

让体育教育奔向阳光

“近视、肥胖、超重。”日前，在由中国教育报刊社联合中国教育科学研究院体育卫生与艺术教育研究所主办的“学校体育发展历程与未来展望”座谈会上，当被问及当今我国青少年体质存在的突出问题时，从事相关研究工作多年的中国教科院体卫艺教育研究所所长吴键毫不犹豫地给出了这三个关键词。根据国家卫健委的一项数据表明，中国6~17岁儿童青少年超重率是9.6%，肥胖率6.4%，二者相加高达16%；中国12~18岁青少年体质连续25年下降，力量、速度、爆发力、耐力等身体素质也是全面下滑。

5月6日，北京市中小学体育改革推进会上，清华附小校长窦桂梅提出的“每天体育三个一”

（每天一节体育课、一个健身大课间、一个体育自主选修课）的作法迅速在网上引发称赞与热议。清华附小的作法，对比另一则新闻——湖北宜昌某中学一个班级的初中生做引体向上的体能测试，居然无一人及格！实在引人深思。

到底什么才是真正的体育教育？体育教育在今天为何如此重要？今天我们走进肥东经济开发区中心学校，看看该校班主任日常是如何将体育教育落到实处，对当前的体育现状又有何看法与见解的。

特别点评

推进体育教育刻不容缓

□肥东经济开发区中心学校教务处主任 宋君

随着小学体育改革不断深化，学校的体育课整体教学水平有了一定程度的提高，但是，在教学实践中依然存在着一些问题。对于肥东经济开发区中心学校体育教学现状及在此基础上如何优化教学，作以下几点分析。

一、教学观念。我国的教育模式过于注重学生的文化成绩，容易忽视体育教学的重要性，实际教学中体育课往往被主课占据，即使上体育课，也只是走走形式，根本达不到强身健体的目的，对学生体育锻炼的习惯培养也是毫无益处。因此，我们要改变观念，加强对教师、家长、学生的体育宣传，从根本上重视小学体育。

二、师资力量。我校小学部目前共有63个教学班，但仅有4位专职体育教师，部分体育教师由其他科目教师兼任。按照每班每周开设3至4节来算的话体育教师是远远不够的，又何谈学生的身体素质培养呢？下一步学校将继续向教育局打报告争取体育教师名额，同时规范兼职教师的上课方式。

三、教学设施。“巧妇难为无米之炊”，更不用谈开展教学了。下学期学校将增购一批体育器材，丰富学生体育课内容。与此同时，班主任与体育教师共同构建体育教育“大格局”，在班级设置“体育角”，因地制宜开展“小锻炼”。

四、教学内容。教师对小学生体育兴趣和爱好的培养还要加强重视，在教学中注意方式方法，激发学生兴趣，同时培养小学生的运动能力，开展一些趣味性、参与性、竞争性较强的活动，让学生乐此不疲，取得更好的体育锻炼效果。

小学体育能够提高学生身体素质，对身体机能具有重要促进作用，只有推进体育教育，才能均衡地、全面地发展素质教育。

小空间里有大天地

□一（9）班班主任 浦丽君

当班主任近二十年，随着时间的推移，我明显感觉到班级的“小胖墩”在逐渐变多，很多学生楼上楼下走两趟就喘得不行，很明显，学生们的身体素质并没有随着生活水平的提高而提高。

近年来，因城镇学校体育教育资源与人口迅速涌入的不匹配，加之升学竞争压力持续加大，使得体育教育的时间、空间被不断挤占。在此情形下如何加强学生体育锻炼？作为班主任，我进行了一些尝试。

一是因地制宜开展“小锻炼”。作为班主任，可利用“特权”积极搞好配合，与体育教师共同构建体育教育“大格局”。我在班级设置了“体育角”，常年放置一些跳绳、沙包、毽子等“小器材”，鼓励学生每天利用大课间、午间这些“边角料时间”，在教室、走廊、操场

边这些“边角料空间”进行“小锻炼”。对于积极参与者，还在班级“小组争星榜”给予加星，授予雏鹰奖章，进一步调动学生参与体育锻炼的积极性。同时，适时组织收看奥运会等体育赛事，了解竞技规则，增强学生的体育意识。

二是巧妙开展“乡土体育”活动。可开展“挤油渣”（两组学生背靠墙相向角力）、“斗鸡”（一腿站立、一腿横架，两人对顶腿）、跨大步（平地跳远）、“跳房子”等既不需器材也不需多大场地的“乡土体育”活动。这些趣味性、参与性、竞争性较强的活动，让学生乐此不疲，收到了很好的体育锻炼效果。同时，作为副产品，学生们的团队意识、协作精神也得到了培养。

### 引导体育教育走向良性发展之路

□四（5）班班主任 吴树芳

学校的体育教育如果想要形成良性循环，首先应该从思想上入手，加强对小学阶段体育健康教育重要性的宣传和必要的指导，使学生、家长、教师都有统一的认识，重视体育锻炼。

在思想上重视的前提下，学校应该加强对体育课堂的管理。配备具有专业素质的体育教师，利用规范的课堂，多元化的课程设置，调动学生参与体育训练的积极性，通过有序而落到实处的系统训练，对学生的体育素质进行循序渐进的培养。

同时学校还可以以大课间活动、阳光体育活动、运动会等为载体开展丰富多彩的体育活动，营造良好的氛围，调动学生参与的兴趣和积极性。尝试开创一些新型的、受到学生欢迎的体育社团。

作为班主任，不仅要积极鼓励学生参与学校组织的各项体育活动，还应该利用班级中队这个平台，积极开创适合本班学生的体育健康类班队活动，在雏鹰争章等评价系统中，也应该纳入体育健康项目的考核标准。

