



快乐运动 健康成长

帮助学生享受乐趣、增强体质、健全人格、锻炼意志……体育课与体育锻炼有着重要的教育功能。习近平总书记强调：“要坚持健康第一的教育理念，加强学校体育工作，推动青少年文化学习和体育锻炼协调发展”。落实这一重要要求，需要进一步强化学校体育工作，强化体育课与体育锻炼，让体育成为一种健康的生活方式。

促进学生身心健康、体魄强健，需要开齐开足上好体育课，确保学生的体育锻炼时间。去年10月，中办、国办印发《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》，提出严格落实学校体育课程开设刚性要求，不断拓宽课程领域，逐步增加课时，丰富课程内容；今年7月印发的《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》也提出，要引导学生“开展适宜的体育锻炼”。相关政策举措，为开齐开足开好体育课提供了遵循和保障。

更好发挥体育的育人功能，是教育回归育人本位的应有之义。体育教学的过程既是培养学生运动兴趣、运动技能的过程，也是磨练学生意志品质，塑造学生精神面貌、性格乃至价值观的过程。经常性参与体育锻炼、体育比赛，有助于推动学生在体育技能的学习中养成坚韧拼搏、自尊自信、积极进取的品质，在团队合作中学会合作互助、相互尊重、承担责任，在比赛训练中养成遵规守纪、诚信自律的意识，树立正确的胜负观，等等。可以说，一堂好的体育课，是对学生综合素质的全面培养。

强化体育课和体育锻炼，需要配齐配强体育教师，完善学校体育场地设施，完善体育课程，提高体育教学水平。据统计，“十三五”期间，全国义务教育阶段体育教师由50.2万人增加到59.5万人，截至2020年，我国基础教育阶段学校体育运动场（馆）面积达标率为92.8%，体育器械配备达标率为96.8%，有力保障了学校体育教学。一些地方还在体育教学中开展“一校一品”“一校多品”等教学模式，激发学生上体育课以及参加体育运动的兴趣。

开齐开足上好学校体育课，还要建立科学合理的教学评价体系。无论是上体育课还是进行体育锻炼，都要强调运动时间、运动过程与运动质量，因此，对学生的体育评价需要强化过程评价，更加关注学生上体育课以及参加体育活动的实际表现。应以过程评价为主要指标，将过程评价与结果评价相结合，构建起包括平时运动表现、体质健康监测与体育技能测试在内的综合评价体系。既重视体育教学的过程和孩子在体育运动中的综合表现，又强调掌握体育技能、提高运动水平的重要性，才能更好激发学生对体育运动的兴趣、提升学生参与体育锻炼的质量和强度。

加强学生体育是一项系统工程。对教育部门而言，需要为体育教师配备、体育场馆建设等提供支持，为体育教学提供科学引导和政策支撑。对家长而言，需要重视孩子的体质健康，花时间陪伴孩子共同参与体育锻炼，营造快乐运动、健康成长的家庭氛围，让体育运动成为孩子的终身爱好和习惯。唯有各方携手，秉持健康第一的教育理念，共同行动起来，才能让广大青少年保持身心健康，在人生道路上快乐成长、实现更好发展。

作者 熊丙奇（21世纪教育研究院院长）
(转自《人民日报》2021年12月10日)

坚持健康第一的教育理念 ——推动青少年全面发展

太原市第三十七中学校连续多年，中考体育测试成绩均分高达46分，在全市名列前茅。成绩的背后，是全校每一位教师的辛苦付出，是师生配合一以贯之的努力和坚持。从初一新生进校开始，我校就着力于对学生的理想观念、学习习惯、坚强意志的培养，从点点滴滴去影响学生，处理好每一个教育细节，不放弃每一位同学。我们的一些具体做法和经验总结为以下几点：

一是学校领导对体育工作的重视。

初中三年，我们的目标明确，就是认真上好每一节体育课，在备战体测的过程中，培养学生“团结拼搏，不服输”的精神。校领导经常强调：“三七体育精神，是我们学校的精神，要贯穿到各学科、各细节中，团结拼搏，不服输，就无往而不胜！”

