

中國體育一項系統工程：全民健身計劃

Systematic Engineering of the "Fitness For All Program"-- A National Movement in China

楊靜珍

蘇州大學體育系講師

Yang Jingzhen, Lecturer

Department of Physical Education

Suzhou University, China

錢銘佳博士

香港教育學院體育系首席講師

Chin Ming-kai, Ph.D., Principal Lecturer

Department of Physical Education

The Hong Kong Institute of Education

鄧樹勛

華南師範大學體育系教授

Prof. Deng Shu Xun

Department of Physical Education

South-China Normal University China

Abstract

The "Fitness For All Program" is an important strategic policy change in promotion of physical fitness for the whole community in China. It has made significant changes in the lives of Chinese people. This review introduces how the "Fitness For All Program" has been formed, developed, and conducted in China, and how it is integrated into the lives of the people. The paper discusses different attitudes and responses towards carrying out this project. Some suggestions are put forward for its development in terms of promotion and the usage of sports facilities.

引言

過去，爭辦奧運、奪亞運會第一、奪取金牌一直是中國體育界壓倒一切的任務。然而，奪取金牌畢竟是一項少數人參加的競賽，對提高全民族的素質僅有“明星效應”（孫國，1996）。隨著世界體育的發展，群眾體育和全民健身普遍受到各國的重視，中國政府也意識到全民健身與以奧運會為目標，以訓練競賽為主的競技體育協調發展的重要性。因此在頒佈《奧運爭光計劃》的同時，國務院於1995年6月又頒佈實施《全民健身計劃綱要》，確立要抓全民健身這一個關係中華民族體質增強的大事。

目前，對“全民健身”的探討研究不少，但全面系統的論述不多，本文擬通過對有關文獻資料的整理與分析就中國怎樣擬定、貫徹、施行《全民健身計劃綱要》以及國民的反應等問題進行探討，旨在進一步加深人們對“全民健身計劃”的理解，促進全民健身活動的深入發展。

擬訂《全民健身計劃綱要》的背景

進入90年代後，世界各國對開展群眾體育活動和國民健康問題都非常重視。不少國家已經或正在制訂推行這方面的計劃，如美國的“2000年最佳健康人計劃”；德國的“‘健身130’全民體育健身計劃”和“家庭體育獎章制”；日本的“邁向21世紀體育振興策略”；澳大利亞的“生命在於運動”；韓國的“小老虎體育健身”計劃等等（王家力，1994）。無論是發達國家，還是發展中國家，群眾體育正在蓬勃興起，重視群眾體育的發展在世界正在成為一大潮流。

中國人民的生活正在走向小康。按國際通行標準，“恩格爾”（Engel）系數（食物支出／消費總支出）達40%-50%為小康（裴立新，1996）。1996年，中國城鄉居民的“恩格爾”系數已降至48.6%（新華社北京，1997）。人民群眾有了閒暇的時間和富裕的金錢，各方面的需求開始增多，其

中最普遍的是追求健康。1994年北京和廣州的民意測驗表明，關心身體健康佔第一位比關心其他問題的人都多（朱玉桃，1995）。

目前，我國人民體質的現狀不容樂觀。根據1991年對我國24萬青少年體質抽樣調查結果表明，中國青少年體質狀況低於日本同齡組（張亞東，1995）。1979年、1985年、1991年全國三次大規模的7至22歲的城鄉學生體質調研統計結果表明：我國青少年各年齡組的耐力素質普遍下降，高校學生下降幅度尤大（王景邊等，1996）。據季成葉等（1995）的研究表明，我國成年男性56-59歲中分別有6.8%和1.4%的高血壓和糖尿病。張亞東（1995）指出近4年中青年的死亡率是老年人的3倍。1988年北京中關村地區知識分子的平均壽命為58.52歲，在生活水平大大提高的10年之後卻下降了5歲（肖家英，1996）。

