

推进五育并举应以促进学生身心健康为突破口

□吴健

青少年的身心健康与全面发展是国家教育的关键目标。然而,从当前学生的健康成长态势来看,我们仍面临着一些挑战。

学生的体质健康情况令人担忧。尽管近10年来,学生的身高、体重和胸围等指标有所增长,但耐力、速度、力量等身体素质指标下降的趋势依然存在。此外,肥胖、视力下降和姿态不良等新闻问题也日益凸显。

学生的心理健康问题令人担忧。近年来,虽然学生的整体心理健康状况良好,但出现心理困扰和心理健康问题的学生数量却明显增加。更令人不安的是,极端心理危机事件有所增加,涉及的人群有逐渐低龄化趋势。

这些问题已经成为影响学生学习进步、家庭和谐幸福和社会安宁稳定的不利因素,也成为学校管理的重点、难点。

问题的成因非常复杂,但几乎可以确定的是,运动不足是一个不可忽视的直接原因。

尽管教育部要求学校每天安排不少于30分钟的大课间体育活动,并在没有体育课的当天,学校必须在下午课后组织学生进行1小时集

体体育锻炼,但这个要求并未得到严格的贯彻落实。实际上,只有约60%的中小学能够保证学生在校期间进行每天1小时体育锻炼。

为保证学生有充足的运动时间,教育部门倡导家长安排孩子居家体育锻炼或参与校外运动。但调研结果显示,家长认为放学后孩子最重要的“正经事”是做作业;由于担心孩子安全,80%以上的城镇家庭不允许孩子下楼或离家活动;只有不足20%的家长愿意陪伴孩子居家锻炼,但即便进行锻炼,90%以上的孩子锻炼时间也不超过18分钟。

更严重的问题是,在有限的运动时间内,运动质量也得不到保证。调查显示,目前义务教育阶段70%以上中小学体育课内容为中低强度,而中高强度(平均心率140—160次/分钟)才是国家课程标准的要求。由于担心学生安全,如何提高体育课的运动强度,成为困扰体育教师的工作难点。

事实上,运动不足、运动质量不高仅仅是表面现象,深层次的背景是学校体育长期处于弱势地位。究其原因,一是教育评价导向存在偏差。以文化课考试成绩为唯一依据的高考升学制度设计

根本上削弱了体育的地位。二是教育法规建设落后于学校体育实践发展。规定指导学校体育工作的《学校体育工作条例》(1990年)颁布至今超过30年,有关学校体育工作的一些基本规定始终没有依规范行,更没有与时俱进出台新时代学校体育工作的相关规定,如体育教师劳动保护、学生体育运动意外伤害保险机制等。三是体育教师配置数量不能满足课时需求。调查显示,在义务教育阶段,以中等水平师资配置需求测算,目前全国体育教师缺口高达16万。

强化学校体育,补齐教育短板任重道远。进入新时代,党和国家从国家建设、社会发展和青少年成长的角度出发,从顶层设计上密集出台各项政策、规定,为深化教育教学改革构建了良好教育生态,整体推进了素质教育发展。近年来,学校体育得到了一定程度的加强,如体育课时的占比由8%左右增加到11%左右,体育场地器材设施等硬件配置达标率超过90%,学校体育出现了良好发展势头。但是,基于新时代教育高质量发展的要求和及时回应人民群众对青少年健康成长迫切期待,下一步素质教

育的改革要以强化体育为抓手,五育并举,全面提高育人质量。

第一,要破除刻板印象,全面认识体育的价值。体育是学校教育的重要组成部分。体育的重要价值不仅仅在于让学生学会体育的知识、掌握体育的技术技能,提高学生的体质健康水平,更重要的是,体育是培养高尚品德、健全人格、顽强意志、责任意识、抗挫折能力、沟通交流能力、生存领导能力不可替代的教育手段。运动是促进孩子大脑发育、全面发展最好的“健脑丸”“育心丸”。就心理健康而言,无论心理问题的预防还是解决,无论古今中外,体育活动都是有效的干预、治疗手段。从长远看,如果在儿童青少年时期缺失良好的体育教育,孩子未来的成长、成才将受到严重影响。

第二,要以促进学生身心健康为突破口全面推进五育并举。尽管与德育、智育相比体育处于弱势地位,但与美育、劳动教育相比,在社会认知、制度设计、条件保障、学生需求等方面,体育无疑具备更好的基础。因此,推进五育并举,以体育为抓手更有利于把教育改革落到实处。实践证明,如果措施落实到位、管理制度严格、评价手段

客观合理,学校体育改革可以在相对短的时间内在改善学生身心健康状况、解决学生身心健康问题方面取得实实在在的效果。体育改革的成效和经验可以为强化美育、劳动教育提供示范。

