



身体素养: 一个统领当代体育 改革与发展的理念

Physical Literacy: A Concept to Integrate Sport Reforms and Developments in Contemporary Era

任海

REN Hai

摘要: 身体素养是近年来在国际体育界流行并具有重大影响的理念。它以具身认知观为指导, 着眼于身体活动与积极生活的关系, 立足于人的整体发展, 在情感、认知和身体等相互关联的多种维度上, 激发动机, 培养能力, 以促成终身参与身体活动的行为习惯。这一理念不仅旨在解决因身体活动缺失带来的日趋严重的全球健康问题, 而且有力地推动体育融入生活, 全面提高生活质量。身体素养对既有的终身体育、学校体育、大众体育和高水平竞技运动等各领域的均有全面而深刻的影响, 推动了这些领域的改革, 并为体育的统合发展提供了改革的基础。

关键词: 身体素养; 身体活动; 体育教育; 竞技运动

Abstract: Being an influential concept, physical literacy has been a widely used around the world in the areas of physical education, recreational sports and high-performance sports both academically and practically in recent years. Guided by the theory of embodied cognition, focusing on the relationship between physical activity and active life, and based on the overall development of human beings, physical literacy cultivates the abilities in emotional, cognitive and physical dimensions of human beings in an interactive way in order to motivate and to promote one's lifelong participation in physical activities. This concept is not only aimed at solving the increasingly serious global health problems caused by physical inactivity, but also effectively promoting sports into life and improving the lifestyle in an all-round way. Physical literacy has a comprehensive and profound impact on the existing sport areas such as lifetime sport participation, school sports, mass sports and high-performance sports and has promoted the reforms in these fields. It also provides the basic foundation for the integration of sport reforms and developments in these areas.

Key Words: Physical literacy; physical activity; physical education; sport

中图分类号: G80-05 文献标识码: A

前言

“身体素养”(physical literacy^①)一词的出现已80年, 1938年美国的《健康与体育教育杂志》(*Journal of Health and Physical Education*)刊登的文章就提出, 公立学校应对学生的身体素养和心理素养负责^②。其后这一术语也零星见之于文献, 如美国爱荷华大学教授C. H. McCloy, 其1915-1919年和1921-1924年两度受北美基督教青年会派来中国, 即中国体育界熟悉的麦克乐, 于1957和1958年发表的两篇文章中也有这一术语^③。然而, 近十几年来“身体素养”一语在国际上大热, 则要归功于贝福德郡大学(University of Bedfordshire)的访学教授Margaret Whitehead, Whitehead自1993年以来, 基于身心一元、主客一体的现象

学理论, 从教育的视角切入, 发微洞幽, 重新对“身体素养”进行开拓性的阐发, 赋予这一理念以全新的内涵, 引

收稿日期: 2018-03-09; 修订日期: 2018-03-10

基金项目: 国家社会科学基金重大项目(14ZDB170)。

作者简介: 任海, 男, 教授, 博士研究生导师, 主要研究方向为体育人文社会学, E-mail: hairenbj@qq.com。

作者单位: 北京体育大学 北京 100084

Beijing Sport University, Beijing 100084, China.

①physical literacy 国内有“体能认知”、“体育素养”等译法, 均对原义有所偏离。

②Roetert E, Kriellaars D, Ellenbecker T, et al. Preparing students for a physically literate life[J]. *Joperd*, 2017(1):57.

③Corbin C. Implications of physical literacy for research and practice: A commentary[J]. *Res Q Exe Sport*, 2016, 87(1):14-27.

起各界人士的关注,引发了一场颇具规模和深度的国际大讨论。尽管这一理念还存在诸多不清晰处,质疑声不绝于耳,Whitehead及其支持者还在不断完善其理论,但是“身体素养”的理念已为越来越多的国家所接受,在英国、加拿大、美国、新西兰、澳大利亚等国已付诸实践。有的国家,如加拿大,甚至将其倚为国家体育政策的基石。2010年11月,国际体育科学和教育理事会(ICSSPE)代表国际社会起草的《关于体育教育的国际立场声明》(International Position Statement on Physical Education)明确指出:“身体素养是体育教育的结果,是儿童少年全面发展和取得成就必不可少的基础^①。”“身体素养”在世界上传播的势头如此之猛,以至于美国著名智库阿斯彭研究所(The Aspen Institute)感到有必要研判一下其全球发展的态势。2014年,该所与佛罗里达大学合作对这一“重要的新兴领域”进行了一次“全球扫描”,以研判这一概念应用的全球态势,并在2015年发表了调查报告《身体素养:全球环境扫描》(Physical Literacy: A Global Environmental Scan)^②。2015年联合国教科文组织对其1978年的《国际体育教育与体育运动宪章》(International Charter of Physical Education and Sport)进行了全面修订,通过了新版宪章——《国际体育教育、体育活动和体育运动宪章》(International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport)。“身体素养”作为体育目的之一,写入新宪章^③。执国际体育牛耳的体育学术组织和政府间组织的这些举措表明,“身体素养”已为国际体育主流所认可并大力向全世界推行。

数十年来,随着社会与体育的迅速发展,国际上与体育相关的新语叠出,不胜枚举,但大都倏忽一现,或仅在一定领域及群体中流行。“身体素养”在国际上不仅为多领域的学者所关注,而且经由政府和各种社会组织迅速对体育实践产生广泛影响,这种状况是近几十年来国际体育界所罕见的。究竟什么是“身体素养”?它因何而生?对当今世界体育的发展有何不同寻常的意义?值得我们认真思考,因为这一理念不仅对当今世界体育的改革,而且对处于转型发展中的中国体育有重要的参照价值。