隨著中國的改革進入到向社會主義市場經濟體制轉軌的關鍵時期，體育事業的生存環境發生了重大變化。原有的依靠政府提供經費辦體育的體制已不能適應社會主義市場經濟的發展和需要（鮑明曉，1996）。體育的功能也遠遠超出單一的“健身”，“奪金牌”的範疇（王捷，1996），體育成為發展經濟，提高社會生產力的一種手段。而社會的發展，生產力的提高對人的素質（思想道德、科學文化、健康身體）亦提出了更高的更全面的要求。尤其是高效率、快節奏的現代化生產、現代化生活要求現代人具有更好的體質（劉吉，1995）。

擬訂《全民健身計劃綱要》的基本思想與經過

擬訂《全民健身計劃綱要》的基本思想是使其成為服務於社會的、全局發展的，高層次的、著眼於未來的、宏觀發展的，適合國情並科學可行的，滾動推進不斷發展的計劃（劉吉，1995）。

根據國際潮流及國內現狀，1993年4月國家體委從深化體育改革的角度，在全國體委主任會議上提出制訂和推行全民健身計劃。1993年5月，國家體委群眾體育司邀請天津體育學院、北京體育大學、國家體委科研所、天津市體委等單位的專家、學者座談，就如何擬定全民健身計劃進行了討論。與此同時，天津體育學院社會體育研究所查閱了國內外的有關資料，積極參與了設計構思（國家體委，1994）。經過一段時間的醞釀，於1993年9月底擬出《全民健身計劃基本框架的初步構思》。又經過一年多的準備，廣泛徵求意見，深入進行調查，反覆研究修改，於1994年4月初形成了《全民健身計劃綱要》討論稿。據王子明（1995）報道：從1993年8月至1994年4月的短短8個月中，國家體委先後

召開4次大範圍的專門會議收集意見並專門委托天津體育學院社會體育研究所於1993年10月至1994年2月在體育、教育、衛生系統的專家學者中就推行全民健身計劃的可行性，必要性以及有關專業問題和技術路線等進行了問卷調查，其結果表明：認為有必要推行計劃的佔95.5%，認為可行的佔79.2%（董新光等，1996），從而更堅定了國家體委推行該計劃的信心和決心。1995年6月由國務院批准，正式頒佈施行《全民健身計劃綱要》。

《全民健身計劃綱要》的主要內容及實施方案

全民健身計劃以全體國民為實施對象，以青少年和兒童為重點（國家體委，1995）。有步驟地開展不同地區、不同人群的健身活動，主要內容包括五部分26條（表1）（國家體委，1995）。

