

体育教育学者谈开好体育课——

助力青少年健康快乐成长

本报记者 李洋 陶相安 闫伊乔

校园体育观察

近年来,健康第一的体育教育理念深入人心,校园体育在促进青少年全面发展、培养高质量竞技体育后备人才方面的重要作用,受到越来越多的关注。

教育部日前印发《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》(以下简称体育与健康新课标),将于今年秋季学期正式施行。体育与健康新课标对开好体育课提出哪些新要求?全面加强和改进学校体育工作以什么为抓手?如何推动体教融合向纵深发展?本报记者专访教育部义务教育体育与健康课程修订组组长、首都体育学院教授钟秉枢,教育部义务教育体育与健康课程标准修订组成员、扬州大学体育学院教授潘绍伟,中国教育科学研究院体育卫生艺术教育研究所所长吴键,就这些问题进行深入探讨。

记者:作为开展中小学体育与健康教育的重要课程,体育与健康新课标备受关注。依据新版课程标准如何开好体育课?

钟秉枢:相比前两版课程标准强调基础知识和基本技能的“双基教学”,体育与健康新课标更聚焦学生的运动能力、健康行为和体育品德三方面素养,还明确了不同学段的学业质量标准,在考查学生学习效果时,不仅要看掌握多少基础知识和基本技能,更侧重这三方面素养的发展情况。

今后的体育课,教学内容、课程设计都应围绕这三方面素养展开,切实做到“教会、勤练、常赛”。这就要求改革体育教学方式,将课内与课外相结合、校内与校外相统一,充分调动起家庭、学校、社会的积极性,融合发力,帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。

潘绍伟:体育与健康新课标将整个义务教育阶段体育与健康教育有机衔接起来,强调根据不同阶段学生的特点因材施教。小学低年级学生要夯实运动技能基础,体能、健康教育则贯穿小学到初中毕业全过程。专项运动技能共有球类、田径等六大类运动供学生选择,同时增设跨学科主题学习模块,帮助学生掌握一到两项运动技能,并且养成主动锻炼的习惯。

今后的体育课,应强调大单元教学,对具体项目或组合进行18课时及以上的完整学习。以足球教学为例,过去一节课可能只教学生单个技术,甚至这节课教足球、下节课教篮球。现在则是让学生熟练掌握踢球、传球、射门等组合动作,最终在比赛中感受项目魅力,培养抗挫折能力,增强团队协作意识。

记者:仅从课时数来看,新版课程标准中体育与健康课时占比10%—11%,仅次于语文和数学。如何全面加强和改进校园体育工作,促进青少年德智体美劳全面发展?

钟秉枢:体育课对学生体质增强、智力发育、品德养成等至关重要,学校、家庭、社会要转变观念,建立起新的校园体育评价体系,避免功利化倾向,让体育运动成为青少年的一种生活方式。

首先要开齐开足体育课,因地制宜,因材施教。保量更应保质,要科学、有效地增加运动负荷,无难度、无强度、无对抗、不喘气、不心跳、不出汗的体育课,达不到锻炼效果。此外,可以尝试将学生体质健康状况、校园体育开展情况,纳入对政府、教育部门、学校的考核指标,推动解决校园体育“说起来重要,做起来次要,忙起来不要”问题。

潘绍伟:如何激发学生的参与兴趣?学校要在丰富供给、彰显个性、精细管理方面下足功夫。新课标除传统体育项目外,还专门收录了攀岩、滑板、花样跳绳、小轮车等备受青少年喜爱的新兴运动项目。这些运动项目大部分可以直接在学校开展,还有一些需要特殊的条件与装备,如野外生存、攀岩等,需要更好地利用社会体育资源,或者在学校课外体育俱乐部中开展。

在广西壮族自治区马山县,当地政府部门以建设国家攀岩小镇为契机,大力实施“攀岩进校园”计划。截至2021年,共建成23所攀岩学校、3000多平方米校园人工岩壁,全县11个乡镇实现攀岩学校全覆盖,吸引万余名学生接触攀岩、爱上攀岩。

记者:学校开展体育运动面临师资、场地等短板,如何以开展校园体育为契机,深入推动体教融合?在这个过程中,校园如何培养优秀竞技体育人才?

