

中小学体育课——

# 培养贯穿终生的锻炼习惯

运动对培养民众健康的身体和积极的心态具有重要作用。多国中小学将体育教育作为综合育人的重要内容,严格师资要求,丰富课程设置,完善法规制度,多渠道发力,培养青少年贯穿终生的锻炼习惯,为健康人生打下坚实基础

斯洛文尼亚

## 体育课的重要程度不亚于文化学科

本报驻意大利记者 韩 硕

斯洛文尼亚首都卢布尔雅那的冬季,即使艳阳高照,白天气温也在零摄氏度以下。在萨瓦河畔的冰场,一群十几岁的青少年对刺骨的寒意毫不畏惧,正在全速竞速,脚下的冰刀在冰面上划出一道美丽的白色花纹。这群孩子当中,一些人的“冰龄”已有10年之久。

斯洛文尼亚民众热爱运动。据统计,约有50%—60%的民众每天进行专业训练或常规锻炼。这与该国对中小学体育教育的重视和引导有密切关系。

根据规定,斯洛文尼亚的中小学体育教师必须在大学专攻体育教育、大众体育、竞技体育等专业。此外,他们还须定期接受教育部门的工作评估和在职培训。“体育课是全国中小学生的必修课,重要程度不亚于文化学科。”在卢布尔雅那工作的中学老师佐拉说道,“我们认为,从长远来看,体育教育能培养身心健康、充满活力、意志力坚强的孩子,有助于他们在未来的社会生活中得到更好发展。”

斯洛文尼亚的体育教育从幼儿园阶段就开始了。1994年,该国推出“让我们来学习游泳”计划,规定各家幼儿园都应聘请专业游泳教练,从儿童2岁开始就设置游泳培训,并定期对孩子进行考核。

进入中小学阶段,斯洛文尼亚教育科学部规定,小学每周必须有2至3个体育课时,中学体育课时则为每周1至3个。根据不同年龄层学生的特点,中小学体育课采取循序渐进的教学原则。以冰上运动为例,在小学,孩子们通常先学习如何平稳地滑行;进入中学阶段,学生开始接触花样滑冰、冰球等进阶课程。



③

为准确掌握中小学生的体质状况,1987年,斯洛文尼亚开始实施名为“SLOFIT”的青少年运动和体质发育监测系统。该系统覆盖并记录了该国约九成6至19岁学生的学校体能测试及日常体育锻炼情况。这一系统至今仍运行。根据系统提供的数据分析,专业研究机构可观察全国青少年的体育发展水平和趋势,体育教师可对运动能力不足或强度不够的中小学生的提供更有针对性的专业指导,学生父母也得以了解孩子的身体发育和运动状况。

在义务教育体系之外,斯洛文尼亚也大力提倡青少年参加课外体育活动。该国教育部门鼓励各所学校在寒暑假期间开放体育场馆,组织团体比赛和趣味游戏。1969年,该国成立青年登山者运动社团。社团通过组织假期登山活动普及安全登山常识,培养青少年对该运动的兴趣,同时也引导年轻人亲近自然,养成健康的生活方式。

在政府倡导下,一些斯洛文尼亚中小学校与高等体育院校达成了合作关系。卢布尔雅那大学教育学院教授卡罗尔·鲍勃表示,这类合作让高等院校有机会将最新的体育教学研究成果投入实践,让青少年掌握更加科学的运动技能。

目前,斯洛文尼亚教育部门正在为学生的课余体育锻炼制定一项名为HEPA的国家项目。项目规定,在完成校内体育必修课的基础上,中小学校可免费为每位学生每周提供时长为5个小时的体育锻炼指导,学生可根据兴趣自主选择项目和培训时间。目前,该项目已涵盖该国30%的中小学生的。

(本报罗马电)



