

策论

“每天一节体育课”促进学生全面发展

邹立业

进入信息时代,儿童青少年面临着较大的学业压力和生活挑战。为应对这一挑战,深圳近日出台政策,明确义务教育阶段从2024年1月1日起实行“每天一节体育课”,引发广泛关注。此外,北京、上海等地也已在保障学生体育锻炼时间方面进行了积极的改革探索,鼓励基础教育阶段的学校每天开设一节体育课。

2020年,《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》印发,明确要求开齐开足上好体育课,鼓励基础教育阶段学校每天开设一节体育课。2022年,新修订的《体育法》新增“确保体育课不被占用”“保障学生在校期间每天参加不少于一小时体育锻炼”等条款,从法律的高度保障青少年体育活动的权利。各地体育课时的增加,是对国家政策的扎实落实。这不仅可以改善学生的身体健康状况,

还可以使他们在心理甚至认知层面获益;不仅体现了对当前健康趋势的关注,也是对于儿童青少年发展需求的全面回应。

世界卫生组织(WHO)在发布的《身体活动和久坐行为指南》中提出,5—17岁的儿童青少年应当平均每天参与不少于60分钟的中高强度的有氧运动。从身体健康的角度来看,运动能增强心肺功能,提高身体的耐力和力量,使学生的肌肉和骨骼得到加强,有助于健康成长。而且,规律的体育活动还可以培养良好的运动习惯,有助于预防慢性疾病和保持长期健康。

随着学业压力的增加,“每天一节体育课”可以成为学生释放压力的有效途径。体育运动不仅有助于学生从紧张的学习中解脱出来,还能通过释放内啡肽和多巴胺等神经递质,显著改善情

绪并减少焦虑。此外,体育活动还能通过提高学生的心理韧性,帮助他们更好地应对压力、预防抑郁甚至自伤行为。

尽管有人认为更多的体育课可能会占用学习时间,但实际上,规律的体育锻炼不仅不会影响学生的学习,反而可能通过提升认知功能来提高学习效率。运动对于认知能力的影响是多方面的。从较为基础的感知、注意和记忆能力,到更为复杂的执行功能,都能从体育运动中受益。特别是对于神经可塑性较强的儿童青少年,体育运动可以通过提升脑源性神经生长因子水平、改善大脑的血液循环以及增强神经连接等方式,有效提高学生的认知功能。这对学生的解决问题的能力有着重要的积极影响。

增加每周体育课时的关键在于,不仅要确保足够的课时量,还要让课程质量真正达标。一是需要

合理安排教师任务,必要时应考虑增加体育教师人数或者提供额外的培训和资源支持。二是注重课程内容的质量和多样性。增加的体育课时应提供各种运动类型,包括有氧运动、力量训练、灵活性练习等,以促进学生身体各方面的均衡发展。例如,有氧运动可以提高心肺功能,力量训练则有助于提高肌肉强度,而灵活性练习则可以增强身体的协调性和灵活性。这样的综合运动方案能够确保学生在体育活动中得到全面的锻炼。三是学校应加强对学生的体能监测。因为同样的运动对于不同学生而言,强度和效果并不相同。定期评估学生的身体健康状况(如心率、最大摄氧量等),可以帮助教师因材施教,以满足学生的个性化需求。

此外,随着体育活动量的增加,保障学生运动安全变得尤为重要。学校需要在加强体育设施建设的同

时,加大对教师和学生安全教育 and 培训力度。教师应具备必要的急救技能,能够及时处理运动中可能出现的意外伤害。学生则应该学会如何安全地进行各种运动,了解避免运动伤害的方法。此外,家校合作也扮演着关键角色。家长的支持对于鼓励学生积极参与体育活动至关重要。学校可以通过家长会、体育节等活动,加深家长对体育重要性的认识,并鼓励家长在家中也为孩子提供更多的运动机会。

通过深入推行“每天一节体育课”政策,学生将在体育锻炼中获得身体、心理和社交多方面的益处。通过培养学生良好、规律的运动习惯,我们将迎来更为健康、自信、具有团队协作精神的新一代,为未来社会的健康和可持续发展打下坚实基础。
(作者系深圳大学心理学院教授、博士生导师)

一家之言

新兴职业亦可丰富人生价值

张明明

花艺师、拆书师、宠物托管师、森林疗愈师……一系列创意满满的新兴职业,如雨后春笋般涌现在人们的日常生活中。

这些新兴职业既有养宠物、打游戏等带有娱乐化倾向的业务,也有陪诊、跑腿等侧重实用价值的服务,还有音乐疗愈、自然疗愈等进行心理疏导的功能,更有收纳整理、形象管理等贴近生活的工作。或许在传统观念看来,这些新兴职业显得稀奇古怪,甚至有点“不务正业”。然而,在经济与社会进步的大背景之下,新兴职业的多样化发展,恰恰从一定程度上反映出当前市场发展的潜力和年轻人的创造力。

