



· 特 稿 ·

大健康时代背景下学校体育与健康促进融合 的价值意蕴与创新路径^{*}

王家宏^{1a},许英男^{1b},董 宏^{1c,2}

(1. 苏州大学 a. 东吴智库; b. 体育学院; c. 博士后流动站, 江苏 苏州 215021;

2. 盐城师范学院 体育学院, 江苏 盐城 224002)

摘 要: 通过体育助力健康中国战略,这既是体育功能价值的体现,也彰显了体育回归生活的本质。在大健康时代背景下促进学校体育教育与健康促进的融合,应聚焦于学校体育改革与创新、课后体育服务、青少年体育竞赛、校园足球发展以及运动处方应用等5个重点领域。在对重点领域进行分析的基础上,提出实现学校体育与健康促进深度融合的创新路径主要包括:推进和深化改革,加快学校体育高质量发展;完善制度建设,激发学校课后体育服务的实际效能;秉持体教融合理念,构建和完善青少年体育竞赛体系;注重内涵发展,发挥校园足球体质健康促进作用;实施精准治理,加强运动处方在学校体育中的推广应用。

关键词: 学校体育; 课后体育; 体育竞赛; 运动处方; 健康促进

文章编号: 1001-747X(2022)01-0001-09

文献标志码: A

中图分类号: G807

DOI: 10.16063/j.cnki.issn1001-747x.2022.01.001

Value Connotation and Practical Orientation of the Integration of School Physical Education and Health Promotion under the Background of the Era of Great Health

WANG Jiahong^{1a}, XU Yingnan^{1b}, DONG Hong^{1c,2}(1. a. Dongwu Think-tank; b. School of Physical Education; c. Post-Doctoral Station, Soochow University,
Suzhou 215021, Jiangsu, China;

2. Institute of Physical Education, Yancheng Teachers University, Yancheng 224002, Jiangsu, China)

Abstract: Promoting "Healthy China" through sports is not only a manifestation of the functional value of sports, but also the essence of sports returning to life. To promote the integration of school physical education and health promotion in the era of great health, focus should be placed on five key areas: school physical education reform and innovation, after-school physical education service, youth sports competition, campus football promotion and sports prescription application. Based on the analysis of key areas, this paper puts forward the innovative paths to realize the deep integration of school physical education and health promotion, mainly including: promoting and deepening reform and accelerating the high-quality development of school physical education; improving the system construction and stimulate the actual efficiency of school after-school sports service; adhering to the concept of integration of sports and education, build and improve the youth sports competition system; paying attention to the connotation development and give full play to the role of campus football in promoting physical health; implementing precise management, and strengthen the promotion and application of exercise prescription in school physical education.

Key words: school physical education; after-school sports; sports competition; exercise prescription; health promotion

2016年8月,习近平总书记在全国卫生与健康大会上指出,要把人民健康放在优先发展战略地位,加快推进健康中国建设,努力全方位、全周期保障人民健康,为实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦打下坚实健康基础^[1]。同

年10月,中共中央、国务院印发《“健康中国2030”规划纲要》,肯定了体育锻炼在健康促进、慢性疾病预防和运动康复等方面的积极作用,明确了体育在健康中国战略实施过程中所应承担的任务。2019年7月,在全国推进健康中国行动电视电话会议上,

* 收稿日期: 2021-10-15; 修回日期: 2021-12-18

基金项目: 教育部体育卫生艺术国防教育专项任务项目(KY0664)

第一作者: 王家宏(1955—),男,江苏苏州人,教授,博士生导师,东吴智库首席专家,研究方向为体育人文社会学。

国务院总理李克强批示指出,要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,进一步落实大卫生、大健康理念和预防为主方针,加强政策统筹和部门协同,推动健康中国行动不断取得新成效^[2]。在《健康中国行动(2019—2030年)》中也将疾病预防和健康促进列入专项行动计划,其中,全民健身行动、中小学健康促进行动、老年人健康促进行动等更是强调了体育在促进健康中的积极作用。2020年4月,中央全面深化改革委员会第十三次会议审议通过《关于深化体教融合 促进青少年健康发展的意见》,提出要加强学校体育工作,深化具有中国特色体教融合发展,推动青少年文化学习和体育锻炼协调发展。通过体育助力“健康中国”战略的实施,既体现了体育功能价值,也彰显了体育回归生活的本质。在此背景下,阐释学校体育教育与健康促进融合的学理逻辑,对当前学校体育改革进程中的热点问题和关键领域进行审思,不仅是对全面加强和改进新时代学校体育工作的回应,也是进一步明晰学校体育与健康促进融合路径的必要之举。

1 学校体育与健康促进融合的价值意蕴

1.1 强化学校体育促进学生身心健康的责任担当

学校体育教育作为新时代高质量教育体系发展中的重要一环,是创造德智体美劳“五育并举”良好教育生态环境的必要条件。“双减”政策的落地为学校体育教育的进一步改进提供了赋能前行的基础,实现“五育”共频发展。

1.1.1 增进健康素养,促进全面发展

国际上关于健康素养的概念逐步达成共识,即健康素养是指个人获取、理解、处理基本的健康信息和服务,并利用这些信息和服务,作出有利于提高和维护自身健康决策的能力^[3]。而学校体育教育的核心是提高学生运动技能,促进学生体质健康,培养健全人格^[4]。学校作为青少年成长过程中的重要场域,必然肩负着促进学生健康素养提升的重要责任。学校体育教育不仅是增进青少年健康素养的最佳形式,也是促进人全面发展最有效的方式。美国伊利诺伊州的内珀维尔高中自2003年开始实施“零时体育计划”,要求学生每天到校后先进行有氧练习,并且借助心率带监测学生心率是否达到70%最大心率,学生完成一定量和强度的运动后才允许正式上课。起初该计划遭到大多数家长的反对,但学校克服阻力仍坚决执行,实施一段时间后课堂氛围得到显著改善。哈佛大学的研究人员随后对运动后学生生理生化指标进行了检测,发现学生体内的多巴胺、血清素、正肾上腺素水平都有了明显的提升,