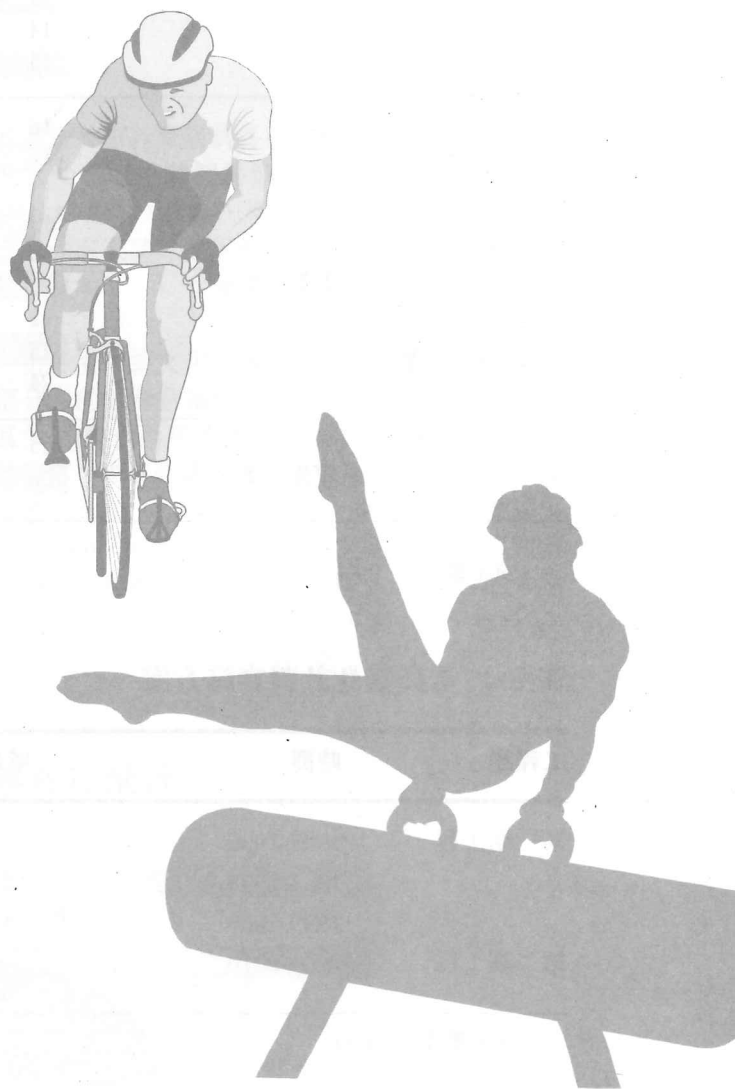
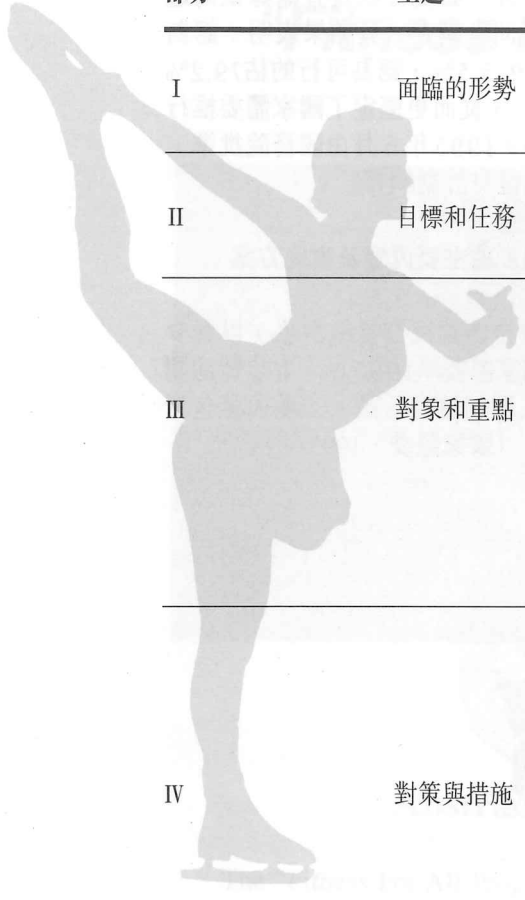


表 1：《全民健身計劃綱要》主要內容



部分	主題	編號	主要內容
I	面臨的形勢	1	已經取得的成就
		2	全民健身工作的現狀
		3	推行計劃的目的
II	目標和任務	4	總體奮鬥目標
		5	積極發展全民健身事業
		6	建立全民健身體系基本框架
III	對象和重點	7	全國人民為實施對象、青少年兒童為重點
		8	加強職工體育
		9	積極發展社區體育
		10	提高農民的體質與健康水平
		11	發展部隊體育，提高戰鬥力
		12	積極發展少數民族體育
		13	重視婦女和老年人的體質與健康
		14	廣泛開展殘疾人體育健身活動
		15	積極為知識分子創造體育健身條件
IV	對策與措施	16	把計劃納入總體規劃
		17	加強宣傳，形成輿論導向
		18	加強群眾體育的法制建設
		19	形成社會化的全民健身組織網絡
		20	增加群眾體育事業費的比重
		21	實施體質測定制度
		22	推廣簡便易行適合各種人群的體育健身方法
		23	加強體質與健康的科學研究和技術開發
		24	加強體育場地設施的規劃、建設、使用和管理
V	實施步驟	25	實施計劃的具體階段和步驟（表 2）
		26	負責實施計劃的各部門及組織

