

从「鸡肋」到焦点

时代变迁下，体育课改革蓄势待发

新华社太原5月28日电(记者刘扬扬、王菲菲)在全国两会上，“为学生松绑”“体育入高考”等话题引起了社会广泛关注。随着建设健康中国的步伐日益加快，作为其中一环的体育课受到了越来越多的关注，甚至成为一些地方教育改革的重点。通过透视体育课在当代的发展现状，我们既能感受到“健康第一”教育理念的渐入人心，也能发现在迈向体育强国的道路上仍需补齐的短板与差距。

体育课之热：全民健康成为共同追求

“儿童青少年的健康和国家的幸福、国家和民族的未来，但目前我国儿童青少年健康形势不容乐观，大力提高全民特别是儿童青少年健康水平非常迫切和必要。”在5月25日进行的全国政协十三届三次会议视频会议上，程红委员建议，将学生体育教育纳入教育现代化评估指标，开足开齐体育课程，修订中小学体育教师、场地和器材配备的基本标准，并加大相关财政经费投入。

今年两会上，体育教育的话题被多次提及，引发热议。随着全民健康日益成为政府和群众追求的共同目标，原本被视为“鸡肋”的体育课近些年也越来越受到重视。太原市实验中学体育老师闫永帅对此深有体会：“过去体育老师‘被生病’的现象比较常见，现在好了很多，基本能保证体育课开足了。”

伴随体教融合的日益深入，人们对体育课的价值有了更多元的理解与应用。“2岁到16岁是人的运动敏感期，也是成长的关键期。”山西省政协常委、山西大学体育学院院长陈安平认为，体育是培养青少年综合素质的基础，上好中小学体育课不仅有利于学生的身体健康和运动能力养成，而且对提升社交能力、塑造拼搏精神、健全人格品质等方面都起着重要作用。

今年4月，中央全面深化改革委员会审议通过了《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》，明确指出深化体教融合促进青少年健康发展，要树立健康第一的教育理念，推动青少年文化学习和体育锻炼协调发展，加强学校体育工作等。这让不少业内人士看到了体育教育事业发展的新曙光。

“随着我们不断深耕体育教育厚土，全民健康的目标也将越来越近。”全国人大代表、山西大学国际教育交流学院副院长双少敏说。

体育课之殇：培育高质量体育人口任重道远

经过了漫长的假期，全国中小学校近期陆续迎来复课，“学生体能下降”的话题也随之而来。“原本800米测试一个班有十几人能得满分，现在一个都没有了。”一位中学体育老师向记者透露，“疫情期间学校每天都安排了在线体育课，但由于缺少老师的现场监督，孩子们锻炼积极性不高，到课率只有60%左右。”

“只要离开学校，许多学生主动参与体育运动的积极性就会大打折扣，这从侧面反映出我们的体育课还不够完善。”华舰体育控股集团有限公司董事长赵晓春说，“目前中国的体育人口大约只占总人口的三分之一，这意味着有一大批接受过学校体育教育的人在毕业后就再也不锻炼了。这种体育人口的流失一定程度上是因为学生没能在学校里培养一项运动技能和爱好，导致他们对体育的忠诚度不高。”

《健康中国2030规划纲要》提出，到2030年全国城乡居民经常参加体育锻炼的人数比例要达到40%及以上。不少人将实现这一目标的希望聚焦于体育课，然而随着大家对中小学体育课的要求越来越高，其缺少项目支撑、专业含量较低等短板也日益暴露出来。

“据我观察，目前大部分中小学校的体育课还停留在单纯追求体育行为的阶段，让学生跑跑跳跳、活动一下，就算达到了目的，并不会针对某项体育技能进行持续系统性地培训，这导致很多孩子最终一无所获。”山西大学体育学院教师孟林盛认为，“中小学体育课的症结或许就在于此。当然这是一个很复杂的问题，背后涉及对体育课的重视程度、教师的专业水平、配套场地设施等一系列难题。”

“培育高质量大基数的体育人口是迈向体育强国的必要条件，而作为其中关键一环的体育课仍然有待提质升级，我们还有很长的路要走。”赵晓春说。

体育课之问：我们需要什么样的体育课？

走进太原市第十九中学，别具一格的“象棋走廊”和“棋文化墙”令人感受到浓浓的体育氛围。作为一所体育运动传统项目学校，十九中把棋类课纳入教学课程，每班每周有一节棋类选修课，学校每学期举行棋类比赛、体育节等活动，引导学生钻研棋艺、爱上棋。

