增强大学生体质系列评论之一

理念转变让更多大学生强心健体

赵晖

编者按：前不久，“云南大学出台‘最严体育校规’：体测挂科将无法毕业”新闻冲上热搜，引发热议。近年来，各高校纷纷出台多种举措，积极进行探索，大学生体质状况连年下滑的现象有所改观，但整体上依然需要高校和社会各界进一步加以重视。那么，如何引导大学生积极参加锻炼，养成良好体育习惯？从本期开始，我们邀请专家建言献策。

前不久，“云南大学出台‘最严体育校规’，体测挂科将拿不到毕业证”的消息一发布，便引发网络热议。据悉，云南大学已从2020级学生开始，严格执行学生毕业与体测成绩（须达50分）挂钩的政策；从2021级新生开始，这一要求进一步提高到体测不合格者（60分）不发毕业证。从长远来看，“最严体育校规”的背后，展现了对大学生身心健康发展负责、高度重视体育工作的教育理念，有积极的意义和深远的影响，可谓做了很好的示范，切实帮助大学生强心健体、砥砺奋进，成为栋梁之材。

长期以来，我国高校高度重视学生体育，但也有一些高校并没有认识到体育课程对于学生体质健康的重要性，没有充分发挥出大学体育应有的育人效果。不少大学生在运动能力、灵敏性、柔韧性、协调性、力量、耐力等方面的身体素质指标不佳，且呈现‘一届不如一届’的状况，着实让人担忧。大学生身体素质对个人而言意义重大，关系到能否更好适应社会竞争的压力，也关系到未来我国人口的整体素质，关系到健康中国战略能否顺利实现。因此，高校有必要及时转变观念，高度重视体育，通过“以体育人”，让大学生养成热爱运动的习惯，享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，在文明其精神的同时，也要野蛮其体魄。

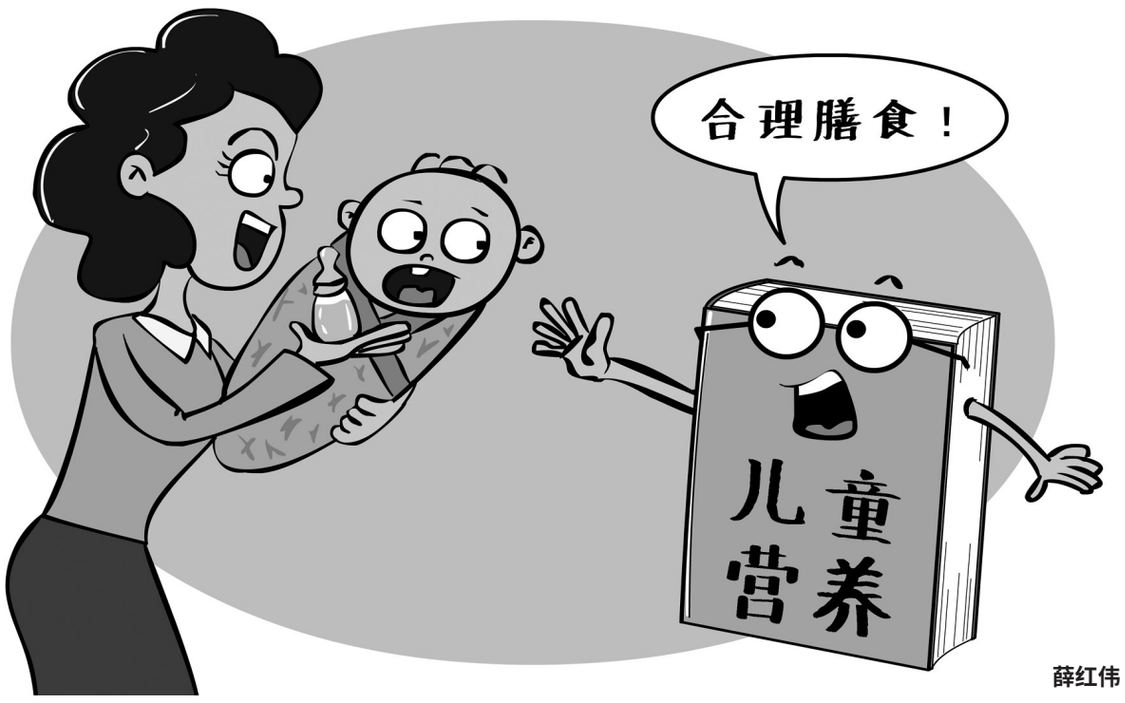
大学管理者必须提高站位，将大学生体质问题置于推动社会文化建设的高度。一方面要引导广大教师以身作则，以身示范，营造良好的运动氛围，将校园打造成学习场、运动场，锻炼之地、育人之地，帮助大学生在体育锻炼中培育勇气、自信心、进取心以及公正、忠实、自由的社会品质。另一方面要加快脚步，对大学生体育课设置不合理之处进行完善，跳出以往只重视体育理论知识而忽视实践的窠臼，多创造条件改变运动场地和体育设施不足的问题，创新教学方式让每个大学生都有一项自己擅长的体育项目。同时，注重体育课的实效性，即教学重点放在锻炼实际效果而非技术掌握上。中长跑教学是基础，在抓好中长跑教学的基础上拓展攀岩、射箭等大学生喜欢的运动项目。必要时可以像云南大学那样，以体测不合格不发毕业证、每学期跑步打卡一百公里等规定，倒逼大学生重视体育锻炼。

