

新时代学校体育的三重育人价值

钱俊伟



2018年北京大学登山队登顶珠穆朗玛峰。 学校供图

不久前举行的北京冬奥会闭幕式上，北京大学国际关系学院2018级本科生李嘉馨等6名志愿者代表数万名志愿者在“向志愿者致敬”环节中闪亮登台，接受来自国际奥委会以及全世界冬奥选手、工作人员的致敬。近日，北京大学收到了北京冬奥组委发来的感谢信，致敬北大“冰新一代”圆满完成各项任务。奥运圣火熄灭，体育精神永驻，新时代青年已接过前辈火炬，以更自信的姿态走向世界。这不禁让我们思考：新时代，学校体育的主业到底是什么？承载着怎样的育人价值？

作为中国第一所国立综合性大学，北京大学始终高度重视学校体育工作。特别是近年来，学校牢记习近平总书记“要树立健康第一的教育理念”的重要嘱托，以课程教学为基石，以“勤练”“常赛”为抓手，以“体育大思政”为突破口，将历史积淀与时代需求有机结合，着力挖掘新时代学校体育的三重育人价值，成效显著。

第一重—— 从“首在体育”到“健康第一”，培养体魄健全者

北大体育，源远流长。早在北京大学的前身京师大学堂成立之初，学校就将体育课定为全体学生的必修课。1917年，著名教育家蔡元培先生任北大校长，明确提出“完全人格，首在体育”的教育思想。1922年，北京大学体育部正式成立，到今年刚好一百周年。此后，蔡元培校长又提出“现代青年”的三个重要标准，即狮子样的体力、猴子样的敏捷和骆驼样的精神。他呼吁：“青年们！醒来吧！赶快回复你狮子样的体力，好与世界健儿一较好身手；并且以健全的体力，去运用思想，创造事业！”

百余年来，“完全人格，首在体育”一直是北大教育最响亮的口号。即便在条件艰苦的抗战时期，体育课也依旧是必修课，不及格不予毕业。新中国成立后，毛泽东主席提出的“发展体育运动，增强人民体质”，引领

北大体育进一步发展，当时全校参与早操和课外活动的人数占比超过80%，北大教师作为主要执笔人参与制定了第一部全国统编体育教学大纲。如今，“德才均备，体魄健全”的人才培养目标早已被写入学校章程，“健康校园，体育先行”的工作理念在燕园落地生根、开花结果。

“要树立健康第一的教育理念，开齐开足体育课，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。”习近平总书记在年全国教育大会上的重要讲话，为新时代学校体育工作指明了前进方向。新时代，北大体育人深入贯彻落实习近平总书记重要讲话精神，每学期有近60位教师开设270余门体育课，涉及40余个项目，每学期8000余人选修，形成了“一拳一操一游泳”的特色，即男生必修太极拳，女生必修健美操，鼓励全体学生学会游泳。

根据学生们的体质水平和运动能力，北大把体育课分为一般体育课和提高体育课，并为少数慢性病患者专门开设保健课，因材施教、循序渐进，帮助学生掌握多项体育技能，培养更多体魄健全者。近年来，学校逐步为寒门学子开设体育运动资助计划系列公益课程，为研究生开设体育课，组织面向研究生的“强国兴体，北大研行”校园体育推广活动，实现了学校体育课全面覆盖。

新冠肺炎疫情暴发以后，北大体育人发挥优势，迅速推出线上教学，

第二重—— 从“点燃激情”到“勤练常赛”，培养终身运动者

2021年9月6日晚，2021级北大新生齐聚“开学第一跑”，北京大学校长、中国大学生体育协会主席郝平和中国篮协主席姚明一同为学子们加油鼓劲。《燕园情》声起，欢快的呼喊响彻五四体育场，火热的激情点燃秋夜燕园，无限青春活力与北大体育精神在这堂培养终身运动者的体育课上碰撞、交汇、融合。

学校体育工作不能仅仅停留在课堂教学，北大每年都会全面了解新生对于体育运动的兴趣爱好，有针对性地改进体育教学工作，并突出“勤练”和“常赛”，成立各类学生体育社团，组织开展丰富多彩的校园体育活动。

