

特别关注

学生体质缘何能“总体改善”

本报记者 李小伟 龚萍

云南省昆明市正在上初三的学生龙龙,每天回到家的第一件事是找到小区的几个同伴一起运动——跳绳、踢足球、玩游戏等。这已成了龙龙和小伙伴们每天的常态,而龙龙爸爸也欣喜地发现,迎来第一次发育的龙龙身体结实了,体力明显比以前好。

近日公布的第八次全国学生体质与健康调研结果表明:尽管在学生视力不良和近视率及肥胖等方面仍然存在问题,但我国学生体质与健康状况已经从2014年第七次全国学生体质监测时的“止跌反弹”提升为“总体改善”,持续下滑30多年的学生体质状况出现拐点。

1

考试评价成为撬动学生体质提升的杠杆

2019年,教育部、国家体育总局、国家卫生健康委、国家民族事务委员会、科技部、财政部部署开展了第八次全国学生体质与健康调研工作。

北京大学儿童青少年卫生研究所所长马军介绍,本次调研按照分层整群随机抽样调查方法,在全国31个省(区、市)和新疆生产建设兵团的93个地市1258所学校进行调研,调研学生374257人,覆盖全日制普通中小学、普通高等学校学生。调研内容包括身体形态、生理机能、身体素质、健康状况等4个方面24项指标,对体检样本中的小学四年级以上学生进行问卷调查,被调研的学生按城、乡和男、女分类,每周岁一个年龄组。

调研结果显示:我国学生体质健康达标优良率逐渐上升,学生身高、体重、胸围等形态发育指标持续向好,学生肺活量水平全面上升,中小学生柔韧、力量、速度、耐力等素质出现好转,体育教学质量不断优化和提升。

初中生体质健康达标优良率上升最为明显。这是体育中考带来的变化。云南师范大学体育学院院长聂真对此深有感触:“2019年底,云南省发文将体育中考分值提升至100分后,使得原本已经升温的学生体育锻炼热情再一次被激发,校长、家长们重视起来了,学生们练起来了,教师们忙起来了,校园热闹起来了,体育培训机构火起来了。”聂真说,“我闺女今年上初二,回到家里就锻炼,假期都在跳绳、跑步打卡。”

近年来,各地都在体育中考上做“文章”,用评价撬动学生体质。从2020年起,绝大多数省份调高了体育中考的



徐州市淮海国际港务区柳新镇马楼小学和太平小学学生在练篮球操。 李海燕 摄

分值,这在一定程度上助推了家庭、学校、社会对学校体育的重视。

2

校园足球等体育特色学校建设功不可没

第八次全国学生体质与健康调研表明,校园足球等体育特色学校建设对增强学生体质与健康起到了积极作用。数据显示,校园足球特色学校学生体质健康达标优良率为29.2%,高于非校园足球特色学校的22.3%。

在河南省足协常务副主任、河南省教育厅体卫艺处处长郭蔚蔚看来,校园足球促进了学校、学生全面发展:2020年10月,在全国高中男子足球锦标赛上,代表河南出战的郑州市第九中学、河南省实验中学和郑州市第二中学包揽冠亚军,他们出色的表现被业界誉为校园足球的“河南现象”。近年来,河南省校园足球以育人为本,重在普及,聚焦“教会、勤练、常赛”,在5年多时间里,建设了2218所国家级校园足球特色学校,创建了4个国家级校园足球改革试验区、9个试点区县、5个满天星训练营。校园足球特色学校遍地开花,在提高学生体质的同时,更扩大了足球人口,体教融合之路越走越宽广。

河南省教育厅总督查李金川接受记者采访时说,几年来,我省以校园足球为突破口深化学校体育改革,许多大中小学开设了篮球、排球、武术、游泳等特色项目,“一校一品”“一校多品”的局面初步形成,学生体质普遍增强。体育课成为最受学生喜爱的课程,社会对学校体

育的认可度、参与度也明显提高。

河南省以校园足球为突破口推进校园体育改革的事例只是全国学校体育发展的一个缩影。几年来,我国校园足球取得了长足的进步,仅全国校园足球特色学校就达到3万所,一所学校按1000人计算,每所学校每周上一节足球课,校园足球人口超过3000万,这不仅创造了世界足球史上的一个奇迹,也有力助推了我国学校体育的发展。现在校园里不仅有校园足球,还有校园篮球、校园网球、校园武术、校园排球、校园冰雪运动等,在帮助学生享受体育乐趣的同时,也促进了体质的增强。