对于大学生而言，要改变畏惧体测的心理，拥有积极而科学的体育观。不少大学生被体测折磨，恰恰是前期准备不足的体现。因此，要从一开始就重视体育，改变以往生活散漫、作息不规律的缺点，改变凌晨两三点甚至三四点睡觉、第二天中午才起床的坏习惯。放下手机、走出宿舍，为自己的健康负责。大学生更加注重体育锻炼，有助于提高自身的团队合作能力、抗挫折能力等。毕竟未来工作比拼的不仅是专业水平，也比拼身体耐力、精神品质等。而当下的体育锻炼正是磨炼意志、淬炼自我以及提高社交能力的时机，是为未来的事业打基础。

让大学生爱上体育，实际上不是难解之题，重在改变体育课不重要的落后观念，需要高校真正把体育放在立德树人的高度，树立健康第一的教育理念，把重视大学生体质化为实际行动，把体育作为未来培养优秀人才的必备素养，要认识到体育也是实现中国梦的重要内容，能为中华民族伟大复兴提供凝心聚气的强大精神力量。而以校园体育为抓手，扭转体育可有可无的教育观，让每位师生都热爱运动，有强健的体魄，就是以实际行动来加快建设体育强国，以体育强国梦带动中华民族伟大复兴中国梦的实现。

（作者系渤海大学校长）

/ 漫话 /



薛红伟 绘

告别误区 让儿童营养更科学

据媒体报道，一个月内成都市妇女儿童中心医院收治了两名新生儿，都是因为家长用熬煮的蔬菜水为婴儿冲奶粉导致婴儿全身青紫、缺氧。经诊断这是因亚硝酸盐中毒而发生“蓝婴综合征”，严重时可能会导致患儿器官缺氧受损、智力低下、运动障碍等。

对此，有营养专家表示，日常膳食最重要的是达到营养均衡。广大父母要以理性的态度看待传统饮食观念和新兴营养科学，做个懂营养知识、能科学养生的“家庭营养师”，保证孩子的身体健康。

热评

多措并举提升班主任心理教育能力

李东斌

心理健康教育是学生身心健康成长的需要，是落实立德树人根本任务、全面推进素质教育的必然要求，是关乎千家万户幸福安宁、社会和谐稳定的重要保障。配齐建强心理健康教育专职教师任重而道远。借鉴发达国家学校心理学发展经验，将班主任培育成为中小学心理健康教育兼职教师，不仅必要而且可行。