*（國家體委，1995）

表 2：全民健身計劃實施方案

工程期	時間	階段	任務
第一期工程	1995-1996	1	宣傳發動、改革試點、掀起高潮
	1997-1998	2	重點實施、逐步推進、形成風氣
	1999-2000	3	全面開展、初見成效、形成健身體系框架
第二期工程	2001-2010		建立中國特色的全民健身體系

*（國家體委，1995）

全民健身計劃是一個科學的系統工程，它包括許多個經過嚴密論證的子系統及一系列與之配套的法規和文件。《全民健身計劃》所具有的科學合

理、切實可行、操作性強、檢測方便等諸多特點，使之真正成為一項便於推廣、實施的健民強國工程。

為施行《全民健身計劃》，國家體委首先推出“全民健身一二一”啟動工程。“一、二、一”是借用“齊步走，一二一”的體育術語來表明《全民健身計劃》開始啟動。該工程就不同對象，提出不同的“一二一”健身要求。如提倡國民做到“每人

每天參加“一次”健身活動，學會“二種”以上健身方法，每人每年進行“一次”體質測定（表3）（國家體委，1995）。

表3：“一二一”健身要求

對 象	健 身 要 求		
	“一”	“二”	“一”
國 民	參加一次活動／天	學會二種方法	進行一次體質測定／年
家 庭	擁有一件器材	進行二次戶外活動／季	訂閱一份報刊圖書
社 區	提供一處場所	組織二次活動	建立一支社會體育指導員隊伍
學 校	保證一小時體育活動／天	參加二次遠足野營活動	進行一次體檢／年

*（國家體委，1995）

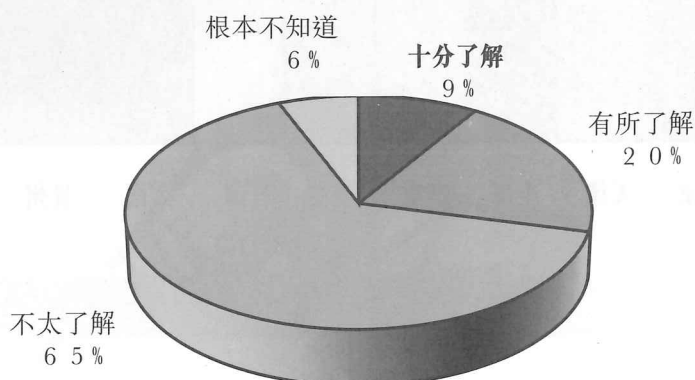
《全民健身計劃綱要》的宣傳與反應

1995年6月，國務院正式頒佈實施《全民健身計劃綱要》，在全社會引起了強烈的反響，通過報紙、電視、電台等新聞媒介的大量宣傳，廣大人民群眾認識到全民健身是一項關係到12億中國人身體健康的大事，由於中國人口佔世界人口的1/5，因此中國人健康狀況好壞，將影響整個人類的健康水平。為此許多人紛紛加入健身的行列。每天清早，在上海、北京等許多城市，到處可見群眾晨運的熱鬧場面。福建省有110萬老年人（佔總數1/3）經常參加體育活動，每天清晨在福州市區各公園、運動場館參加活動的老人約有13,600人，各種功、拳、操、舞的訓練班64個，受訓人數達945人次，成為全民健身的熱點地區（林景華等，1996）。鍛煉的方式也出現了多樣化，上海的群眾健身活動從過去單

一的跑步、步行發展到各種各樣的太極拳、名目繁多的氣功、十分熱門的健身健美操等（李偉聰，1994），趨向大眾化、趣味化、多樣化。就連過去一直很少有人問津的保齡球、網球也受到越來越多人的青睞。

由於受傳統文化、傳統觀念等影響，我國還有一部分人的健身意識相當淡薄，對健身的關心和了解甚少。雖然通過廣播和電視對全民健身進行了大量的宣傳（中國廣播人口覆蓋率為76.3%，電視人口覆蓋率為82.3%）（黃一飛，1996），但據嚴少誠等（1996）近期對杭州市三個區400名居民“對全民健身的了解程度”的調查表明，只有9%的人對全民健身十分了解，有65%的人不太了解，甚至有6%的人根本不知道全民健身計劃（圖1）。