1 “身体素养”提出的社会背景

社会需要是任何具有生命力的新理念获得广泛认可的必要条件。“身体素养”在当今世界迅速流传的根本原因,是其针对今天人类社会难以应对的健康危机,提出了新的应对思路。

1.1 坐姿生活方式导致的全球健康困境

自人类社会产生以来,身体活动因其不可替代的实用价值,一直是进行生产活动和维持正常生活状态的基本工具。无论人们愿意与否,身体活动是其生活不可或缺的组成部分,在客观上发挥着维护健康的作用。工业革命以来的科技进步,改变了亘古以来身体活动与人相生相伴、如

影随形的关系。进入21世纪以来,自动化、网络化、智能化对生产生活各领域的全面渗透,更是将身体活动一一逐出日常生活。生活中曾经不可或缺的身体活动为汽车、电梯、各类家电、手机、互联网所取代。人们不再为各种被动的身体活动所累,只须静静地坐着,便可工作、学习、出行、通讯、娱乐……。除了睡觉,在椅子和沙发上度过自己的一天,成为越来越多人的生活常态。坐姿生活方式在世界范围攻城掠地,势不可挡,其伴生物“身体活动缺失症”(Physical inactivity)成为新的流行病,迅速在全球蔓延。首先陷落的是发达国家,如美国,1965至2009年的44年间,在大约1.5代人的时间内,其国民的身体活动量下降了32%,照此趋势,到2030年下降幅度会达到46%。继而,新兴国家快速步其后尘,如中国,1991到2009年,在短短的18年间国民身体活动量下降了45%,如果让这一趋势持续下去,到2030年更会下降51%^④。

根据世界卫生组织2009年的报告,“身体活动缺失症”与高血压、吸烟和高血糖成为全球死亡的前4位危险因素^⑤,导致非传染性疾病在全球蔓延。2016年4月6日,世界卫生组织首次发布《全球糖尿病报告》,指出,截至2014年全球约有4.22亿人患有糖尿病,比1980年的1.08亿增加了3倍。曾经只在成年人中发生的II型糖尿病,有了越来越多的儿童青少年患者。2012年糖尿病导致了150万人死亡,高血糖所增加的心血管病和其它疾病的风险又导致220万人死亡,共计370万人。全世界用于糖尿病治疗的直接支出每年超过8270亿美元。2003至2013年的10年间,全球糖尿病患者的医疗费用增加了3倍多^⑥。

欧洲每年50万人的死因与“身体活动缺失症”有关,其消耗的医疗费用占欧洲全部医疗支出的6.2%,且在持续攀升,如果这个势头不加遏制,2030年欧洲为此每年将付出1250亿欧元(以2012年价格计算)^⑦。2002年身体活动不足导致全球190万人死亡及1900万伤残调整生命年(disability-adjusted life years-DALYs),10年后的2012年死亡人数激增到320万,增加了68.4%,伤残调整生命年跃至6900万,是2002年的3.6倍^⑧。

2014年,美国运动医学会(ACSM)、国际运动科学与体育教育理事会(ICSSPE)和耐克公司合作,发表了研究报告《为动而生——关于促进身体活动的行动框架》,指出身体

① ICSSPE. International Position Statement on Physical Education. 2010.

② The Aspen Institute. Physical Literacy: A Global Environmental Scan, 2015.

③ UNESCO. International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport, 2015:3.

④ DESIGNED TO MOVE, A Physical Activity Action Agenda.

⑤ WHO. Global Health Risks, 2009.

⑥ WHO. Global report on diabetes, 2016.

⑦ ISCA. Economic costs of physical inactivity in Europe, An ISCA/Cebr Report, 2015.

⑧ Why are we failing to promote physical activity globally? [J/OL] Bull World Health Organ, 2013, 91:390-390A. <http://dx.doi.org/10.2471/BLT.13.120790>.

活动不足不仅给各国经济和人类健康造成令人震惊的损失，而且会形成代际间的恶性循环，削弱人类潜能，今天比以往任何时候更需要采取紧急行动，将身体活动纳入自己的生活方式^①。

1.2 积极主动的身体活动需要新的理念支撑

要突破坐姿生活方式导致的健康困境似乎并不困难，人们只须每天用20分钟走走路或跑跑步即可，既简单又容易，而且经济效益明显。有研究表明，即使1/5的活动不足的欧洲人改变生活习惯，定期参与体育活动，其经济效益也会高达161亿欧元^②。但是，令人意外的是，这种似乎举手之劳的行为，实施起来却极为困难。旨在让人们动起来的“大众体育”（Sports for All）浪潮自20世纪中期启动，经过半个多世纪的轰轰烈烈后，并未扭转“身体活动缺失症”在全球蔓延的趋势。

尽管今天的人们比以往任何时候更需要身体活动，参与身体活动的条件如余暇时间等也优于以往任何时代，各国也采取一系列计划措施，支持其国民参与不同类型的身体活动，但实际效果却不显著，原因何在？2013年《世界卫生组织通讯》的社评“为什么我们未能在全球促进身体活动？”认为，原因既不是社会对身体活动的重要性缺乏认识，也不是公共卫生部门未采取积极的干预措施。事实上，几十年来社会一直在热烈地谈论这一话题，政府也一直在宣传身体活动对非传染性疾病的防治效益。原因在于“基于健康的促进模式”（health-based models）不足以改变人们的行为，不能有效地促进身体活动。因此，应当改变观念，将着眼点由关注身体活动促进健康的实际效用，转向人们在身体活动时的体验，于是该社评提出“身体活动让生活更有意义”的新观点^③。

这一观点颇具新意，将人们参与身体活动的焦点由结果转向过程，由生理维护转向意义探求，从而将人置于身体活动的主体位置，试图从人参与身体活动的原因上寻求答案。人是寻求意义的动物，过去人们之所以参与身体活动，是基于其实用性的工具意义，因此在相当程度上属于功利驱动的被动行为。今天，当科技进步使身体活动的工具性意义消失或弱化时，人们为什么还需要身体活动？仅仅为了体质健康，不足以激发人们，尤其是多处于健康状态的青少年的参与动机。如何让非工具性的身体活动为亿万普通人自愿选择，成为其生活的常态，是21世纪的人类文明亟待回答的世界性问题。于是，“身体素养”应运而生，它试图用身体活动主体观，取代身体活动工具观，将满足生存需要的被动参与，变为追求人生价值，开发生命潜能，提高生活质量的主动参与，扭转身体活动在全球衰败的颓势，为人类的健康注入新的活力。