近年来，全国各地涌现出一批像太原十九中一样积极探索体育课改革并取得不俗效果的中小学校，但“星星之火”尚未形成“燎原之势”。尽管深化体教融合已是大势所趋，但我们究竟需要什么样的体育课？这个问题仍然值得探究。

“体育的本质是项目，体育课应该以培养运动技能为中心，建立分项目的课程体系。”赵晓春提出，各地政府应统筹教育资源，支持中小学校各自发展几个特色体育项目，同时大力开展各类运动的市级、区级、校级联赛，让学生在持续学习和深度参与中真正爱上某项运动，培养终身参与体育锻炼的习惯。

“我们应该更多挖掘体育的教育功能，弘扬团结、拼搏、坚持等体育精神，促进学生形成健全人格，帮助他们实现全面发展。”陈安平建议，应在中小学体育课中加入“体育精神”的专门内容，通过讲故事、参与竞技等方式，让孩子真正感知和理解体育精神，将其内化于心、外化于行。

“未来的体育课应该是什么样的？只能说目前我们仍在不断地摸索，我们的体育课改革才刚刚起步，还有诸多现实困难亟待解决。但我们看到，推进体教融合已是蓄势待发、刻不容缓。”双少敏说，“随着群众对优质教育、健康生活和精神文化等领域需求的不断提高，小小的体育课已经与大众的民生福祉紧密相连，展现出越来越大的意义与价值。”

朱婷代表：对“孩子学体育、家长看手机”说不

新华社北京5月28日电(记者王镜宇、丁文娴)全国人大代表、女排奥运冠军朱婷28日接受新华社记者采访时表示，家庭体育活动和运动理念对于“体育启蒙”至关重要，她希望将来“孩子学体育、家长看手机”的现象能有所改变。

在里约奥运会上随中国女排夺得冠军之后，朱婷前往土耳其女排联赛效力了3个赛季，在那里见到的亲子体育氛围给她留下了深刻印象。

“在国外运动员公寓附近的公园空地上，我常常看到家长带着孩子在进行体育活动，一个足球、一个排球就能玩上大半天，有时候路过，我会站定多看一会儿，因为和爸爸妈妈一起进行体育活动，是我很羡慕的场景，可是很少能在国内看到。在我们女排的训练馆和附近的场馆，经常能看到家长专程送孩子来练体育，孩子在里面练，家长要不就在外面坐着玩手机，要不就是望子成龙，坐在场边严格督促，

甚至比教练还激动，直接去指导孩子，最后往往是大人急孩子哭，不欢而散。看着这样的场景，我会去想，这样练体育能有趣吗？归根到底，这是我们对体育的理念和习惯问题。”

在土耳其效力期间，朱婷的俱乐部队友中有不少是来自世界各地的顶尖球员。在交流中，朱婷发现队友们与排球“结缘”的方式跟自己很不一样。

“我是因为初中阶段个子高才去打排球。而她们在年纪很小的时候就和家长、兄弟姐妹或者社区里的小伙伴一起玩要，参与各种运动，可能擅长好几个运动项目，因为喜欢或特别擅长某个项目，才选择投入到更专业的训练中。所以相比之下，虽然她们的身高不一定比我们高，专业训练的时间也许没有我们长，但是接触体育的机会更多、接触面也更广，球场上的移动能力、判断能力、灵敏度都显得比我们更好。”

张常宁代表：希望更多青少年受益“体教融合”

新华社北京5月28日电(记者王镜宇、丁文娴)全国人大代表、女排奥运冠军张常宁表示，自己是“体教融合”的受益者，她建议进一步加强普通高校高水平运动队建设，完善校园体育人才选拔、培养和竞赛体系。

在今年两会期间，张常宁代表提交了《关于进一步推进普通高校高水平运动队建设的建议》。张常宁说，她对这个话题已经关注了一段时间，自己也是“体教融合”的受益者，所以萌生了提交这份建议的想法。

