

搶救少年俄羅斯 改革學校體育教育

增設開發硬體設施 採科學健身與體育訓練方式 強化學生體質

編者按：教育部近年來一直在規劃如何提升學生的運動興趣及增加他們的體能，體適能課也舉辦了多；行政院體委會主委林德福在今年釜山亞運時說過要調整學校項目目的發展方針，明年也將實施運動人口倍增計畫。本報從十八日起特刊地舉辦歐洲幾個體育先進國家的做法，及鄰近日本與南韓的做法，大家參考。

第二篇 俄羅斯

記者 高正源／專題報導
對俄羅斯的幼兒體育及青少年體育的教育體系而言，俄羅斯今年一月在總統辦公廳召開了一次歷史性的會議，這個會議如此被俄羅斯人重視，因為不僅僅是對於體育運動發展的領域，更甚者對於所有青少年的文化、教育領域，在總統辦公廳專責人員的壓力下，要徹底解決成長中這一代令人擔憂的健康問題。
俄羅斯在蘇聯時期，於一九八〇年墨西哥奧運與美國開始進行互相抵制的冷戰時期之前，一九七六年蒙特婁奧運是舊時代最後一次在奧運會，當年蘇聯以四十九金、四十一銀、三十五銅獲勝，體壇世界第一的地位；東德以四十四金、二十五銀、二十五銅名列第二；美國只以三十四金、三十五銀、二十五銅名列第三。

建造體育設施 培養運動習慣

美蘇冷戰結束後，俄羅斯總統普京在二〇〇〇年雪梨奧運之前，下令所有各單項協會，再以打倒美國重返世界第一為雪梨奧運的終極目標，且以提高奧運獎金為提振代表團運動員士氣的催化劑，雖然俄羅斯總統普京很清楚，蘇聯時期所集結的歐集體的勢力不再，俄羅斯已無法在雪梨奧運再扮演世界龍頭的角色，但他還是要全體俄羅斯人再奮起。
雪梨奧運美國以三十九面金牌、二十五面銀牌、三十三面銅牌雄踞世界霸主的地位；俄羅斯以三十二面金牌、二十八面銀牌及二十八面銅牌位居第二。對俄羅斯而言，名列第三的大陸帶著二十八面金牌在後嚴重威脅他們，前面的美國又與他們有一段差距，但這不代表俄羅斯就永遠追不上美國，問題只出現在他們目前成長中的這一代，普遍出現身體狀況不好的現象，明顯降低了在運動競技圈中的競爭能力，如何解決這一個社會問題？才是他們不能再度超越美國的基本問題。
一九八〇年代，俄羅斯政府以奧姆斯克市第五十九學校三年級學生為主，進行了一次為期三年的試驗，他們挑選了一百名小學生，每周運動三次，每個月換一次運動項目。雖然第五十九學校並非體育專門學校而是普通學校，十四年後其中的十五名學生，成了國家代表隊的運動健將、國際級的運動明星，在歐洲錦標賽及世界錦標賽摘金奪

銀。
今年一月的這項會議，就是希望當年在一般學生身上試驗的這種運動成果，能使現階段的體育教育體制積極、快速的進行改革，以提升青少年運動能力及解決他們的的健康問題。
其中，首要任務是設計可供幾所普通學校使用的現代化專門體育學校水準的體育場館，開發及生產價格低廉的兒童露天運動場和裝備，讓專門的人才能按照新教學的訓練方式，培養及訓練兒童、青少年運動。

參照專家意見 改革基層教育

根據參與這項會議的專家學者所歸納的結果，其中巴里謝維奇教授將它集結成七個重點：
一、改革俄羅斯體育領域體制的結構和內容，最主要的目的在於期望最在六、七年內，能改善青少年、兒童體育教育、體育運動團隊工作和青年從事競技體育的社會文化效果。
二、體育工作在所有領域的主要功能，都是養成和完