2 什么是“身体素养”

2.1 身体素养的概念

“身体素养”有不同的界定，流行最广且为国际社会主流所认可的定义是英国学者M. Whitehead于1993年在澳大利亚墨尔本举办的“国际妇女体联协会大会（International Association of Physical Education and Sport for Girls and Women Congress）上提出，并为2013年成立的她本人担任主席的“国际身体素养协会”（International Physical Literacy Association）所采用，表述为“身体素养是为了生活而重视并承担参与身体活动的责任所需要的动机、信心、身体能力及知识与理解^④。”

国际身体素养协会解释道，身体素养包括情感的、身体的和认知的三个维度，三者相互依存，不可分割。没有动机，就没有参与身体活动和享受这种活动价值的动力；没有身体能力，就无法获得积极性体验以促进自尊和自信；没有认知，就不会理解身体活动的性质和整体效益，也就难以承担终身参与身体活动的责任^⑤。

在身体素养的研究和应用方面走在世界前列的加拿大，其体育和健康社会组织高度认可“国际身体素养协会”的定义，认为身体素养包含四个相互关联的要素，表述如下：

1. 动机和信心（情感）：热心让身体活动成为生活的组成部分，并从中获得乐趣和自信；
2. 身体能力（身体）：掌握运动技能和运动类型的能力，体验运动时间和强度变化的能力。良好的身体能力可使人们参与多种场合的、内容广泛的、内容广泛的身体活动；
3. 知识与理解（认知）：具有确认并表述影响运动的基本因素的能力，懂得积极生活方式的健康效益，知晓与多种场合和自然环境相匹配的身体活动的安全性。
4. 为生活而参与身体活动（行为）：承担身体素养的个体责任，自愿定期参加身体活动，这包括优先考虑并持续参与有意义的并对自己有挑战的身体活动，将其作为生活方式的组成部分。

这4个要素相对重要性随年龄增长而持续变化^⑥。

阿斯彭研究所将身体素养概括为“身体活跃的生活所需要的能力、信心和意愿”，并对这三方面做出如下说明：

能力，即参与多种游戏和活动所需要的基本运动技能和整体健康状态。这可通过随意的玩耍和有目的的动作技能教学获得。其内容包括跑步、平衡、跳跃、跳绳、蹦跳、躲闪、滑动、坠落，举物，游泳，踢，抛掷及一般性

①DESIGNED TO MOVE, A Physical Activity Action Agenda.

②ISCA. Economic costs of physical inactivity in Europe. An ISCA/Cebr Report, 2015.

③Bull World Health Organ, 2013; 91: 390. <http://dx.doi.org/10.2471/BLT.13.120790>.

④IPLA, 2017. <https://www.physical-literacy.org.uk>.

⑤<https://www.physical-literacy.org.uk>.

⑥Canada's Physical Literacy Consensus Statement. <https://www.participation.com/en-ca/thought-leadership/research/physical-literacy-consensus-statement>.

的手眼配合技能。

自信,即确信自己有参与体育运动或享受其他身体活动的的能力。培养自信要有包容性的活动项目和场地设施,还需要家长、监护人、教练、管理人员、队友和同伴在整个培养过程中的支持和鼓励。

意愿,是内在的参与身体活动的热情,无论这种身体活动是有组织的,还是无组织的,是传统的,还是新颖的。意愿是早期体育参与积极性体验的结果,充满乐趣的体验会激励孩子们全力以赴^①。

概言之,身体素养着眼于身体活动与积极生活方式的契合关系,立足于人的整体,在情感、认知和身体等相互关联的多种维度上激发动机,培养能力,促成终身参与身体活动的行为习惯。它是现代文明社会人们必备的能力和气质,正如联合国教科文组织所指出的,“具有身体素养的人具备运动能力且对其能力充满自信,表现出良好的协调力和控制力,能对环境的持续变化做出反应。他们有良好的的人际关系,敏于言语和非言语的交流,富有同情心。有身体素养的人热衷于参与新的身体活动,并欢迎他人的建议和指导,相信知识会使自己获得成功的体验。他们既理解身体教育的内在价值,也明白体育教育对人的健康和适宜状态的促进作用,能以终身参与体育的立场来瞻望其生命进程^②。

2.2 身体素养的理论基础

任何有生命力的新概念,不仅有社会需求为其实践基础,而且有新理论为其思想基础,从而在学理上跳出前人的窠臼,在新语境中构建自己的概念逻辑。支撑身体素养的理论是身心一元、主客一体的“具身认知观”(embodied cognition)。

20世纪80年代以来,一场重新认识身体作用的认知变革兴起。其主导理论“具身认知观”的思想来源是胡塞尔开创的现象学及深受其影响的萨特及海德格爾的观点,尤其是梅洛·庞蒂的“身体现象学”。随着认知变革的展开,与之相关的“具身性”(embodiment)、“具身心智”(embodied mind)等概念也不胫而走,进入越来越多的领域。身体现象学突破身心分割,非此即彼的二元观,认为身体是能思想的物体,思想是有肉体的心灵,灵与肉,主与客相互交织,不可分割^③。具身认知观“强调认知主体的身体对认知活动的影响。同时,它也更加注重认知主体所处的实时环境对认知活动的影响,并将认知主体所处的环境视为认知系统的一部分。^④”这种理论重新诠释了身体活动的意义。以此为指导,“身体素养”在3个方面对身体活动进行阐发:

2.2.1 身心一元:重新探寻身体活动的意义

Whitehead指出,体育和身体活动不为人们重视的思想根源是身心二元论。身心二元论可追溯到古希腊,近代以来经笛卡尔等人的强化,已根深蒂固。该理论主张人由可

区分的心智和身体两个部分组成,心智高于身体,身体的意义仅在于服务心灵。身心二元,不仅使身体沦为单纯的工具层次而失去其应有的重要地位,而且使离身的心智(disembodied mind)失去根基,导致认知的偏差。近代以来西方哲学中占主导地位的本体论,要么把一切归结为精神,世界被观念化,人成了超然的意识主体;要么把一切归结为物质,人成了机器^⑤。两者均偏离了身体的真实状态,因而无法正确认识身体活动。任何身体活动不仅涉及物质形态的人,即“身”,还涉及到认知,动机、意愿、情感、意志等多种心智因素。身体活动在本质上是身心一体,知行合一的。身心二元论扭曲了原本相互交融的身心关系,将二者分割对立起来,进而虚构出一个“心”高于“身”,“身”从属于“心”的幻象,贬损身体活动在社会价值系统中的位置,使这一关系到生命质量和生活幸福的重要活动,在包括教育在内的社会生活中得不到应有的重视。身心二元论还严重干扰了人们参与体育活动的效果,将需要全身心投入才能充分获益的体育参与,变为“半心半意”的参与,甚至“无心无意”的敷衍。

身心二元导致体育在基础理论层次的失误和实际操作的失当,给体育带来的伤害是根本性的。“身体素养”强调身体活动的身心一元性,拨乱反正,以求在本源上让身体活动回归其应有的位置,重构体育生存和发展的基点。

2.2.2 体验体知:领悟身体活动意义的机制

在身体活动中,身心二元论表现为轻视参与者的身体感觉(体验),忽视身体的认知作用(体知),武断地认为人在身体活动中的感觉是不真实的,知觉是不可靠的。因此只信“诚实的”仪器,不信“说谎的”身体,一切以数据为凭,使身体活动“科学化”。其结果是,活动者不断以“科学数据”纠正其体验和体认的“错误”,将体育参与过程拱手交付科学数据控制,以期进入健身或训练的“科学轨道”。然而,人的差异性和独特性告诉我们,普适于所有人的“科学轨道”是不存在的。活动者一旦发现(他们迟早会发现)自己身体达不到“科学标准”时,要么加倍锻炼,以惩罚不听话的身体;要么停止参与,放弃对身体的控制。这种见物不见人,忽视人的主体地位的“科学迷思”抑制了人在身体活动中本应具有的体验敏感性和体知深刻性,导致体育中人自身的异化,将体验自我,认知自我,从而丰富自我的体育过程,变为一场注定无法成功的“科学”实验。其结果是活动者不仅无法体会体育的乐

^①Sport for all play for life, a playbook to get every kid in the game. Aspen Institute. Project Play, reimagining youth sports in America, 2015:38,8.

^②UNESCO, Quality Physical Education, Guidelines for Policy-Makers, 2015:24.

^③季晓峰.论梅洛·庞蒂的身体现象学对身心二元论的突破[J].东南学术,2010,(2).

^④陈波,陈巍,丁峻.具身认知观:认知科学研究的身体主题回归[J].心理研究,2010,3(4).

趣，领悟身体活动的意义，而且弱化了他们的自信和自尊。这也部分地解释了在体育科技高歌猛进的今天，何以世界范围却出现体育参与率下降的趋势。

身体素养以身心一元的具身认知重新审视身体活动，坚持理性认知与身体的体验和体知为同一过程，身体活动对人的作用是全方位的，不仅作用于身体的物质维度，还同时作用于情感和心智维度，从而将身体活动从“科学迷思”中解放出来，还原其具身认知，身心交融的本来面貌，人们在活动中，身心合一，各种感官相互补充，各种能力相互依存，得以全面而深刻地感知自我，认识世界。

2.2.3 与环境互动：身体活动的意义之源

具身认知强调“知觉、身体和世界是一个统一体。人首先是通过身体的方式而不是意识的方式与世界打交道，通过身体对客观世界的作用而产生知觉和认识世界的。”^①人的“认知、思维、记忆、学习、情感和态度等是身体作用于环境的身体塑造出来的”，因此梅洛·庞蒂说“身体是我们拥有一个世界的一般方式”^②。通过身体与环境的互动，人们得以培养和展示其适应环境的各种能力，这就是身体活动的意义所在。

要让身体活动超越生存的工具意义，就要对其意义进行转换，如梅洛·庞蒂所言：“有时，身体仅局限于保存生命所必需的行为，反过来说，它在我们周围规定了一个生物世界；有时，身体利用这些最初的行为，经过行为的本义达到行为的转义，并通过行为来表示新的意义的核心：这就是诸如舞蹈运动习惯的情况。”^③他进一步指出，“当身体被一种新的意义渗透，当身体同化一个新意义的核心时，身体就能理解，习惯就能获得。”^④我们也就“重新学会了感知我们的身体”^⑤。梅洛·庞蒂的这一转义观点，对于启发人们参与身体活动的动机至关重要。今天，要让人们离开沙发，参与身体活动，就需要将生物层面的行为本义转义到更高的文化层面，将身体活动旨在维持生存，上升到提高生活质量，从而获得新的意义。这就需要通过身体活动与环境的有效互动，完成活动意义的转换。为达此目的，身体素养强调身体活动环境的多样性，以促使活动者全面感知周围环境，进而“判断该环境所需要的或可能需要的身体活动，并以其智力和想象力做出适宜的反应”^⑥。

Whitehead将人与其身处的具体环境互动的能力称为“阅读环境”^⑦，认为该能力决定一个人能否依据其熟悉或不熟悉的多种环境，灵活而有效地进行所需要身体活动，实现活动目的，并由此培养自尊和自信^⑧。Paul Jurbala将与环境互动的身体活动，形象地比喻为在语言学习中的词汇量，语汇量大才能应对各种语言环境。同样，一个身体素养深厚的人因其丰富的身体经验，可从容应对需要身体活动的各种场合^⑨。这也就解释了游戏及具有游戏本质属性的运动项目对培育身体素养的重要价值，游戏和运动项目就是让活动者在变化多端的活动环境中充分感知身体活动的