二是加强思想教育，增强学生信心。

体育考试是中考的第一仗。我校通过冠军赛评比、班级文化建设、运动会等活动，从初一年级开始培养学生的体育锻炼意识，达到润物细无声的效果。中考体测不是临时抱佛脚，而是日积月累的努力，要让每一位同学都明白，第一仗一定要打得漂亮，增强学生的自信心，一鼓作气，冲刺中考。

三是体育工作从初一抓起，各阶段目标明确。

在各个学年，我们都有明确的目标，在课标的基础上增加针对性的训练。初一学

年，增加协调性的训练，为中考体测项目夯实基础；初二学年，重点是练习跳绳项目；初三学年，冬训以体能、耐力为主，技术动作作为辅，春季则强化考前训练，改进动作技术，提高成绩为主。此外，每天还有早操、大课间及晚操训练，训练时长超过一小时。

四是整体作战，注重配合。

作为体育教学的第一线，体育组内教师思想统一，团结协作，为了共同的目标互相支持和配合，从训练方法到技术动作反复讨论，制定出最有利于学生的训练方法。

班主任和体育教师通力配合是我校取得优异成绩的保障。班主任在训练过程中全程到位，督促训练。备考冲刺阶段，每堂课实施双师课堂，分层教学，梯队管理，不忽略每一位同学。

五是以测代练，针对性训练。

初三学年，我们每月都进行一次中考体育项目的测试，在测试中发现问题，解决问题。体育老师和班主任一起分析学情，根据每一位同学的情况，量身打造训练计划，制定帮扶策略。通过个人发展曲线，有针对性地帮助学生提升体育水平。

中考体育测试，是孩子们中考的“第一仗”，我们当尽力帮助他们，以自信的姿态，迎接人生的新篇章。（作者系太原市第三十七中学体育教研组组长）

“双减”助推学校体育发展

康振亚

在“双减”政策的引领下，学校体育承载了塑造学生健全人格，懂得遵守规则，宽以待人的重任。沙河街小学通过“一体两翼”的课堂教学和体育活动，让学生乐于参加运动，学会体育技能，养成终身体育锻炼习惯。

“一体”指以课堂教学为主阵地。

随着小学体育“兴趣化”课程改革的推进，体育教学要呈现学生的生命力，给予学生思维的空间，引导学生学技能、练技能、用技能，养成终身体育锻炼的习惯。同时帮助学生在学练的过程中学会思考，学会质疑，学会提问，学会解决问题。

一是课堂教学精讲多练，练习时间有保证。一节教学课中讲解要精练、精准，把更多的时间留给学生练习与比赛，从而提高学生的学习效果。

二是课堂教学注重差异，彰显活力。尊重学生个性，放飞学生活力，让课堂充满欢声笑语。课堂的整体设计和内容的选择上，突出学生的主体性，给予学生更多空间。

三是课堂教学加强合作学习，提升协作能力。教学中以团体成绩作为评价标准，通过小组长的带领，培养学生互帮互助，团结协作的精神，使学生在合作中成长。将知识育人与素质育人相结合，达成“以体育人、以体育智”的目标，促进学生全面发展。

“两翼”即全员运动会和一校一品全员篮球。

一是全员运动会。设计一系列充满童趣，能调动学生积极性的趣味运动项目，让学生在竞赛中展示跑、跳、投、翻、滚、跃的运动素养和运动技巧，在比赛中彰显速度与激情、力量与角逐、战略与战术、团结与协作的对抗。运动会上，学生玩得开心，比得尽兴，既锻炼了身体素质，又培养了坚持不懈、团结友爱等精神品格。

二是“一校一品”全员篮球。沙河街小学是全国篮球特色学校，拥有男女篮球队各一支，自上世纪70年代末开始，学校的篮球队活跃在太原市的各级比赛中。根据竞赛规则，学校的篮球队成为太原市唯一的三连冠队伍，并获得金杯永驻权。

好的成绩来源于历任领导对体育工作的重视。我校从实际出发，把全员篮球作为和乐课程之一，根据不同年龄普及篮球知识与技能，运用课间操练习学校自创的篮球操，通过9月篮球节，开展单项技能、班级对抗赛，强健体魄、磨练意志，促进学生身心和谐发展。

“双减”是机遇也是挑战。“双减”后，学生参与课后锻炼的时间多了，家、校、社“转变、转向、转型”，协同形成更大合力，体育教育的新发展、新突破将水到渠成。

（作者系沙河街小学校党建办主任）