圖一：對全民健身了解程度統計



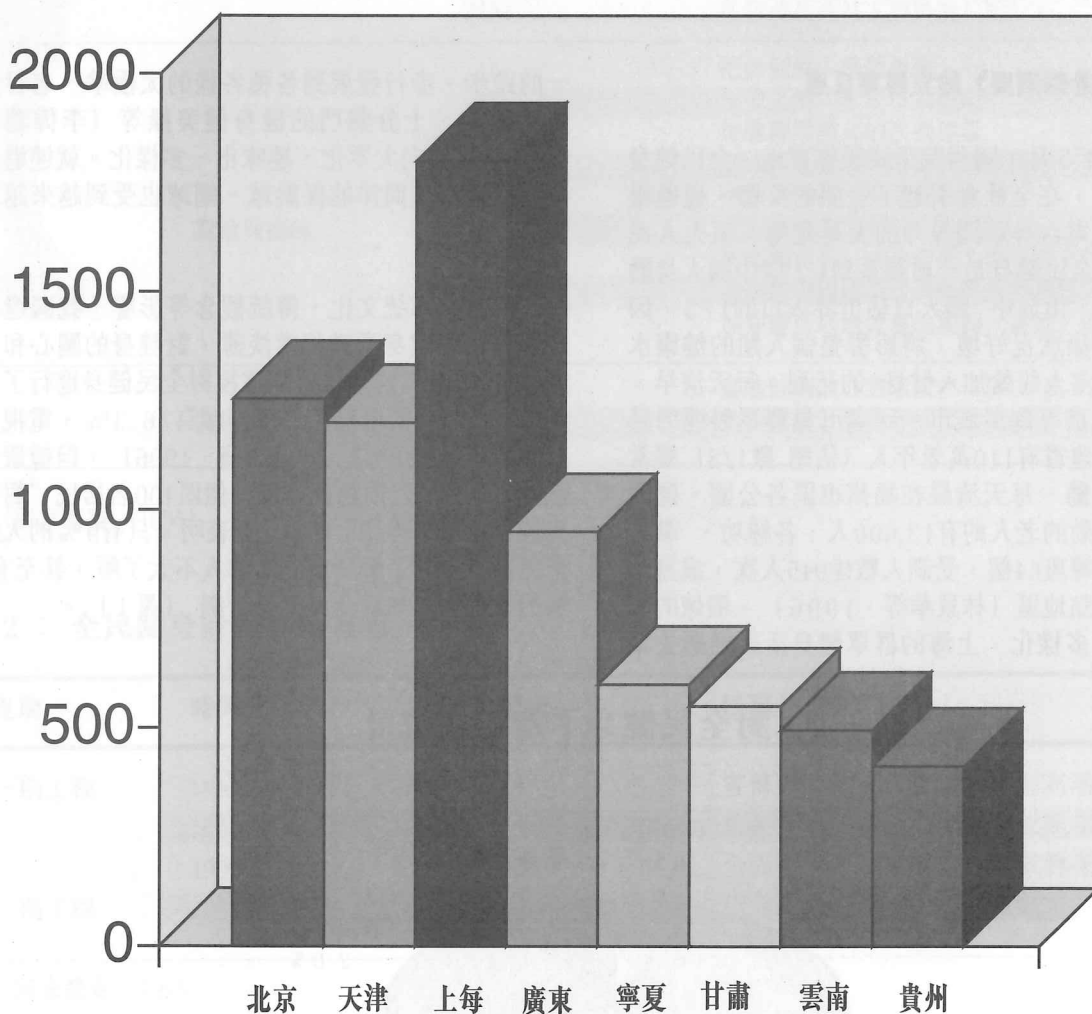
有些人雖然知道健康的重要，了解不良行為對健康的影響，但卻因沒有受到死亡的直接威脅而掉以輕心。據最近資料統計，中國現有煙民 3 億，佔總人口的 1/4，因吸煙引起的死亡人數每年約有 10 萬，根據世界衛生組織的預測，到 2050 年，中國有 200 萬人因吸煙死亡，其中肺癌佔 50 萬（杜王開，1996）。