第三,要基于体育教学,打造基于学科融合的综合课程或主题教育。五育并举并不意味着“各自为战”。对于学生个体而言,无论何种教育都只作用于学生一个人。因此,要防范各个学科相互独立、相互封闭问题的发生。这不但会增加学生的学习负担,更不利于提高学生的学习效率。因此,要基于教育目标的底层逻辑,把各个学科的教学融合起来,相互借鉴、相互强化,在有限的教学时空内提高教育效能。可以依据德育要求结合体育场景设计德育课,也可以结合体育场景安排美育、劳动教育教学内容。事实上,由于体育教学具有开放性、活动性、体验性等特点,体育与德育、美育、劳动教育的融合空间是广阔的。可以预期,基于体育特色和场景开发综合性教育课程是推进五育并举、提高教育效率的必然趋势。

(作者系中国教育科学研究院体育美育教育研究所所长)

五育行动

跳出身心健康舞出民族风采

□徐娜 张雪

烟盒舞是彝族的传统舞蹈。“烟盒”是彝族传统乐器,表演时舞者会用手指夹住并弹击烟盒,在翻腕亮肘时敲击出各种节奏。拉丁舞旋律欢快、舞步敏捷,强调下肢灵活性。彝族拉丁舞是融合了烟盒舞的上肢动作与拉丁舞的下肢动作创编的新型体育舞蹈,简单易学且运动量较大,非常适合学生群体。

跳舞能够帮助人体消耗多余脂肪,让缺乏活力的肌肉重新充满活力和弹性。在彝族拉丁舞的训练过程中,随着欢快的音乐节奏,学生需要保持颈部挺直、腹部收紧、臀部提升,同时绷紧腿部肌肉,让全身的肌肉群随音乐律动得到全面锻炼。实践表明,彝族拉丁舞训练能有效提高学生身体素质。云南省安宁市石江学校初二二年级的40名学生经过一段时间的彝族拉丁舞训练后,在体育测试中,心律和肢体柔韧性的结果均优于全国平均水平。

除了锻炼身体,跳舞拉丁舞还是心理调节的有效方式。在训练中,学生随着优美的音乐起舞,有助于平衡大脑皮层的兴奋与抑制状态,实现身心的积极休息。此外,作为一种集体活动,彝族拉丁舞能帮助学生活泼和谐的集体氛围中发展健康的伙伴关系,促进血清素分泌,降低抑郁的风险。

在美育方面彝族拉丁舞也具有积极作用。这项运动追求美的展现,无论舞蹈动作的技巧之美、舞者形体的自然之美,还是服饰搭配的视觉之美以及音乐的韵律之美,都能提高学生的审美能力,对气质养成也大有裨益。

彝族拉丁舞讲述民族故事、体现民族风情,传播了民族文化。学习彝族拉丁舞可以让学生体会少数民族文化魅力,用肌肉记忆来传承民族记忆。比如,舞蹈配乐采用了汉彝双语形式,每首曲目都用彝族语言和汉族语言各唱一遍,使学生在练习过程中了解民族语言和文化。

目前,彝族拉丁舞已在全国学校推广,并被列入全国体育舞蹈竞赛项目,成为中国大学生和中学生体育舞蹈锦标赛的正式项目。

(作者单位系云南省安宁市基础教育发展中心)

发现美好课程

对于如何解决小学体育教学模式的单一化、文化课学习和体育训练相分离、学生体育锻炼参与度不高、缺乏良好运动习惯等问题,内蒙古自治区鄂尔多斯市东胜区第十二小学通过充分开发丰富多彩的“健体+1”美好体育课程,向我们展示了一条可行的路径。

美好体育化育美好生活

□瞿慧

“妈妈,请把我的跳绳放在我最容易拿到的地方。”二年级学生王煜崑已经坚持练习跳绳1年多了。今年寒假出游前,他还不忘带上跳绳。尽管行程很满,但他还是一丝不苟地坚持完成学校倡导的“日进5分钟”跳绳课程。

在王煜崑的带动下,全家人都加入了跳绳行列。哥哥王骥崑不太喜欢运动,身体比较瘦弱。但在弟弟的影响下,他也开始跳绳,并日日坚持。他们的爸爸工作特别忙,与孩子的交流很少,只关心“作业有没有做完”。自从在孩子的督促下开始跳绳,他们之间的互动增多了,孩子变着花样监督爸爸跳绳,“运动”代替了“作业”,成为父子间的日常话题。这一幕正是学校设计“健体+1”美好体育课程之初所期望见到的。