而这些物质对人的记忆力、专注力有重要影响。该计划实施几年之后,内珀维尔高中学生总体学业成绩一跃上升至全美前3%^[5]。作为国内顶尖学府的清华大学,从创设之初始终秉承着“无体育,不清华”“育人至上,体魄与人格并重”的育人理念。清华大学将“阳光长跑”和体质测试纳入体育课成绩,并且要求学生必须学会游泳才能毕业。在2013年教育部组织的北京8所高校学生体质抽测中,清华大学男生1000 m跑平均成绩较其他7所高校快了32 s。上述事实为揭示学校体育与学生全面发展提供了科学循证,为进一步推进学校体育与健康促进的融合坚定了信心。

1.1.2 提升道德修养,锤炼意志品质

体育品德主要强调培养学生法律规则意识、拼搏进取的精神和社会责任感^[6]。从历年重大学校体育政策中发现,品德教育始终是学校体育关注的重点领域。2017年版《高中体育与健康课程标准》中首次将“体育品德”列为高中学生必须具备的3大体育学科核心素养之一,倡导在体育教学中强化学生磨练意志、陶冶情操、砥砺品格和形成健全的人格^[7]。通过学校体育课程让学生在健康知识和运动技能习得过程中,不断形成对体育的具身认识。通过课内、课外体育活动,培养学生团结协作、奋力拼搏的精神品质;通过体育竞赛锤炼青少年坚韧的意志品性,使青少年的运动经历潜移默化形成与之匹配的思想观念和道德素养。从某种程度上看,这些体育道德品质的形成对维护社会规范、培养主人翁意识、促进良好的社会风气会发挥正向促进作用^[8]。

1.1.3 夯实校园基础,选拔后备人才

传统竞技后备人才培养体制已经制约了体育与教育的深度融合,主要存在改革创新思路不清晰、联动机制不明确、选材和输送未形成通路等问题。在新时代学校体育改革中,推动体教融合模式的中国竞技体育后备人才培养需要将其置身于校园体育的土壤之中,统筹好体教融合过程中普及与提高、锻炼与训练、特长与专业的关系,以及体育部门、学校部门和青少年社会组织的关系^[9]。具体来说,就是围绕着“教会、勤练、常赛”这一竞技体育后备人才培养的前置条件,充分发挥国民教育体系在后备人才培养中的基础作用。在“教会”的过程中,培养学生运动技能的习得程度,让学生享受到运动带来的乐趣,提高参与体育活动的意愿,实现第一步的育人战略;在“勤练”的过程中,让学生在教育系统和体育系统所形成的协同培养平台享受高质量的文化教育和训练指导,实现多主体间育人与选材协同管理;在

“常赛”的过程中,打通教育系统四级青少年体育赛事与体育系统U系列比赛的通路,完善青少年后备人才竞技能力可持续培养的路径与渠道。

1.2 完善学生体质健康的政策保障

教育部对体质与健康的调研报告数据显示,从1985年开始我国学生体质健康水平曾连续出现20多年的下降。近年来在国家的高度重视和综合治理下,青少年部分指标开始止跌回升,但与欧美各国以及日韩等国相比仍有差距,特别是在近视、肥胖等方面面临的形势依然严峻,这充分说明了推动学校体育改革与健康促进融合发展的艰巨和紧迫。

1.2.1 体质健康促进政策执行协同

在中国教育大变革的环境下,中国教育即将出现两个转型,一是中国基础教育育人模式的转型重构,二是中国基础教育良好生态环境的转型升级。新时代体教融合的出现已经预示了体育回归教育本源的价值依归。在学科教育“减负”的同时,学校体育教育必须要做到“增量提质”,及时补齐当下教育领域中“五育”的短板。然而,学校体育和健康促进政策体系的不完善,政策自身的局限和目标的模糊、应试教育的大环境和现代生活方式转变等,是制约青少年体质健康促进的因素。要实现体质健康促进向协同育人治理过渡,必须走出体质健康政策顶层设计不足、政策密集重叠、执行效率偏低等以文件执行文件的困局。因此,一方面要借鉴美国等发达国家在促进青少年体质健康的先进经验,实现育人模式的再造,促成不同主体在青少年体质健康促进上形成相同的“目标函数”,充分激发家庭和社会组织参与的内在动力。另一方面,要加快青少年体质健康促进法治化进程,通过法律提升政策的权威性来确保政策真正落地生根。

1.2.2 课后服务助力健康促进的政策配套

随着“双减”政策的落地,校外学科教育受到限制,义务教育阶段学生可支配的课余时间得以增加,使学校体育课后服务的开展成为了可能。然而,从课题组对江苏省部分学校的走访和教师的访谈来看,学校体育课后服务工作的推进仍存在诸多掣肘。具体体现在:(1)师资、场地、器材资源不足。目前苏南地区部分学校的硬件资源就无法满足在相对集中的时间段内安排大量学生进行体育活动。(2)校内体育伤害保障机制不健全。有学者对63个校园足球伤害案例进行研究发现,79%的案例判决学校为过错主要责任方,责任全部由学校承担^[10]。在调研中教师也普遍反映确保安全的开展课后体育服务的首要出发点,基于“不出事”的行动逻辑限制了课后体育服务开展的形式和质量。(3)校外机构准入

