

# 北京试点“体育走班制”按兴趣、能力选择课程

本报记者 黎竹 刘旺 北京报道

近年来,我国青少年一代的体质健康一直备受社会关注。

《中国经营报》记者梳理发现,今年全国两会闭幕后,各地教育局以及全国相关部门在关于推动青少年体育方面,政策频出。以北京为例,3月

21日,北京市在试点校开展“体育走班制”教学工作。在此一周前,教育部、国家卫生健康委、市场监管总局联合发文,中小学校每天统一安排30分钟大课间体育活动。

中国教育科学研究院研究员储朝晖表示,30分钟大课间体育活动不能止于30分钟,而是要有效利用

好这30分钟,确保它用于中小学生户外活动、体育锻炼、自主游戏,实现中小学生身心健全发展。此外,“体育走班制”是基于体育运动项目的方式,能够个性化、多样化的促进不同学生的身心健康,确保学生根据自己的身体条件和兴趣爱好自主选择活动内容与方式。

## 个性化体育

储朝晖向记者强调,课间活动和体育课不等于体育运动。

“校园的东墙边,乒乓球台的四周,围满了同学……操场的西墙边,同学们在丢沙包,玩得很起劲儿……看,操场中间,有的跳皮筋,有的跳绳,有的踢毽子……课间活动真是丰富多彩。”这是人教版小学《语文》第7册中的一篇课文,描述了课间10分钟的场景。

而现实生活中,这个短暂的休息时间被压缩。据家在西南县城的张女士描述,她的孩子上小学,课间10分钟里,打水和上厕所都不能兼得,再加上拖堂或提前回教室的要求,孩子在学校几乎很少有户外运动。

今年全国两会上,消失的课间10分钟成为热议的话题。多位全国人大代表、政协委员呼吁,将“消失的课间10分钟”归还给学生。

而近日,教育部、国家卫生健康委、市场监管总局、国家疾控局联合印发通知,要求中小学校每节课间应安排学生走出教室适量活动和放松,每天统一安排30分钟大课间体育活动,让学生有更多时间到户外活动和望远,缓解视力疲劳。

在储朝晖看来,上述通知虽然从减少近视发生的角度提出,但对整体改进中小学生成长环境来说,颇为重要。

储朝晖向记者强调,课间活动

和体育课不等于体育运动。“目前有说法‘每天开设一节体育课’和‘每天运动一小时’,我认为‘每天运动一小时’可能更准确,运动本身就是应该根据兴趣爱好和不同个体的需求展开的。”

记者注意到,3月21日,北京市教委发布《北京市教育委员会关于开展2024年北京市中小学“一校一品”体育教学改革试点工作的通知》(以下简称《通知》)。北京市各区推荐2~3所义务教育阶段学校作为此次体育教学改革试点校,共计50所。依据推荐标准,试点校应是国家学生体质健康标准测试优良率排名在所在区靠后、基础条件薄弱、亟须兜底支持的学校,并且有一定代表性、提炼经验可复制。

据记者了解,在走班制中,学生的课程安排不再是固定的班级制,而是按照自己的兴趣、能力和学习需求来选择各种课程。这意味着学生可以根据自己的兴趣和学习目标,选择不同的课程,不必受限于传统的固定班级和固定课程安排。

值得注意的是,在“主学一项,兼学多项”的走班制教学模式中,学校可以结合实际、因地制宜开展课堂教学改革工作,通过“体育走班制”教学,促进学校体育课程教

学的改革和学生运动技能的掌握。

据记者了解,“体育走班制”在全国各地的部分中小学也有所推进。多位一线教育工作者向记者表示,“体育走班制”意在鼓励学生更多地参与体育活动,由此提高其身体素质和健康水平。这一机制完善并推广后,也会预防和减少青少年肥胖、抑郁等问题。

深圳教师罗乐告诉记者:“青少年讨厌的不是运动,而是做自己不喜欢的运动。”她指出,在走班制中,学生通常会有一个时间表,列出了各种可选课程的时间和地点。学生可以根据自己的需求和兴趣选择参加这些课程,这种灵活性有助于他们更全面地发展自己的技能和兴趣。

关于学生如何“点单”选择,成都教师王涛解释道:“比如,每周固定的两节体育课打破同一年级行政班的界限,开设体能组、足球组、棒球组等多个组别的项目班,按项目班上。”他进一步指出,这从某种程度上,能够促进团队的合作精神、领导能力和自律性。