①



②

图①:一名法国体育老师正在带领小学生上体操课。

法国国民教育和青年部供图

图②:在美国华盛顿爱恩德中学,两名学生正在学习棒球。

美国华盛顿爱恩德中学供图

图③:一名斯洛文尼亚小学生正在学习游泳。

资料图片

图④:在美国威斯康星州,学生正在进行篮球比赛。

美国威斯康星州白鱼湾高中供图

美国

## 着力培养学生广泛的运动爱好

本报驻美国记者 李志伟

美国橄榄球、篮球、棒球、冰球四大职业体育联盟不仅在本国广受欢迎,在世界各地也拥有众多爱好者。

在美国,大多数父母鼓励孩子积极参与体育运动。

体育课是美国中小学校的一门主要课程。2018年,美卫生部编写《美国民众体育锻炼指南》,指出6至17岁的学生每天应进行至少一个小时内中高强度的体育运动。2014年,美国健康和体育教育协会制定了《美国K—12体育教育的国家标准和年级水平学习成果》,内容涵盖从幼儿园开始的各年级体育课教学计划、课程内容设置等详尽指南,为全国中小学体育教师开展教学提供了重要参考。

美国中小学体育课程设置丰富多彩,着力培养学生广泛的运动爱好。除常规的各式球类和田径类运动外,中小学生的还能选择潜水、皮划艇、击剑、越野、马术、滑雪、瑜伽等特色项目。学校根据不同季节的气候特点,设计与之相适应的体育课内容。学生每学期可选择5个不同的运动项目,每一项目学习时长约为3周。一些中小学校还将健康和营养学纳入体育课程当中,帮助学生从小形成科学的饮食理念。

一些学校还积极创新体育教学方式。根据美国疾病预防控制中心的研究,运动与学习成绩呈正相关的关系。进入2000年后,伊利诺伊州内珀维尔中央高中率先实践“从体育课开始”计划。在每天第一堂课,学生在教师带领下进行中高强度的体育锻炼。这

不仅减少了体重超重学生的比例,也部分提升了学生的学习效率。此后,这一做法也逐步推广到其他州。

在体育课上表现优异的学生有机会选拔到校运动队,进行各类校际或国际比赛。这些比赛受到广泛重视,是美国挖掘和培养体育人才的重要平台。在升学时,体育成绩也是美国高校考察学生的重要指标。美国大学对学生运动员青睐有加。根据哈佛大学2018年的一份调查,在拥有同样学术成绩的情况下,学生运动员被录取的几率是83%,非运动员学生则为16%。

由于校际比赛对学校声誉和学生升学都有重要的推动作用,一些美国中学在培养“体育尖子生”方面倾斜了大量资源。一定程度上造成普通学生在体育活动设施和教学资源等方面难以得到很好保障,导致一些学生运动不足,这已成为当前美国中小学体育教育中一个较为明显的问题。据统计,与20世纪90年代相比,27%的美国高中生每天锻炼少于60分钟,这是该国青少年肥胖率明显上升的原因之一。

美国健康和体育教育协会强调,中小学体育教育的目标应当是让学生培养“一生的体育锻炼习惯”。洛杉矶联合学区体育顾问查德·芬威克表示,当前,一些美国中小学校也在逐步转变体育教学理念,不断完善面向全体学生的标准化教学系统,注重提高所有学生的健康水平。

(本报华盛顿电)

法国

## 体育课成绩计入毕业会考总分

本报驻法国记者 刘玲玲

2020年10月,法国国民教育和青年部部长布朗盖宣布,自2021—2022学年开始,法国高中学生可选择体育作为毕业会考的主科目之一。这一调整进一步突出了体育课的重要性,旨在为有志于在体育领域发展的中学生尽早创造更多理论学习和实践的机会。

根据2000年颁布的《教育法令》,法国中小学教育由中央政府、地方政府和各学区分工管理,其中中央政府主要负责制定全国适用的总体政策及教学大纲,具体教学内容则由各地方和学校自行规定。

2008年,法国国民教育和青年部出台了中小学各学科的课程标准,对体育课程的课时要求、学习目标、基本技能等内容做出了标准化规定。根据这一标准,小学每周应保证5个体育课时,让学生充分掌握最基本的体育技巧;初中和高中每周的体育课时分别为3学时和2学时,着重加强学生的体能训练,培养团结协作、公平竞争的精神。

亨利·马蒂斯中学位于法国巴黎大区伊西莱穆利诺。就职于该中学的体育教师桑德里娜告诉记者,法国中小学校的体育课强调均衡发展,既有需要团体协作的各式球类运动,也有游泳、田径等单人竞技运动,健美操、艺术体操等塑形运动也深受学生欢迎。此外,学校还定期组织外出攀岩、滑雪等项目,让学生接触不同运动项目,培养对体育的广泛爱好。