吴键:体教融合的一个重点是实现资源互补。体育部门聚集着优秀的运动员、教练员等人力资源以及优质场地、赛事等资源,应当用实招破解难题,畅通优秀退役运动员、教练员进入学校兼任、担任体育教师的渠道,将封闭的体校打造成开放的青少年体育训练中心,同时广纳社会力量共同参与体教融合。

青岛二中有2400名在校生,为了补齐体育师资短板,学校通过教育、体育部门牵线搭桥,聘请了9名社会俱乐部教练,其中半数以上是退役运动员,有效满足了学校课程建设和学生体育运动需求。学校还通过购买服务的方式,开设了15个特色体育选修课程,采取走班授课模式,使“一天一节体育课”成为常态,在学生、家长中广受好评。

潘绍伟:从强健体格到塑造人格,从掌握运动技能到有机会成为竞技体育后备人才,校园体育的重要性不言而喻。在这个过程中,必须明确校园竞技体育后备人才的第一身份是学生,当所有学生都参与到体育运动和各类赛事中,才会有更多竞技体育人才脱颖而出。

应当充分尊重学生的身心发展规律、竞技运动人才成长规律和学校教育的规律,建立起长期培养、系统训练的机制,防止出现过功利化和拔苗助长的问题。还可以探索建立“一条龙”人才培养模式,由对口的小学、初中、高中开展相同的体育项目,解决体育人才升学后继续参与运动项目的问题。

体坛观澜

深化体卫融合,既可发挥体育锻炼在预防疾病方面的多效用、低成本优势,又能激发大众参与运动健身的主动意识

最近,包含50多个项目的“全民健身线上运动会”在各地受到群众广泛欢迎,折射出广大群众对健康体魄的追求、对美好生活的向往。

20年来的国民体质监测结果显示,我国青少年的生长发育水平持续提高,国民体质水平总体向好。但也要看到,慢性病患者的基数仍有扩大趋势,全面提升国民体质仍面临诸多挑战。

随着生产力和生活水平的提高,全民健身在维护人类健康中的作用愈加重要。从全球范围看,推动健康关口前移、重心下移,重视非医疗健康干预尤其是体卫融合,被视为各国健康促进的成功经验。

我们要把满足人民健身需求、促进人的全面发展作为体育工作的出发点和落脚点,赋予新时代全民健身更重要的意义。对标健康中国战略和体育强国建设的新要求,构建更高水平的全民健身公共服务体系成为我国群众体育工作下一步重点发力的方向。倡导“大体育大健康”理念,推动全民健身和全民健康深度融合,需要强化各级政府、各个部门的责任意识,调动政府、市场、社会以及公民个体的积极性,让全民健身实现更高质量、更有效率、更加公平、更可持续发展。

世界卫生组织把缺乏运动列为威胁人类健康的第四大因素,“运动是良医”理念越来越得到全社会认同。深化体卫融合,既可发挥体育锻炼在预防疾病方面的多效用、低成本优势,又能激发大众参与运动健身的主动意识。令人欣喜的是,目前一些地方已经开始积极探索。从制订实施运动促进健康行动计划,建立体卫融合重点实验室,到推动国民体质监测站点与医疗卫生机构合作,推广常见慢性病运动干预项目和方式,这些举措有力助推“主动、前端的健康干预”,让体卫两个系统的资源形成“1+1>2”的效果。

身体健康是每个人成长和幸福生活的基础。进一步深化体卫融合,推动从注重“治已病”向“治未病”转变,培育“人人主动锻炼”的社会氛围,将为新时代浇灌更绚丽的健康之花。

(作者为国家体育总局体育科学研究所国民体质与科学健身研究中心副主任)

深化体卫融合 提升国民体质

张彦峰

终极格斗冠军赛

张伟丽取胜获挑战世界冠军资格

本报北京6月12日电(记者刘硕阳)北京时间12日上午,终极格斗冠军赛在新加坡举行,在女子草量级的一场比赛中,前世界冠军、中国选手张伟丽战胜了波兰选手乔安娜·耶德尔泽西克,同时也获得了挑战现世界冠军的资格。

张伟丽在首回合几次通过摔技将对手压制在地面,并打出多次肘击。第二回合,张伟

丽在闪躲乔安娜的组合拳后,又打出精彩的转身鞭拳正中对手头部,将其击倒,赢得比赛。

2021年4月,张伟丽被挑战者美国选手罗斯·娜玛尤纳斯技术性击倒,失去了世界冠军头衔。目前,女子草量级冠军是美国选手卡拉·埃斯帕扎,她在今年5月战胜了罗斯,夺得该级别世界冠军金腰带。张伟丽同埃斯帕扎的比赛有望于今年10月在阿联酋阿布扎比进行。

2022年游泳世锦赛

中国队将派出强力阵容参赛

本报北京6月12日电(记者孙龙飞)10日,中国游泳协会公布中国队参加国际泳联2022年游泳世锦赛的队员名单,东京奥运会冠军张雨霏、汪顺、李冰洁、杨浚瑄以及两届世锦赛冠军徐嘉余、东京奥运会接力银牌得主闫子贝等在列。45人的名单包括22名男运动员和23名女运动员。

