

# 体育课，助力青少年全面成长

创新课程设置，与社区、体育俱乐部等社会机构加强合作，为学生提供更好的体育教育环境，让更多青少年享受运动乐趣的同时，促进身心健康，锤炼意志品格，培养团结协作、公平竞争的意识

巴西

## 每年举办学生运动会挖掘人才

本报驻巴西记者 李晓晓

街边的空地上，赤脚的孩子你追我赶地踢球嬉戏；海边的沙滩上，青少年兴致盎然地进行球类运动……在巴西，这样的场景是生活常态。巴西人从小就对运动抱有浓厚兴趣，这离不开巴西对体育教育的重视。

巴西中小学校一贯重视体育课，认为体育教育是基础教育的重要组成部分。巴西教育从业者认为，体育不仅能提高青少年的创造力和表现力，还有助于促进人际交往、培养团队精神，帮助学生构建更加完善的思维体系。1996年，巴西出台《国家教育指南与基础法》，规定从幼儿园到高中，体育课都是学生的必修课。

巴西在体育教育方面强调均衡发展。该国教育部规定，中小学校的体育课程设置须包括游戏、体操、运动与搏击3个部分。在公立中小学校中，足球、排球、手球、国际象棋和篮球是体育课教授最多的项目。

巴西的中小学校大都只上半节课，学校针对这一特点为体育课做出了特别安排。除了常规的体育课之外，约2/3的公立学校还在课余时间组织学生进行学习舞蹈、排球等。根据该国教育研究机构半岛研究所的统计，约有76%的巴西中小学生在每周上两次体育课，12%的学生每周有3次或3次以上的体育课程。

在注重运动实践的同时，巴西的体育课同样重视理论学习。老师在理论上教授生理卫生知识、如何进行健康饮食和锻炼、如何养成良好的生活习惯等，一些学校还定期举办体育话题的主题讲座、辩论会等。



③

日本

## 运动会重在培养意志品质和团队精神

本报驻日本记者 刘军国

冬日，日本的平均户外温度接近零摄氏度。与气温形成强烈反差的，是小学生们高涨的运动热情。冬天是日本小学举办“冬季持久跑大会”的季节。在全国各所小学，人们都能看到身着短袖短裤进行长跑比赛的孩子。随着发令枪响，孩子们冲出起跑线，老师和家长在一旁加油呐喊，鼓励他们“坚持到底就是胜利”。

“冬季持久跑大会”是日本小学体育教育的一个特色项目。每年11月至次年1月，日本全国的小学生都会陆续举办这一比赛。比赛的赛程一般在800至1600米之间，年级越高，赛程越长。比赛以锻炼孩子的耐力和意志力为目的，很多儿童从幼儿园就开始接受相关训练。比赛结束后，所有按照要求跑完全程的小学生，都会获得表彰证书。

在日本的学校教育尤其是小学教育中，体育课是一门重要课程。曾在小学任教多年的退休教师山荣昭二告诉记者，“小学低年级的体育课一般由班主任亲自教授，主要目的是让孩子通过体验丰富多彩的体育项目爱上运动。”

日本小学每周有两到三个体育课时。在小学一、二年级，通过较为简单的活动和游戏，老师让孩子们熟悉运动、学习遵守体育规则、培养协调性。小学三、四年级的体育课增加了理论内容，在各类运动课程的基础上，老师以讲义形式向学生们讲解保健等方面知识。进入五、六年级，学校则要求学生掌握各种运动的基本技能。

为广泛培养学生对运动的兴趣，日本小学教授的体育项目丰富多样。除跑步、跳远、

(本报东京电)

为挖掘和培养青少年体育人才，巴西各州每年都举办学生运动会。除传统项目外，各州还根据自身特色，将冲浪、滑板、巴西舞蹈等纳入比赛当中。在全国层面，1969年，巴西举办首届全国青年学生运动会。该运动会一直延续至今，分为12至14岁和15至17岁两个年龄段，成为该国发掘和输送专业体育人才的重要平台。

为配合国家对体育人才的需求，巴西一些地区在中小学层面发力。以圣保罗州为例，该州教育厅2009年规定，地区内所有小学和初中都必须设立奥运会运动项目课程。为此，该州中小学体育老师必须接受有关项目的培训。

当前，巴西中小学校的体育基础设施仍有待改进。据统计，约有65.5%的巴西公立学校没有配备操场。在里约热内卢，这一比例为48.5%。为解决这一问题，里约热内卢一些学校与周边社区合作，利用社区资源为学生提供体育活动场地。巴西各地的足球俱乐部也对全社会开放设施，部分缓解了中小学体育设施不足难题。

为进一步改善体育教育的硬件条件，2000年后，巴西开始推行“奥林匹克中心”建设计划。该计划以中小学校为中心，在周围规划建设门类齐全的体育活动建筑群，在作为体育代表队的训练场馆之外，也用作青少年的体育课场地。当前，巴西政府部门、学校和社会仍在不懈努力，力求完善基础设施建设，不断促进本国体育教育发展。

(本报里约热内卢电)



①



②

俄罗斯

## 为青少年体育活动提供更多选择

本报驻俄罗斯记者 殷新宇

自2010年以来，俄罗斯中小学将每周的体育课增加到3小时。莫斯科第2098学校体育老师阿尔图尔·曼卡萨罗夫认为，体育课不仅有助于中小学生养成科学锻炼的习惯，还能帮助学生释放情绪，培养身心健康的人。