在法国现行教育标准下,中小学教师可

以根据本地区实际情况自行决定教学方式,合理安排体育课程。据统计,目前该国有超过3万名专职体育教师。要成为一名体育教师,人们需要完成本科体育专业的3年学习和为期两年的职业培养,并考取教师资格证。桑德里娜告诉记者,“体育教师既要设计课程、指导学生参加竞赛,还要不断探索新的教学方式。扎实的理论知识 and 专业运动水平是胜任这项工作的必备条件,也是法国中小学校体育教育质量的重要保证。”

为从制度层面保障中小学校体育课质量,对课程项目设置和活动时长进行有效的指导监督,法国设立了覆盖各个层级的体育联合会。其中,法国国家中小学体育联合会主席由布朗盖亲自担任,其他层级的联合会主席则由相应的地方教育部门负责人兼任,中小学校校长也同时兼任本校体育联合会主席。

对于不将体育选为毕业会考主科目的学生而言,体育课平时成绩同样以一定的百分比计入毕业会考总成绩。根据新规,从2021—2022学年起,作为公共基础科目,体育占高中毕业会考成绩的5%。体育课的考试项目可从田径、体操、游泳三大类中选择,最终成绩以高中第一学年和最后一学年的平时成绩为主要依据,考查内容包括项目考试成绩、出勤率等。如果学生曾在全国性运动赛事上取得前三名的成绩,体育科目可直接记满分。

(本报巴黎电)

观点

健康与幸福是人类追求的永恒主题,体育教育在培养青少年健康的身体与积极的心态方面发挥着重要作用。纵观世界各国,中小学体育教育的具体侧重点有所不同,但其最终目的都是为促进青少年的身心健康奠定坚实基础。

中小学体育教育的核心在于育人。各国中小学体育课从育体、育智、育心3个层面入手,达到综合育人的目的。在育体层面,学校通过体育课程促进学生养成锻炼习惯,让青少年增强体质;在育智层面,运动能够有效激活大脑活跃度,优化智力功能,让青少年享受运动的乐趣;此外,体育还有助于中小学生的锤炼意志,提高抗挫折能力,达到育心的效果。在体育课上,青少年享受运动的乐趣,感悟成功挑战体能极限的喜悦。在潜移默化中,青少年在面临挑战时变得更加乐观积极,人格也愈加完善。

中小学校的体育教育,“会育”是关键。体育教育理念、育人目标定位是否精准,对于中小学体育课能否发挥效能起着关键性作用。体育教育要达到理想的效果,需要多元育人主体形成合力,“家校共育”尤为必要。在很多国家,青少年父母认可体育运动在育人方面的重要作用,支持孩子参加体育锻炼,有的父母还在课余时间经常带着孩子运动。

多国中小学校也将运动视为青少年未来生活的重要内容,对体育教育倍加重视。俄罗斯教育部门认为,通过体育教育促进学生身体健康,是实现教育现代化、加快教育创新发展的一项重要举措。芬兰设立了一套立体的目标体系框架,将中小学体育教育分为健康生活方式的养成和体育知识技能的获得两大核心目标,以提高学生身体素质、促进人际交往、发展自我认知及培养意志品质为目的进行体育课程设置。

很多国家强调在学生时代就要养成终生运动的习惯。美国认为中小学体育教育的目标是让青少年培养“一生的体育锻炼习惯”。在澳大利亚和新西兰,教育部门认为终生参与有规律的体育活动是青少年健康成长的重要基础,体育教育有利于提升个人自我认同感和幸福感。

在我国,中小学生的体育核心素养培养聚焦在运动能力、健康行为、体育品德方面,注重对学生身心全面发展的促进。然而,仍有少数家长存在“紧学习松体育”“重成绩轻健康”等现象。

在实际操作层面,让体育教育真正有效发挥综合育人的作用并非易事。充分保障中小学体育课达到教育目标,涉及各方观念的转变。多国学者一致认为,学校教育应共同聚焦培养全面发展的人。保障和促进高质量体育教育,有助于培养全面发展的人才,为青少年健康和幸福的人生奠基。

(作者为中国教育科学研究院体育卫生艺术教育研究所副所长、研究员)

## 为身心健康奠定坚实基础

于素梅

本版责编:张慧中 李欣怡 沈小晓  
版式设计:蔡华伟



④