3

家校社合作才能灭掉“黄灯”

“学生的体质与健康总体状况出现好转,但问题依然严峻,青少年的近视、肥胖,大学生体质下滑的问题,仍然没有得到有效遏制。”教育部体卫艺与艺术教育司司长王登峰说。

与2014年相比,2019年全国19至22岁大学生身体素质多项指标呈现下滑趋势,男女生握力、立定跳远、50米跑、男生引体向上及坐位体前屈等都在不同程度的下降,代表耐力素质的男生1000米和女生800米成绩分别下降12.37秒、9.56秒。大学生身体素质亮起“黄灯”。

马军表示,与中小学每周都有固定体育课时要求和课外锻炼时间(如课间操等)安排相比,保证大学生的体育锻炼时间是更困难的事情,因为绝大部分高校学生大三后就不再修体育课程,也没有早操和定期的体育竞赛等活动。马军强调:“大学生身体素质更值得关注,尤其需要一些更具有强制性的措施来保证大学生能持续参与体育锻炼。”

首都体育学院研究生部主任

刘海元认为,大学生体质健康水平继续下降的根本原因是运动不足和不良的生活方式。他指出,让每个学生找到适合自己的运动方式、方法,养成天天锻炼的习惯最为重要。“大学是人生集中学习的最后关口,如果这个时期体育还达不到,体育运动习惯还没养成,那么走向社会后,在工作或生活中再学得技能和养成习惯就比较困难了。”

在中国教育科学院体育卫生与艺术教育研究所所长吴键看来,视力不良及近视率居高不下且呈低龄化趋势,以及肥胖率持续上升等都是多年顽疾,已成为影响我国青少年体质的瓶颈问题。他强调:“青少年体质下降是世界难题,解决这些问题必须综合施策,家校社共同发力。”

体质不强,何谈栋梁?我们欣喜地看到,为了改变我国青少年体质状况,党和政府先后下发了一系列文件,从顶层设计到配套措施,从树立健康第一理念到具体实施落实,已经规划好了“路线图”,设计了“施工方案”,并取得了实效。

以学生视力防控为例,2018年8月,教育部等8部门联合印发《综合防控儿童青少年近视实施方案》。《实施方案》印发3年来,各地紧紧围绕影响儿童青少年视力健康的关键因素,多措并举。2019年全国儿童青少年总体近视率为50.2%,较2018年下降3.4个百分点。受新冠肺炎疫情影响,2020年全国儿童青少年总体近视率为52.7%,较2019年有所上升,但较2018年仍下降0.9个百分点,近视防控总体见效的局面初步展现。

根植于深厚的体育传统,清华大学形成了浓厚的校园体育氛围。“清华的操场就是清华的课堂。”多年来,清华大学确立了价值塑造、能力培养、知识传授“三位一体”的教育理念和人才培养模式,体育教育在其中发挥着不可替代的作用。

4

学校体育如何助力“双减”

2021年7月24日,中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》。新学期开学,家长们可以选择让孩子接受学校提供的课后服务至下午5点半放学,体育、艺术、科技活动将是学校提供课后服务的重要内容。业内专家表示,此次“双减”政策的出台,对于体育可以说是绝对的利好,因为这让学校体育的发展真正有了时间和空间。

“双减”之下,学校体育该如何发力?

云南大学体育学院院长王宗平认为:“‘双减’之下,体育要加上去,无论是课时,还是运动强度。因为学生的时间是固定的、精力是有限的,必须保证充足的睡眠和运动时间,但如果学科的负担减不下来,体育要加上去是很难的。”

江苏省锡山高级中学校长唐江澎认为,锡山高中提出培养终身运动者的目标,如果不能做到每天一节体育课、每天锻炼一小时就很难完成。“我有的学生选的是游泳,有的选的是瑜伽,他们不仅每周有4次专业课,还有以班级为单位的体育活动。学校总共给学生提供了23种运动选择。”唐江澎说。

2020年,中共中央办公厅、国务院办公厅印发的《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》以及近日下发的《教育部等五部门关于全面加强和改进新时代学校体育与健康教育工作的意见》都强调要树立健康第一的理念。“这是我们的基本原则。我们不仅要让学生自己承担起健康第一责任人的职责,同时社会、学校、家庭也要把‘健康第一’真正放到教育教学、家庭和社会活动非常显著和重要的位置上来,只有这样,广大青少年的体质才能真正得到改善,中华民族的未来才有希望。”王登峰说。

