

体育课与儿童青少年体质健康成全国两会热议话题

体育课“出圈” 各界都来支招

有些学生上了十多年的体育课，却没能熟练掌握一项运动技能，问题出在哪里？在给中小學生减负的支招中，有人提议要把体育列入中高考必考科目，这是为什么？还有人说应当把“体育教育课”改为“健康教育课”，以避免概念“窄化”……在正于北京召开的全国两会中，各年龄段体育课与儿童青少年的体质健康成为了热度尤其高的话题。

本版撰稿 本报记者 章丽倩

一个不容忽视的现状

我国目前儿童青少年健康形势不容乐观，体质健康主要指标连续20多年下降，33%的儿童青少年存在不同程度的健康隐患。“小眼镜”、“小胖墩”、“小糖人”和心理卫生等问题较为突出，这大多与不良行为习惯、缺乏体育运动、体检不到位等直接相关。深层次原因则在于我国尚缺乏科学系统的健康教育、体质监测和干预体系。

建议增加体育成绩在考试和升学中的占比

在5月25日进行的全国政协十三届三次会议视频会议中，全国政协委员、北京市政协副主席程红代表民盟中央发言，认为健康中国从儿童青少年健康开始。程红提到的增加体育成绩在考试和升学中的占比的建议，得到了不少关注。

在与体育相关的部分，程红建议，切实加强学校体育工作，将学生体育教育纳入教育现代化评估指标，逐步增加体育成绩在日常考试升学测试中的占比，开足开全体育课程，增强体育教学的趣味性和锻炼的有效性。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。对中小学体育教师与心理教师在编制待遇等方面有所倾斜，积极拓展退役运动员等社会专才的准入途径，完善在校学生意外伤害责任认定评估和保险机制，试行体育教学尽职免责，解除学校的后顾之忧。



建议适时推行高考体育政策

全国政协委员、民进上海市委副主委、华东师范大学副校长戴立益这次递交了《关于在加强中考体育基础上适时推行高考体育政策的提案》，主要内容涉及中考和高考两部分。

去年，上海已经对中考体育方案进行了完善和优化，增加了可供选择的项目，新增了乒乓球、羽毛球、网球和武术。戴立益指出，这些改革措施也有值得改进之处。例如，体育分值占比偏低，重体能、轻技能：“在中考中往往出现大家都是高分的状况，没有区分度，有点送分的现象，希望能够完善。”

戴立益指出，中考要考体育，所以初三三年级学生体能最好。而高一高二高三学生的体能会逐年下降，“原因就是高考不考体育”。因此，戴立益建议：适时推出高考加试体育，成为第四门主课！



改“体育教育课”为“健康教育课”

全国政协委员、复旦大学附属中山医院心内科主任、中国科学院院士葛均波提出建议：将小学“体育教育课”改为“健康教育课”，帮助孩子从小树立正确的健康价值观，更重要的是，使其从小就埋下健康知识理念，拥有保持健康的能力。

葛均波指出，在我国，学校“体育教育”与“健康教育”结合的教学模式尚未成功建立，师资短缺，体育教师对健康的概念认识不全，学校重视不足，体育课“占课”现象时有发生。

他援引了一份杭州市全国学校体育工作示范小学体育教师所具备的体育健康知识途径的调查显示：大多数体育教师获得健康教育知识的途径是自学或根据日常经验总结得出，只有小部分是通过进修渠道获得。

葛均波分析，“体育教育”是以身体锻炼为主要手段，以增进中小学生的健康为主要目的的必修课程；“健康教育”的途径范围不仅包括体育课，还要通过教育手段向中小学生普及卫生科学知识，让学生们塑造一种健康与疾病自然、社会因素和保健的观念，培养一种文明卫生的生活方式和习惯。具体来说，比如每天应有多长时间的睡眠，如何合理使用电子产品，健康饮食习惯的培养，体育课的强度是多少，如何进行急救等。

因此，“体育教育”的命名，窄化了“健康教育”的意义，建议小学将“体育教育”成为“健康教育”的一部分，以便学校更好落实《“健康中国2030”规划纲要》的指导要求。

建议加强改进大学体育教育

以往，外界对体育课的关注大多集中于中小学阶段，但在全国政协委员、南开大学校长曹雪涛看来，大学体育教育也有需要切实加强和改进之处。本次全国两会，他就向大会提交了《关于坚持“以体育人”切实加强改进大学体育教育提升青年学生素质的提案》。其中建议，将研究生纳入体质健康测试范围，出台研究生体质测试标准。