班主任是学校德育工作最直接的参与者与执行者，心理健康教育已成为班主任重要的工作职责之一。相较于科任老师，班主任是班级中接触学生机会最多、距离学生最近的老师，也是最有可能全面了解学生身心发展特点、家庭状况、同伴关系，从而更好地理解每个学生的人格特质、发展差异、行为问题的老师。班级管理实践显示，学生们也更愿意向自己喜爱的班主任倾诉心里话。因此，在开展中小学心理健康教育工作中，班主任具有得天独厚的优势。班主任组织班级活动、处理偶发事件、找学生谈心谈话、开展主题班会、召开家长会、选拔培养班干部、组织研学旅行等日常的班级管理过程，都是渗透心理健康教育的良机。换言之，班主任可以把班级日常管理工作与心理健康教育有机结合起来，及时掌握班级新情况，了解学生新动向，开展发展性、预防性的心理教育。突出班主任在中小学心理健康教育中的重要作用，将心理健康教育与班主任工作、班团队活动有机结合，既是破解中小学心理健康教育诸多困境的突破口，更是坚持立德树人根本任务、创新中小学校德育工作的生长点。

多措并举强化班主任心理健康教育的意识、知识与能力。首先，应强化班主任心理健康与心理教育的意识，懂得健康不但是“没有身体的缺陷和疾病”，还包括“生理、心理和社会适应能力的完满状态”；明白学生的身心健康容易受到不良环境的影响，需要老师的精心呵护。在班级日常工作、班团队活动和学生的个别教育中，能够有意识、有目的、有计划地渗透心理健康教育，努力培养学生积极乐观、健康向上的心理品质，充分开发学生的心理潜能，促进学生身心和谐可持续发展，从而为学生的健康成长和幸福生活奠定基础。

其次，应强化班主任心理健康教育知识与能力。心理健康教育是一项专业性很强的工作，要让班主任成为心理健康教育的生力军，就需要对班主任进行心理教育专业培训，不断丰富心理健康教育知识，提高班主任做好班级心理健康教育的能力。班主任需正确理解心理健康教育与素质教育的关系、与德智体美劳全面发展的关系，了解学校心理健康教育的指导思想、基本原则、目标任务、主要内容、途径方法、组织实施等知识，初步掌握心理咨询与心理辅导技巧，能够结合主题班会设计、开发并实施心理健康教育活动课，能够在专职心理教师指导下组织心理素质拓展训练，实施心理危机预警与干预，等等。总之，班主任能够结合日常班级管理工作，积极开展丰富多彩、形式多样的班级心理健康教育，普及心理健康知识，培育积极心理品质，提高心理健康水平，促进学生身心全面发展。

（作者系赣南师范大学教学质量监督与评估中心主任、教授）

教指委专家谈“双减”

“双减”下作业设计的思考与尝试

张鲲

2021年7月，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》，明确提出要‘全面压减作业总量和时长，减轻学生过重作业负担’。要解决当前中小学作业量过多、质量不高、功能异化的问题，切实减轻学生作业负担，教师作为作业的设计者和评价者，持续优化作业实践需要实现转向。

在“双减”政策下，要想从繁重的作业中解放学生，关键问题之一是要解决作业设计问题。作业时间不是越长越好。因为体力跟不上，学习效率就低，影响第二天听课质量。很多老师预估布置的作业完成时间会高于学生实际完成的时间。老师要考虑到日常积累、预习、复习整理、错题整理等额外的时间这对于学生来说都是重要的。基础不同的学生接受能力不同，作业的效果也就不同。老师要给予学生学习方法的指导。从培养核心素养的角度来看，初中英语作业应该注重情境化，注重学习知识和技能，注重围绕一定的主题来完成，注重作业的开放性，反对绝对的固定的答案。越开放的题目越能够激发孩子的探索精神。而设计合作性作业要谨慎，未必每一次作业都要合作，实施得不好适得其反。