由此可見，如果政府要讓全民健身成為人人享有、支持和參與的社會活動，還必須從增強人民的健身意識著手，並努力把這種意識轉化為積極的參與行動，才能加速全民健身的進程。

生活水平與體育消費

我國經濟的改革與發展，使人民生活水平不斷提高，加上 1995 年 5 月 1 日始實行 5 天工作制度，特別是大部分地區試行了醫療保障制度改革（個人實際負擔的醫療費用有不同程度的增加）使人們更加認識到增強體質對預防疾病的重要性（張亞東，1995）。花錢“買健康”已經成為新的時尚，對體育鍛煉的需求越來越強烈，體育消費水平也有較大幅度的提高。但由於中國人口眾多，幅員遼闊，不同的地區和人群間存在著經濟、文化、觀念、素質等各種差異，消費水平並不均衡（圖 2）（韓佐生等，1995）。

圖二： 1989 年不同地區人均年體育消費水平（元 / 年）

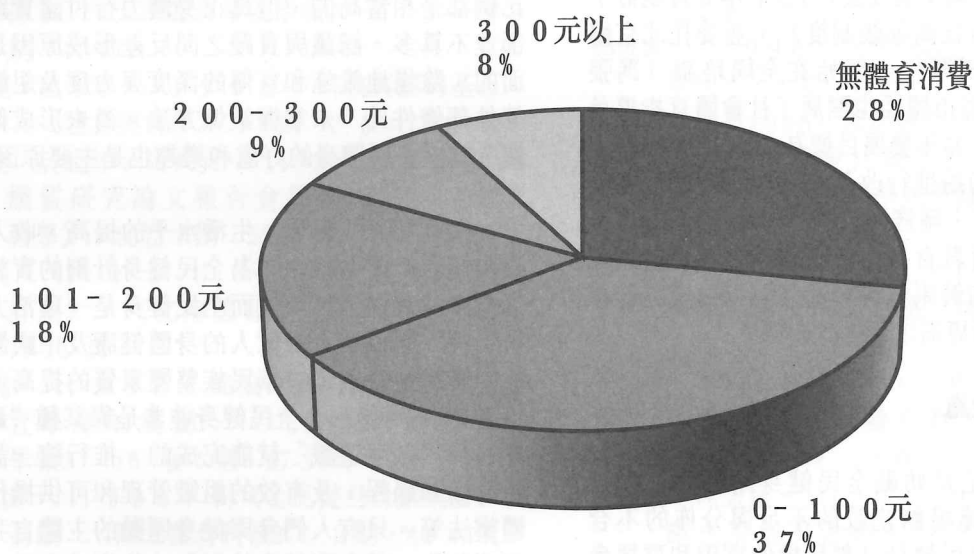


據林景華等（1996）的資料，福州、廈門等沿海城市的保齡球館、網球館、羽毛球館、健身室等，盡管每人平均每小時消費在20元以上，但仍供不應求。而陳青（1996）的研究顯示，甘肅省蘭州市大部分居民每年的體育消費在50元以下，有約20%的居民無體育消費，（盡管63.0%的居民認為花錢買健康值得）。究其原因，蘭州市除生活費收入低於全國水平外，其體育人口（男19.29%，女