莫斯科国立师范大学自然科学与体育技术研究所所长亚历山大·斯特拉兹介绍说，为增强体育课吸引力，俄罗斯各地的中小学结合学生需求，创新课程内容。例如，莫斯科第1502中学每年对学生进行3次体质测试，学生可根据测试结果自行调整课程计划，从排球、篮球、有氧运动等项目中做出最适合自己的选择。莫斯科“新学校”小学与专业体育学院合作引入足球训练，小学生不仅能得到专业教练的指导，还有机会参加当地足球俱乐部的低龄组比赛。在新西伯利亚州的别尔茨克经济中学，体育课引入了健身项目，学生可通过力量训练、健美操等活动增强耐力、弹跳力和柔韧性。

在提高课程趣味性的同时，一些学校还使用健身追踪器、运动手环和心率监测器等

技术设备，实时监控每一名学生的身体状况，合理设置运动强度。

俄国家教育资源基金会一项针对全国2500多名中小学生的调查显示，俄罗斯青少年总体身体状况良好。在调查中，超过四成的青少年表示，学校的体育活动对他们强健体质起到了有益助力。

当前，中小学体育教育在俄罗斯偏远地区仍面临挑战。俄高等经济大学教育发展研究所所长伊琳娜·阿班齐娜指出，由于体育教育经费不足，小城镇和乡村学校的运动设施存在老化、短缺的现象，很多学生没有机会尝试感兴趣的项目。农村地区也面临师资不足的问题。

为此，从2019年起，俄罗斯政府开始实施一项名为“教育”的国家项目。该项目提出，到2024年，俄罗斯将着力改善至少7000个农村地区教育机构的运动设施。此外，俄体育部近期提出“农村体育”计划，预备在乡村地区修建更多运动场，并通过举办竞赛等方式推动培养体育教师。

(本报莫斯科电)

图①：2018年2月，德国下萨克森州沼泽畔小学的师生手写有“体育使我们快乐。体育很好，带给我们力量和勇气”的标语，庆祝学校第二次获得“体育友好型学校”荣誉称号。

图②：巴西一所小学内，一名小学生正在进行足球训练。

图③：在俄罗斯莫斯科一家滑冰场内，教练正带领孩子们进行冰球训练。

图④：在日本东京一所小学的春季运动会上，学生们正在进行垒球项目比拼。

本版责编：张慧中 李欣怡 沈小晓 版式设计：蔡华伟

德国

## 学校与俱乐部合作提升体育教育水平

本报驻德国记者 花放

莫阿娜今年十二年级，体育课是她最喜欢的课程之一。最近，她正在学习接力赛跑和球类运动。她告诉记者，“体育不仅给我带来快乐，也让我明白公平竞争在社会生活中的重要意义。”

在德国，体育是中小学生的必修课程，每周有2至3小时的课时。体育教育在德国属于地方性事务，由各联邦州和各地学校共同负责。各州政府制定总体方针，学校则根据自身情况开展具体教学。德国科隆体育大学校园体育发展研究所所长克劳斯·布伦介绍，在低龄阶段，体育教学的主要目标是培养孩子对运动的兴趣；到了高年级，学生需要在课上广泛接触各类运动项目，学习团结协作、公平竞争的精神。

除基础性的体育教育外，很多学校还会对高年级学生就单一项目开设强化训练课程。校园体育节、校际体育比赛、以体育为主题的户外拓展活动等，也是德国中小学体育教育的重要组成部分。

与此同时，体育理论课也是德国中小学生的必修课，内容主要包括如何保障饮食健康、热身的重要性、运动对身体机能的积极作用等。该国教育部门认为，理论课程有助于学生了解体育项目的相关知识，对不同项目进行观察分析，从而更加安全有效地进行运动。

高中毕业考试时，德国中小学生对体育选为主要考试科目之一。以柏林的罗莎-卢森堡高级文理中学为例，如果学生选择体育作为毕业考试科目，除计算最后一学年的体育课平时成绩外，还要进行专门的运动测试和口头理论测试，其中运动测试包括12分钟跑和专项能力测试两部分。最终得出的考试结果将和其他几门主考科目一同计入高中毕业成绩，作为申请大学的主要参考依据之一。

长期以来，学校与体育俱乐部开展合作，帮助提升德国青少年体育教育整体水平。上世纪中期，德国一度面临体育设施不足、教师资源短缺等情况，无法满足青少年的运动需求。1972年，德国出台“学校体育锻炼行动计划”。该计划从政策层面开辟了新路径，鼓励学校与体育俱乐部开展教育合作。

此后，德国多个联邦州都陆续出台了促进双方合作的计划。例如柏林市相关部门规定，与学校合作的俱乐部可申请专门的器材采购费用；俱乐部教练在中小学校授课，还可获得每90分钟20欧元(1欧元约合7.9元人民币)的补助等。

根据德国奥委会的统计数据，截至2017年，德国共有近9万家体育俱乐部。合作让双方实现了共赢：学校可以利用俱乐部的专业设备资源，体育老师也能接受专业培训；俱乐部则有机会发掘有天赋的体育人才。此外，一些职业俱乐部还能安排储备球员在合作学校寄宿和借读，让学龄期的职业运动员得以继续接受文化教育。

当前，德国各州政府仍在不断推动学校与俱乐部加强合作。在德国北部的下萨克森州，当地的沼泽畔小学与新乌尔姆斯托夫俱乐部有着长期的友好合作，俱乐部每年都为学校举办的手球比赛提供设备、教练等全方位支持。2020年11月，该小学第三次被下萨克森州文化部和体育协会授予“体育友好型学校”的荣誉称号，与俱乐部长期的紧密合作是其获奖的一个重要原因。

(本报柏林电)



④