初中英语课后作业可分为两个阶段。第一阶段设计注重语言知识积累，作业难度不大，以归纳为主，诵读记忆为辅，旨在让学生找到心理舒适区，温故知新，训练记忆、理解等思维。第二阶段设计注重高阶思维的培养。英语思维型作业，是初中生在探究问题引领下，基于自身知识经验、思维方式展开探究，以培养解决问题、探究、推理、创意、构思等高阶思维为着眼点，呈现整个探究过程的英语作业，有助于学生在呈现个性化思考的过程中获得高阶思维的发展。

前置作业通过圈定所学生词、汇总相关知识点，让学生以观察、识别、归纳、分析、总结的方式，使所学知识由点成线、由线结网，循序渐进实现课前导学和课程学习的顺利衔接，从而获得个体发展。学生根据教师提供的抓手，夯实基础、兼顾拓展，在前置学习中就更容易做好新课的学习铺垫。课后作业帮助学生复习、运用课堂所学知识与技能。围绕语言、语篇、语用进行设计，从巩固积累性作业到模仿探究性作业，最后到拓展创新性作业，逐级发展，实现课后作业设置的层次化。让学有余力的学生出题，并备注出题的理由。变被动吸取知识、记忆、反复练习、强化储存的过程，为调动所有的知识和经验去尝试解决新问题、同化新知识的过程。构建学生自己的理解和意义。通过学生自身的“再创造”活动，自动纳入学生的认知结构中，成为有效的知识。在学习中让学生自己出题，提升学生思维能力，实现‘再创造’。

作业评价是为了落实学习方法指导，即对布置的作业的完成情况进行检查和及时反馈。检查和评价方式可以是综合学生检查与自评、小组检查与互评和教师检查与评价，帮助学生把握学习的方向，形成适合自己的学习策略，不断提升自己的学习能力。

（作者系教育部基础教育教学指导委员会外语教学专委会委员、新疆维吾尔自治区教育科学研究院教研员）

一家之言

规范教师言行 唤醒专业自觉

金佩庆

日前，北京某小学两位低年级教师“批评”、拖拽前排女生，还发动全班学生起哄和排挤该女生的视频在网上流传，引发社会强烈反响。对于这起教师违反师德的事件，相关部门快速发布公告回应，及时进行了调查和处置。这起教师违反师德的事件为广大一线教师敲了一记警钟，值得引以为戒。

如何最大限度地杜绝类似事件的发生，笔者认为除了加强法律法规、政策文件的外在约束和常态化的师德教育与培训之外，更重要的是唤醒广大教师的专业自觉，构筑起高灵敏度的内部“防火墙”。

所谓教师的专业自觉，是指教师对自己所从事的教育工作有专业性的认知。也就是说，教师面对学生开展教育教学时，随时随地都能清醒地意识到自己专业工作者的身份；一旦自己的言行偏离教师的专业形象，马上就会下意识地产生警示反应并主动地进行纠正。

根据该视频推断，两名涉事教师不像是新入职的青年教师。但令人遗憾的是，她们不仅当时没有意识到自己的过激言行有何不妥，事后还把视频发至家长群，将自己的不当言行“有图有真相”地公之于众，可见其作为教师的专业自觉意识不强。

唤醒专业自觉需要教师强化个人学习，主动补上相关法律法规和教育政策文件的知识“短板”，做到知法懂法、知规守规、依法从教。其实，这与学科课程标准等学习一样，也是严格意义上的专业进修与学习，不能走马观花更不能置之不理。比如，教育部自2012年以来印发的《小学教师专业标准（试行）》等一系列“教师专业标准”的内容中，都无一例外地将“不讽刺、挖苦、歧视小学生，不体罚或变相体罚小学生”这句唯一的否定句式写入其中，认真去体味才会理解其中的深意。

唤醒专业自觉需要教师个体建构全面、正确的专业化认知。新时代吹响了我国加快实现教育现代化的号角，而教育现代化离不开教师队伍的高素质和专业化。教师对专业化的理解不能停留在能够教好一门课、让学生考高分、拥有高升学率的片面认知，而是要自觉更新观念，把自身专业化水平的提升集中体现和落实到立德树人上来，落实在日常教育教学工作的点点滴滴，促进学生全面发展、个性发展和自主发展。

