



山西省社会学学会教育文化专业委员会 协办



第192期 投稿邮箱:kxdb_box@163.com 国内统一刊号 CN14-0015 邮发代号:21-1030 网址:http://www.xdxzw.com.cn

本期话题

突出学生运动质量——

打造“能出汗的体育课”

策划 刘田苗

导读：近日，北京市教委和北京市体育局联合印发《关于进一步加强新时代中小学体育工作的若干措施》(以下简称《若干措施》)，体现了以学生身心健康为中心的改革理念，将引导学校树立健康第一的教育理念，把学生身心健康作为一切工作的出发点和落脚点。

《若干措施》的一个重点内容，就是打造“能出汗的体育课”。那么，怎样的体育课是“能出汗的体育课”？“能出汗的体育课”如何打造？如何让学生对“能出汗的体育课”产生兴趣？一时间，这些问题引发了社会广泛关注。为此，本文逐一解读。

什么是“能出汗的体育课”？

《若干措施》明确：切实做好体育课运动负荷监测，杜绝“说教课”和“不出汗”的体育课，每节体育课安排不少于10分钟体能练习，防止教学内容碎片化、随意性，突出运动时间和质量，让痛快流汗成为体育课常态。

据此，《若干措施》提出以下几条“能出汗的体育课”标准：

学校要开齐开足体育课，不得以任何形式挤占体育课，杜绝“阴阳课表”。新学期北京小学和初中每天1节体育课，高中每周3—5节体育课，没有体育课的当天要安排不少于45分钟的体育锻炼。

除了强调学校体育课时要求，《若干措施》对体育课的内容也提出了新要求：小学、初中要将“三大球”至少一项纳入体育课必修内容，高中要开设“三大球”模块教学。积极组织中小学生开展冰雪运动的普及推广活动，冰雪运动特色学校应将冰雪内容列入体育课开展教学。各中小学每年要组织全员参加的冬季长跑或春季接力跑活动。

《若干措施》强调，学校要对课内、课间、课后服务进行一体化设计，充分利用大课间和课后服务，组织学生开展球类、跳绳、踢毽、跳皮筋等不少于10个项目的轮换活动，确保义务教育阶段每名小学生掌握至少2项运动技能。其中，义务教育学校要落实大、小课间时长要求，督促学生离开座位、走出教室、走向户外、走进阳光，探索具有本校特色和适合学生活动的项目。

怎样打造“能出汗的体育课”？

就如何打造“能出汗的体育课”这一问题，教育学者熊丙奇在《新京报》撰文说，打造“出汗的体育课”，是一项校园系统工程。

打造“能出汗的体育课”，具有很强的现实针对性。要提高体育课质量，就必须首先保障学生达到基本的运动负荷，也就是说，“出汗”是对体育课的基本要求。

这一方面需要重视对体育课的过程性评价，加强对学生上体育课的运动负荷监测；另一方面要创新体育教学方式，激发学生的体育运动兴趣，让学生愿意在体育课上出汗。

体育课成“说教课”，学生上完体育课，一点汗也不出，原因是多方面的。比如，有的是其他学科挤占了体育课，有的是学校缺乏体育运动场地，还有的是体育教师应付体育课，也有学生以各种理由不参加体育课锻炼。

此外，也有不同声音，包括担心学生运动负荷过大，导致运动损伤，以及学生一身汗会影响身体健康等。打造“能出汗的体育课”，也就需要回应这些问题，要将其作为一项校园系统工程来建设。

首先可以利用已经逐渐成熟的智慧体育技术，科学监测学生的运动负荷，收集不同年级、性别学生的运动数据，确定有针对性的运动负荷指标等，还可以有效解决体育课不开启不开足、学校搞“阴阳课表”、学生运动量不够等问题。