制度尚需完善。目前,苏南地区部分学校课后体育服务尝试采用了校内教师为主、校外培训机构师资为辅的服务模式,但实施过程中存在服务质量不高、机构隐性招生的情况,针对校外机构的准入资格、服务质量评估配套政策仍是空白。

1.3 促进学校体育与健康促进融合的必然选择

1.3.1 二者的价值取向具有共向性

学校体育和健康促进价值取向相同。从国家、民族和社会的角度来看,学校体育的价值定位在于提高国民素质,振奋和强化民族精神^[11]。具体到中国特色社会主义语境下,学校体育是党和国家从人民的根本利益出发,培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人的重要手段。健康作为人自由全面发展的基础,是人民美好生活、幸福生活之本^[12]。如果说健康中国战略是实现国民全面发展的基本方略,那么健康促进就是达成这一目标的有效通路。学校体育和健康促进在价值取向的共向性体现在,无论是学校体育的开展,还是健康促进工作的推进,二者都是党和国家在“中国梦”宏伟叙事背景下对人民根本利益的积极表达,彰显了“以人民为中心”的根本立场^[13]。

1.3.2 二者的目标追寻具有同质性

2018年9月,习近平总书记在全国教育大会上提出,学校体育要让学生享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志“四位一体”的目标体系^[14]。这个目标体系一方面是对健康第一教育理念的分解和阐述,另一方面又显示了目标体系内部递进的逻辑关系。健康中国就是将提高人民健康水平作为战略核心,最终实现全民健康^[15]。世界卫生组织(WHO)将健康定义为,健康是人在躯体、心理和社会适应方面呈现的美好状态,而不仅仅是没有疾病和羸弱^[16]。可见,健康包含了生理、心理、社会适应3个维度,这与习总书记所提出的学校体育“四位一体”目标体系在内涵上具有高度的一致性和内在逻辑的趋同性。

2 推进学校体育与健康促进融合的重点领域

2.1 学校体育改革与创新

新中国成立70余年来,在中国共产党的领导下教育事业取得了令人瞩目的成就。随着教育科学研究的逐渐深入和对外交往的扩大,我国学校体育的教学理念也历经多次嬗变。从新中国成立初期“劳卫制”下以“增强体质”为中心到改革开放以后“让学生体验运动中的内在乐趣和丰富情感”的“快乐体育”,再到新时代“健康第一”指导思想下的全面

提升学生体育素养。在理念的不断革新过程中学校体育的功能完成了从“工具理性”向“价值-工具理性”融合统一的转变,学校体育成为德智体美劳全面发展教育体系的重要一环。然而,从现实来看一些陈旧的、不符合规律的理念由于历史惯性仍然广泛存在于基层学校体育教学实践中,如“军事课”“纪律课”“安全课”“说教课”“单一技术课”^[17]。从全面加强和改进新时代学校体育工作的历史背景来看,学校体育教学体系改革应将转变教学理念、优化学科知识结构、改进教学模式作为改革的主要着力点。

2016年5月,国务院办公厅印发《关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》,标志着全面提升学生体育素养成为学校体育领域的时代主题,而体育素养课程形式的转化需要以课标和教材来实现目标引领。2021年6月,教育部办公厅印发《〈体育与健康〉教学改革指导纲要(试行)》,指出构建科学、有效的体育与健康课程教学新模式,帮助学生掌握1~2项运动技能,促进中小学生运动能力、健康行为、体育品德等核心素养的形成。传统“千人一面”体育教学模式对促进青少年对运动技能的掌握作用有限,无法有效激发青少年的学习兴趣。围绕提升学生体育素养这一核心议题,深刻把握“教会、勤练、常赛”的内涵,并将享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志这一核心旨趣真正融入每一节课,让体育培根铸魂、启智润心的多元育人功能得到进一步释放和彰显。

目前来看,学校体育改革以体育中考最为引人关注^[18]。体育中考对提升初中学生体质健康水平的作用显著。教育部第8次全国学生体质与健康调研结果显示,2014—2019年初中生体质健康优良率增长了5.1个百分点,但同期高中生和大学生分别只增加了1.8和0.2个百分点^[19]。此外,体育中考促进了学校体育整体工作面貌的改善。在调研中不少学生和体育教师反映,体育中考提高了学校管理者对体育工作的重视,有效保障了体育课课时资源,促进了学校体育场地、器材的完善,规范了课堂教学。从政策的演进历程来看,体育中考是在地方的不断实践探索中逐步走向成熟,特别是在2007年《中共中央国务院关于加强青少年体育 增强青少年体质的意见》和2016年《国务院办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》发布之后,一些地区对体育中考组织形式、评价机制进行了大刀阔斧的改革和探索。目前体育中考具有代表性的模式就有上海模式、云南模式和河南模式。

2.2 课后体育服务

2021年7月,中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》,“双减”政策不仅规定了义务教育阶段学生的作业量,并且要求学校充分利用资源优势,有效实施各种课后育人活动,提高课后服务质量,开展丰富多彩的科普、文体、艺术、劳动、阅读、兴趣小组及社团活动^[20]。随着“双减”政策的正式落地,学校体育获得了来之不易的空间和时间,完善课后体育服务既是服务国家社会发展大局的现实需要,也是加强和改进新时代学校体育工作的应然之举。