意义，积累起丰富的身体活动经验。

2.3 身体素养的特点

身体素养具有内生性、基础性和贯通性的特点。

2.3.1 内生性

当人们参与身体活动的目标是外在时，会因目标的消失而停止参与。只有当目标内在于人自身时，其参与才是持续而稳定的。身体素养以具身认知为依托，激发参与身体活动的兴趣，体验运动魅力，探究活动意义，从而将参与身体活动的动力源内置于活动者自身。其外在表现是人们积极参与各种身体活动，技能娴熟，轻松自如，并有良好的活动效果。其动力则是活动者发自内心的不可抑制的参与欲望和对自己能力的自信。在这种欲望的驱使下，参与身体活动的行为逐渐成为习惯，而自信则使活动者有效地应用已有活动技能，不断学习新技能，产生更强的参与动机，身体素养之轮由是不断跃上新的台阶，呈现为螺旋式的上升过程。

2.3.2 基础性

身体素养化繁为简，从形态多样、千变万化的身体活动中概括出若干基本运动技能，突出重点，予以充分培训。身体素养将其运动技能习练和情感体验及认知探求融为一体，使活动者不仅积极主动地掌握运动技能，而且活学活用，举一反三，触类旁通。以此为基础，人们根据其所处的环境与自身的条件，可以自如地、甚至创造性地完成体育及非体育环境的各种身体活动。

2.3.3 贯通性

身体素养所指的身体活动并不限于体育，而是人们生活中的各种身体活动，寻求各种身体活动的共生关系和共性基础，因此贯通了不同类型身体活动的领域界限，如体育与非体育的界限，精英竞技与大众参与的界限等。身体素养旨在促进人们终身参与身体活动，从而贯通了生命不同阶段的身体活动。身体素养人人可有，而人人不同，因此覆盖全体社会成员，贯通各个群体。

3 身体素养对体育的影响

身体素养的内生、基础和贯通的特点，使之对体育多个领域的发展产生深远影响，表现如下。

3.1 统领终身体育的进程

终身体育的概念已提出多年，因缺乏实际的操作路径，多流于口号。其原因之一是缺乏统合各年龄阶段的共

①叶浩生.西方心理学中的具身认知研究思潮[J].华中师范大学学报(人文社会科学版),2011,(7):8.

②梅洛·庞蒂.知觉现象学[M].姜志辉译,商务出版社,2012.

③梅洛·庞蒂.知觉现象学[M].姜志辉译.北京:商务印书馆,2001:256.

④Whitehead M. Definition of physical literacy and clarification of related issues[J].ICSSPE Bull, 2013,65:28-42.

⑤Jurbala P. What is physical literacy, really[J]. Quest, 2015,67:367-383.

识。幼儿、少年、青年、成年、老年体育由不同学段的教育组织（托儿所、幼儿园、小学、中学、大学）或社会组织（社区活动中心、俱乐部、运动队等）分而治之。由于缺乏贯通性的理念，各年龄组的体育实施各行其是，多聚焦于短期目标，割裂多于衔接，冲突多于协同，无法形成积累效应。体育考核的功利化和标准化，又进一步强化了年龄阶段的分割。

Whitehead指出，“身体素养不是固定的状态，不是一旦形成便可终身保持的状态，而是一个动态过程”，称为“身体素养之旅”（Physical Literacy Journey）。身体素养之旅始于摇篮，终于坟墓^①，贯穿整个生命过程的不同时期，与动态的生活过程同步展开。它既有阶段性，又有延续性，根据不同时期的生活状态，培养、维护与调节身体素养各维度的要素及其相互关系，让身体活动与生活相生相伴，合理而恰当地发挥作用。“身体素养之旅”论对终身体育的实施有重要的指导意义。它既注意到终身体育的阶段性，又兼顾到阶段间的衔接性，促使身体活动终身参与与生命过程相互匹配，融为一体，使人的健康处于生命周期每一个阶段的最佳状态。

不仅如此，身体素养之旅承认个体差异，认为因身体条件、意愿和环境的不同，每个人的身体素养之旅都是独特的，其成功与否，没有统一的标准。只要充分开发了自己的潜能，就是成功的。然而无论何人，其少儿时期是奠定身体素养基础的关键时期，也是培养身体素养最有效的敏感期和窗口期，对其后的身体素养状态有深远影响。

身体素养之旅是个体参与、相关人员以及组织和环境的支撑保障等因素综合作用的结果。在身体素养之旅的前3个阶段，他人的引导和支持是十分重要的。后3个阶段则自己承担责任。需要注意的是，前3个阶段的基础如何，对其后的发展有着极为深远的影响^②（表1）。

3.2 更新学校体育的目标

身体素养之旅告诉我们，一个人只有在儿童少年时期打下身体素养的基础，才能在其一生的各个时期根据内外环境的变化，不断加以完善，保持终身体育的习惯。身体素养只有进入学校，尤其是中小学才能从根本上发挥作用。近年来身体素养的理念迅速进入学校体育，并对这一领域产生导向性的重要影响。

表1 “身体素养之旅”阶段划分及各阶段目标、相关人员与支撑环境

Table 1 Physical Literacy Journey: Stage Division, Aims, Related Personnel and Environment

身体素养之旅——摇篮到坟墓					
发展身体素养作为体育教育的根本目标			初高学校	成年	老年
学前	小学	中学			
培养、支持和鼓励动作发育	培养身体素养的要素：动机、信心、知识和理解	在一系列身体活动和语境中确立身体的要素。接驳校外身体活动。	主动参与选定的身体活动，将其作为生活方式组成部分来巩固身体素养的各个方面。	身体素养确立，将合理而有效的身体活动融入生活方式。改善身体能力以提高生活质量，促进健康。保持参与身体活动的兴趣。	调整身体素养以适应年龄变化。继续适当的身体活动。加深对老龄体能和健康变化及积极生活方式的认知和理解。
影响身体素养习得和保持的相关人员					
父母及家庭其他重要成员	教师、父母、家庭和休闲设施服务人员	同伴、家庭、工作场所的同事、以下领域的专业人员：医疗、俱乐部、健身行业、休闲设施、夜校（教练，体育促进人员）			
促进、建立并保持身体素养的系统、场合与环境					
家庭、当地环境、日托机构、托儿所、学前活动俱乐部	学校体育、课外活动、家庭、当地环境、乡村、地方设施	体育/活动俱乐部、地方和国家体育设施及人员质量和数量、政府政策及优先事项、雇主政策、医疗环境、媒介环境			

资料来源：Margaret Whitehead. Stages in Physical Literacy Journey, Bulletin 65/October 2013.

