

聚焦

# “国标”学生运动能力等级为儿童青少年锻炼提供遵循

## 营造快乐体育大环境 让孩子们动起来

编者按

9月1日,《求是》杂志发表习近平总书记的重要文章《培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人》指出:“要树立健康第一的教育理念,开齐开足体育课,帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。”这要求全社会拓宽对体育教育的认知,突破体育教育的边界,使之走出课堂,拓展到课间、课后、社区和家庭中。学校和社区、家庭协作,共同为儿童青少年创造运动的机会和条件,形成融入日常的体育教育氛围,让学生形成体育锻炼的习惯和爱好,以强健的体魄、文明的精神和爱国情怀面对未来。



■ 中国妇女报全媒体记者 陈若葵

近年来,随着儿童青少年体育教育日益受到重视,学生体质健康状况总体呈现逐步提升的趋势。然而,学生中肥胖、近视等不良健康状况所占比例仍较高。学校体育教育如何开展,学生课外体育教育如何延续,以养成终身运动的习惯?学校、家庭、社会如何协作,才能为孩子创造更好的体育锻炼环境,提升孩子的体育素养?

### 学生体育运动受重视还需去功利化

新学期开学后,欣喜每周六上午接受体测培训。欣喜妈妈告诉中国妇女报全媒体记者,女儿在北京市朝阳区某小学读六年级,除了体育,各科成绩都很好。所以,从暑假起,她就安排女儿弥补短板。“马上要体测了,现在是关键时期,想让孩子再努力点,能多一分是一分。”北京市海淀区八年级学生林飞也在体育机构补习了一个暑假。林飞的妈妈宋女士介绍,身边的家长和孩子把这次体测称作“体育小中考”,提早准备。“暑假刚开始我们在机构做了模拟体测,最好的项目成绩是及格。”为了在体测中拿到满分,宋女士花了近万元给儿子报暑期体测冲刺班。假期结束,林飞的跑步成绩从及格到良好,引体向上从不及格到及格。看到效果,宋女士安排儿子秋季继续参加培训。

记者观察到,不少家长针对体测项目为孩子报培训班或请一对一教练。小区、公园、体育场,凡是可以开展跑步、跳绳等运动的场所,

无论是平时的晚上还是周末,都能看见孩子们跟着教练锻炼的身影。

“最近两年,要求给孩子进行体测训练的家长越来越多,我们就分不同年级开设了专门的体测培训班。”北京市一家体育培训机构教练张越告诉记者。据了解,体测培训热与2022年9月1日起北京市实施的将四、六、八、九年级体质健康测试成绩计入中考总分有直接关系。具体来说,四年级第一学期、六年级第一学期、八年级第一学期和第二学期各计10分,九年级第二学期则计30分,这些分数将作为过程性考核分数,纳入中考体育总成绩。

今年7月,中国教育科学研究院牵头研制的中国学生运动能力等级标准由国家市场监督管理总局、国家标准化管理委员会批准发布,此标准共包含《足球课程学生运动能力测评规范》(以下简称《测评规范》)等22项,适用于大中小学各年龄段学生,包含1个基本运动能力和21个专项运动能力。

欣喜妈妈表示,《测评规范》出台,对学生的运动能力要求更细化了,家长不敢拿孩子的分数冒险,“孩子的压力提前了,家长的压力也增加了”。对此,北京师范大学体育与运动学院教授朱振明说:“在四、六、八、九年级设置体测环节,目的不是为难学生、给学生家长增添负担,而是要让孩子提前动起来,让体育锻炼贯穿中小学的全过程;从考试设计思路来说,也一直坚持‘低区分度、高分数’原则。家长们不必过分焦虑,关键是要提早督促孩子进行日常锻炼。”

在南京理工大学体育部主任潘志军教授看来,加快培养中小学生的运动习惯,使之尽快融入孩子的生活,需要内外合力,其中中考体育成绩权重增加即是重要的外力。但部分家长选择考前突击,而不是平日放手让孩子出门运动。“这种心理反映出对体育教育的价值认识不足,忽略了健康是无法速成的。把运动周末还给孩子,培养他们健康的生活习惯,才是最好的选择。”潘志军说。