首先,课后体育服务有助于学生体质健康水平提升,促进学生体育锻炼习惯的养成。没有课时资源的保障,学校体育就是无源之水、无本之木。长期以来,在中考、高考强烈的目标导向下,我国青少年被困于茫茫“题海”无法挣脱。学校在考试成绩的压力下对体育课时也是能减则减。《2018年国家义务教育质量监测——体育与健康监测结果报告》显示,全国学校在四年级和八年级每周开设3节体育课的比例仅有69.2%和51.9%。“双减”政策实施以后,学生学业负担显著减轻,学生在校可供体育活动的活动时间大幅度增加,为学校体育在改善青少年体质健康中发挥更大作用提供了保障,而全体学生在体育活动中所形成的校园体育氛围也将会内化为每个学生参与体育锻炼的动力。其次,课后体育服务有助于丰富学校体育的内容和形式,促进“一校一品”、“一校多品”工作的落地生根。《国务院办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》要求逐步形成“一校一品”“一校多品”教学模式,努力提高体育教学质量。然而从实际情况来看,中小学体育课承担的功能负载过重,每周3节的体育课不仅要完成《课标》规定的教学任务,还要承担面向全体学生的体质测试。课后体育服务的实施,不单单是为特色运动项目开展提供宝贵的时间资源,更重要的是从政策层面打开了专业体育团队进入学校提供服务的大门。“双减”政策不仅明确了聘请校外人员提供课后服务可向学生收取一定的费用,而且要求地方建立相应的评估退出机制。这两项举措对保证校外服务的质量和可持续性具有重要作用。第三,课后体育服务有助于“教会-勤练-常赛”通路的形成。众所周知,在运动竞赛中获得的生理和心理愉悦是持续参与体育活动的关键要素,而参与运动竞赛的前提是具备一定水平的运动技能。然而,现实的讽刺是我国学生上了十几年的体育课却没能掌握一项运动技能^[21]。究其原因,是课

堂普遍缺少让学生对所学运动技能运用的真实情景,单一、割裂的技能学习无法让学生享受到乐趣。通过开展课后体育服务,一方面可以巩固课堂教学的成果,有利于更高效地达到“教会”的目的,另一方面,通过“勤练”“常赛”可最大限度地为学生创造真实的运动情景,引发学生对所学知识主动深入的思考,让学生在“学-练-赛”的循环中感受到运动带给自己的快乐。

2.3 青少年体育竞赛体系

2018 年,教育部原部长陈宝生表示,“学校体育改革要围绕教、练、赛来推进,赛就是组织开展全员参与的体育竞赛活动,无赛不成体育”^[22]。要想实

现学校体育健全人格、锤炼意志的高级育人目标,在运动中培养青少年爱国主义精神和顽强拼搏意志,就必须让学生参与经常性的体育竞赛,这既是维持运动习惯、享受运动乐趣的有效途径,也是培养团队合作、遵守规则、尊重对手、顽强拼搏意志品质的必由之路^[23]。可见,人们已经深刻意识到建立和完善青少年体育竞赛体系是推进新时代学校体育改革的重要途径。目前我国青少年赛事体系主要由 3 个系统构成:(1) 教育部门主导的教育系统赛事体系;(2) 体育部门主导的体育系统赛事体系;(3) 企业或社会组织主导,教育、体育部门协办或联办的社会赛事体系(见图 1)。

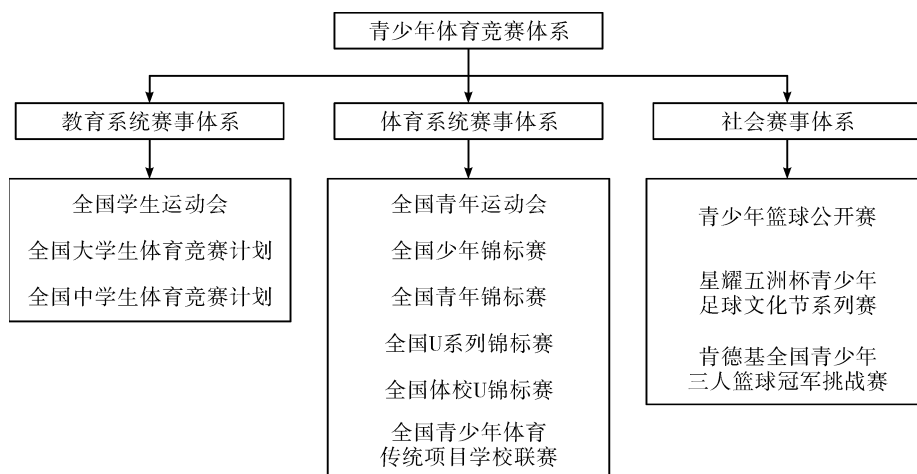


图 1 我国青少年体育竞赛体系

Fig. 1 Youth sports competition system in China

从参赛人群来看,教育系统多以学校为基本参赛单元,体育系统多以行政区划组队,社会赛事体系参赛多以青少年俱乐部、社区等自组织的形式组成参赛单元。在项目设置上,教育系统多以在学校广泛开展的项目为主,体育系统举办的赛事涵盖项目最全,项目设置对标奥运会、亚运会、全运会,而由企业作为主体举办的赛事体系多集中在群众基础较好、便于商业化运营的运动项目。从赛事功能来看,教育部门比赛更多起到的是丰富学校文化活动的的作用,体育系统赛事的主要任务是检视训练成果,社会赛事体系更多是以“体育+”为理念,将青少年赛事和休闲、旅游、文化结合,实现企业营收的增长。