中国跳水协会9日公布中国队参加本

届游泳世锦赛队员名单,曹缘、全红婵、陈芋汐、张家齐、任茜和王宗源6名奥运冠军参赛。9男8女共17名运动员将参加全部13个项目的角逐。

国际泳联2022年游泳世锦赛将于6月18日至7月3日在匈牙利首都布达佩斯举行,共进行游泳、跳水(高台跳水)、花样游泳、水球和公开水域五大项目的角逐。

本版责编:塔怀晒 唐天奕 史哲

聚焦营建“两河一心” 纵横辐射带动全域

成都温江 深入推进全域旅游示范建设

雪峰遥峙,两河览胜。文庙寻根,鱼凫望祖。四川省成都市温江区地处天府之国腹心地带,拥有4000多年历史。近年来,温江全方位融入成渝地区双城经济圈建设,以全域旅游为引领,以融合发展为特色,构建“2个国家AAAA级旅游景区+1个省级旅游度假区+1个省级生态旅游示范区”全域旅游图景。

全空间整合,推动旅游联动融合发展

“两河一心”构筑旅游空间。温江以穿流全境的两河“连接南北,融合全域;让流淌着鲜活历史文脉的文庙街区,成为城市之心,重点围绕文化体验、运动休闲、健康旅游等构筑江安河活力新潮消费带和金马河运动休闲消费带,以及天乡路文旅融合发展廊道的“H”型旅游发展空间格局。

三大园区划分旅游功能。在北林区域,温江国家农业科技园区厚植绿色生态本底,着力打造高品质乡村生活宜居地,成为温江“魅力生态和文化寻踪区”。在南城区域,温江区健康产业促进服务中心和成都医学城高水平构建可游可赏、可购可享的工业旅游消费场景体系,成为温江“城市休闲健康生活区”。

三次产业融合价值互联。温江以文庙为核心强势带动,两大文旅功能区协调互通,串联工业园区、商圈街区、北林乡村,由枢纽节点向全区渗透全面发展。发挥成都海峡两岸科技产业园引领

力,打造“工业+旅游”新模式;聚焦北林生态绿色本底,打造“农业+旅游”新体验;围绕国家体育产业基地,打造“体育+旅游”新魅力;依托成都医学城,打造“康养+旅游”新动力,形成优势互补、相互成就的联动发展格局。

全业态集聚,丰富旅游产品创新发展

项目赋能旅游发展。在金马河沿线,规划建设生物多样性博物馆、鲁家滩生态体育公园、国家级旅游度假区等重大文旅项目。在江安河沿线,打造温江公园、光华公园、凤溪岛、朴野之源等示范项目,展现人文气质。在文庙片区,实施文庙片区改造提升工程,加快建筑风貌整合、商铺艺术化,形成“历史一市井一时尚”新旧文化碰撞融合。

场景点亮全域空间。沿河植入文化创意、沉浸式体验、夜市夜游等多元文旅业态,打造留灯书屋、社学里等“人文地标”文旅消费场景,康家浩湿地公园、SP汽车运动基地等“乐活风尚”体旅消费场景,新尚植物研学基地、滴窝油非遗传承体验基地等“亲子互动”研学旅游场景,万花拾景园、仙境花园自然营地等“浸浴自然”生态旅游场景,九坊宿墅、鸿泉东宫等“悠然休闲”康养度假场景。

旅游线路互联玩转温江。推出“4+N”主题旅游线路,以春享温江、夏游温江、秋赏温江、冬韵温江四季旅游线路为基础,再开发绿色低碳游、温泉游等精品旅游线路20余条,囊括健康骑行、野趣

露营、亲子趣玩、文化探秘、乡野田园等主题。

全要素保障,助力旅游体验持续升级

一部手机“智”游温江。以“服务标准化、体验便捷化”为目标,建成集旅游监测、数据分析等功能于一体的全域旅游大数据中心。推出“云上温江”小程序,设置景区门票、餐饮娱乐、酒店民宿、特产购物、旅游路线等8个板块,入驻商家200余家,上架产品450余种,实现一键订餐、购物、购票、订房、导览等功能。

立体交通“快”“慢”游。围绕“三高八快七轨”综合交通体系,建设北林绿道和南城慢行系统,成蒲铁路、地铁4号线、17号线全面运行,形成“快旅慢游”交通体系,打造天乡路、生态大道等旅游风景道。建成旅游集散中心、游客服务中心等点位86个;设置旅游标识、全域全景图、导览牌等500余处。

生态底色宜业宜居。温江区坚持生态立城,勾勒城乡、生态和人文空间,推进北林区域“简约、绿色、低碳”旅游消费场景建设,守护北林“清水黑土”的区域价值。坚持以水为脉,推进全域蓝网建设,塑造“半城烟火半城林、一曲江安述古今”的城市印象,丰富“一河千年韵、梦印金马湖”的有感体验。

数据来源:成都市温江区文化体育和旅游局



温江江安公园

温江幸福田园(国家AAAA级景区)

温江万春镇和林村

温江鲁家滩公园

温江国色天乡(国家AAAA级景区)