一方面，北大在体育课程中加入课外锻炼硬性要求，学生选课学期需完成85公里（即2个马拉松）的课外长跑锻炼。马拉松里程可通过参与体育文化节、健身盛典、五四青春跑、迎新跑、毕业跑、冬季越野跑、冰雪课堂、晨跑、夜奔等各种校内体育活动抵扣，让课外锻炼既是强制，又有多样化的选择。此外，学校还有54个体育类社团、46支代表队，均由体育教研部教师指导日常活动。目前全校有近千名普通生注册运动员，学生们可以在自己感兴趣的专项上获得较为系统的训练，进一步提高运动水平。

另一方面，北大为学生提供丰富的育人型赛事，每年举办北大杯、新生杯、硕博杯三大杯赛，以及春季、

秋季、冬季运动会，新生运动会，跑射联项赛，铁人三项赛等“强体魄”系列赛事。2022年1月，北大举办了首届冬季冰雪运动会，在北京石京龙滑雪场，在未名湖畔，成百上千的青年学子响应“三亿人上冰雪”的号召，在冰雪运动中享受乐趣、增强体质，一起向未来！

北大体育人坚信，学校体育决不能围着各种体育测试转，而应当是一种兴趣，甚至热爱。学校通过体育课程、课外活动和竞技赛事，努力让学生们养成终身运动的良好习惯，培养终身受益的体育爱好。多年的努力赋予了北大体育厚度与实力，多年来北大7次捧起代表着高校体育最高荣誉的“校长杯”，成为捧杯次数最多的高校。2021年，北大成为亚洲唯一获得国际大学生体育联合会（FISU）“健康校园”最高级别认证——铂金认证的高校。2022年，北大获评“贯彻实施《高等学校体育工作基本标准》优秀学校”。

第三重—— 从“永在巅峰”到“冰新一代”，培养为国争光者

1981年，中国男排在关键比赛时团结协作、反败为胜，北大学子在燕园一起喊出“团结起来，振兴中华”的响亮口号。2018年五四青年节前夕，习近平总书记在北京大学师生座谈会上谈及往事，感慨道：“今天我们仍然要叫响这个口号，万众一心为实现中国梦而奋斗。”在北大考察期间，习近平总书记还亲切询问珠峰攀登活动情况，令登山队队员们深受鼓舞。

2018年5月15日，12名登山队队员（包括7名来自北大学生登山协

会“山鹰社”的在校生）从北坡成功登顶珠穆朗玛峰，实现了国内外高校非登山专业学生攀登珠峰的新突破。在世界之巅，北大学子代表中国青年向世界发出时代强音，喊响：“北大精神，永在巅峰；百廿华诞，再创辉煌；团结起来，振兴中华！”

北大向来重视体育的育人作用，既有获评北京市课程思政示范课程的太极拳课程，更有延展到各项学生活动中的“体育大思政”，进一步探索打造体育教育多维化“云平台”。

多年前，时任联合国副秘书长阿道夫·奥吉到北京大学演讲，提出“体育是人生最好的学校”。北京冬奥会的场馆内外，北大630名志愿者汇成“冰新一代”的澄蓝底色，用另一种方式参与体育，为赛事的运行与保障，为祖国的形象与荣光，在阖家团圆的节日里驻守在冬奥岗位上，贡献着自己的知识与力量。

新学期，北大认真学习贯彻习近平总书记给中国冰雪健儿重要回信精神，邀请中国速度滑冰奥运冠军、国际奥委会委员张虹，北京大学2021级硕士研究生、乒乓球大满贯得主丁宁等体育界领军人物以“冠军讲堂”的形式分享个人成长的心路历程，传递“更快、更高、更强、更团结”的奥林匹克精神，鼓励广大青年学子求真学问、练真本领、为国争光，奉献担当。

立德树人有道，春风化雨无声。北大体育对北大学子的影响是终身的，从课内到课外，从读书时到工作后，从追求卓越到默默奉献，“体育大思政”贯穿每一名学子的成长和发展历程，影响着一批又一批的北大