目前来看,我国 3 套青少年赛事体系发展相对独立,三者之间并没有形成较好的协同和互补。教育和体育系统作为支撑主干两者之间各自为政,政策制定互相独立,甚至存在冲突^[24]。社会赛事体系则辅助作用不足,组织能力较弱。

2.4 校园足球发展

2015 年 7 月,教育部等 6 部门联合颁布《关于

加快发展青少年校园足球的实施意见》,提出把发展校园足球作为落实“立德树人”根本任务、培育和践行社会主义核心价值观的重要举措,推进素质教育发展,引领学校体育教育改革创新。截至 2019 年 12 月,全国范围内遴选认定了 27 059 所校园足球特色学校,设立 38 个校园足球改革试验区,遴选 160 个校园足球试点县(区),布局建设 80 个“满天星”训练营,共有 181 所高校具备招收高水平足球队资质,初步建构起“改革实验区+试点县(区)+特色学校+高校高水平足球运动队+满天星训练营”的校园足球立体化发展格局^[25]。通过不断加大的政策供给和资源投入,校园足球已经在课程、师资、场地、竞赛等方面形成了较为成熟的发展路径。

在课程体系建设方面,2016 年教育部下发《全国青少年校园足球教学指南(试行)》,从基本要求、学习目标、内容安排、课时分配和教学要点等方面为提升青少年足球技战术能力提供了方向指引。《指南》内容系统全面、层层递进,充分体现了对教育规律、运动技能学习规律的把握,实现了普及和提高目

标的有机融合,对确保和提升基层校园足球工作开展质量具有重要现实意义。在师资培养方面,教育部十分重视基层足球教师队伍建设和专业能力提升。2015—2018年,全国范围内新增了1.5万名有足球背景的体育教师,引进了360名国外足球教师到校园足球特色学校任教。教育部完善了校园足球师资培养培训体系,在国家、省、市层面广泛开展了校园足球教师专业能力提升工程,累计培训35万人次^[26];还通过实施《学校体育美育兼职教师管理办法》,打通了优秀教练员、退役运动员、社会指导员等专业群体进入学校共促校园足球发展的渠道。在场地设施建设方面,颁布了《关于加快发展校园足球场地设施建设的指导意见》,推动校园足球场地设施建设提速。随着校园足球改革发展的“四梁八柱”框架基本建成,校园足球工作需要进一步做实做细做深做透,这是高质量完成校园足球建设的内在要求。

2.5 运动处方应用

运动处方是由医生、康复治疗师、社会体育指导员或体育工作者给患者、运动员或健身锻炼者按年龄、性别、健康状况、身体锻炼经历,以及心肺适能和(或)运动器官的机能水平等,用处方的形式,制订的系统化、个性化的健身方案^[27]。随着社会整体科学意识的不断增强,人们对以科学理论指导自身体育实践活动的需求日益迫切。在现实需求推动体育科学快速发展的同时,运动处方的研究与应用也朝着纵深和分化两个方向延伸。在青少年体质健康促进方面,我国更偏重于学生体质健康数据的管理和宏观的统计分析,在体力活动评估和营养促进等方面,管理系统还处于空白^[28]。因此,有学者针对运动处方在学校体育中应用提出了“运动处方教学模式”,其内容主要涉及教学理念、实施模式、学生发展及教师评价等方面^[29]。

运动处方是实现青少年体质健康精准干预的“良方”。在2014年新一轮体育与健康课程改革中强调了体育课程要实现学科知识和体质健康的融合。然而从课程实施层面来看,基层体育课堂仍然存在课程内容形制个性化不足,体质健康评价片面、机械的现象,忽略了学生在个体兴趣以及先天禀赋方面的差异。因此,积极推动运动处方在学校体育中的应用,是对“以学生为中心”课程价值取向的贯彻,一方面能更有针对性地促进学生个体兴趣发展,激发学生学习和参与的内在动力,从而实现学习效果的增益。另一方面,也有利于根据学生个体身体发育的特点靶向施策,更有指向性地精准提高个体体质健康发展的短板。

运动处方是实现青少年体质健康家校协同干预有效渠道。学校体育教育是以身体运动为载体、以增进身体健康为目标的教育活动,促进学生身体健康是学校体育的重要功能,指导学生科学体育锻炼是学校体育的重要任务^[30]。研究显示,在影响健康的多种因素中,遗传因素占15%,社会环境占10%,气候因素占7%,医疗服务仅占8%,而人的行为和生活方式要占到60%^[31]。虽然学校是青少年成长的主要场域之一,但绝不是唯一的责任人,父母是青少年健康生活方式重要的示范者和促进者。将运动处方应用于青少年体质健康促进治理场域下,有助于增强学校与家庭间的协同,便于家长根据孩子的个体情况在膳食行为、生活方式及体育锻炼等方面给予孩子监督和干预,从而促进形成全员育人、全程育人、全方位育人的学生体质健康促进网络,创造良好的支持性环境。

3 大健康时代背景下学校体育与健康促进相融合的创新路径

3.1 推进和深化改革,加快学校体育高质量发展

3.1.1 树立“健康第一”理念,彰显学校体育的综合育人功能

习近平总书记指出,人民健康是社会文明进步的基础,是民族昌盛和国家富强的重要标志;并强调坚持“健康第一”的教育理念,加强学校体育工作,推动青少年文化学习和体育锻炼协调发展^[32]。更好发挥体育的育人功能,是教育回归育人本位的应有之义。体育教学的过程既是培养学生运动兴趣、运动技能的过程,也是磨练学生意志品质,塑造学生精神面貌、性格乃至价值观的过程^[33]。树立“健康第一”的理念,关键要夯实学校体育的基础。要以学生为中心,充分考虑学生生长发育的阶段性特点和个体差异,将促进学生生理健康、心理健康、道德健康和社会适应作为体育教学活动开展的目标。将常规教学与学生个性发展需求相结合,激发学生参与体育运动的主动性和积极性。