2015年，联合国教科文组织发布的《高质量的体育教育—决策者指南》（Quality Physical Education—Guidelines for Policy-Makers）指出，“身体素养是体育教育（physical education）的基础”。“鉴于身体素养对全面发展的重要性，决策者应重视这一理念，通过鼓励日常的积极性游戏活动，如跑步、跳跃、攀登、跳舞和跳绳等早期教育计划为身体素养提供支撑。整个中小学体育课程应保持的一重要特性就是促进身体素养。”通过体育教育，让每一个青少年提高其身体素养^③。

身体素养也在一些国家的学校体育中开始占据主导地位，如：

英国：2013年，英格兰青年体育基金会（Youth Sport Trust）开始推行《小学身体素养框架》（Primary School Physical Literacy Framework），“旨在为培养每个小学生的身体素养提供支撑”。该计划提出“在学校环境中，身体素养为体育教育（physical education）和学校竞技运动（school sport）奠基。身体素养不是一项计划，而是有组织的体育教育和竞技运动产生的结果。”该文件针对小学各年龄组的

① <https://www.physical-literacy.org.uk>.
 ② Whitehead M. Stages in Physical Literacy Journey, Bulletin 65/October 2013.
 ③ UNESCO. Quality Physical Education—Guidelines for Policy-Makers, 2015:24.

身体素质培养，在学校体育的体育课、课外体育活动和学校竞技运动3个领域分别配置了相应内容^①。值得注意的是该文件是多方合作的结果。参与制定的有负责群众体育的非政府部门公共机构“英格兰体育”(Sport England)、县体育合作伙伴网络(County Sport Partnership Network)、体育教育协会(Association of Physical Education)、英国教练协会(Sports Coach UK)、体育活动供应者团体(Community of Providers of Physical Activity and Sports)及各运动项目协会，如：拳击、射箭、游泳、羽毛球、棒球、自行车、定向运动、体操、皮划艇、篮球、手球、曲棍球、无挡板篮球、壁球、曲棍球、乒乓球、高尔夫、橄榄球、网球、排球协会等。

2017年4月，英国又将身体素质的培育提前到婴幼儿，制定了《幼儿身体素质框架》(Early Years Physical Literacy Framework)，将相关的早期培育内容分配在婴幼儿的0~11、8~20、16~26、22~36、30~50和40~60月等各个时期^②。

加拿大：2013年加拿大针对中小学师生身体素质状态评估开始实施《生活通行证》(Passport for Life)计划，在3~6年级体育课中进行。评估包括4个方面：积极参与(Active Participation)、生活技能(Living Skills)、健身技能(Fitness Skills)和活动技能(Movement Skills)^③。

美国：2014年美国修订了其《K-12体育教育国家标准与等级》(SHAPE America's National Standards & Grade-Level Outcomes for K-12 Physical Education)，确认体育教育(Physical Education)的目标是培养具有身体素质的人，拥有享受终身健康的身体活动的知识、能力和自信。并对“具有身体素质的人”提出相应的5项标准^④。

3.3 促进大众体育与精英竞技的包容

长期以来，表示高水平竞技运动与群众体育关系的金字塔图示流传已久，深入人心(图1)。

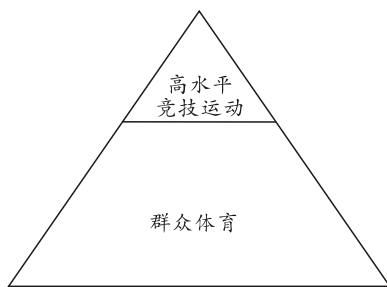


图1 竞技运动与群众体育关系金字塔

Figure 1 Pyramid of High-performance Sports and Mass Sports

该图中，大众参与是塔基，精英竞技是塔尖，二者是普及与提高的关系，在普及的基础上提高，在提高的指导下普及。该结构的主要问题是：

1. 划分塔基与塔尖的依据是竞技能力，竞技精英和芸

芸众生因竞技能力不同而分置两端，后者是前者的基础，其存在的意义是为前者输送人才。由于塔尖容量有限，输送率低，绝大多数青少年处于被淘汰的状态，使竞技运动的参与过程成为不断遭受打击和挫折的过程。这是否有利于他们的成长？

2. 对大部分人来说，其竞技能力虽未及精英，但热爱竞技运动，并希望提高竞技水平，其位置何在？

3. 精英竞技与健身娱乐体育，各具特点，前者能否指导后者？在何种程度上指导？其指导是否会干扰对健身娱乐体育自身规律的探讨？何以后者只能处于被指导的地位而其经验对精英竞技毫无用处？

金字塔模式聚焦于运动成绩及竞技能力，忽视人的发展。其弊端早已为人所知，但为既有的理念所限，弊端难以根除。身体素质理念为解决这一难题提供了新的思路。身体素质彻底颠覆了精英竞技与大众参与塔尖与塔基的关系，以矩形取代金字塔，将二者置于身体素质的同一基础上(图2)。

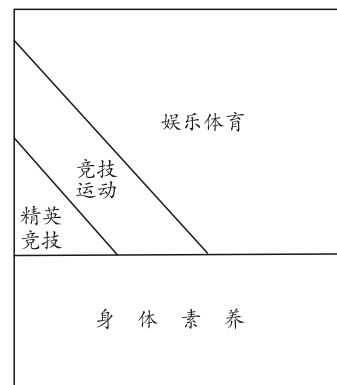


图2 大众体育-终身娱乐模式

Figure 2 Sport for All Play for Lifemodel

资料来源：The Aspen Institute (2015), Sport for All Play for Life --a Playbook to Get Every Kid in the Game, 2015.