17.7%）遠低於90年代初全國平均水平（35.7%）也是造成體育消費水平低的重要原因之一。

從韓佐生等（1995）的研究中發現，中國目前體育消費水平偏低（圖3），且並非出現逐年遞增之勢。

圖三： 目前消費水平構成圖



根據裴立新（1996）的研究，1992年城鎮居民文化體育方面的支出比重為5.6%，竟比1981年的7.2%

下降了1.6%。說明我國居民的體育消費意識還比較薄弱，就整體而言還遠未形成體育消費習慣。



科學健身與指導員培養

全民健身需要科學的理論來指導（鄭俊武，1996），但目前由於群眾對基本健身知識了解不多、離科學鍛煉尚有距離，使這個計劃的推行受到影響，韓佐生（1995）指出：中國國民中，“沒有體育組織”或體育訓練“無人指導”的人口比率分為67.73%和71.27%。許多人鍛煉時常有盲目色彩，在項目選擇、時間、強度和效果上都存在著一些問題（成都體院，1996）。不少人還存在著錯誤的觀念，即所謂無病就是健康，有的則乾脆服用各種補品以補血養氣，而取代運動與鍛煉（張亞東，1995）。

為改善這種現狀，讓人民群眾的鍛煉活動納入科學健身的軌道，國家體委於1994年6月制訂了《社會體育指導員技術等級制度》，並委托北京體育師範學院為培訓單位，開始在全國培訓（馮張昌，1996）。各省市體委也開展了社會體育指導員的培訓，北京市1995年發展目標為1,000人，同時許多高校體育系亦紛紛進行改革，興辦保健康復和健康教育專業，建立主輔修制（潘紹偉等，1996），學生除了學習體育教育專業的課程外，輔修與體育相關的其它課程如健康教育類課程等，以適應群眾日益增長的健身指導需求。

健身需求與場地設施

健身場所不足是妨礙全民健身開展的一大因素。中國體育設施場館建設的不足與分佈的不合理，嚴重影響著全民健身計劃目標的實現和群眾參加體育活動的積極性。根據韓佐生等（1995）的資料，中國平均每1,550人擁有一個體育館，而日本約480人，中國的場館太少，且主要供競技運動的訓練使用，很少對群眾開放。

雖然國家城市建設部曾明文規定超過100萬人的城市每人平均的體育設施面積應為0.7-1.1平方米，但實際面積與之相距甚遠。上海平均每人體育用地約0.15平方米（林景華等，1996），即使是珠江三角洲經濟區，現有體育館19個，體育場40個，游泳池510個，但仍不能滿足人民的需要（于紅霞等，1995）。

自國家執行“全民健身計劃”以後，這種現狀有所改變，許多場館紛紛對外開放，其管理從單純的行政手段到經濟手段的參與，並制訂了相應的收費標準。據報道，1995年北京市體育場館每月平均接待鍛煉者12萬人次，多數體育場館堅持長年開放，如大學生體育館1995年累計362開放天（臧超美等，1996）。一些大學也在課餘時間或假日對外提供收費的體育場館設施，使更多的人有機會進行健身鍛煉。

總 結

人們對健身積極意義的認同在各階層中的人數比例都是相當高的，但真正身體力行付諸實踐的人卻並不算多。認識與實踐之間反差形成原因是多方面的，除場地設施和宣傳的深度與力度及組織措施等外部條件外，未掌握鍛煉方法、尚未形成健身習慣、沒體會到健身的好處和樂趣也是主要原因。

社會經濟的發展、生活水平的提高、收入的增長和閒暇時間的增加，為全民健身計劃的實施創造了重要的前提條件。然而全民健身是一項浩大的系統工程，關係到十二億人的身體健康及中國體育事業的發展，特別是中華民族整體素質的提高。柳伯力（1996）指出，全民健身並非是靠某種“轟動效應”或“數字遊戲”就能完成的。推行這一計劃需要時間和過程，及有效的組織管理和可供操作的具體辦法等。只有人們參與健身運動的主體自我意識得到強化，其參與健身的行為才能趨於主動，才能自覺地去選擇適合自己的、健康的、安全的、科學的、有效的健身手段，而要使人們真正地認識到健身在現代人生活中的重要位置則是一項長期的、需要全社會共同努力的艱巨任務。



