

体育培训热

上海民办中学体育教师孙亮说，事实上，中考体育达标线设置科学、合理，如果按照相关要求上课，并不需要“集训”。他表示，在重视体育的学校，体育课的目标已经从应对中考转变到培养学生对运动的兴趣以及教会学生如何科学运动的方法上，而这样的做法也得到了学生和他们的家长的认同。

孙亮老师介绍，近几年初中体育课时逐步增加，从最早每周3课时增加到45课时。现在每周体育课时与语数外是一样的，平均每天一课时。“我们也不存在其他课占用体育课的情况，因为学校认为体育课和其他科目是同样重要的。

过去被批评的体育课运动强度不够现象，现在在很多学校也已经有了改进。孙亮老师所在的民办中学，每一节体育课中，除了学习某种运动的技能，还会专门预留8-10分钟用于学生的体能训练。跑步是一种传统的体能训练方式，但如果每节课都跑步，学生难免会觉得单调枯燥。孙老师说，现在体育老师会安排通过多种形式的丰富课堂，如动态平板支撑、俯卧后抬腿、波比跳等等方式来加强学生的核心力量和身体素质提高，改善中学生过去存在的上肢力量差，体能总体较差的问题。

当然，改变并非一朝一夕。目前看，上海学生的上肢力量和体能两个指标仍然比较差。“运动技巧不差，就是体能、上肢力量差。我们学生肥胖率也比较高，如果体重超标，那么他的体能和力量就会更差。”

一位体育老师向记者透露，一些上肢力量训练应该放在小学阶段

（非器械的力量训练），比如倒立、爬行等等，但因为考虑到安全问题，很多学校取消了类似的训练，或者降低要求训练。这位老师认为，体能的锻炼是靠从小到大日积月累，如果小学阶段没有落实上肢力量的锻炼，到中学再学，就比较难。

事实上，越怕受伤越容易出现意外。季浏教授也曾提出，传统体育课怕学生受伤、怕发生安全事故，所以学生们没有运动量，这样的体育课是没有运动效果的。

因为平常没有得到锻炼，学生在身体协调、灵活、力量等等方面都存在欠缺，运动时才更容易受伤。如果体能达标、掌握技术，那么运动中受伤的概率就会大大减少。

过去体育课“很水”，与多年来存在的体育师资数量和质量都欠缺也有很大关系，教学水平达不到，只好在体育课上“捣糨糊”。孙亮老师说，上海中小学这些年普遍增加了体育教师数量，教师的录用门

槛也提高了。

上海的中小学，本科学历是录用体育教师的基本条件，教师主要来自师范院校和体育院校。而近几年，很多中小学倾向于招聘研究生学历的体育教师，本科学历毕业生只有所学是学校需要的专项或者获得过突出专项成绩，才会被学校录用。孙老师介绍，十多年间，民办中学体育教师从8人增加到12人，教师们暑假里还会参加大量的业务进修、培训，不断提高自身教学技能。

全国的情况，“十三五”期间，全国义务教育阶段体育教师由50.2万人增加到59.5万人，每年新增体育教师约2万人，年均增速4.3%。截至2020年，我国基础教育阶段学校体育运动场（馆）面积达标率为92.8%，体育器械配备达标率为96.8%。

当体育教师素质得到提高，教师会对自己的课程提出更高的要求，在执行教育政策时也会更加科学。

下图：上海静教院附校的学生体育活动。