“近视、肥胖、脊柱侧弯、心肺功能差等各种儿童青少年健康问题高发,都与户外运动时间不足密切相关。”全国政协委员、国家体育总局运动医学研究所运动健康医学研究中心主任彦彦虎认为,儿童青少年每天应有两小时户外运动,以促进身心健康。“体育教育应该以更广泛的形式融入日常。”彦彦虎说。

### 家长身体力行培养孩子的运动情结

“强健的体魄、健康的精神面貌是学习、工作和生活的基础。虽然儿子已读初三,他仍然坚持篮球训练,我们还安排了家庭运动时间,家人每天一起运动一小时,确保劳逸结合。”北京家长王楠楠告诉记者,她发现,经过两年多的篮球训练,儿子的内驱力、团队意识都增强了,完成作业更主动了,“学习没受到影响,人也更自信了,遇到困难能很快调整心态。通过锻炼,儿子还变得更帅了……”

新修订的《中华人民共和国体育法》第三十六条规定:“教育行政部门、体育行政部门和学校应当组织、引导青少年参加体育活动,预防和控制青少年近视、肥胖等不良健康状况,家庭应当予以配合。”其中,“家庭应当予以配合”明确了体育已成为家庭教育的重要内容之一。

日常生活中,家长是否喜欢运动,是否主动营造家庭的运动氛围,帮助孩子养成体育锻炼的习惯?这些都将对孩子能否在心中植入“运动”情结产生很大的影响。一项对6个城市2000多名中小学生的调查显示,在课余时间缺乏体育运动的孩子中,其父母有60.6%平时不进行体育锻炼,而父母平时喜欢运动,孩子参与运动的比例也相应更高。

《“健康中国2030”规划纲要》指出,实施青少年体育活动促进计划,培育青少年体育爱好,基本实现青少年熟练掌握1项以上体育运动技能。在这方面,家庭体育活动有天然的优势。

在家庭体育活动中,父母带孩子锻炼,将自己的运动爱好转化为家庭的运动爱好,应成为家庭生活中的“必修课”。比如,每天安排固定的时间,家人一起打球、跑步、跳绳、踢毽子、游泳等。居家健身是家庭体育的一部分。瑜伽、跳绳、举哑铃、顶球、力量练习、仰卧起坐和俯卧撑等这些对空间要求很低的运动,在室内或阳台就能完成,却能让居家健身充满乐趣,时间安排上也很灵活。住高层的家庭,大人和孩子“拒绝电梯”,也可以安排每天半小时的爬楼梯活动。

另一方面,父母可根据孩子的身体特点、运动短板和弱项,有针对性地制订锻炼计划。比如,孩子的身体耐力不足,可以坚持亲子长跑、游泳、登山,逐渐增加运动的时长和强度;对于身体协调性差的孩子,可以做亲子平衡练习、单脚站立、瑜伽基础动作等,能有效提高孩子的身体协调能力。如果孩子某项运动感兴趣,家长最好做孩子的玩伴和陪练,助力孩子练出自己的体育强项。如此,运动情结水到渠成地被植入孩子的内心,也能增进亲子关系。

### 家校社携手营造良好的运动氛围

让孩子更好地运动,学校是基础。近年来,各地教育主管部门纷纷出台政策措施,规范学校开齐开足体育课,丰富大课间等校内体育活动。

2023年9月,《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《行动方案》)提出,教会学生科学锻炼和健康知识,促进学生在基础教育阶段掌握2~3项运动技能。保证小学每周开设5节体育课,推动初中、高中每周开设4节体育课。

2024年5月启动的北京市中小学生学习阳光体育运动要求,各校开展北京市课堂质量提升、倡导早锻炼和午锻炼等8项具体行动。义务教育阶段每天1节体育课,高中阶段每周3至5节体育课。学校要落实每天校内1小时体育锻炼要求。

潘志军建议,学校可以培养学生的运动兴趣、学会运动技能,建立班级、年级、校内、校外各级联赛制度,通过竞赛巩固提高运动技能,把学会、勤练、常赛作为常态。

在学生每天运动1小时的基础上,不少城市提出了每天运动2小时的目标,如《行动方案》提出,保障每天校内校外运动时间不少于2小时;北京市中小学生学习阳光体育运动明确,倡导家长帮助孩子制订家庭体育锻炼计划,落实每天校外1小时体育锻炼。今年6月发布的《安徽省铜陵市中小学生学习阳光体育运动培养指引》要求,学生每天校内、校外体育活动各1小时,明确学生放学后与节假日家庭体育锻炼时间;学校要合理设计课后服务,指导家长陪伴孩子完成体育家庭作业,并开展体育亲子活动,将体育运动技能锻炼融入常态化、生活化。