新兴职业体现出年轻人自由率性的就业观念。现在不少年轻人表现出与父辈迥然不同的职业观念和生活方式。他们更加看重工作内容的个性化与自由度,更追求工作状态的舒适感与松弛感。新兴职业的出现丰富了当前的职业体系,既可以吸纳更多的求职者,也可以满足年轻人自由多元的择业需求。年轻人发挥自身的兴趣爱好、专业特长,主动投身于更具趣味性、包容性和创造性的新兴职业。这充分彰显出他们敢于挑战自我、突破自我的创业精神。

新兴职业有助于满足社会的多元化需求。哪里有需求,哪里就有市场。新兴职业的兴起源自社会开放性、多元化的发展环境,源自人们日渐增长的高标准、多样化的物质生活和精神生活需求。当前经济社会的发展变化推动传统产业不断转型升级,促使许多职业逐渐独立出来。在新的时代背景下,人们的学习、工作、生活、娱乐等观念都产生了巨大的变化,这在很大程度上催生出一批具有时代特色和创新活力的新兴职业群体。与此同时,面对不断加快的生活节奏,人们对于精神层面的需求有所提高,这也成为新兴职业产生与发展的有力推手。

新兴职业有利于激发经济发展的韧性与活力。新兴职业对于当前经济活力的复苏具有重要的推动作用。许多由年轻人创造出的新兴职业有巧妙的艺术性、独特的创意性。他们针对不同的群体提供个性化、定制化、多元化的服务。例如,营养师、整理收纳师、旅行规划师、亲子活动策划师等,一系列新兴职业可谓涉及人们家庭生活的方方面面。这一方面有效激活了社会资源,使经济社会的各个要素进入动态、良性的循环状态,从而激发了经济发展的活力;另一方面,这些职业创造出更多的就业机会,并挖掘出不同社会群体的就业潜能。

毋庸置疑,年轻人出于对某一领域的兴趣,将热爱与生存融会贯通,并在此基础上衍生出了别出心裁的新兴职业。然而,我们也要积极关注这些新兴职业可能存在的或已经面临的种种困境。比如,新兴职业通常规模较小,从长远发展的角度来看,有可能会面临专业人才供给不足的困境,进而导致出现后劲不足、难以持久等行业困境。因此,全社会都应应对新兴职业给予相应的包容和支持,促进其进入持续发展的良性循环。
(作者系南京传媒学院副教授)

/ 漫话 /

骑虎拍照
太拿生命开玩笑

近日,有网友称广西百色田东县的马戏团表演中,有孩子排队骑老虎拍照,引起热议。当地相关部门调查发现,涉事马戏团在未经批准的情况下擅自演出,并收费允许儿童骑老虎合影。目前,当地已责令马戏团立即停止演出,并进行立案处理。

骑虎拍照是一项危险的互动游戏,可谓隐患重重。马戏团为了牟利而置孩子生命安全于不顾,实在荒唐。家长作为孩子的法定监护人,应当保持清醒的头脑,重视孩子的安全问题,不要让孩子参加这种危险的活动或游戏。



热评

弘扬潜心科研精神 投身教育强国实践

李伟涛

近日,中国科学院院士、生物化学与分子生物学家王志珍在中央电视台录制节目时,主持人发现她脚上穿的鞋因老化而在舞台上掉下不少黑渣。王志珍院士自嘲出了“洋相”,但现场的观众纷纷感动鼓掌。王志珍院士身上折射出一代代科学家的优秀品质。广大教师要以王志珍院士为榜样,弘扬艰苦朴素、潜心科研的精神,积极投身教育强国实践。

弘扬艰苦朴素、潜心科研的精神,是加快建设高素质专业化教师队伍的内在要求。建设适应教育强国战略要求的高素质专业化教师队伍,要坚持师德师风第一标准,把提高教师思想政治素质和职业道德水平摆在首要位置,推动教师成为先进思

想文化的传播者、学生健康成长的指导者。《中共中央 国务院关于全面加强新时代教师队伍建设的意见》提出,加强师德师风建设,培养高素质教师队伍,倡导全社会尊师重教,形成优秀人才争相从教、教师人人尽展其才、好教师不断涌现的良好局面。因此,一定要把加强教师队伍建设作为建设教育强国最重要的基础工作来抓。高水平的师德师风建设,是基础中的基础,是教师队伍综合素质的首要考量。