“新时代的中国,更需要使命在肩、奋斗有我的精神。希望你们继续带头拼、加油干,为建设体育强国多作贡献,为社会传递更多正能量。”2019年6月18日,习近平总书记在给北京体育大学2016级研究生冠军班全体学生的回信中深情嘱托。

两年多来,北京体育大学师生牢记习近平总书记嘱托,不断提升竞技体育综合实力,引领群众体育发展。在刚刚过去的东京奥运会中,他们敢于争先,超越自我,在赛场上内外迸发出中国力量,实现了“使命在肩、奋斗有我”的人生誓言。

带头拼,冠军班里出冠军

8月8日,东京奥运会落下帷幕,中国代表团以38金32银18铜的成绩完美收官。这其中,由北京体育大学师生校友组成的“北体战队”共夺得18金11银7铜,并在多个项目上取得历史性突破成绩,实现了运动成绩和精神文明双丰收。

——更高,2018级冠军班学生巩立姣以刷新个人最好成绩的20.58米获得女子铅球金牌,这是中国首枚田赛项目奥运金牌。逐梦21年,巩立姣把冰冷的铅球焐热,她的那句“没有什么比梦想更加值得坚持”,带给人无数的感动。

——更快,2019级冠军班学生汪顺勇夺男子200米混合泳金牌,打破了美国选手对该项目长达17年的“垄断”。汪顺说:“我觉得我用尽了自己的全部力量,就是要让国歌在东京的赛场奏响,让国旗在东京的赛场飞翔。”

——更强,冠军班校友吕小军以抓举、挺举、总成绩均打破奥运纪录的成绩夺下举重男子81公斤级冠军。泰山压顶,必有铁肩担万钧,吕小军展现的中国力量令人震撼,现场的一位裁判都变成了他的粉丝,赛后索要签名。

——更团结,2017级研究生冠军班学生陈梦不仅个人拿下乒乓球女单金牌,更与队友孙颖莎、王曼昱一起获得乒乓球女团金牌。2020级冠军班学生徐诗晓与队友孙梦雅夺得女子500米双人划艇金牌。2020级冠军班学生吕扬与队友获得赛艇女子四人双桨金牌……

冠军班学生和校友纷纷表示,习近平总书记的重要回信是不断奋斗进取的力量源泉。

加油干,金牌背后是科技

众所周知,奥运金牌的争夺不仅是运动员个人能力的竞赛,更是国家间体育综合实力的较量,是训练体系、科学保障的全面比拼。赛场上的好成绩离不开运动员的努力拼搏,更离不开背后科技团队的支持与保障。

在东京奥运周期中,北京体育大学运动员技术动作分析与监控团队,与国家体育总局射击射箭运动管理中心深度合作,通过细致、准确的监测分析,为射击、射箭、飞碟等项目国家队运动员规范技术动作提供了重要支持。

北体大中国篮球运动学院教师郑磊告诉记者,北体大篮球科技服务团队会根据对手的比赛情况,针对个人攻防技术特点和球队配合战术,为三人篮球国家队提供最及时、最可靠的数据支持及视频分析。她还透露,疫情期间,中国女篮的奥运备战过程中始终有北体大男篮的陪伴,以模拟欧美强队力量好、对抗强的特点。

“投掷项目对体能和技术要求非常高,涉及生物力学、空气动力学等多个交叉学科。以刘诗颖为例,北体大生物力学科研保障团队基于海量投掷训练数据,分析确定了她的标枪出手时的多个力学参数的最佳范围,建立了专属她的投掷技术模型。”北体大中国运动与健康研究院执行院长刘卉自豪地说,刘诗颖优秀的投掷技术是她东京奥运会上投定乾坤夺得奥运金牌的法宝。

正能量,勇立潮头担使命

在东京奥运会闭幕式上,短跑名将、北京体育大学2019级博士研究生苏炳添作为中国体育代表团旗手步入场地,以飒爽英姿舒展中国奥运健儿的自信风采。在本届奥运会中,苏炳添跑出百米9.83秒的成绩,把亚洲纪录提高了0.08秒,创造了黄种人首次跑进奥运会男子百米决赛的历史。

在东京奥运会赛场内外,以苏炳添为代表的北体大人,表现出高昂斗志、顽强作风、精湛技能,生动诠释了奥林匹克精神和中华体育精神,包括“北体战队”在内的中国体育代表团赛后收到中共中央、国务院的贺信,他们是这个夏天最闪亮的星。

