派杨昌济去英国继续深造。1909年,杨昌济进入苏格兰的爱丁堡大学哲学系,主修哲学、伦理学和心理学。在此期间,杨昌济十分注重研究英国教育的状况和英国国民的各种生活习俗及健康卫生方面的经验,并逐渐接受了庸俗进化论的观点,对“以强欺弱”的“生存竞争”学说极为赞同,并用来解释教育的目的,这为其归国之后提出体育救国论、“养护论”、体育与健康教育观等教育思想打下了坚实的理論根基。1913年,杨昌济学成归国后回到湖南,毅然拒绝了湖南省教育司司长职位的邀请,而选择担任湖南一师教员。也正是在此时期,先生以其敏锐的思想、渊博的学识、独到的见解,给予毛泽东、蔡和森等一大批湖南进步青年以巨大的精神力量与启迪。1917年,毛泽东的《体育之研究》^[2]由其向《新青年》推荐发表,成为我国近代体育史上具有重要意义的文献。1918年,先生受蔡元培先生之聘,任北京大学伦理学教授,并开始其探寻教育救国真理的全新篇章。

先生一生以“欲栽大木柱长天”诗句明志,以拯救千千万万国民之命运为己任,撰写了《达化斋日记》《论教育上之养护》《治生篇》《劝学篇》等论著。详细剖析、述评先生的论著发现,“强体质”与“促健康”并重的体质教育思想贯穿其中,这一思想对我国当代学校体育改革与发展仍然具有重要的参考价值。

2 杨昌济的体质教育思想

2.1 强健国民体质的体育救国论

天下兴亡,匹夫有责,民强才能国强。清朝末年,四万万国人纤腰细骨,手无缚鸡之力,白面柔弱如病夫。杨昌济亲眼目睹了甲午战败后中国签订了丧权辱国的不平等条约,西方列强肆意践踏祖国领土,国人萎靡不振、逆来顺受,国家之满目疮痍深深刺痛了杨昌济。梁启超在《新民说·尚武篇》中大力倡导斯巴达、德意志、日本的尚武教育,尖锐地抨击了当时中国“重文轻武”的传统教育,这对杨昌济产生了极大的启

发。1913年,杨昌济从国外留学回国之后不禁感慨道:“欲救国家之危亡,必先救人心之陷溺,欲为生存之竞争,不可不强健其体质。”在国家危亡之际,先生以其敏锐的洞察力,深深体会到强健国民之体质才是扭转国家颓势之当务之急。

先生深为当时中国“国民文弱”之困境所忧虑,他在《论教育上之养护》中明确指出:“国家之兵力,国民之生产力,无不关系于体育”^[4],表达了体育是“强兵之本”“富国之基”的进步思想。他认为当今社会之国民没有强健的体魄就没有勇毅的精神,国民体质直接关系到国家军事和经济的发展,决定着国家民族的兴衰。先生疾呼“奖励运动,乃今日从事教育者所宜极力提倡者”,自身也十分重视和关注体育在教育中的地位。在他看来,强健的体魄是抵御恶劣环境的根本,是在学业中获得优异成绩的前提。于国家而言,如果没有尚武之精神、刚强之民风,那么国家的衰亡只会成为必然。先生身处日本多年,耳闻目染军国主义的思想,他纵观历史指出:“唐人有尚武之风,故能控制外族,为汉族极盛时代。而宋之国势,乃弱于唐。立国不可无野蛮之精神,即此可见。”^[3]由此,杨昌济极为赞同学习日本的武士精神和德国日耳曼民族的尚武精神,并主张政府在学校、社会开展军国主义教育,大力实行全民皆兵制。而后,先生在《教育学讲义》一文中又详细介绍了西方发达国家重视体育、广泛开展军事体育训练的情况。他指出:“日本的教育提倡体育运动,实施军事训练。良以维持国家之独立,全赖陆海军,而陆海军之强,源于国民之体力。”^[4]因此,杨昌济极力提倡学校教育要广泛开展多种体育项目与军事体能训练,倡导学生积极参加体操训练、球类运动和各種手工劳动,从而使学生四肢强健,同时可以养勇气、强自信,养成守规、克己、忍耐的习惯。