“健体+1”美好体育课程是学校将体育与其他课程相融合、课内教学与课后育人协同起来,设计出的系统化体育拓展课程,有三条清晰的实施路径。

路径1:开足、上好体育课

加强体育的根本举措在于提高体育课质量。学校坚持开足、上好每一节体育课,让学生在体育课上有所收获。

每一节都充实。小学阶段学生大约要上1020节体育课,如何让每一节课都内容充实是学校创设课程的初衷。每3年一个整体规划,每学年一个教研课题,每学期师徒结对同课异构,每月一篇教学反思、定期开展“五步互助”教研……学校想方设法为体育课提质增效。不久前,在学校定期组织的“双师课堂”集团教研活动中,两位体育教师用动画电影《疯狂动物城》中的情节创设课堂情境。他们化身“朱迪警官”与“豹警官”,带着“小警员”来了一场不一样的“疯狂”运动之旅,充分调动了学生参与运动的积极性。这样别出心裁的课程,学生怎么不喜欢呢?

每一段都适宜。学校依据各学段学生身心发展特点设计适宜的课程。为1—3年级学生设计以运动基础、兴趣激发为主的基础体育课,为4—6年级学生设计侧重技



能掌握、素质提高、团队协作的大单元教学。体育课的大单元教学以“技术、体能、运用”三个维度构建,有利于保持学生学习的连续性。例如,在“小排球教学大单元”教学中,教师注重学生的完整项目体验,采用视频观摩、合作共学、临场运用、实战体验等内容加强学生对小排球比赛的认知与体验。在不久前举行的东胜区小学生甲组排球比赛中,学校荣获了男子冠军、女子组第四名的骄人成绩。

每一个都擅长。学校利用“走班制”开展专项化体育教学,按运动项目重新组班上课,并将同年级体育课排在同一时间,充分发挥体育教师个人专项优势,助力每个学生熟练掌握至少1项体育运动技能。学生王旭旭在二年级时还不会跳绳,体育教师特别帮助他量身定制了跳绳学习方案,并和他一起“共学同练”。为期一年的训练激发了他的跳绳天赋,进入五年级时他在东胜区跳绳比赛中取得“1分钟单摇”项目全区第一名的好成绩。

路径2:开发、充实体育选修课

在“管饱”的基础上,还要让学生“吃好”。为此,学校研发了丰富的体

育选修课,力图激发学生的运动热情,培养学生养成健康生活的习惯。

每一天都坚持。学校开设足球、篮球、排球、体适能等选修课程,通过培养学生的体能、技巧以及坚持不懈的意志品质,引导学生爱上运动、擅长运动、坚持运动。此外,学校还设置了“健身小达人日进5分钟”课程,鼓励学生进行每天5分钟体质健康测试项目练习,专门培养学生健康生活的习惯,并开展“互联网+健身”,借助“Keep”“悦动圈”“咕咚运动”等健身手机应用软件,更科学地辅助学生锻炼。为了激励学生坚持晨跑,体育教师将体育课与地理课、文史知识融合,把学生每天晨跑的累计里程标注在地图上,让学生直观感受“坚持”带来的成就感,同时也了解地理知识、文史常识。学生常常兴奋地告诉家长:“我已经跑到北京,能参观故宫啦。接下来我要冲刺到上海!”

每一个都重要。学校关注每一个学生。对于参加体质健康测试的“特需生”,学校会组织专人设计贴心又实用的“专属运动处方”。学生李阳自幼体弱多病,体育教师有针对性地为他设计了“日进5分钟”健身专项练习方案,并为他编制了专属营养食谱。在家长和学校的共同努力下,3年来他不

仅体质得到了增强,还爱上了体育锻炼,并在体育赛事中获奖。

路径3:开放、融合“家校社”特色活动课

学生良好运动习惯的养成,有赖于学校、家庭与社会多方协力,营造良好的运动环境,提供更多的竞技机会、更好的展示平台以及更加多元化的评价机制。

每一个都参与。为了让师生有更多机会参与运动,学校除了组织常规的师生综合趣味运动会,“校长杯”足球、篮球、排球赛,冬季越野赛等活动,还利用“多元赛制”组织各类竞技比赛。比赛内容设计以问题为导向,最新的单元教学内容即是当月的比赛项目。例如,3月是跳绳单元教学月,学校就组织个人跳绳计数比赛和集体大绳比赛;学生近视率堪忧,学校就进行各类颠球比赛,重点锻炼眼球活动能力。为了给更多学生创造参与竞技的机会,学校特别设计了五人制、八人制足球赛。以八人制足球赛为例,上半场两个班级各派出8人参加比赛,中场休息时再分别派出8人进行友谊赛,下半场再派出另外8人参加比赛,这样每个班级就有