在这一图示中，精英竞技与大众参与不是高端与基础的关系，而是横向包容的互动关系。因个体差异，人们身体素质具有个性特征，与之相应，其身体之旅也多有不同，有的可以成为运动精英，有的则始终是普通体育爱好者，但是在参与身体活动的维度上，是等价的。青少年参与体育，不是为了扩大精英竞技的基础，而是打好身体素质的基础，在这个基础上依照其意愿和身体条件决定自己的体育参与之路，进一步延伸其身体素质之旅。在这个矩

① https://www.youthsporttrust.org/sites/yst/files/resources/documents/physical_literacy_framework.pdf.

② <https://www.youthsporttrust.org/sites/yst/files/resources/documents/Early%20years%20Physical%20Literacy%20Framework.pdf>.

③ <http://passportforlife.ca/what-is-passport-for-life>.

④ SHAPE America's National Standards & Grade-Level Outcomes for K-12 Physical Education <http://www.shapeamerica.org/standards/pe/>.

形模式中，各种体育形态相互关联，既有纵向的衔接，也有横向的转换，不存在淘汰问题，这就为人们的体育参与提供了无限可能，让人们充分开发自己的潜能，体验运动的乐趣，发现体育的意义，促进其终身的体育行为。就这样，身体素养打通了精英竞技与大众参与的壁垒，将两者的分割对立转化为关联互动。

基于同样的理念，加拿大提出了更为细化《长期运动员发展框架》的矩形模式（Long-Term Athlete Development Framework--LTAD），进一步阐明了精英竞技与大众参与纵向衔接与横向转换的关系（图3）。

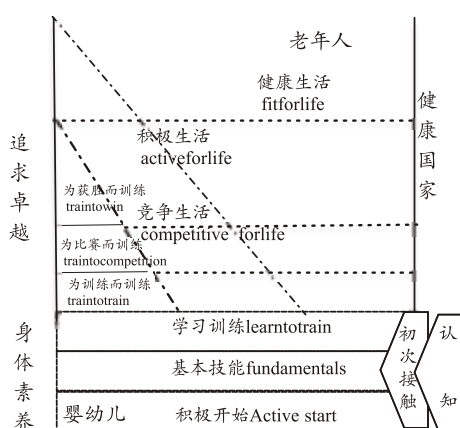


图3 长期运动员发展框架

Figure 3 Long-Term Athlete Development Framework--LTAD

值得注意的是，《长期运动员发展框架》是2005年加拿大开始在全国推行“生活体育”（Sport for Life,简称CS4L）计划的核心内容。它一方面关注了运动员的培养，确保所有儿童少年在其成长发育的最佳时刻掌握基本运动技能，另一方面连接和整合了学校体育、高水平竞技运动和社区休闲体育，以促进个体终身参与身体活动和体育运动^①。

类似的做法也见之于2014美国奥委与各单项协会合作推出的“美国发展模式”（American Development Model-ADM）。

3.4 推动体育深度融入生活

身体素养旨在促进终身参与身体活动的健康生活方式，让体育进入生活，服务生活，便是其内在的固有涵义。体育在其指导下深度融入生活，呈现为体育生活化和生活体育化两种路径。

3.4.1 体育生活化

体育渗入日常生活以优化生活方式。这表现在以下几个方面：首先，体育行为在日常生活中持续出现，形成锻炼习惯，成为生活方式的构成要素。其次，体育的效果功能性地延伸到日常生活各个方面，激发并优化日常生活的各种身体活动，使之安全、有效，如搬运、清洁、园艺等家务体力活动。最后，将对体育活动的热爱，迁移为对生活中体力活动的积极态度，乐于以主动的身体活动取代被

动的身体活动，并从中获得乐趣，如不是开车或坐车，而是骑车或走路去上班、上学；上楼时走楼梯而非乘电梯等。体育生活化，服务于日常生活，以纠正不健康的生活行为，减少日常生活中受伤及患病的概率，维护既有生活的健康状态。

3.4.2 生活体育化

生活体育化重在重新塑造生活，开拓生活领域。休闲社会的到来，为之提供了条件。现代科技有力地提高了劳动生产效率，工作时间减少，闲暇时间增多，成为现代社会的基本趋势。如法国自2000年2月开始实行周35小时工作制。我国自1995年5月1日实施5天工作日后，休息日及法定节假日增至115天。然而，闲暇是柄双刃剑，但其利用不善时，可能带来严重的负面效果，正如我们看到的，越来越多的宅男宅女们生活在网上的虚拟世界里，在沙发上变得越来越胖，视力越来越差，体质越来越弱。

具有良好身体素养的人却在利用闲暇带来的自由，凭借体育技能，享受着生活在真实世界里的无穷乐趣。他们可以扬帆击水，穿越波涛；登高望远，超凡脱俗；驰骋冰雪，与晶莹世界为伴；远足跋涉，看荒原大漠。体育拓展了他们的生活半径，丰富了他们的生活阅历，既向外探求世界，也向内探求自己，不断寻求生活的意义，更新对生活的理解，变得自爱、自强、自尊、自信，体育重塑了他们的生活。在正在到来休闲社会里，体育就是生活，这种生活需要深厚的身体素养的支撑。

在体育融入生活的大趋势下，近年来一些国家也陆续推出了相应的计划。如，

2009年，英国卫生部启动以儿童少年和家长为目标群体的“为生活而改变”计划（Change4Life）。2011年，由英国卫生部资助，青年体育信托基金会运作的“为生活而改变体育俱乐部”（Change4Life Sports Clubs）启动。迄今已在9 500所中学开展，以奥运和残奥项目及其他体育运动，吸引和鼓励身体活动不足的青少年参与^②。