这方面的难点只在于，有的学校、体育教师可能不愿意接受监测。这就需要教育部门整体推进。

同时也要创新体育教学方式，不能一上体育课就对学生枯燥的跑跳训练。现实里就有不少学生反映，不是不喜欢体育，而是不喜欢体育课。



学校可以成立若干个运动队或俱乐部，由学生根据自己的兴趣选择参加锻炼、参加比赛，甚至可以跨年级组队等。

此次北京发布的“体育八条”，就提出积极推进“体育选项走班制”教学试点，这就是实行运动队(俱乐部)制教学。同时，还首次提出在北京中小学全面部署全员参与、全过程参与的“班级赛”。

如果北京中小学的“体育选项走班制”与“班级赛”得以顺利推进，势将形成全新的体育教学生态。这一积极探索与尝试，也能为我国中小学的体育课教学提供可资借鉴的样本。

当然，这也需要加强体育教学保障，除按规定配备体育师资、建设体育场之外，还要做好体育课、体育锻炼与其他学科教学的衔接。

比如，除担心发生安全事故外，学校和家长也有对运动出汗后上课会让孩子感冒、身体不适的顾虑。这就需要学校设立运动更衣室，家长给孩子准备运动服。

总之，打造“出汗的体育课”，要求学校有以体育人的理念，升级学校的管理与服务，形成崇尚体育、方便运动的氛围。如此，才可以用“能出汗的体育课”，让学生真正运动起来，培养其体育运动兴趣，提升其身体素质。

如何让学生对“能出汗的体育课”产生兴趣？

建议可按以下方法，逐步推进，最终让学生对“能出汗的体育课”产生兴趣。

让“能出汗的体育课”充满魅力，绝非一蹴而就，而是一个循序渐进的过程。但只要从课程内容、竞赛形式、科技助力、教师引导等多方面着手，定能让体育课回归本真，让学生对“能出汗的体育课”产生兴趣，从而引导他们爱上在阳光下奔跑、在汗水里成长的美好时光，为他们的校园生活注入源源不断的活力。

从课程设置方面来讲，学校和体育老师们得大胆革新。像新兴的一些运动项目，飞盘高尔夫了解一下？它融合了飞盘的投掷技巧与高尔夫的场地布局理念，新奇有趣，规则易懂，学生们在尝试不同投掷策略去“进洞”的过程中，不知不觉就跑到整

个场地，汗流浃背。还有躲避球，这种团队对抗性极强的运动，学生们既要灵活躲避来球，又要精准攻击对手，紧张刺激，全程都在高度运动状态，根本无暇顾及及不出汗，只沉浸在欢乐的游戏氛围里。

竞赛激励永远是激发学生斗志的利器。体育课上别搞那种冗长、严肃的标准赛事，多来点即兴的、充满变数的小比赛。例如限时跳绳接力，每个小组轮流跳绳，规定时间内看谁跳得多，组员们相互加油打气，为了团队不拖后腿拼命跳，汗水飞溅。完了之后，当场公布成绩，颁发一些小奖品，哪怕是一本运动主题的笔记本、一个定制的运动徽章，都能让学生们欢呼雀跃，对下一次体育课充满期待。

科技手段也得跟上。现在智能穿戴设备很普及，体育课上给学生们配备运动手表，让他们能直观看到运动对身体指标的即时影响。比如说，当发现自己坚持高强度运动10分钟后，体能提升了一个小等级，或者消耗的热量足够兑换一份小零食(当然只是虚拟兑换，用于激励)，他们就会主动去挑战更剧烈的运动，把出汗当作一种荣耀。

当然，老师自身的魅力塑造也相当关键。一个充满活力、专业技能过硬的体育老师，本身就是学生眼中的“运动偶像”。老师要是能在课堂上轻松完成高难度动作，像单手俯卧撑、后空翻(当然得确保安全)，学生们肯定满眼小星星，想着“我也要像老师一样厉害”，进而心甘情愿地在体育课上挥洒汗水，去追逐那个更强大的自己。