弘扬艰苦朴素、潜心科研的精神,是高校教师自觉做实施科教兴国战略排头兵的行动要求。当前,国家创新发展和世界人才高地建设对教育功能提出更

高要求,提高教育服务贡献程度成为教育强国的重要指标。尤其随着科技自立自强作为国家发展的战略支撑,迫切需要提升教育、科技、人才三位一体的战略支撑,迫切需要提升教育、科技、人才三位一体的战略支撑,迫切需要提升教育、科技、人才三位一体的战略支撑。

建设教育强国,龙头是高等教育。要把加快建设中国特色、世界一流的大学和优势学科作为重中之重,大力加强基础学科、新兴学科、交叉学科建设,瞄准世界科技前沿和国家重大战略需求推进科技创新,不断提升原始创新能力和人才培养质量。这迫切要求高校教师以国家战略为导向,增强使命感和责任感,积极投身科技创新与创新人才培

养。当前,高校教师中高层次人才仍显不足,距离建设教育强国、科技强国、人才强国的要求还有一定差距。全面认识差距、缩小差距,不能局限于知识、技能,还应充分关注专业精神、教育境界。科学成就离不开精神支撑,科学家精神引导激励一代代科研工作者和团队不断攀登科学高峰。建设一流大学和学科,需要更多具有爱国情怀和奉献精神“的大先生”。

弘扬艰苦朴素、潜心科研的精神,是营造尊师重教良好社会风气的共同行动。中国式现代化是物质文明与精神文明协调的现代化,教师队伍是推动物质文明和精神文明协调发展的中流砥柱。站在中国式现代化的战略高度,理解和把握教师队伍建设的时代使命,要求广大教师积极传承和大力弘扬优良师德师风,深入贯彻落实立德树人根本任务,自觉践行社会主义核心价值观,加强理想信念教育,传承中华文明,展现高尚风范。
广大高校教师弘扬艰苦朴素、潜心科研的精神,就是要以自身行动共同塑造教师队伍高尚形象。这不仅推动新时期尊师重教社会风尚的要求,而且是社会文明程度的重要标志。广大教师是文明培育、文明实践、文明创建的行动者和引领者,要自觉增强文化自信,传承中华优秀传统文化,发展社会主义先进文化,用社会主义核心价值观铸魂育人,着力培养担当民族复兴大任的时代新人。
(作者系上海市教育科学研究院研究员)

学习精美笔记
背后的宝贵品质

卢瑞霞

近日,浙江大学晒出了一批精美的学习笔记。这是浙江大学团委推出的“第五届最美学习笔记大赛”的参赛作品。很多网友感叹,看完这些笔记,才明白自己的差距在哪里。欣赏艳羡之外,我们更要关注精美笔记背后的学习品质。

重视自律品格的塑造和养成。能写出精美学习笔记的学生不一定成绩遥遥领先,但一定极为自律。唯有自律,方能数年如一日,对自己想要做的事情认真研究、条分缕析,最终形成一本本如同艺术品一般的学习笔记。著名的心理学实验也证明,有自控力的学生更愿意延迟满足感,无论是考试成绩、身体健康程度还是后来的工作成绩,都会更加优秀。

重视基础知识的学习和积累。面对晒出的精美笔记,有人自愧弗如,也有人不以为然,认为这只是对知识的照搬照抄,不能活学活用。殊不知,那些活学活用的前提是基础知识的学习和积累。笔记上所有认真梳理的概念、定理、公式、知识要点,都是灵活运用知识的基本功。

重视学术习惯的训练和养成。高等教育越来越重视本科生的学术训练及学术养成。我们可以通过读书获取大量的知识和信息,为学术研究作积累。如何有效地整理及利用所读书籍的内容,很大程度上有赖于读书笔记的撰写。养成认真做笔记的习惯,学会在笔记中梳理知识、搭建框架、整理要点,这既是学术训练,也是较好提升学术研究水平的重要方法。

重视学习规律的运用。成绩优秀的学生未必就比别人聪明,但是他们一定掌握了学习知识的规律。例如,曾有学者提出一种行之有效的学习方法,那就是“三到”,即心到、眼到、口到。后来这种方法也被称之为感官协同原理。在知识学习的过程中,尤其在课堂上,养成做笔记的习惯,实则是眼耳口手并用,是对感官协同原理的运用,可以有效提升学习效率。

常怀对知识的敬畏之心。优秀学习笔记的背后有一颗对知识的敬畏之心。学生只有敬畏知识、敬畏课堂,知不足而后进,望山远而力行,才能严谨治学、求真务实,不断攀登知识的高峰。