2.2 “教育不可不置重于体育”之教育观

在黑暗动荡的年代,一些教育思想家面对国家之积贫积弱的现实却固步自封,墨守成规,不求变革,与之形成鲜明对比,先生高声疾呼“教育不可不置重于体育”的教育口号。杨昌济认为:“国人不好户外运动,而偏好下棋、斗牌各种户内之游戏,此国民文弱之所由来也。”^[5]他极力倡导国人在身体上的主动改造,强身体理应成为当下社会改造的根本,而当今最重要的教育目的是要形成基本的生存能力,即“养生存于社会

之能力”。在此能力形成的过程中,应“强健其身体,且授以生活上必要之智识技能”。青年时期的毛泽东正是在杨昌济先生的谆谆教诲下,开始重视体育对强健体魄的重要作用,并在《体育之研究》中提出“欲文明其精神,先自野蛮其体魄”的先进主张,极力倡导体育在教育中的重要作用^[6]。

先生认为“身不死”就要锻炼身体,保持身体健康。学校教育更是要将体育视为教育之先导,没有健康的体魄作为支撑,所有教育的目的只能沦为一纸空谈。杨昌济主张当今学校教育借鉴英国、德国、日本等国的学校体育经验,并根据其多年留学的所见所闻,结合国家的实际情况提出了其体育教育方法的独到见解。他说:“英国学生之运动甚盛,午后全体出发,每人务择一门,不许规避,从事各种之运动,殆无在书房中静坐读书者。”对于体育教育而言,杨昌济十分注重教育过程中的因材施教,提倡根据每个学生的身体状况,理应采取不同的教学手段,施加不同的困难程度,即“用同一体育手段之时,不可不大异其宽急。”先生还十分注重体育教育中的德育方法,注重在教学中对学生良好品德的塑造,主张身体与精神共同进步,才能获得良好的教学效果。除此之外,杨昌济结合多年的国外见闻和自己对体育原理的理解,躬行实践,创编了“每日坚持做”的七节徒手体操等体育活动^[7]。

2.3 德、智、体并重的“训练”“教授”“养护”之全面教育观

主张德、智、体并重的“训练”“教授”“养护”之全面教育观是杨昌济教育思想的重要内容。先生曾在《教育学讲义》中针对当时中国教育不分德、智、体三育或只重一育的弊端,提出三育并重的教育理念。他认为,“自来论教育者,往往分为智、德、体三部”,体育是“教育上之养护”,没有体育就没有其他教育。对此,先生又将与德、智、体三部相对应的教育方法细化为“训练”“教授”“养护”,“训练”主要是端正学生意志和塑造性格,使学生养成好品德;“教授”即传授知识与技能,发展学生智力水平;而学校体育教育的方法则为“养护”。为了使德、智、体三种教育有机结合,先生对西方古代教育直至近代资产阶级普通教育开设的课程类型、课程内容、教学方法与教学效果等进行了详细的探讨,并提倡将学校课程分为知识的教科、基础的教科

与技能的教科三类,把以体操为主的体育类课程视为必修课归为基础的教科,这充分体现了先生对于体育教育的重视。先生认为身体素质和精神素质的统一,就是学生德、智、体的全面发展。后来,毛泽东在《体育之研究》中专门就此进行深入论述,提出了“体者,为知识之载而为道德之寓者也”这一精辟论断^[8]。

2.4 彰显“健康第一”、积极与消极并重之“养护论”

“养护论”是杨昌济体育与健康思想中最核心的部分。先生指出“养护则体育之事也。”养护有积极的养护和消极的养护两类。“积极养护助身体之发育,消极养护防身体之损害。儿童以体操、游戏、手工劳役,此运动身体而助其发育之手段也;学校注意于卫生,以防一切之疾病,以保护身体而防其损害之手段也。”^[9]从先生对“养护论”体质观的理解不难发现,体育与健康教育并重对学生体质健康有极为重要的影响,这种“健康第一”的教育思想散见于其各个时期的论著文献之中。