只有学校、教师、家庭全方位联合，在思想上重视，行动上落实，给学生提供锻炼的机会、展示的平台，学校的体育教育才能形成良性循环。

### 增强体质 锻炼体能

□三（8）班班主任 杨欢

体育教育是最好的德育手段，一方面它能增强体质，促进身体发育和机能改善，是学生未来生活幸福和从事生产劳动的基础；另一方面，它可以促进身心和谐全面发展，如感知能力、反应能力、时空的判断力，也包括促进人格的健全，培养一个人刚毅的品质和吃苦耐劳的精神。

体育教育的目的是为了学生能够获得终身生活所必需的“身体能力”和知识，同时掌握运动方法和健康、安全知识。通过班级体育课，所有学生都有必要最低限度获得“身体能力”“态度”“知识，思考和判断”等。但与此同时，一方面，不要过分强调“身体能力”，应该避免学生不喜欢的运动和防止学生对体育运动产生厌恶感。但是，另一方面，在学生体力长期下降的趋势下，“体育”自然就必须达到提高学生的体能，向学生强调“体能”的内容也很重要。因此，学生获得必要的“身体能力”，将成为积极解决他们一生中运动难题的催化剂。

### 体育教育如何落到实处

□四（3）班班主任 方铎

近年来，青少年肥胖现象越来越严重，学生体质变差成为众所周知的事实。究其原因我认为有以下两点：大部分家长只关心孩子的学习成绩，而忽视了孩子的体质；学业压力过大，在教室有写不完的作业，课下还得参加各种形式的辅导班，锻炼时间少之又少。

此时，将校内体育课落到实处显得尤为重要且必要。它既能增强学生的体质又能教会学生正确的输赢观。十年树木百年树人，作为教师，深知教育是一种竞争式的教育，但是不能一味

让学生拼命去赢，也应该教会学生怎么去输。在体育运动的过程中，培养学生们坚强、乐观的品质，这将成为他们一生的财富。

在体育器材并不十分完备的前提下，除了体操、跑步、跳远、跳高、倒立以及保护地垫上的跳跃、翻滚等身体活动之外，还可以开展跳绳、足球、篮球、棒球、排球、跳山羊、单双杠、呼啦圈、独轮车、自行车等器械或球类等运动。

生命在于运动，运动对于学生的素质培养具有重大的意义，学校应该重视体育教育在小学素质教育中的重要意义，通过改善当前小学体育教学的方式，提高学生的身体素质，为祖国培养栋梁之才。

### 小学体育教学现状解析

□三（5）班班主任 李公涛

目前，中小学校对学生学习成绩高度重视，对学校体育教学可有可无的现象屡见不鲜；家长过于溺爱自己的孩子，心想只要学习好啥都好的态度更是常见，这也是当前中小学生学习素质急剧下降的主要原因。分析此现象原因，在学校层面我认为主要有以下几点。

一、体育教学活动经费投入不够，场地器材条件难以保障。很多小学学校（特别是农村小学）体育设施配备不齐，严重影响了体育教学活动的有效开展和提高。

二、体育师资力量薄弱，教师体育教学态度不够端正。很多小学存在着体育教师偏老龄化、缺少正规体育教师、缺乏体育教师教育培训、体育教师整体科研能力和素质不高等各类问题，并且大部分体育教师对体育教学不够重视，认为学生上体育课不受伤就可以了，体育教学态度不端正。

三、体育教学方法陈旧、内容单一。体育教学的核心因素在于教学内容和教学方法，出色的教学方法和内容，能够激发学生的练习兴趣，进而提高体育教学效果。但很多学校体育教师上体育课重复循环上课内容，一学期下来除了跳绳一跑步一做游戏之外，几乎没别的运动项目可学习。甚至有的教师上课就是让学生绕着操场跑几圈走几圈，然后就是自由活动，学生感觉枯燥乏味，进而影响体育教学水平的提高。

四、周课时量无法保证。各个部门要求学校开的科目太多，一个星期总课时就30节，语文、数学、英语、科学、心理、综合、品德、美术、音乐、信息、书法、班会、体育，还有地方课程、校本课程，课的种类太多，课时量根本无法保证，再加上各种作业、补习、兴趣班，学生休息的时间都没法保证，更别说体育锻炼了。

### 从“小锻炼”起步

□三（4）班班主任 李志

随着经济水平越拉越高，现在家庭的生活水平也越来越高了，现在的“00后”“10后”，玩儿的全是高科技玩具，从电子狗到遥控汽车，从无人玩具飞机到手机、iPad……

他们是出生在电子科技互联网技术下的一代，也是身体素质越来越差的一代。而学校里，随处可见小小年纪就戴着厚厚眼镜片的小脸，还有跑不动跳不高的小胖墩们。虽然现在体育加试已经列入了学生考试，并且占有不小的分值，但是促使学生锻炼的初心并不是为了自己的身体，而是为了成绩。而且还有不少学生只是在考试前突击练习，平时的锻炼时间基本为0。

在学校沉迷学习，回到家沉迷游戏，身体素质在不知不觉中下降，只有等到生病了才感叹自己抵抗力不强。3~6岁是儿童成长发育的关键时期，在这几年里，他们的骨骼、肌肉、神经系统等身体各部分都会因为体育运动受到良好影响。

从进入幼儿园开始，教师们就应该多带学生到操场上跑跑步，做做操，晒晒太阳玩一玩儿；回到家，家长们应该让手机电脑尽可能远离孩子，常带孩子逛逛公园旅旅游，别让孩子戴上小眼镜。除了这些，让学生系统地学习一些体育运动也很有必要，可从日常“小锻炼”入手，足球、篮球、游泳、体操都是不错的选择。