在担任多年小学体育教师的张帅看来,实行“走班制”体育课,能够在很大程度上解决学生“上了6年体育课,却什么运动项目也没学会”的问题。

## 体育教学精准化

事实上,体育运动与心理健康之间存在着密切的联系。

党的二十大报告提出了“加强青少年体育工作”的要求,这是实现体育强国战略目标的关键。当下,身心健康也成为中小学提升学生综合素养的重要突破口。

储朝晖认为,相对于体质问题,中小学生人群中还有一些较为隐蔽的心理问题,这一点更需要引起重视。

根据2022年度《中国国民心理健康发展报告》,14.8%的青少年存在不同程度的抑郁风险,乡村小学生抑郁风险的检出率为25.2%,焦虑风险的检出率为25.7%。乡村中学生抑郁风险的检出率为20.0%,焦虑风险的检出率为43.6%。

北京师范大学国家高端智库教育国情调查中心主任张志勇认为,当应该加快健全青少年心理健康教育和心理问题干预机制。张志勇强调,对于中小学阶段来说,要把青少年身心健康和人格健全作为落实立德树人根本任务的首要目标。

事实上,体育运动与心理健康之间存在着密切的联系。科学研究表明,定期参与体育活动的中小学生,在心理健康水平上显著优于不参与或少参与体育活动的学生。

去年下半年,上海市教委印发《上海市促进中小学校体育工作高质量发展,进一步提升学生体质健康水平行动方案》(以下简称《方案》),《方案》提出,力争用三年时间,进一步健全教学、赛事和评价体系,完善家校社协同共育机制,强化场地设施和师资

队伍保障能力。

北京市教委方面亦表示,2024年是北京中小学的“深化改革创新年、课程建设年、狠抓落实年”,形成学生健康成长的统一战线。因此,今年北京市也将深入实施体育评价改革。

充分激发了学生的主体意识后,如何让他们更容易体验到成功和坚持的快乐?体育产业专家、北京关键之道体育咨询有限公司创始人张庆告诉记者,当下,需要更多的赛事来深化他们对于某项具体运动的热爱,从而挖掘其运动潜力。

记者了解到,北京市要在试点校推广全员参与的“全员运动会”及“班级体育比赛”活动,构建“学、练、赛一体化”的教学体系,实现“教会、勤练、常赛”的新教学模式。

据了解,大数据技术能够帮助体育教学,形成从数据采集、问题分析和干预建议的深层次变革。在数据分析的助力下,体育教学也将朝着精准育人的方向全面转型。

《通知》中也要求试点学校推广“三精准”的工作方法,即“精准测试”“精准分析”和“精准干预”,通过“学生体质提升三精准”工作

实现试点校优良率均在2023年基础上提升10%,不及格率控制在3%以内。此外,还将组织高校、科研单位的专家入校调研,为各校量身定制“一校一品”项目实施方案,培训和指导体育教师。

然而,多位体育老师向记者反映,即使面对同一项运动,不同

学生之间也存在身体机能差异性,因此,很难用同一套标准去评判。体育不应该成为学生的负担。比如,把固定项目变为“必考+选考”的“自助餐”形式,让考生既能练习自己擅长的,又能考核自己擅长的,减少跑、跳、投等人体基本运动能力受基因干涉较大的体能类项目,增多技能类项目。

那么,个性化、多样化的教学该如何持续展开并推广?储朝晖认为,“以运动项目的方式来开展体育教学”,这样才能鼓励青少年回归到体育运动原本的状态,不仅有利于体育教学改革的开展,也更利于体育事业的发展。他举例道,“比方组建一个球队,这个球队可能就有很多个班的同学来参与。”

张庆认为,如果要发展某运动项目,相应的竞赛体系需要精规划,包括设计不同年级、不同年龄段和不同水平的赛事。他提到,应该增加青少年足球运动的竞赛,并举例“比如,有的小孩喜欢踢球,可能水平没有达到进校队的水平,但他实际上是渴望参赛的,那么,也应该设计适合这些小孩参加的赛事。”

记者注意到,日前发布的《中国青少年足球改革发展实施意见》将课余训练纳入学校日常教育教学,组建班级和学校足球队。

张庆进一步呼吁,当下“小胖墩”“小眼镜”“小绵羊”的现象,要靠多方联手解决。中国青年身体素质的提高,是中国走向“教育强国”“体育强国”“健康中国”的必要条件。

中国经营报  
CHINA BUSINESS JOURNAL



扫码了解更多

产业融合  
赋能乡村振兴