先生指出:积极的养护就是对身体、体质有目的地锻炼,积极养护的手段包括英国的户外游戏,德国的徒手体操、手工劳动和球类活动,日本的军事体能训练等。先生非常重视对人身体的积极养护,他指出:“身体养护既使之强壮,又使之敏捷,又使之健美,三者毕皆,体育之目的可谓已达矣。”^[10]为此,先生极力推崇西方体操,大力倡导中小学开设体操课程。《达化斋日记》记载,杨昌济自创了诸多简易体操项目:手指伸缩运动、运目运动、足尖画圈运动等。此外,在学校教育中,先生鼓励开展各式体育游戏,培养学生学习兴趣,注重体育教育资源开发,拓展体育的多元价值。先生在论述体育游戏的价值时认为:“游戏有体育上价值外,更有训练上之价值。”^[11]体育游戏不仅可以使学生养成遵守纪律、服从领导、果断选择的习惯,还可培养互爱、热心、礼让等美德。

“体育者,养生之道也。”先生指出:“消极的养护意在防儿童身体之损害,身体之损害,有猝来者,有徐至者,一防意外之危险,一防疾病之缠身。”儿童由于天性活泼,喜爱游戏,运动时遇到意外的可能性较多。先生主张学校教师和家长要加强安全教育,注意防范突发事件。另外,先生在比较中外卫生状况之后鲜明地提出以

身体改良为微观起始的社会改良,他指出:“吾国人有一极大弊病,即不洁是也,口齿不洁、衣服不洁,随地唾涕、当道便溺……而欲改良习惯,不可不赖卫生教育。”^[12]先生指出通过卫生教育才能改掉生活中的不良习惯,必须要以健康教育为指导,做好卫生教育工作。学生个人卫生方面,杨昌济极力倡导学生注意自身卫生,经常洗澡,换洗衣物,还教育学生读书时眼睛与书保持适当距离,学校不应让学生在光线昏暗的地方看书、写字。环境卫生方面,先生指出学校要保障学生运动场所干净整洁,严禁吐痰和乱扔纸屑,学校须备痰盂、纸篓等必须物品,教室要经常清洁课桌椅和地面,经常开窗保持室内空气流通,扫地前要洒水,用湿布涂擦黑板,以防止室内空气污染。此外,杨昌济还特别注重学生的饮食卫生,他提倡把当时学校的“会食制”改革为“分斋制”,以各个斋舍为师生的饮食场所,鼓励私人制饮食,多设小厨房以供师生用餐。对于与学生健康相关的诸多影响因素,先生无不考虑得极为细致。

2.5 倡导“知行合一”的体质健康促进理念

所谓“知行合一”,即理论与实践相结合。杨昌济指出:“知则必行,不行则为徒知;言则必行,不行则为空言。故学者尤不可不置重于实行也。”^[12]把促进学生健康作为体质教育乃至学校教育的首要任务,学生的健康必须履行“知行合一”的健康促进认识观——不仅让学生懂得健康知识,更应该使其养成身体力行的健康习惯,通过健康行为改变健康状况。此种观点,无不彰显杨昌济教育思想所融会的古今中外的进步主义哲学思想。在全面调查英国、日本、德国的学校体育,并结合自己对体育的理解之后,先生认为冷水浴对身体体质有很好的促进作用,还可使人意志坚强,他坚持冷水浴、游泳、远足、静坐、登山等生活习惯,体现了其“知行合一”的体育态度^[12]。

先生还认为,保护学生健康和强健学生体质,不仅是学校教师的重要责任,也是社会与家庭的义务。有多年从教经历的杨昌济发现,传统教育方式对青少年儿童产生不利健康的影响。先生在《教育学讲义》中指出:“学校教育最足以伤儿童之身体者,为钟点太多、负担过重。”^[13]因此,他提倡学校要减轻学生负担,极为反对学校搞突击战、疲劳战和长期战,认为过多的家庭

作业会使学生脑力过损、疲于应付、体力下降;并主张改变家庭传统教育观念,鼓励学生在家庭中获得更多自由玩耍的时间,以促进智力与体力正常发育。学校、家庭、社会三位一体的健康促进理念充分彰显了杨昌济思想的超前性。