“我从小到大在教育系统接受了完整的教育，这对我的成长很重要。在南京师范大学上学的时候，我学习了包括运动损伤和预防在内的课程，这些知识对我平常的训练、比赛很有帮助。我自己是一个‘体教融合’的受益者，我也希望更多的青少年能从中受益。”

来自江苏的张常宁告诉记者，南京在体教结合方面有些不错的尝试。她小时候学排球是走训，平时在普通学校上课，业余时间到体校训练。初二进入专业队之后，当时队里跟南京栖霞中学有合作，学校会派老师来给队员们上课，后来她又在南京师范大学读了本科，现在是南京师范大学的硕士研究生。

张常宁在自己提交的这份建议中写道：“高校办队为从事体育项目的青少年提供了上大学的升学渠道，为高校营造了校园体育文化氛围，同时也帮助专业队解决了运动员文化学习难题。但随着国家对青少年体育工作重视程度的日益加深，现有的高校办高水平运动队无论是形式还是内容已经无法满足学校体育高质量发展的需要。”她举例说，江

苏具有高水平运动队招生资质的高校数量少，仅占全国的7%；规模小，高校运动队的招生规模不得超过本校上一年度本科招生计划总数的1%；项目少，仅在15个项目上建设了高水平运动队且主要集中在篮球、排球、足球、田径等项目上，对橄榄球、手球、曲棍球、棒球、垒球、攀岩等新兴体育项目关注度低。

针对这些情况，张常宁提出了两点建议。一是加强政策引导，进一步提高体育在学生综合评价与升学指标中的权重，建议将体育纳入江苏高考必考科目，分值上调，把政策要求转变成为学校、学生重视和加强体育的自觉行动，促进学生德智体美劳全面发展。二是提高招生比例，建议高校运动队的招生规模由不超过本校上一年度本科招生计划总数

的1%提高至3%，进一步激发青少年体育锻炼热情，带动更多青少年投身体育，推动高校体育更好更快发展。

在2016年里约奥运会上，张常宁随中国女排勇夺冠军。在平常的生活中，她也很关注足球、篮球等项目的发展。张常宁说：“足球、篮球职业化程度比较高，篮球的CUBA大学联赛也办得不错，这几年排球的大学联赛也发展很快，像任凯懿这样的大学生球员还进入了国家队集训队。希望过去由体校这个比较单一的渠道输送青少年体育后备人才的局面能有所改变，将来教育系统能建立起从幼儿园、小学、中学到大学完整的人才选拔、培养和竞赛体系，让更多的孩子有机会从校园走向竞技舞台。”



▲5月25日，在常州市体育医疗研究所，市民们在工作人员带领下进行有氧操训练。新华社记者韩瑜庆摄

常州：慢病人群上起了“体育课”

71岁的常州市民楚钟(化名)最近觉得身体很舒服，加入常州市慢病人群运动干预项目的他，现在每周都要到常州市体育医院上三次“体育课”。“以前也运动，但那里更科学更全面更有针对性。”25日，在跳了一节有氧操后，面色红润的他告诉记者。

记者发现，操房除了领操的教练，还有一位不时记录的科研人员、一位实时观察的护士，在操房前方的一块屏幕上，每位参与者的心率、血压等实时数据通过可穿戴设备一一显示出来。在某个阶段，楚钟的心率达到了140，屏幕上的数字立刻变红了，护士马上示意他要放慢节奏，保持在有效心率区间继续运动。

常州市体育医疗研究所运动与健康促进中心主任丁亚琴告诉记者：“运动要讲究科学，慢病者因为身体原因更要讲究科学。比如，每个人心率区间都不一样，要通过科学测试来确定，多少心率以上运动有效，多少心率以下运动是安全的。”记者了解到，每位学员在开班前均测试了身体各项指标数据，楚钟的心率显示变红，表示他已经超出最大心率在运动，必须降低心率以减少风险。

目前，慢性病已成为全球主要致死原因，我国的慢病现状也不容乐观，运动干预对慢病缓解和治疗效果如何，正是常州市目前探索的重要课题。这一课题是江苏省体育科学研究所某体医融合项目的子项目，2019年开始实施第一期。常州市体育医院副院长刘云清给出了一组数据：2019年，通过运动处方指导进行了为期三个月的运动干预，其中达到每周3次以上要求并进行跟踪复测的有212人，超重肥胖者107人中，有100人肥胖指标明显改善，占93%，其中39人肥胖指标恢复正常；高血脂58人中，90%指标有改善，8人指标恢复正常，占13.8%；血脂异常组47人中，86%指标有明显改善，16人指标恢复正常，占34%。