唤醒专业自觉需要教师强化情绪的自我管理，杜绝“暴力”沟通。很大程度上可以说，好的教育就是有好的师生关系。教师要懂得换位思考，关注学生的需求，用爱的语言、微笑的表情去引导和感化学生，让学生发现教师由内而外的善良。教师不仅要唤醒而且还要努力保持和强化内心的专业自觉，守护好童真，给学生一个健康幸福的童年。

（作者系浙江省义乌市教育研修院教师）

落实家庭教育促进法 打造良好育儿环境

路绪春

今年1月1日，《中华人民共和国家庭教育促进法》开始正式实施，这部新法将家庭教育由传统的‘家事’上升为重要的“国事”，为促进未成年人健康成长和全面发展提供了法治保障，树立起党和国家高度重视家庭教育的鲜明价值导向。

随着社会经济的发展变化，互联网技术的快速普及应用，我国家庭教育的内部和外部环境均发生了巨大变化。对于广大父母而言，其实面临着不小的挑战，如何升级教育观、实现科学育儿、促进孩子健康成长，成为摆在面前的重要教育课题。对于全社会而言，各方担当什么样的职责，应该如何凝聚家庭教育合力，也是需要进一步明确的问题。

细看具体条文规定，家庭教育促进法明确了未成年人的父母或者其他监护人负责实施家庭教育，国家和社会为家庭教育提供指导、支持和服务，即从根本上明确了家庭、国家和社会在推进家庭教育落实方面各自应扮演的角色。值得欣慰的是，家庭教育促进法划定了未成年人的父母或者其他监护人的行为底线，即不得因性别、身体状况、智力等歧视未成年人，不得实施家庭暴力，不得胁迫、引诱、教唆、纵容、利用未成年人从事违反法律法规和社会公德的活动。这对于全面促进未成年人健康成长，具有重要意义。

有了法律的导向与指引，基层学校一方面要按照家庭教育促进法的具体要求，扎实落实相关责任，如将家庭教育指导服务纳入工作计划，作为教师业务培训的内容，以及发现未成年学生严重违反校规校纪的，予以及时制止、管教，告知其父母或者其他监护人等；另一方面要定期组织公益性家庭教育指导服务和实践活动，邀请相关专家向学生家长传授家庭教育理念、知识和方法，组织开展家庭教育指导服务和实践活动，促进家校共育。

众所周知，学校与家庭虽然教育方法上有差异，但教育目标是一致的。因此，家庭教育与学校教育能否在育人理念上合辙同轨，事关孩子拥有怎样的童年生活。学校通过多种方式升级学生家长的教育理念，打开他们的教育视野，引导他们了解家庭教育到底是什么、应该怎么做，全面了解未成年人身心发展规律和个体差异，贯彻科学的家庭教育理念和方法，有助于最终形成育人合力，提升家庭教育的水平与能力。

特别是在“双减”政策背景下，学校教育需要家庭教育密切配合。具体来说，家庭层面要按照家庭教育促进法的规定，合理安排未成年人学习、休息、娱乐和体育锻炼的时间，避免加重未成年人学习负担，预防未成年人沉迷网络。学校层面则要为学生提供丰富而优质的课程，让其兴趣得到保护，特长得到发展，生命得到绽放。除此之外，还要借助寒暑假等关键时期，向学生家长大力宣传家庭教育促进法的相关内容，增强他们的法治意识，引导他们按照法律规定切实履行职责。做到了这一点，也就从根本上改变了家庭只是学生课堂的延伸、家长只是学校老师助理等不良状况。

学校不妨以家庭教育促进法为抓手，加大宣传，引导学生家长成为合格父母乃至优秀父母。当每位家长都能深刻意识到，自己有责任给孩子讲好“人生第一课”，帮助其扣好人生第一粒扣子，同时积极担起教育责任，与学校密切配合，那么全社会注重家庭、家教、家风的氛围有望及早形成，培养更多德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人这一目标也会很快实现。

（作者系山东省枣庄市滕州姜屯镇中心小学教师）