3 杨昌济体质教育思想的当代价值与启示

杨昌济先生以“健康第一、知行合一与全面发展”为核心的体质教育观是从体育与健康教育的分析视角,对体育本质功能和青少年学生培养目标的深刻诠释。先生的“体质教育”思想不仅为推动近现代学校体育的发展提供了坚实的理论基础,而且与现阶段我国“健康中国”战略相呼应。在当前我国提倡“全人教育”“素质教育”与“健康第一”指导思想的当下,先生的思想仍具有重要的现实价值。

3.1 基础教育阶段体育与健康教育并重,不断促进学生体质健康

未来国际社会竞争是人才资源的竞争,是德、智、体全面发展的人才的较量。先生从强国保种的目的出发,指出只有保证青少年体质的健康,才能为国家发展提供最坚实的支撑。近代的历史不断证明,国家贫弱只能任人摆布,国民羸弱只能受人欺凌。进入21世纪,面对国民体质水平不断下降的现实,提高国民体质仍然是当今中国亟需解决的现实难题。早在100年前,先生就已经意识到“国家欲图强,教育不可不力求进步”^[14],强健的体魄是一切发展的根基。因此,现阶段基础教育中学校体育教学方法的改革、教学模式的探索,符合时代发展要求和社会现实需要,我国仍要将基础教育中的体质健康教育放在国家发展的重要战略地位,通过不断改革创新,推动基础教育阶段体育教育事业的发展,促进青少年体质健康水平不断提升,为新时代中国梦的实现提供源源不断的有力支撑。

3.2 体育要回归以学生体质健康为本的本质功能

杨昌济认为:“有目的、备方案,予人以意识的感化,乃谓之教育。”教育的根本目的在于“救人心之陷溺”“倡民族之精神”“图社会根本之革新”,并最终达到感化人的终极目标。使体育回归于人本身,强健体质、促进健康始终是体育最本质的功能,这与当前我国教育界一直在大

力倡导的“以人为本,健康第一”的教学理念如出一辙。先生还认为,学校教育必须注重培养学生“生存竞争”的原始能力,教师要指导学生如何认识社会与自然环境,使学生懂得自然与社会的生存原则,“修身”既是人对自身生命的关照^[15],也是主体回归人身体的关键。然而,当今社会人们热衷于探索体育的多元价值取向,盲目延伸体育的政治、商业功能,此时我们更应深刻反思:是否做好了体育增强体质、促进健康的本质工作,是否让体育真正回归于人本身?

3.3 不断探索体育与健康教育并重的新型课程体系

基础教育课程改革后,原有的体育课被更名为“体育与健康课程”,“健康第一”逐渐成为体育新课程改革的核心理念。课改后体育被赋予了更多的职责,作为现代教育者的我们是否应该以一种全局的观念冷静思考?杨昌济“强体质”与“促健康”并重的教育思想作为增强体质的主旨思想,仍然适用于当今社会。“强体质”与“促健康”并重,就是以体育教育促进学生体质发展,促进学生身体素质、身体形态和某些生理机能的发展;以健康教育完善学生健康状态,使学生远离生理与心理疾病,避免生活中健康意外伤害事故的发生。由此可见,现阶段我国的体育与健康课程涵盖的教育内容甚多,而教育师资投入与学校课时安排根本无法完成体育与健康课程的教育任务。换言之,“健康第一”的目标绝非以体育一己之力便可达成。因此,现阶段我国的学校体育仍然要继续加大力度探索符合国情、符合体育与健康教学规律、有利于促进学生体质健康发展的新型课程体系。

3.4 推进体育教师角色转换和教育模式创新

杨昌济“知行合一”的健康促进理念蕴含着深刻的哲学思想。健康促进绝非只是学习健康理论知识,而是要身体力行,运用健康知识去管控健康行为与生活方式。因此,作为当下学生健康促进主力军的学校体育教师,不仅要提高理论与实践教学水平,更应该注重创新教育理念,丰富知识理论体系,在做好体育教学工作的同时,更要注重培养学生生活中的健康行为习惯。体育教师最终要发展成为学生体质的建造师与学生健康的管理者。此外,要注重构建学校、家庭、社会三位一体的体质健康促进模式^[16-17],将学生体质健康促进科学化、生活化、持久化,此种将家