学生体育素养的发展是一个整体系统的框架,最终指向全面发展的人。将体育素养融入学科知识体系,一定要建立在学生发展的诉求之上。在这一过程中要注重对知识的整合与创新,力求实现学科知识体系内部的纵横贯通。首先,要积极推进大中小一体化知识体系建设,确保不同学段、不同年级教学内容的延续和衔接。小学低年级要多以游戏为手段突出粗大动作的练习,注重基本运动能力的培养;小学高年级可为学生安排一定的运动项目教学,以球类、集体项目为宜,但要防止过早进行大强度专项

训练;初中、高中要在确保体质水平的基础上增加技能学习的比重,同时关注学生运动兴趣延续问题,促进学生对运动项目的持续参与,真正能够让学生掌握1~2项专项运动技能。其次,要对标体育素养发展的5个维度完成对知识元素的筛选和处理,廓清学科知识体系的内涵与外延。体育教师不仅要强调体育动作技能的传授,也要帮助学生理解为什么练、如何练,促进“知识闭环”的合拢。第三,要突出跨学科知识的整合,辨明学科间内在的逻辑关系,形成关联各学科知识领域,以单元、模块和专题研究的形式,建立起学科间有意义的实质性联系,如将课程思政元素渗透于体育教学过程中。

3.1.2 改进教学模式,丰富体育教学实践的内容与形式

首先,体育教学模式的改进应着眼于丰富体育教学实践内容,扩大健康教育知识范围,注重青少年基本运动技能和身体素质的均衡发展,突出专项运动技能在体育教学中的核心地位,增加课内竞赛在日常教学中的比重。季浏教授从《体育与健康课程标准》的基本理念出发,融合国内外最新的研究成果,提出了中国健康体育课程模式;该模式围绕促进学生身心健康这一中心来展开,明确了每节体育课堂的75%的练习密度,140~160次/min的运动强度,以及10 min左右的体能练习时间,20 min左右的技能练习时间^[34]。中国健康体育课程模式不仅为改进体育教学模式提供了权威的参考依据,而且也《课标》在基层的落实描绘了清晰的路径。其次,改进体育教学模式还应有效利用电子信息技术,搭建体育课程云学习平台,塑造“虚实结合”的学习方式。特别是在新冠肺炎仍未得到彻底清除的背景下,利用信息技术将体育课堂向家庭延伸显得尤为必要。在实施层面要注重对数字化教学资源开发,将学科知识进行数字化改造,以音视频的形式增强学习资源的趣味性和可接受性。同时,要坚持功能多元的建设思路,力争集成资源共享、空中课堂、即时评价、个体反馈等功能于一体,提高平台的综合性、易用性。

3.1.3 明确政策基点,提高体育考核的执行效果

体育中考改革还在不断持续,而关于体育纳入高考的研究已经启动^[35]。2020年10月,中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》,提到“在高校招生中使用体育素养评价结果的研究”。无论中考还是高考,在体育考试改革中应锚定“提高学生体育素养”这一核心,充分利用评价的“杠杆作用”,在体育考试的制度建设中尽量包含学生在体质层、意识层、

技能层、行为层的能力发展目标。首先,从提高考核内容的科学性、考试结构的合理性入手,遴选出真正对学生体质健康具有关键影响的基本运动技能项目,并按照运动供能类型划分为若干类目,给学生自主选择的权利。其次,提高专项技能考试项目在体育考试中的比例,重点将一些学生基础较好、便于学校体育开展的集体运动项目纳入体育考试,并积极对接课标要求和真实运动情景,设计不同运动项目的核心结构性技术考核评价标准。第三,细化和完善过程性评价方案与监督,增强评价的综合性,促使体育考试评价方式实现从点到线的转变。此外,还要注重对考试内容和评分标准的动态调整。在制定考试方案时应先对预设考试项目和评分标准进行测试和修正,确保不同考试项目间难度系数的平衡。

3.2 完善制度建设,激发学校课后体育服务的实际效能

3.2.1 构建长效机制,优化学校体育“课内外一体化”模式

完善的机制和成熟的运行模式是实现政策可持续执行的重要因素,在推进课后体育服务的过程中首先应健全课后体育服务制度,优化“校内培训+社会力量辅助”的服务模式,通过政府购买服务形式提升课后服务的质量。其次,应构建课后体育服务师资库,地区教育行政部门联合体育行政部门通过招聘或遴选专兼职教师、教练员,实现区域内师资共建、资源共享、活动共联,探索实施“教师轮岗+顶岗实习+培训机构介入”模式,充分利用区域内社会力量资源。第三,制定规范化的体育服务内容,搭建多样化的课后体育服务课程体系和赛事活动体系,强化“以赛促练,练赛贯通”的方式实现与课堂教学的互联。

3.2.2 抓好政策落实,助推课后服务“补短板、激活力、出实招”