曹雪涛称，国家体育总局连续发布《中国青少年体育发展报告》显示，大学生体质健康水平下滑的趋势没有得到根本遏制，在爆发力、耐力、力量素质等多项体质检测中表现欠佳。

在反思了这一现象及其背后所承载的大学体育教育后，曹雪涛认为以下问题值得关注：一是国家开展学生体质健康测试项目的标准逐渐降低。开展体质健康测试的依据是《国家学生体质健康标准》，近年来，这一标准业经五次修订，每次修订较前一版标准都有所降低，甚至很多必测项目都

下调了及格标准，但即便如此，体测结果的合格率及优良率仍未达到预期。

此外，学生主动参加体育锻炼的自觉性不强，部分学生沉迷网络、生活作息不规律、饮食习惯不合理、缺乏健康管理和科学健身习惯，透支了身体健康；高校普遍存在健康教育体系不健全问题，在提高学生健康重要性认识、科普健康知识、身心健康指导、性格养成教育、合理指导营养膳食等方面做得还不到位。

结合现存问题与工作实际，曹雪涛提出了多项建议。

首先，回归体育本源，把强身健体作为根本目标，研究修订《国家体育锻炼标准》，建立以提高基本身体素质为导向的指标体系，适当提高测试项目及合格标准，改进学生体质健康状况跟踪指导和监测评价制度，根据测试结果，有针对性地指导学生开展体育锻炼，切实改善学生体质健康水平。

其次，转变体育教育观念，由侧重知识和技能的传授转变为健康意识、

行为习惯和体育精神的培育，将健康教育与体育教育紧密融合，教授学生生理、心理、卫生保健、膳食营养等多学科知识；鼓励其养成主动参加体育锻炼、终身坚持体育锻炼的良好习惯，特别是在疫情防控常态化情况下，形成健康生活方式、行为方式。

此外，强化“以体育人”理念，促进“体”和“育”相统一并贯穿于人才培养的全过程，促进学生“身”“心”健康发展；挖掘竞技体育魅力，通过设置竞赛学分、搭建师生共同参与的赛事平台，鼓励学生主动参与竞技体育训练和赛事。

最后，将研究生纳入体质健康测试范围，出台研究生体质测试标准，鼓励高校通过建立体质健康档案、在评奖评优中设置体质健康线、为毕业生颁发体质健康证书等措施，增强研究生参加体育锻炼的自觉性。探索将研究生体质健康评价结果纳入高校研究生培养质量评价体系。

姚明的体育育儿经

参加本次全国两会期间，全国政协委员、中国篮球协会主席姚明在接受场外采访时，与大家分享了他关于“体教融合”的观点。女儿姚沁蕾成为了姚明分享故事中的主角。

1. 至少参加一个体育社团

“因为我本身就是家长，我对我们家孩子是有体育要求的。课余之外，要求她参加至少一个学校里的体育社团。我的初衷，第一是锻炼身体，第二是融入环境，和不同的组合、不同的孩子处在一块儿。”

2. 学业和安全都会考虑

“当然我也会考虑到几点。第一是学业压力，需要合理布局。第二是相对的安全性。体育比赛肯定有一定的伤病可能性，我相信哪怕遭遇小伤小病，对她也是一定的锻炼。不断有新的环境可以提高她的适应能力。我们经常说‘赛场就是一个小社会’，我希望家长去支持孩子，让他们获得成就感，这会有利于孩子的成长。”



姚沁蕾(右二)

■家长顾虑

应当重视体育就怕变味增负

从全国政协委员吴志明领衔提交、已得到百余位委员联名的《关于落实健康第一的教育理念，为中小學生松绑减负的提案》，将突破口直接瞄向了体育，到各界专业人士都对体育课投以关注，这种呼声很能引起家长们的共鸣。但同时，为人父母者也有后续操作变味的顾虑——就怕课业负担没减轻，反倒多了一份必须要去拼命的体育负累。

不同的孩子，身体素质会有差异，兴趣爱好也不同。中考考体育，为的是让学校开足开齐体育课，但在有些地区，体育课上的内容却因明晃晃的达标线而变得应试。如此一来，结果可能是，学生非但没有因体育课而熟练掌握运动技能，反而在内心对非以兴趣为出发点的体育教学产生了反感情绪。家长们的忧虑是，如果未来高考中多出体育科目，且占比与主课看齐的话，那对运动能力天生不够强，或对应试项目没有爱好的孩子来说，是否会成为额外的压力？

于是，这又回到了一个老生常谈处——如何让减负，让健康的体育教育落到实处。德智体美劳全面发展，可能始于一个个提案与建议，但在真正推进的过程中，还需付出更多努力。