培养孩子的运动习惯和素养,在家校配合之外,社会也应发挥保障作用。比如,在全社会积极营造运动氛围,为孩子的体育活动提供场地服务,体育场馆设施要免费或优惠对孩子开放,并为各类家庭打造一批以户外活动、健康减重、运动干预为专题的公益性项目等。

福建师范大学体育科学学院副教授徐云丽表示:“要明确学校、家庭、社会在共育环境中的职责分工,提高协同效力。首先,强化学校管理。根据学段内学生发展的阶段特征,合理安排教学进度、优化考试内容,强化学生的体育实践与合作。其次,充分利用信息化手段。打通学校与家庭间的绿色通道,根据学生身心发展特点,科学布置体育家庭作业,精准提供运动方案。再次,强化体育社会实践的作用。把体育课堂扩展到学校之外,以体育场馆、体育赛事活动为主线形成特色体育研学,通过研学实践,提升学生的运动技能和体育素养。”

“体育教育最终是让学生形成体育锻炼的习惯和爱好。体育教育的边界应突破课堂,拓展到课间、课后、社区和家庭中。”彦彦虎建议,课间、课后化整为零的户外锻炼,社区的体育比赛,还有家庭的周末远足活动等,都是广泛的体育教育。“拓宽对体育教育的认知,学校和社区、家庭协作,共同为青少年创造运动的机会和条件,形成融入日常的体育教育氛围。”

### 家教在线

本期做客专家

尹建莉,北京师范大学教育硕士,“尹建莉父母学堂”首席导师、作家,著作有《好妈妈胜过好老师》《最美的教育最简单》《从“小”读到“大”》等。

Q:

我儿子上小学三年级了,有礼貌、善良。但是,他过度敏感、脆弱,受不了一丁点儿委屈、受不了别人误会他,委屈和被误会都让他觉得很气愤。在班里、学校里或是其他公共场合被人推一下、撞一下、踩到,即便别人是无意的,他也认为是故意的。对此,我该怎么正确、有效引导和教育孩子?当孩子不适应班集体生活时,是否给他换个班更好一些?

畅然

A:

畅然,你好!

你对孩子的评价是“有礼貌、善良”,但是,从你所呈现的孩子的状况,跟“有礼貌、善良”略有冲突,比如,说孩子受不了一丁点儿委屈,经常会生气;在公共场合或者学校、班里,对别人无意状态下对他造成的一些肢体冲击发火,觉得别人故意跟他找碴儿。从你的这些描述中可以看到,孩子内心充满了对立情绪,甚至可以说对身边的一切都是有敌意的。

孩子出现这种情况,我猜测很有可能是在家庭生活中,家长对孩子要求太高、太严格了,即便家长的出发点是好的,是希望培养一个善良友爱、讲文明、懂礼貌的孩子。但是,在这种严厉的教育之下,孩子感受到的却是苛刻、被责怪,甚至是父母家人的敌意,那么,他就会把这种感受投射到外面的生活和遇到的事件中去——这是他根据自己的生活经验做出的反应。所以,要解决这个问题,家长应该反思一下自己在家庭生活中是不是对孩子要求过于苛刻。

至于要不要调换班级,应该听听孩子的意见,比如,问问孩子,他当下在班里的处境如何?同学们对他的接纳程度如何?和他一起分析一下他的处境是不是如他自己感觉的、想象的那么不能忍受。调班的前提是需要比较确定下一个班里的同学能够接纳孩子,调班后他学习生活氛围更轻松一些,他能过得更舒服一些。反之,如果没有保证,还需要慎重行事,以防到了新的环境里发生新的冲突。

对于孩子目前的状况,你还需要和班主任沟通,了解孩子在班里的状况,他和同学之间的矛盾是不是到了无法化解的地步,有没有比较好的解决办法?总之,在很多涉及选择的问题上,一定要听听孩子的意见,孩子的意见是最重要的。

(本刊自由全国妇联家庭和儿童工作部指导)