參與體育活動者的身體、道德、精神健康。
三、改善兒童、少年、青年的義務體育教育內容，目的是要在他們在最大的自由限度下，自行選擇體育活動的項目、形式、運動量和個人目標的前提下，在必須完成個人一定教育標準的條件下，選用大家都能接受的科學健身與體育訓練方法。
在教學組織及教學方法方面的改革本質上，普通學校的教學內容應以國內外普遍認同的大眾體育教育為優先，開發學生在道德、智力、行為、交際等活動，獲得健康和保持健康的體育運動價值觀。
四、發展少年兒童體育的基本內容，是使兒童、青少年達到高水準的健康，及義務體育教育體系規定的基本運動水準。嚴格按照青少年運動員身體能力發展的年齡特點，採用高水準的訓練技巧，利用日益完善的培養運動人才訓練方法，根據個人特點選擇適合他們的運動項目、訓練內容、時間表等，來提高他們的運動水準。
五、競技體育發展的基本要求是絕對禁止使用興奮劑。在不間斷的追蹤運動員疲勞狀況的條件下，採用高科技的訓練方法，包括利用運動科學設計個人的長期訓練課程，及設計比賽活動結構，以維護運動員健康為優先原則。



↑跟巴西球星羅納度踢球，這可以提提高小朋友的足球興趣。
記者 李天助攝



↑跟巴西球星羅納度踢球，這可以提提高小朋友的足球興趣。
記者 李天助攝



善參與體育活動者的身體、道德、精神健康。

三、改善兒童、少年、青年的義務體育教育內容，目的是要在他們在最大的自由限度下，自行選擇體育活動的項目、形式、運動量和個人目標的前提下，在必須完成個人一定教育標準的條件下，選用大家都能接受的科學健身與體育訓練方法。

在教育部及教學方法方面的改革本質上，普通學校的教學內容應以國內外普遍認同的大眾體育教育為優先，開發學生在道德、智力、行為、交際等活動，獲得健康和保持健康的體育運動價值觀。

四、發展少年兒童體育的基本內容，是使兒童、青少年達到高水準的健康，及義務體育教育體系規定的基本運動水準。嚴格按照青少年運動員身體能力發展的年齡特點，採用高水準的訓練技巧，利用日趨完善的培養運動人才訓練方法，根據個人特點選擇適合他們的運動項目、訓練內容、時間表等，來提高他們的運動水準。

五、競技體育發展的基本要求是絕對禁止使用興奮劑。在不間斷的追蹤運動員疲勞狀況的條件下，採用高科技的訓練方法，包括利用運動科學設計個人的長期訓練課程，及設計比賽活動結構，以維護運動員健康為優先原則。

六、衡量政府與社會如何有效的完成少年兒童體育的標準，是俄羅斯少年兒童的身體和健康能否迅速改善的關鍵，這是俄羅斯現在和未來一代生命、活動質量提高的首要因素。

七、迅速改善少年兒童身體和健康狀況的標準有幾個方向：第一是政府及國會議明確的集中國家的人力、物力、財力，建立保證下一代健康成長的新教育體制。第二是加快中央和地方建設運動設施的腳步，建立各種普通學校學生能利用現代高科技的教育課程，接受體育教育和運動訓練的方法，實現大部份少年兒童能藉著體育運動迅速提高身體的能力。第三是建立獎勵投資政策，吸引國內或國外的資金加入運動設施的擴建。第四是教

育部、國家體協、國家科委會、國家經委會、財政部等加緊制定體育運動優先發展的計畫。

俄羅斯如同許多歐洲國家一樣，學校的辦學體制，分有普通學校及體育專門學校兩類；巴里謝維奇教授指出，俄羅斯長期以來普通學校體育無法落實的原因，在於學校當局並不確實執行每周三次、六小時的體育課，使得學生上體育課的教育制度成為可有可無，而且這些學校向政府當局申請建設運動設施經費時，往往也無法立即得到回應，造成學校方面更加不積極。

體育發展問題 等於國家健康問題

為了徹底解決這個問題，俄羅斯在一九九四年進行一次長達八年的試驗，他們以蘇爾古特市第三十二學校為對象，一九九四年九月至一九九六年六月為準備階段，負責試驗的人員在這段期間於第三十二學校內增建了四個場館，並配置了專業人員及所需的訓練器材。

一九九六年一月他們取得學校方面的全力配合，開始實行改革形的普通學校體育教學課程。他們以三年級及五年級的學生為對象，讓學生自由選擇體操、韻律體操、排球、籃球、桌球、角力、冰雪項目等，除此之外，也可以選擇一般的身體訓練，學習時間明白列入體育課程中，每周三次、一次兩小時。

這一次的試驗正好在今年到期，他們分析試驗的結果得出最本也最有顯著性的結論是，採用這套新式體育教學，不但讓學生改變了對體育課的觀念，也非常積極參與訓練，而提高了他們的運動