參考文獻：

- 孫國，(1996) 金牌與全民健身，《安徽體育科技》2期，4-5頁。
- 王家力，(1994) 全民健身計劃縱橫談，《新體育》，5期，4-7頁。
- 裴立新，(1996) 關於實施全民健身計劃若干基礎性問題的分析研究，《體育科研》，2期，38-42頁。
- 新華社，(1997) 《1996年中國人權事業的進展》白皮書，文匯報，4月1日，1頁。
- 朱玉姚、鐘秉樞、董進霞，(1995) 試論體育院校在全民健身活動中的優勢，《北京體育大學學報》，18卷3期，2-5頁。
- 張亞東，(1995) 關於實施《全民健身計劃》的探索，《天津體育學院學報》，10卷2期，44-45頁。
- 王景連、趙崇珍，(1996) 科教興國的基石，《體育與科學》，1期，26-28頁。
- 季成葉、於道中、高大安，(1995) 1995年全國體質研究論文報告會學術綜述，《體育科學》，16卷1期，53-55頁。
- 肖家英，(1996) 群眾體育與《全民健身計劃》，《沈陽體育學院學報》，1期，75-76頁。
- 鮑明曉，(1996) 略論社會主義市場經濟對體育事業的震撼，《北京體育師範學院學報》，18卷4期，27-31頁。
- 王捷，(1996) 對《全民健身計劃綱要》的認識，《湖北體育科技》，2期，40-43頁。
- 劉吉，(1995) 1995年全國體委主任會議，《體育學刊》，1期，24-31頁。
- 王子明，(1995) 全民健身是國策，《體育博覽》，8期，4-5頁。
- 國家體委，(1995) 關於《全民健身計劃綱要(稿)》擬訂情況的說明，《體育學刊》1期，11-14頁。
- 董新光、於善旭、姚毓武等，(1996) 關於全民健身計劃的調查報告，《天津體育學院學報》，11卷3期，12-18頁。
- 國家體委，(1995) 全民健身計劃綱要文件，南京體委學習材料，17-27頁。
- 國家體委，(1995) 全民健身一二一工程，《體育學刊》，1期，15頁。
- 杜王開、王安華，(1996) 論影響吸煙流行的關鍵因素，《中國健康教育》，9期，7-8頁。
- 林景華、王維川，(1996) 滿腔熱情迎接全民健身熱潮到來，《福建體育科技》，2期，1-5頁。
- 李偉聽，(1994) 上海市隆重推出全民健身計劃，《競技與健美》，10期，4-5頁。
- 黃一飛，(1996) 宣傳工作在實施《全民健身計劃綱要》中的意義和對策，《浙江體育科學》，18卷3期，1-4頁。
- 嚴少誠、黃一飛，(1996) 雜議全民健身與城市社區體育的開展，《浙江體育科學》，18卷2期，50-52頁。
- 韓佐生、熊振強，(1995) 中國國情及落實全民健身計劃的對策，《廣州體育學院學報》，15卷4期，7-11頁。
- 陳青，(1996) 蘭州城市居民生活方式中體育生活現狀的研究，《體育科學》，16卷2期，18-23頁。
- 鄭俊武，(1996) 《健身教育學》初論，《體育學刊》，1期，17頁。
- 成都體院，(1996) 成都體育學院，(1966) 西南地區老年健身活動的調查及發展對策研究，《成都體育學院學報》，22卷3期，76-80頁。
- 馮張昌，(1996) 對北京市社會體育指導員培訓的探討，《北京體育師範學院學報》，8卷2期，30-32頁。
- 潘紹偉、吳鳳起，(1996) 推行全民健身計劃的重點、作用與體育教育專業的改革，《體育與科學》，3期，62-64頁。
- 于紅霞、陳慧敏，(1995) 珠江三角洲經濟區實施全民健身計劃的現狀與對策，《體育學刊》，2期，25-28頁。
- 臧超美、王效義、張再慶，(1996) 關於北京市公共體育場館開放與經營狀況的調查報告，《體育文史》，6期，12-14頁。
- 柳伯力，(1996) 關於“全民健身”幾個問題的思考，《貴州體育科技》，1期，9-12頁。