（作者系北京大学体育教研部书记、主任）

『环境+美育』为学生打下鲜亮底色

李珊珊 韩雪

近年来，山东省潍坊市寒亭区固堤街道固堤小学从自然环境、家校环境、艺术环境三方面入手，实施“环境+美育”，为学生幸福人生打下鲜亮底色。

自然环境是发现美的最佳场所。学校周边自然环境优美，清清的小河、葱茏的树木、缤纷的花草、多样的农作物……如何为自然美赋予教育意义？学校在开展“环境+美育”时注重三个结合。一是与文学艺术相结合。例如：教师带领学生走进荷花园时，首先让学生搜集并朗读写荷花的诗句，指导学生赏读朱自清的《荷塘月色》，教唱歌曲《荷塘月色》。有了这些知识储备，学生置身荷塘时，不仅感受到了荷花的外在美，而且深深体会到荷花的品质。二是与学科教学相结合。例如：在学习植物的多样性时，引领学生走进大自然，在不同时节，搜集树叶，观察树叶的形状、颜色等，让学生在亲历中体会树种的多样性和独特性，理解“世界上没有两片完全相同的叶子”的内涵。三是与创作相结合。例如：美术课教师教学生用树叶做墙饰，用葫芦烙画，到大自然写生，开展创作等，让学生把自然的美景转化成艺术创作，并沉浸在优美的自然环境之中，令学生在美的熏陶中升华家国情怀和道德情操。

家校环境是创造美的良好载体。在校园环境方面，学校分主题引导学生发现学校的美。例如：学校建筑的对称美、校园树木的挺拔美、花园小品的人文美、楼宇走廊主题墙饰的文化美等，在让学生发现美、欣赏美的同时，开展给楼宇、校园道路、走廊、花园小品等命名活动。在命名的过程中，有的学生发现校园环境个别地方存在不和谐的成分，提出建议，学校经过论证后予以采纳并进行修正。这一做法提高了学生参与学校管理的热情，增强了学生的主人翁意识。在家庭层面，引导学生发现居住小区的建筑美、人文美，尤其是家庭装饰的个性美。为此，学校开展了“我的家美在哪儿”演讲活动，有的学生按顺序将小区描述得淋漓尽致，有的学生饱含感情地介绍自己家的装修，特别是形象描绘自己的房间，等等，学生们在声情并茂的演讲中增加了对家的热爱，也懂得了美要靠劳动去创造的道理。为进一步激发学生的审美情趣，学校开设了“我的家我设计”创意策划大赛，学生们的作品包罗万象，从中可以看到学生的个性美，看到学生追求美的良好心态。

艺术环境是传播美的重要抓手。学校在校园文化建设中注重彰显美育元素，利用黑板报、主题墙饰等，开设美育专栏。学校每年开展一次美育成果展评，包括绘画、面塑、音乐、诗歌、舞蹈、校园剧、微视频等，根据类别，分年级、分师生、分区域开展展评活动。学校每月开展一次美育之星评选活动，设置美育明星榜，校园明星扮靓了整个校园。校园艺术团更是引人注目，艺术团组织成员利用双休日到社区巡回演出，节目异彩纷呈，深受社区居民欢迎。

（作者单位分别系深圳市福田区寒亭区固堤街道固堤小学）

深圳市福田区：

科技赋能提升学校体育质量

李晓东 罗伟柱

AI赋能是当前学校体育改革的有效路径之一。现代AI技术与学校体育工作的有机结合，可为学校体育提供运动负荷监测，指导体育教师科学合理地进行学校体育活动设计，培育学生自主锻炼能力。广东省深圳市福田区学校体育在新一轮教学改革中，借助AI科技的有效助力解决了以往难以解决的难题，有效提升了学校体育工作质量。

项目带动,做好顶层设计

依托中国教科院强大的科研力量支持，福田区在学校体育工作中引入智慧体育系统，努力实现学校体育活动质量的提升。自2018年以来，福田区参与了中国教科院智慧体育、健康体能科研项目，运用现代信息科学技术指导教学，以AI赋能学校体育教育，力求在体育课堂转变、课外体育活动优化、体育竞赛水平提升和学生体质健康促进等方面取得进展。

传统的体育课堂，体育教师大多依靠工作经验和个人喜好来安排体育与健康课中的练习组数、次数和学生休息时间，存在很大的随意性，降低了体育与健康课堂对学生体质提升的

效果。智慧体育系统利用大数据和云计算技术，可以有效提高体育课堂教学的规范性和科学性，从而发挥体育课堂对学生体质的提升作用。福田区引入的学校体育智慧系统,将课堂中监测学生的心率情况实时传输到教师端，使教师在了解学生运动强度、密度等内容的基础上,及时调整课堂任务。