我國近年來喜歡踢足球的幼童愈來愈多，圖為五月在晶華城上演的「少林足球」隊。

記者李天助／攝



技能水準，也大幅度提高學生身體訓練的水準。

他們依這次試驗的結果，證明要改善下一代少年兒童的身體體質，避免少年兒童在成長階段就因運動量不足，提早影響到身體的健康狀況，失去與人競爭的動力，因此在年初的會議中，才會大力對現行的體育課教學方法加以全面改革。

俄羅斯是雪梨奧運排名世界第二的體育強權國家，正在成長中的這一代青年卻普遍出現身體狀況不佳的問題，確實是跟他們在奧運展現奪牌的能力格格不入，俄羅斯政府也很清楚這個社會問題要從學校教育著手，否則直接受影響的，不單單是他在運動競技場上所面對的競爭問題，而會是整個國家健康的問題。

對俄羅斯而言，他們會把這個問題直接指向整個國家的教育政策，參與改革的學者，更明白的指出若不從最基本的體育教學著手，讓少年兒童利用運動來強化身體，就很難達到想徹底解決這一代身體健康的問題。

台灣目前肥胖兒也有愈來愈增加的趨勢，以俄羅斯的經驗可以看出，如果這個問題不從學校體育教育這一途來看待，將來也會面臨與俄羅斯同樣的困擾，所以在教育部的學校體育政策裡，除了體適能護照之外，應該更進一步的來面對這個問題，足見教育不單單只是教導少年兒童及青年學識、常識及待人處事的行為道德而已。

↑今年是台灣足球年在中山足球場舉辦了一系列的足球活動，參與的小朋友都享受到運動的樂趣。

記者李天助／攝

發展項目 受限於地理環境

以冰雪項目為主 致力改革學校教育 超越美國為目標

人口約一億五千萬的俄羅斯，足球、游泳、體操、排球、田徑、冰上曲棍球、花式滑冰是他們的強項，網球近年來出現沙芬與卡妮娃這對男女金童，雖然在雪梨奧運沒有達成超越美國的目標，但在備戰二〇〇四年雅典奧運，依然是以超越美國為目標。

過去蘇聯時期，俄羅斯體壇過去最為人指摘的就是會暗地裡強迫運動員使用類固醇等禁藥，藉以提升競爭力，而使用的對象又以游泳、體操選手為最多，其中游泳選手服用禁藥的始作俑者就是蘇聯及東德，近年來俄羅斯政府也大力革除這項弊病，禁止運動員再使用禁藥。

今年六月的世界杯足球賽，俄羅斯由於足球發展出現斷層，雖然踢進了三十二強，但在分組賽被比利時及日本淘汰出局，沒能再創佳績，足球成為他們積極要振興的一項團體運動。

雖然網球近年來出現沙芬與卡妮娃兩名好手，但俄羅斯的重點發展項目除了田徑、游泳外，因地理環境的關係，主要還是以冰雪項目為主，個人項目如高爾夫，等於是他們放棄發展的项目。

會造成這樣的發展條件，主要是俄羅斯聯邦位於歐洲東部及亞洲北部，是當今世界上幅員最大的國家，且基本上氣候屬於北半球溫帶及亞寒帶的大陸型氣候，氣候的差異非常大，冬季漫長、寒冷，夏季短、溫暖，春秋季很短，所以年溫差相當大。

俄羅斯聯邦是由一百多個大小民族所組成，目前約一億五千萬人口，是僅次於大陸、印度、美國、印尼的世界第五大人口的國家，其中俄羅斯人佔八十一·五％、韃靼人佔三·八％、烏克蘭人佔三·三％、楚瓦什人佔一·二％。

今年俄羅斯政府特別注意到青少年的身體健康問題，企圖以改革學校體育課的體制來解決問題，事實上，許多國家現在都以加強青少年對運動發生興趣並養成運動習慣為國家的政策，如澳洲等，近來也都有詳細的規劃。

英國在去年開始實施三個活躍計畫，首要的計畫就是要讓年輕人不分種族都愛上運動，而且要使八到十六歲的青少年，不論他們是居住在都市還是鄉村，都有機會享受到運動所帶來的樂趣，明天將介紹英國的這個活躍計畫。

記者李天助／攝