竞赛是点燃激情的火种。把体育课变成“赛场”，分组对抗赛搞起来。足球、篮球、排球这些团体项目自不必说，哪怕是简单的接力赛跑，只要设置好竞争机制，都能让学生们热血沸腾。赛前分组，各小组自行商量战术，赛中为了领先你追我赶，赛后总结胜负原因。赢了欢呼雀跃，输了的摩拳擦掌下次再战，在这一来一往中，学生们尽情释放能量，享受出汗带来的畅快。

总之，要让学生爱上“能出汗的体育课”，得全方位下手，从新玩法、强激励、高科技到好榜样，缺了哪一环都不行，只有这样，才能真正让体育课焕发发生机，助力学生健康成长。

太原市晋源区第四实验小学 创意纸浆画 多彩校园行



科学导报讯 为丰富学生们的课余时间，激发大家的创造力和艺术潜能，太原市晋源区第四实验小学于2月21日成功举办了一场别开生面的纸浆画活动。

活动伊始，由老师详细讲解了纸浆画的制作方法和技巧，从纸浆的准备、色彩的调配，到图案的设计与粘贴，一步步耐心示范，学生们听得聚精会神，迫不及待地想要一展身手。

在制作过程中，大家充分发挥自己的想象力和创造力，有的学生以小猪宝宝为主题，绘制出一只只可爱的萌萌猪；有的学生则用斑斓的色彩描绘出朵朵小花，迎接春天的到来……

学生们相互交流、互相帮助，遇到问题时积极向老师和学生请教，现场洋溢着浓厚的艺术氛围。

经过一个小时的努力，一幅幅精美的纸浆画作品新鲜出炉。这些作品色彩鲜艳、造型独特，每一幅都蕴含着学生们的独特思考和辛勤付出。活动尾声，老师对作品进行了点评和展示，评选出许多优秀作品。

此次纸浆画活动不仅让学生们体验到了手工制作的乐趣，还提高了他们的动手能力和审美水平，培养了团队合作精神。学校表示，今后将继续开展更多丰富多彩的艺术活动，为学生们提供更多展示自我的平台，让艺术之花在校园里绽放得更加绚烂。

(张丽 闫珊)

祁县第二小学学生 走进尚巾大院开展敬老活动

科学导报讯 2月21日，祁县第二小学组织少先队员走进尚巾大院，开展了一场温馨四溢的“新春暖夕阳，童心伴安康”敬老活动，用实际行动传递关爱，为尚巾大院的爷爷奶奶们带去温暖与欢乐。

带着对老人们的尊敬与关怀，少先队员们走进尚巾大院，以小爱之举，暖夕阳之寂，一进门，他们就用最真挚的笑容和最温暖的问候，瞬间拉近了与老人们之间的距离。

队员们多才多艺，他们以饱满的热情和精湛的技艺，为老人们献上了一系列精彩的节目。欢乐的东北秧歌音乐响起，小演员俏皮的扭腰、灵动的白手，将东北舞蹈的独特韵味展现得淋漓尽致，赢得了阵阵掌声。

学生贾哲菲为爷爷奶奶带来了晋剧《珍珠塔》片段；王渝浩用萨克斯来表达对爷爷奶奶们最美的祝福；杨子骄带来的街舞《少年团串烧》，让现场气氛进入高潮；王健楠带来了评书表演《三英战吕布》，老人们听得津津有味；朱晨睿一段精彩的唢呐吹奏，更是让现场洋溢着热烈的氛围，老人们纷纷竖起大拇指。



表演结束后，队员们集体为爷爷奶奶送上祝福：“祝爷爷奶奶蛇年大吉，幸福安康！”温馨的氛围弥漫在整个敬老院。

此次尚巾大院主题实践之行，恰是一场心灵的甘露，滋润了老人们的精神世界，也激发了孩子们敬老爱老的传统美德，增强了社会责任感，收获了成长，更在孩子们心中埋下了爱的种子。

(黄晶)



网易山西
科教频道



扫码可查询论文



现代教育微信公众号



现代教育
周刊数字报



现代教育微博



现代教育
投稿微信号



立媒报业公众号



校园新动向



现代教育微信
(今日头条)

本版组稿

黄晶 张丽 闫珊