经过三年多的推广和实践，福田区中小学体育教师已具备熟练操作该系统的能力，可以在体育课堂上依据智慧系统实时监测的数据反馈，结合课堂的教学目的和学生的身体状况进行针对性和个性化的教学调整，从而达到体育课堂提质增效的目标。

推进智慧体育,科学干预学生体质

除了关注校内体育课堂教学、运动队训练和大课间活动开展外，福田区推进的学校体育智慧系统还对学生的家庭锻炼、运动竞赛和体质健康监测一并做了科学的规划、指导和设计：通过运动负荷监测系统关注学生有效运动；学生家庭锻炼指导系统实现家校互动；学生运动竞赛分析系统记载学生竞赛成绩激发体育乐趣；学生体质健康管理系统促进学生主动锻

炼；体育优质课直播评价系统实现课堂教学量化评价。以上各方面内容数据实时上传云平台，建成区级层面的教学资源大数据，为学校、教师、学生智能化匹配课程和锻炼方案。

福田区教科院对全区20所小学、10所中学共计近950个教学班进行了课堂运动负荷监测数据采集。通过体育课负荷监测与评价,了解学生的实际身体状况,追踪各年龄段学生体育锻炼的效果,形成课堂体育教学参考依据,全面了解全区体育课教学情况,指导体育教师科学合理地进行体育课堂教学设计;通过相关数据分析,为教学提出合理化建议,开具运动处方,为提高体育课堂教学实效服务。

智慧技术,变低效为高效

运动监测是对学生运动过程进行评价，促进学生运动能力发展和有效锻炼不可或缺的部分。传统的体育教学环境中，教师监测和评价活动开展存在一定障碍，体育教师很难做到在带领学生参加运动的同时关注每名学生的运动过程。学校通过体育智慧系统，利用新技术监测运动过程，将自身的变化与环境的变化相连接，学生

可以根据自身情况选择下一步的运动方案。在体育课堂教学和体育锻炼过程中，通过监测学生运动实时数据进行统计分析，学生可以获得自己的运动心率反馈，教师可以获得学生的整体运动反馈与安全预警，运动强度没有达到自身能力水平的学生可以继续挑战，学生运动能力的提升节点不仅仅限于特定的内容，整个过程都处于变化之中。学校体育智慧系统的优势体现在精准性、过程性、客观性、可视化、自动化五个方面。师生通过学校体育智慧系统，开展个性化和精准化教学，结合可穿戴运动设备和云平台采集学情数据，为学生运动行为精准画像，也可实现对学习过程和结果的动态管理，优化教学模式，提高教学效率，变低效课堂为高效课堂。

家校联动,变有限为无限

学生体育锻炼得不到明显改善，重要的缺失在家庭教育。与做文化作业相比，家庭体育锻炼通常没有时间的保证。为解决家庭和学校体育教育脱节的现实问题，突破体育锻炼时空界限，福田区运用中国教科院体艺研究所开发的“体能天天练”小程

序，有效地鼓励学生居家锻炼、课余时间锻炼。借助现代信息技术加强锻炼反馈，反馈信息数据化、程序化，提供的信息丰富深入，处理快速，为学生课后居家锻炼的追踪、诊断、调控和管理决策提供了现代化的基础和数据条件理论。信息技术融入学生锻炼过程，提供了可量化的运动效果反馈，让分散在各个家庭锻炼的学生可以相互交流，创造了家校间、学生间主动交往、信息反馈、优势互补的互动教育模式，实现了学生体育锻炼的有限家校沟通向无限联动转变。

针对当前家长普遍对参与孩子体育锻炼热情有余、方法不足的情况，福田区教科院借助“体能天天练”系统的丰富功能，为家长开展孩子的家庭体育锻炼提供有效的指导。该系统采用专家设计制作的运动处方视频，结合学生每天的运动量、健康档案的个人健康数据，从心肺耐力、柔韧性、上肢力量等多个维度指导锻炼，促进学生体质提升，使学生在掌握体育与健康的基本知识和运动技能、形成终身锻炼的意识和习惯的同时，培养实践能力和创新能力等多方面能力。

（作者单位分别系深圳市福田区教科院、深圳市福田区北环中学）