“徒法不足以自行”,政策的落实才是整个政策发挥作用的关键。课后体育服务要想达成应有政策效果还应在3个方面做好政策配套。一是完善城乡义务教育阶段教师轮岗制度。实行教师/教练员聘任制,有效解决学校间师资力量不均衡的问题。二是通过“国培计划”加强体育教师专业知识培训与考核,更新体育教师的专业知识结构。三是实行区域内课后体育服务第三方监测制度,由教育部门对第三方机构资质进行监管、审批,并委托第三方机构对学校课后体育服务、学生体质健康、心理健康进行全方位监测和评估。

3.3 秉持体教融合理念,构建和完善青少年体育竞赛体系

3.3.1 整合赛事资源,构建全域、全程“两维四级”竞赛体系

目前体育部门与教育部门均有各自运行比较成熟的竞赛体系,体教融合的学校体育竞赛体系应该主动对标立德树人的育人目标。一是构建竞赛层级衔接、项目布局均衡、赛事关联立体的竞赛体系,整合各类运动会、精英赛、锦标赛、体育俱乐部联赛、U系列比赛,提升青少年体育参与度和运动技能。二是搭建“推动普及、促进提高、选拔精英、导向明确”的青少年学生体育竞赛活动平台,制定符合教育、体育发展规律的青少年学生运动员注册和管理办法。

3.3.2 增强科技支撑,提升青少年体育竞赛的智慧化管理水平

当前数字体育正处于加速发展机遇期,已从理论研究向探索实践转型,从保障服务向引领型、创新型服务转变。应该看到数字体育对深化体育领域改革的作用尚未充分发挥,科学决策支撑能力有待加强,体教融合数字化赋能有待进一步挖掘。首先,要提升学生运动员注册认证提档升级治理能力。围绕学校体育赛事目标定位、项目设置、资格限制、年龄组,设置相匹配的训练体系及等级审批制度,统一学生运动员资格审查与竞赛组织标准。其次,建立完善的裁判员信息管理系统。进一步推进建设裁判员基础信息库,实现裁判员分级注册、分级管理、考试培训、考核评价和选派执裁及裁判信用体系的统一监管和服务。进行裁判员综合能力的统计分析,为执裁选派管理提供决策服务。

3.4 注重内涵发展,发挥校园足球体质健康促进作用

身体是智育和德育发展的物质载体,没有身体的强健,就无法形塑青少年健全的人格,更遑论锤炼坚强的意志品质。促进青少年体质健康是所有学校体育活动开展逻辑起点。作为深化学校体育改革示范项目的校园足球,要想实现全面、可持续的发展也必然要遵循这一旨要。令人欣慰的是,校园足球在促进青少年体质健康方面的作用已经开始显现。校园足球特色学校学生体质健康达标优良率为29.2%,高于非校园足球特色学校的22.3%;在2016—2018年间,校园足球特色学校学生的体质健康优良率在3年里持续升高,增幅明显高于非校园体育项目特色学校,而体质健康不合格率呈逐年下降的趋势^[19]。因而,在未来校园足球的发展中,要继续贯彻落实《中国足球改革发展总体方案》,夯实

校园足球基础保障力,激发校园足球多方参与动力,完善校园足球体系,创建校园足球文化,持续推动校园足球均衡而有特色、公平而有质量^[36]。更重要的是,发挥校园足球对于增强学生体质健康水平的显著促进作用,坚守促进青少年体质健康的核心价值取向,推动相关研究走向深入,为校园足球与健康促进的融合不断提供科学循证,开拓具有中国特色的校园足球发展之路。

3.5 实施精准治理,加强运动处方在学校体育中的推广应用

积极推进运动处方在学校体育中的应用是加强学校体育工作的现实之需,也是推进治理能力和治理体系现代化的时代之唤。首先,应做实学校健康教育,确立健康教育在学校体育中的重要地位。从提供充足的课时保障入手,明确课程的总体目标,根据青少年身心发展的阶段特点有针对性地设置相应教学内容。其次,重点加强体育教师群体的职前教育和职后培训,要根据体育教师实际工作需求,安排周期性、系统性的健康理论知识学习。因为开具运动处方要求体育教师不仅要具备对体质健康状况的科学测评能力,还需要拥有相应的运动人体科学、运动营养以及训练学等知识储备。第三,搭建以数据为中心,“家—校”一体的青少年体育信息化平台。教师可通过对数据分析和比较观测到每个学生体质健康发展的基本趋势,及时诊断运动干预手段是否有效,为学生有针对性地推送个性化的处方。而家长可通过平台即时掌握孩子体质健康状况,有利于提高家长对学生体育素养发展的重视程度,促进家校之间形成更为紧密的协作关系,从而实现对青少年运动干预的即时化、精准化、长效化。

4 结语

在大健康时代背景下推进学校体育与健康促进的融合,要以坚持“健康第一”的教育理念,以“立德树人”为出发点,将价值引领、技能传授和综合能力培养融为一体,打造富有时代特征、彰显中国特色的学校体育育人模式。青少年身心健康关乎国家和民族的未来。“文明其精神,野蛮其体魄”,培养广大青少年学生良好的健康意识和锻炼习惯,推动文化学习和体育锻炼协调发展,需要教育和体育系统协同配合,学校、家庭和社会共同参与,努力实现新时代青少年德智体美劳全面发展的总体目标。

参考文献:

- [1] 习近平总书记在全国卫生与健康大会上强调 把人民健康放在优先发展战略地位 努力全方位全周期保障人民

- 健康[N].人民日报,2016-08-21(1).
- [2] 李克强对全国推进健康中国行动电视电话会议作出重要批示强调 进一步落实大卫生、大健康理念和预防为主方针 不断提升人民群众的健康获得感、幸福感和生活质量[N].人民日报,2019-07-26(1).
- [3] 姚宏文,石琦,李英华.我国城乡居民健康素养现状及对策[J].人口研究,2016,40(2):88-97.
- [4] 王树明,曹杨.中学生体育锻炼积极心理效益量表编制报告[J].体育学研究,2019,2(6):47-56.
- [5] DEBRA V. Exercise seen as priming pump for students' academic strides[J]. Education Week, 2008, 27(23):14-15.
- [6] 周龙,陈桂岑,吴宾,等.新时代学校体育工作改革视域下大学与中学体育教学衔接评价体系构建研究[J].天津体育学院学报,2021,36(6):658-665.
- [7] 赵富学,焦家阳,赵鹏.“立德树人”视域下体育课程思政建设的学理要义与践行向度研究[J].北京体育大学学报,2021,44(3):72-81.
- [8] 陈曙,王健.健康中国视域下学校体育的时代使命、现实困境及发展路径[J].北京体育大学学报,2020,43(5):13-22.
- [9] 阳艺武,伍艺昭.体教融合背景下青少年体育后备人才培养的现实审视与战略取向[J].武汉体育学院学报,2021,55(1):80-86.
- [10] 赵毅,张学丽.实证研究视角下的校园足球损害赔偿范围论[J].中国体育科技,2017,53(5):37-47.
- [11] 王登峰.新时代体教融合的目标与学校体育的改革方向[J].上海体育学院学报,2020,44(10):1-4.
- [12] 胡鞍钢,王洪川.习近平健康思想与优先发展健康生产力研究[J].北京师范大学学报(社会科学版),2018(2):5-12.
- [13] 陈曙,王健.健康中国视域下学校体育的时代使命、现实困境及发展路径[J].北京体育大学学报,2020,43(5):13-22.
- [14] 坚持中国特色社会主义发展道路 培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人[EB/OL]. [2021-04-12]. <http://edu.people.com.cn/n1/2018/0911/c1053-30286253.html>.
- [15] 李玉周,王婧怡,江崇民.健康中国视域下全民健身促进全民健康的多元价值研究[J].西安体育学院学报,2019,36(2):151-155.
- [16] WHO. WHO remains firmly committed to the principles set out in the preamble to the constitution[EB/OL]. [2021-04-30]. <https://www.who.int/about/governance/constitution>.
- [17] 李浏.课堂教学是培养学科核心素养的主渠道《课程标准(2017年版)》关于课堂教学建议的解读[J].中国学校体育,2018(9):8-12.
- [18] 于文谦,季城.体教融合背景下体育中考的热效应与冷思考[J].西安体育学院学报,2021,38(3):360-365.
- [19] 第八次全国学生体质与健康调研结果发布[J].中国学校卫生,2021,42(9):1281-1282.
- [20] 中共中央办公厅 国务院办公厅印发《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》[EB/OL]. [2021-08-25]. http://www.moe.gov.cn/jyb_zwfb/gzdt_gzdt/s5987/202107/t20210724_546566.html.
- [21] 阎智力.义务教育体育课程改革探讨[J].体育学刊,2020,27(6):123-131.
- [22] 陈宝生部长在全国学校体育美育工作贯彻落实全国教育大会精神推进会暨全国青少年校园足球工作领导小组第四次会上的讲话[EB/OL]. [2021-08-25]. https://www.sohu.com/a/290816893_727113.
- [23] 王登峰.体教融合的历史背景与现实意义[J].体育科学,2020,40(10):3-7.
- [24] 惠陈隆.我国青少年体育竞赛资源整合的现状分析与对策研究[J].北京体育大学学报,2014,37(7):23-30.
- [25] 邱林.我国校园足球政策执行的主要变量与路径优化:基于梅兹曼尼安-萨巴提尔政策执行综合模型分析[J].体育学研究,2020,34(4):38-45.
- [26] 全国青少年校园足球工作领导小组办公室.全国青少年校园足球工作报告(2015—2019)[EB/OL]. [2021-08-25]. http://www.moe.gov.cn/fbh/live/2019/50939/sfcl/201907/t20190723_391829.html.
- [27] 王正珍.运动处方的概念及组成[J].中国社区医师,2009,25(16):43-44.
- [28] 陈华卫,窦丽,侍崇艳.中美青少年体质健康监测与后续干预比较[J].中国学校卫生,2018,39(10):1443-1448.
- [29] 邢聪.学校体育课程“运动处方教学模式”的设计与构建[J].中国学校卫生,2021,42(9):1288-1292.
- [30] 董鹏,程传银,赵富学.新型冠状病毒肺炎疫情下学校体育的价值、使命与担当[J].体育学研究,2020,34(2):59-64.
- [31] 唐钧,李军.健康社会学视角下的整体健康观和健康管理[J].中国社会科学,2019(8):20.
- [32] 习近平主持召开教育文化卫生体育领域专家代表座谈会强调 全面推进教育文化卫生体育事业发展 不断增强人民群众获得感幸福感安全感[N].人民日报,2020-09-23(1).
- [33] 熊丙奇.坚持健康第一的教育理念:推动青少年全面发展[M].人民日报,2021-12-10(5).
- [34] 季浏.中国健康体育课程模式的思考与构建[J].北京体育大学学报,2015,38(9):72-80.
- [35] 重磅! 体育正式纳入高考! 36所一流高校体测标准出炉[EB/OL]. [2021-10-30]. <https://view.inews.qq.com/a/20211027A0049X00>.
- [36] 李卫东,刘艳明,李瀚,等.校园足球发展的问题审视及优化路径[J].上海体育学院学报,2019,43(5):19-23.