据介绍，2020年的第二期项目针对II型糖尿病、血脂异常(包括超重肥胖)、高血压三类慢病人群进行招募，经过前期报名、筛选、体检检测等一系列程序，5月正式开始现场教学，和第一期相比，本期项目课程设置更加丰富，涉及有氧单车、自由搏击、有氧操、有氧踏板操、全身力量训练五种课程，以小班课形式开展，同时

还有专人追踪学员每天的饮食、运动和生活习惯。丁亚琴说：“我们会根据不同人群安排强度适合的不同课程，希望能通过三个月的时间，帮助学员建立科学健康的生活方式。”

为了让学员珍惜参与机会，今年的项目不再免费，而是采取先交费、完成运动干预课程后进行奖励的方式，每位完成项目的参与者最终只需700多元就能得到12周36节课程的科学指导以及一套运动监控设备。尽管从免费变成了低收费，老百姓参与的热情依然很高，300多个名额很快被一抢而空。

值得一提的是，第二期项目的实施单位除了常州市体育医院，还多了三家社区卫生服务中心。刘云清说：“现在很多老百姓逐渐开始接受运动干预对慢病的治疗效果，但如果只靠我们体育医院、科研所这几十号人，那是肯定远远不能满足需求的，所以我们通过和社区卫生中心合作，帮助他们建设队伍，培育老百姓的习惯和意识，希望以后能让更多老百姓在家门口的卫生中心就能进行科学的运动干预治疗。”

(记者王恒志)新华社南京5月26日电

民族体育：一所中学的抗「疫」抓手

新华社贵阳电(记者罗羽)下午两点半，初三学生郭恒从教室拿起一根长木棍，径直向操场跑去。

“马上上体育课，要表演我们布依族的抵杠运动。”他说，这是他们几乎每周都会练习的一项民族体育运动。

郭恒是贵州省安顺市西秀区黄腊布依族苗族乡黄腊民族中学的学生。他所说的抵杠，指的是两名男性分别手握、腋夹同一根长约1.6米、直径约6厘米的杠子(木棍)两端，在两个直径大小分别为3.2米和6.4米的同心圆内角力，谁先把对方撑倒或推出大圈谁就赢。

黄腊全乡近1.8万人，其中布依族占86%以上。这项起源于清朝末年的运动，最初是为了军队选拔，如今则变成黄腊许多村寨特有的群众性运动项目，并于2006年作为民族民间文化引入校园。

在操场上，郭恒与同学们站好队后，老师班仕文走到大家面前，声音洪亮地说：“今年以来，受新冠肺炎疫情影响，国内外很多人不幸失去了生命，其中不少是身有基础疾病或身体素质差的。这提醒我们，在做好日常防控的同时，还得加强锻炼，保持强健体魄。”

老师讲完，全班同学进行了筋骨活动和跑步热身。之后，所有男同学站成一排，围着篮球场中圈开始抵杠训练。

郭恒首先入场，与一名同学比拼。在围观同学的加油声中，经过抵、摆、挑、压等几分钟的角力，他最终把对手掀倒在地，赢得了胜利。

“抵杠的输赢并不仅仅取决于力量的强弱，还取决于身体的协调和头脑的灵活。”作为任课老师，班仕文还主抓学校民族民间文化进校园工作，他说，从事这项运动，不仅可以锻炼人的手脚和腰腹力量，还能提升人的身体协调性和头脑灵敏度。

班仕文介绍，黄腊民族中学共有三个年级，200多名学生，其中男生100多名，绝大多数男生都学过抵杠。

“这项运动有个好处，无论训练还是比赛都是两人一组，平时训练只需要找到一块空地，热身后即可投入战斗。”他说，这样既能减少同学们的聚集以防疫情，又能通过锻炼增强学生体质，还能保证传统文化的有效传承。

同是初三学生的柏俊也是一名抵杠运动的佼佼者，他在同学心目中是力量和技巧完美融合的化身。他说学校每个班每周有3节体育课，几乎每节体育课他们都会练习抵杠。抵杠运动成了他们边防疫、边锻炼的好方式。