重视学习方法的养成。高校晒出的精美学习笔记,一笔一画皆是手写,体现的不只是学习态度上的返璞归真,还有宝贵的学习方法。苏东坡曾用抄书的方法来帮助记忆,并且每一遍都制定了不同的目的。同时,他还注重实践,勤于研究问题,大胆提出见解,谢绝闭门造车。所以,抄书也好,做学习笔记也好,都不可生搬硬套,要根据自己的特点来规划学习,不断总结与提炼出适合自己的学习方法。
(作者系曲阜师范大学政治与公共管理学院党委书记)

发挥好家校社共育咨询室的示范效应

马金祥

近年来,北京市推动家校社协同育人建设工作深入开展,取得了积极成效。据人民日报报道,截至2022年,全市共建设家校社共育咨询室120个,累计开展家校社共育调查、讲座、活动、咨询9100余次,并配备组建由“五老”、教师、社区工作人员、家长和具有学校教育及家庭教育经验的相关专家组成的“专业人才智库”,免费为有需要的家庭提供服务。

家校社共育咨询室建设是北京市为促进家庭教育、探索家校社协同育人机制的有益尝试。一方面,咨询室为家校社共育实践提供阵地,促进家校社在互信基础上共同承担起孩子的教育责任,协力解决孩子成长过程中遇到的困惑和问题。另一方面,咨询室激发社区活力,链接各种渠

道、统筹多方资源,与学校合作、给老师支持、为家庭服务、促社区联系。这在提升学校办学品质的同时,切实解决了家庭教育问题,也在为孩子开辟活动空间的同时,促进了社会关系和谐。

家校社共育咨询室建设提供了打通家校社三方协同育人“最后一公里”的北京经验,是解开家庭教育“心结”的有力抓手。咨询室工作要“切口小”,从学生和家長提供个性化指导出发,重点深挖现实中学生的成长难题和家長的育儿难题,促进和谐亲子关系。咨询室建设要“定位准”,精准聚焦解决家庭教育问题,围绕网络沉迷、辍学危机、亲子关系矛盾等诸多具体的教育问题,面对面提供排兵布阵,助力学生健康快乐成长。咨询室发展要“工作

实”,配备共育功能区及必要设施设备,建立“把脉问诊、专业指导、跟踪回访”的咨询机制,引入社会资源,组建专家团队,为共育工作提供坚实的技术支撑,使家庭的教育需求能够得到切实回应。

共育咨询服务如何更好地走进家長的心坎里?家校社如何更好地形成协同育人合力?怎样推动家校社协同育人“北京模式”在全国范围内落地?这些问题还有待进一步解决。

一是进一步完善家校社共育咨询室的规范化建设,建立健全体制机制。为咨询室配备必要的设施设备,完善功能区室建设,保证咨询室基本功能的实现。完善咨询室监管机制,定期对咨询室建设情况进行调研,针对工作中发现的难点问题开展研究、总结经验、加强指导。完

善咨询室退出机制,未按要求开展活动或严重违反有关规定的咨询室应及时退出。

二是进一步加强各主体协同建设,统筹整合三方资源。加强社区与学校、家庭的协同,教育系统关工委和区关工委的协同,统筹区内资源,切实提供老百姓推门可见、服务可感的社区家庭教育指导和服务。加强家校社共育咨询室与教育主管部门、主阵地的密切联系,加强各育咨询室与家長学校、家長讲堂、家長会、家访制度等家庭教育指导体系相互衔接、相互补充。通过各展优势、密切配合、相互支持,切实增强育人合力。加强咨询室建设和“五老助”“双减”等教育政策的协同推进,推动首都教育高质量发展。

三是进一步加强对家庭教育指导队伍建设,着力培养人才。继续推

进家庭教育指导专业学科建设,巩固家校社协同育人机制建设的专业和实践基础。通过多种有效举措,扩大兼职人员队伍资源库,建立一支数量充足、结构合理、专业过硬的专兼职人员队伍。同时,开展更多系统性和专业性的培训,加强各育咨询室之间互学互鉴,提高家庭教育指导的整体专业化水平。

四是进一步加强宣传,挖掘典型经验并进一步推广。推动各区、各试点单位充分挖掘优势,借助宣传片、网站、公众号、宣传栏等载体或平台,对家校社共育咨询室的各项工作进行宣传。系统化推进全市咨询室建设工作,并将可行性经验进一步向外推广至全国,发挥北京经验的示范效应。

(作者系中国青少年研究中心青年组织所助理研究员)