庭、学校与社会密切联系、互为补充的体育与健康教育模式将成为未来社会研究的热点。最后,为了适应当今社会多学科交叉互融的发展趋势,学校体育与健康教育更要与时俱进,注重借助多学科理论构建我国学生体质健康促进新模式,探索更多富有成效的体质健康促进策略。

4 结语

杨昌济把教育救国作为毕生信念。先生以其超前、敏锐的教育眼光洞悉了中国的前途,把“强体质”与“促健康”作为教育救国的根本。为中华之崛起,先生把体育与健康教育并重的体质教育思想放在重要位置,进行理论研究、实践探索和积极倡导,在当时的历史背景下具有划时代的意义。他的体育与健康教育思想兼蓄了我国传统养护理论、西方近代体育理论和具体实践,对我们探索具有中国特色的体育与健康教育之路具有重要的现实价值。

参考文献:

- [1] 李沛诚.杨昌济教育实践与教育思想[M].长沙:湖南教育出版社,1998:298.
- [2] 余万予.试论杨昌济的体育思想及其对《体育之研究》的影响[J].体育文化导刊,1989(3):73.
- [3] 王兴国.杨昌济集[M].长沙:湖南教育出版社,2008:543.
- [4] 杨昌济.余改良社会之意见[J].公言,1919(2):185.
- [5] 杨昌济.教育与政治[J].湖南教育杂志,1913(16):116.
- [6] 杨昌济.告学生[J].国民,1919(1):36.
- [7] 毛泽东.毛泽东早期文稿[M].长沙:湖南人民出版社,2008:158.
- [8] 周世钊.毛主席青少年时期锻炼身体的故事[M].北京:人民体育出版,1978:211.
- [9] 杨昌济.论教育上之养护[J].湖南教育杂志,1914(8):45.
- [10] 王俊奇.近现代二十家体育思想论稿[M].北京:人民体育出版社,1993:64.
- [11] 杨昌济.劝学篇[J].公言,1914(1):65.
- [12] 杨昌济.治生篇[J].新青年,1935(5):11.
- [13] 罗燕.教授与训练:杨昌济在湖南一师教学改革始末[J].湖南第一师范学院学报,2015,15(6):28.
- [14] 杨昌济.达化斋日记[M].长沙:湖南人民出版社,1978:67.
- [15] 张玉兰.体育教育中的生命本质与体现[J].河北体育学院学报 2013,27(3):49.

- [16] 李冲, 史曙生. 我国青少年体质健康促进政策评估
现存问题及改进思路[J]. 体育学刊 2018, 25
(4):1.
- [17] 张朋, 杨麟, 王莉莉. 青少年体质健康促进的合力
研究[J]. 河北体育学院学报 2015, 29(1):5.

The Enlightenment of Yang Changji's Physique Education Thought on Contemporary School Physical Education

LI Chong, SHI Shu-sheng

(School of Physical Education, Nanjing Normal University, Nanjing 210023, China)

Abstract: As a pioneer of modern education in China, Yang Changji's physique education has an important influence on the history of education in China. By literature and logic analysis, Yang Changji's physique education thought is studied. It is believed that his physique education thoughts include: the theory of nation-saving sports with strong national physique; the education concept of "education must focus on sports"; the comprehensive education concept of "training" "eaching" and "onservation" with equal emphasis on morality, intelligence and body; "conservation theory" which focuses "Health First", and equally emphasizes positiveness and negativeness ; physical health promotion theory which advocates "a combination of knowing and doing". It is believed that in the new era, China's school sports should draw on Yang Changji's physique education thoughts, paying equal attention to sports and health education, and returning sports to the essential functions of students' physical health and exploring new curriculum systems, promoting the transformation of the role of physical education teachers and the innovation of educational models, and exploring a path of sports and health education with Chinese characteristics.

Key words: Yang Changji; physique education thought; theory of nation-saving sport; health first; conservation; a combination of knowing and doing