前不久,团中央、全国青联决定授予39名青年运动员“中国青年五四奖章”,并号召广大青少年向中国体育健儿学习,其中就有来自北体大的孙一文、吕扬、陈梦、汪顺、朱雪莹、黄东萍、卢云秀、巩立姣、刘洋、鲍珊菊、刘诗颖和徐诗晓等12人。如今,一代又一代北体大人,或依靠科学训练维持更长运动生命,再创竞技成绩的巅峰;或开拓体育品牌资源,为优秀运动员退役探索更好奋斗路径;或积极展现健儿们的魅力和才能,增进青少年对体育的参与热情……

“我们将继续贯彻落实习近平总书记重要回信精神,做体育强国建设的领跑者、教育强国建设的生力军、健康中国建设的排头兵,以育人实效为体育强国作贡献、为社会传递正能量。”北京体育大学党委书记、校长曹卫东说。

一线采风

使命在肩 奋斗有我

北京体育大学师生在东京奥运会赛场内外争先纪实

本报记者 高众 李小伟 通讯员 黄芦雷 姬



视觉中国 供图

融合乡土文化开展美育实践

石波涛 王建梅

意识,让学生走向更广阔的生活。

潍坊有许多著名的人文景观,如老龙湾、十笏园、青云山、范公亭、黄花溪、青州古城、杨家埠大观园、公冶长书院等。学校把这些人文景观开发成校本课程,每学期安排1次研学活动,每次活动挑选1至2处景点让学生描绘。每到一个景点,教师带领学生参观并进行讲解,然后通过调查、研究、写作等形式全方位了解它的历史与今天,让学生通过绘画、写作、摄影、制作微视频等形式描绘美景;依托家乡的自然风光,引领学生走进大自然写生,感受家乡的美丽,用手中的笔抒发对家乡的热爱,增强学生的本土文化

生艺术表现的需求,又能让美育真正实现回归生活的目标。

融合乡土文化的美育才更厚重。学校注重潍坊文化特色之美,依托潍坊名人、故事传说、民俗文化、潍坊风筝、杨家埠年画等,将乡土文化资源融入美育全过程,让学生亲身体验潍坊文化魅力,了解潍坊人情,在提升学生审美情趣的同时,还传承了潍坊传统文化。

潍坊有着悠久的历史,拥有众多文化资源,如风筝博物馆、青州民俗游乐园、常山文化博物馆、青州昭德古街等,还有杨家埠年画、高密剪纸等非物质文化遗产。这些乡土文化资源,为美育教学提供了有利条件。学校根据学

生的兴趣,建设富有地方特色的校本课程,如“探寻潍坊乡土文化”“潍坊乡土名人”“光影潍坊乡土风情”“潍坊古建筑”“探究潍坊非物质文化遗产”等,构建学校美育与区域人文的有效链接。

美育融入实践才是大智慧。近年来,学校构建了学校、家庭、社会“三位一体”的美育实践体系:一是美育实践,比如创办美育展览、举办美育讲座、创建美育课堂、开展美育小课题研究及社会调查等;二是学生写生活动,引领学生走进社区或村庄,用他们纯真的心灵和独特的视角,发现和绘制身边的美好景色;三是利用重要传统节日、法定节日和重大纪念

活动、主题活动,举办书画、摄影作品展览,或以书写春联等形式诠释积极向上的社区文化,使美育融入公众生活。

美育教学还应该注重校际之间的协同发展。我们在网上建立美育教学资源库,创设美育综合教学工作坊,对“单科切入”“多学科综合”“与非艺术学科综合”“多种资源整合”等内容进行教学研讨,让学科教师对美育的教学内容、教学方式的教学观念有全新的认识,从而弥补学校开展跨学科美育教学资源不足的问题,提升学校美育教学工作。

(作者单位系山东省潍坊市寒亭区固堤街道中心学校)

美育新探索

近年来,山东省潍坊市寒亭区固堤街道中心学校在学科教学中融入美育的基础上,根据美育的特点和学校实际情况,整合社区资源,构建本土美育课程,推动美育进一步发展。

回归生活的美育是美育的一部分。学校遵循“生活美育”观,把美育体验转向自然生活,让学生在自然生活中感受美、欣赏美;依托家乡的自然风光,引领学生走进大自然写生,感受家乡的美丽,用手中的笔抒发对家乡的热爱,增强学生的本土文化