24人参与了比赛,让更多学生有了体验竞技魅力的机会。

除了校内活动,学校还把体育活动拓展到家庭、社区,如举办教职工足球比赛、亲子足球赛、学校社区趣味运动会等。春节期间,学校安排了丰富多彩的“运动集福”活动,运动项目紧扣“春节”主题,内容既有来自于学生生活的游戏,又有课堂教学的延伸;既有传统的常规运动项目,又有创新运动项目;既有单人项目,又全家参与的集体项目。这些活动充分激发了学生对于体育运动的兴趣,让学生在日常生活中真正运动起来,使热爱体育、健康生活的观念扎根于每个学生的心里。

每一项都出色。学校依据学生年龄段设立学生体质监测、专项技能赛事和项目综合展示的一体化“争章+激励”机制,实行低年级体育趣味游戏化评价、中年级“积分争章”评价,对学生的起点、过程和结果进行动态评价,让每一个学生都能看到成绩、感受到成长、体验到成功,并将这种情感体验迁移到德、智、体、美等各个方面,促使学生全面发展。

一名家长在学校“心愿平台”上的留言充分印证了“健体+1”美好体育课程的积极效果:“儿子喜欢踢足球,每天都坚持参加学校晨晚训练。尽管他踢得很差,但他说体育老师不嫌弃他,所以每次上场他都全力以赴,积极拼抢,坚守自己的位置。虽然他不是‘明星’球员,我也能从他那灿烂的笑容和盯防时专注的神情中看到他的快乐。足球运动让他懂得了坚持不放弃,学会了团队协作,就连平时注意力不集中的毛病也逐渐在比赛中被克服了。更重要的是,他的心理素质得到了锻炼。有次他输掉比赛,我很担心他会情绪低落。但他对我讲起教练常对他说的一句话:‘比赛不仅仅是挑战对手,更是挑战自己,战胜了自己的弱点就是胜利!’我想,这就是体育的重要意义,是书本上学不到的。”

体育是学生身心健康的保障,是未来美好生活的基石。为学生提供优质的体育课程是学校义不容辞的责任。学校不遗余力坚持开展“健体+1”美好体育课程实践,也正是源于这样的初心。

(作者系内蒙古自治区鄂尔多斯市东胜区第十二小学教育集团党支部书记、总校长)

体验射箭运动意趣感受传统文化魅力

□张祯

早在商代就出现了一种以射箭运动为载体,集音乐、舞蹈、礼仪、道德于一身的体育文化——射礼。周承商制,将其融入贵族教育体系。射礼的目的有四:以射御敌、以射选材、以射交流、以射育人。

时至今日,射箭运动已经成为奥运会项目,爱好者众多。从2020年开始,山东省德州市德城区乾越小学开设射箭社团,并专门建设了一间射箭馆,让更多学生体验射箭运动的魅力。

学校首先把竞技射箭运动列为校本课程,每个班级每周都会开设一节射箭课。学校聘请专业教练教授射箭运动的知识、技巧和比赛规则。在教练的指导下,学生手举弯弓、全神贯注,搭箭瞄准、箭中靶心,充分享受竞技射箭带来的乐趣。目前,全校1500余名学生都已经学习了射箭课程,并组建了射箭队。

除了竞技射箭,学校还开设了射箭传统文化课程,学生穿上传统服饰,在教练的指导下,“站立、握弓、搭箭、举弓、拉弓、瞄准、撒放、收势”,学习古代射箭礼仪和技艺。

学校选择射箭作为特色课程,既是对优秀传统文化的传承,又培养学生自觉、自律、自修、自正的良好习惯,继而启发智慧、学以致用,使身心受益。

身体方面,射箭的动作必须站直身体,拉伸骨骼和肌肉群。这样可以增强肩、臂、腰、腿部的力量,有利于修正学生的站姿,促进脊柱的成长发育,预防弯腰驼背。同时,中远距离射箭有利于预防近视、矫正视力。

心理方面,射箭是一项心智型的运动,运动过程中要求注意力高度集中,克服一切外在的干扰及情绪波动,达到一种身心合一的境界。同时,射箭过程中需要保持自信,深信自己能完美地射好一支箭。因而射箭可以培养学生坚毅果敢、冷静沉着、自信自强的意志品质。学校还利用竞技射箭引导学生正确面对竞争与胜负,提高学生的心理调适能力和抗压能力。

德育方面,学校秉持“以射育人”,用“发而不中,反求诸己”“君子无所争,必也射乎”“文以载道,射以观德”“射者,仁之道也”等射箭运动中所蕴含的文化培养学生谦和、礼让、庄重、自省的品德。

未来,学校还将继续以射箭课程为依托,弘扬优秀传统文化,全面提升学生综合素质。(作者单位系山东省德州市德城区乾越小学)