2005年，澳大利亚政府启动针对小学生的“积极的课后社区”体育计划（Active After-school Communities-AASC），遵循的理念是“为生活而玩耍”（Playing for Life philosophy）。2015年，该计划更名为“体育学校”（Sporting School），仍保持原理念，有6 000多所学校参与^③。

2005年，在加拿大体育行政部门的资助下，“生活体育”（Sport for Life）运动在加拿大启动^④。

3.5 为制定体育政策提供基本依据

身体素养的特点，使之具有强化体育发展的整体基础，促进体育内外相关因素关联互动的的作用。这正是今天

①The Canadian Sport Policy,Federal- Provincial/Territorial Priorities for Collaborative Action 2007-2012, p3.

②https://www.youthsporttrust.org/change4life-sports-clubs.

③https://sportingschools.gov.au/about.

④http://canadiansportforlife.ca/.

的体育决策者统筹体育发展时所需要的。于是，在许多国家，这一理念也进入体育决策者的视野，为体育政策的制定提供了新视角和新依据。近年来，“身体素养”越来越频繁地出现在政府的相关体育政策中，最具代表性的是2012年加拿大政府出台的《加拿大体育政策2012》(Canadian Sport Policy 2012)，将身体素养置于体育整体发展的基石(图4)。

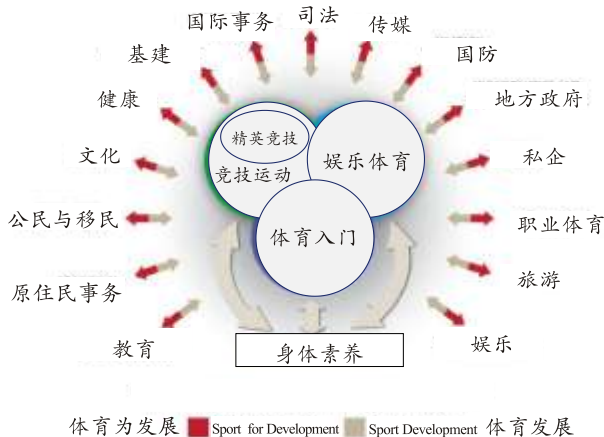


图4 加拿大体育政策框架

Figure 4 Canadian Sport Policy Framework

加拿大的国家体育政策之如此重视这一理念，是因为“身体素养是终身参与体育，享受体育的前提。在理想条件下，身体素养的培养始于童年，完善于整个生命过程。它既驱动运动员争金夺银，又奠定了人们积极健康生活的基础。体育素养可通过竞技运动以外的体育活动，如体育教育和游戏来学习掌握，因此，它也为非竞技运动的参与者提供了合作的基础。”身体素养之所以在政策框架中居于如此重要的位置，是因为其为体育入门、娱乐体育、竞技运动和精英竞技这4种体育形态的最佳参与都提供了基础^①。

结束语

进入新世纪以来，科技全方位进入社会生产生活领域，开始全面取代生活中各种被动的身体活动，人们在享受前所未有的自由的同时，也因身体活动缺失而陷入威胁其生存的健康困境。当实用性的目标不复存在时，如何让人们自觉主动地参与身体活动？已经成为关系到数十亿人健康幸福的的时代问题。身体素养的理念基于具身认知的理论视角，紧扣人与生活的关系，赋予身体活动以新的

意义。只有具备身体素养的人，才能领悟这些意义，终身参与身体活动。因此，今天，“在个体发展过程中，身体素养与读写能力和计算能力同等重要^②。”不具备读写算基本能力的人是“文盲”，而不具备身体素养的人则是“体盲”。通过教育，扫除文盲，让人们走出文化愚昧状态；而培养身体素养，扫除“体盲”，让人们走出身体愚昧状态，则是今天各国体育义不容辞的使命。这一新的使命不仅推动了学校体育、群众体育和高水平竞技运动等体育实践层面的改革，也推动了体育理论、体制机制、支撑系统等观念和制度层面的改革。更为重要的是，它为体育各领域的改革与发展确立一个整体性的方向。

当然，在体育与社会深度融合，影响因素盘根错节的今天，要确立一个让各方高度认同并可指导实践的理念，并非易事。人们对身体素养的探讨远未结束，在身体素养的认知、评估及协同等方面还存在诸多问题。身体素养研究也因此成为一个极具理论和实践魅力的开放领域，吸引着世界各国学者和管理者的关注。今天，中国体育改革和发展的目标是满足人民日益增长的美好生活的需要。在这一时代背景下，围绕生活探求体育和身体活动意义的身体素养理念也值得我们认真对待。

主要参考文献：

- [1] 陈波,陈巍,丁峻.具身认知观:认知科学研究的身体主题回归[J].心理研究,2010,3(4):3-12.
- [2] 季晓峰.论梅洛-庞蒂的身体现象学对身心二元论的突破[J].东南学术,2010,(2):154-162.
- [3] 马治国.技术创新人才保护的法律制度创新[J].科技与法律,2005,(2):14-18.
- [4] 梅洛-庞蒂.知觉现象学[M].姜志辉,译.北京:商务印书馆,2001.
- [5] CORBIN C. Implications of physical literacy for research and practice: A commentary[J].Research Q Exe Sport,2016, 87(1):14-27.
- [6] PAUL J. What is physical literacy, really?[J] Quest, 2015, 67: 367-383.
- [7] ROETERT E, KRIELLAARS D, ELLENBECKER T, et al. Preparing students for a physically literate life[J]. Joperd, 2017, (1):57.

① CANADIAN SPORT POLICY. Endorsed by Federal, Provincial and Territorial Ministers responsible for sport, physical activity and recreation, 2012-06-27.

②The Aspen Institute. Physical Literacy: A Global Environmental Scan, 2015:8.