# 儿子对周围充满敌意怎么办?



图片均来源于网络

新闻速递

### 巾帼助力“春泥计划”

为丰富辖区困境儿童、留守儿童、山区儿童的课余生活,近日,浙江省湖州市安吉县章村镇联合当地妇联、关工委、社工站、幸福邻里等力量启动了“春泥计划 真情相伴护成长”儿童关爱活动。

创意绘画、乐高课堂、科学小实验、阅读时刻……内容丰富、形式多样的活动设计,为孩子们自由选择、发展自己的兴趣爱好提供了多元选择,大大激发了孩子们参与的积极性。以“阅读时刻”为例,现场气氛十分温馨,孩子们在巾帼志愿者的指导下记录读书笔记,上台分享读书的心得,在互动环节“强国复兴有我”知识竞赛中,孩子们争先恐后、积极抢答,言语中流露出强烈的爱国情怀和民族自豪感。

此外,“富姑娘们”还带领孩子们从小接触畲族传统文化,编彩带、唱畲歌、跳畲舞……相关负责人介绍说,孩子们的学习能力很强,很快就学会了畲族的敬酒歌,且兴趣盎然,他们还将继续学习更多的畲歌和畲舞。

据了解,“春泥计划”自启动以来,已成为当地未成年人思想道德建设的重要平台。“春泥计划”着力打造更多阵地,招募当地大学生志愿者、巾帼志愿者为孩子们教授课程。

该活动相关负责人表示,“春泥计划”鼓励企业、社会组织和高校发挥各自优势,以资金、技术、人才助力,为困境儿童、留守儿童、山区儿童提供多元化服务。(王钰鑫)

教育手记

## 培养儿童的“社交免疫力”

■ 杰西卡

同事和我分享了这样一个故事:前几天,两个小朋友和娃玩,没想到他俩孩子悄悄话“使坏”,孤立她家孩子。于是,同事对娃说:“那就别跟他们玩了!”但是,娃每次都“不计前嫌”,特别喜欢跟这些“坏”朋友玩,到底该咋办呢?

其实,笔者的女儿小D在幼儿园时也曾是个小跟班。那个她很喜欢的女孩,兴奋时就吐口水、打人、踢人……我第一次看到后也怕小D跟着学,但我没直接干预,担心那样做她很难学会交友。在这件事上,我们可以增强“正面”影响,“坏”的自然就被压制了。

### 正面了解

花时间了解孩子的这位朋友,多听听孩子喜欢小伙伴的理由。比如,小D觉得“她很好玩,其他孩子只会玩积木、橡皮泥,她总能想出很多新点子”。这让我懂得了“看到”孩子,要尝试先理解,而不是干预。同时,带女儿体验其他“好玩”的活动。这个过程,我把女儿拉到身边,她会发现,妈妈想了解她喜欢的,就会和妈妈说得更多,亲子关系亲近了,孩子更能听得进家

长的话。

### 侧面教育

在日常生活中,家长可以把一些不好的行为指出来,和孩子聊。要注意聊事不聊人。这样,就把对这个人的“喜欢”和对这件事的“不认同”剥离开来了,引导孩子更理智地分析问题。

好的教育是在日常生活中浸润的。女儿3岁后我们就开始玩一个叫“好的选择还是坏的选择”的游戏。

“睡觉前吃糖是好的选择还是坏的选择?”

“生气了打妈妈是好的选择还是坏的选择?”

……这个游戏的好处是让孩子建立一个意识,即每个人都有选择的自由,选择可以不同,但心中要有好坏之分。我们可以爱朋友,但是朋友的某些行为是可以修正得更好的。

### 制止行为

如果孩子已经模仿了小伙伴的不好行为怎么办?我的原则是,区分“人”和“事”,



图片来源于网络

就事论事,而不归结于“结交朋友”。我让孩子明白,我们有自己的行为底线,有些事情违反了我们的处事底线。

来看个实际案例——几个孩子一起玩,小D的朋友打人了,小D也尝试了一下。我当时说,在我们家打人是被允许的,并重申家庭规则,告知后果,做不到就自食其果:“如果你仍然打人,那么我们必须提前回家,打人是被允许的。”让孩子离开当时的环境和朋友,只针对自己孩子来处理问题。

孩子未来会遇到一些影响他们的不好的因素,如果家长一味地外归因,孩子就容易怨天尤人。而从第一次起,我们选择内归因,遇到问题时孩子就容易学会首先考虑自己的为人准则,而不是别人有没有这么做。这才是真正的“社交免疫力”。