

培养习惯 终身锻炼

健康第一 快乐体育

《北京市义务教育体育与健康考核评价方案》发布后,立即引发社会热议。

方案提出了“健康第一”“无体育,不教育”等理念,倡导“以体育人、快乐体育”,引导学生科学锻炼、养成习惯、终身坚持、健康生活,真正实现在体育运动中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志的目标。

首先,新方案让学生有了更多选择。有了选择,就有了兴趣。与以往相比,新方案更加开放,为不同学生的不同兴趣特长、个性化发展提供了可能,也为学生从事自己擅长、感兴趣的项目提供了可能。开放、多样、可选择,也是教育公平性的更好体现。

以往,学生的选择空间比较小,应试体育的倾向比较严重。部分家长、学校容易站在功利的角度,紧扣体育中考的一些项目进行教学和训练,从而失去了体育课应有的乐趣,容易扼杀学生在一些非考试、测试项目方面的运动兴趣,容易在一定程度上导致一些学生逐步出现喜欢体育而不喜欢体育课的现象,影响了体育学科课程与教学的丰富性。

其次,新方案在赋分上很友好。方案增加的分值,全部在过程性体质健康考核和健康知识考核上。体质健康分3次进行考核,每次10分,只要达到良好及以上就可以获得满分。这些既体现了循序渐进的过程性导向,又使很多学生有信心得到满分,更容易树立起力争高分、满分的自信,有助于养成终身锻炼的良好习惯,逐步破除“唯分数”“唯升学”的教育桎梏。

另外,新方案着眼于义务教育阶段的全过程,体现出了新时代立德树人、为学生一生的幸福奠基的体育教育价值立意。3次体质健康考核分别在四、六、八年级第一学期进行,健康知识考核在八年级第二学期进行,现场考试在九年级第二学期进行,贯穿义务教育的全过程。引导学校、家长要从小学抓起,抓早抓小;要进行系统设计,关注学段衔接,构建更好的体育教育生态。

新方案必将成为推动健康中国和体育强国建设的有力支撑。学生的锻炼习惯和健康是关乎国家、社会、民族责任的大事,是国家未来的需要。在孩子的成长中,既要注意德智体美劳“五育并举”、全面发展,又要认识到体育具有其他学科不可替代的育人价值与功能,要充分发挥以体育德、以体育人、以体益智、以体健美的作用。“运动是生命中的阳光”。

体魄强健了,内心也会丰盈起来。

北京市第四十四中学有着优良的体育运动和教学传统,历来重视体育,崇尚体育运动,注重学生日常锻炼习惯和群体体育精神的培养。“每天锻炼一小时,健康工作50年,幸福生活一辈子”已经成为师生广泛认同的健康生活理念。学校2013年成为北京市篮球、乒乓球传统校,2018年成为全国校园篮球特色校,2019年成为首批北京市冬奥会和冬残奥会“奥林匹克教育示范学校”。

学校在体育教学上,将体育基础课程与“模块”课程相结合。基础课程注重体育通识与基本素质、基本能力的教学,“模块”课程则和学生的运动兴趣、特长结合起来,提供足球、篮球、乒乓球、武术等项目课程,学生可根据自己的运动兴趣爱好进行课程选择。

学校注重群众体育与竞技体育相结合,普及与提高相结合。四十四中是篮球与乒乓球传统校,除常规的体育教学课程外,学校分初中、高中设有篮球队和乒乓球队。利用游泳馆的场馆优势和师资优势,成立了学校游泳队。另外,还有健美操俱乐部、体能训练营等运动团队。未来学校还拟成立武术队等,努力为各方面有运动特长的学生,在中学阶段提供进一步发展、提升的可能与平台。

学校也注重开展校园常态体育比赛,营造氛围,激励参与。有秋季田径运动会、“自强杯”篮球赛、玉渊潭环湖越野赛等。有个人比赛、团体比赛,甚至是学生全员参加的比赛。通过比赛,让学生感受竞技体育的魅力,学会正确看待输赢,懂得坚持不懈、努力拼搏的意义。

学校还注重体育文化建设与运动氛围的营造。充分利用宣传展板、校园橱窗等方式,推动校园体育文化建设。抓住2022年北京冬奥会等教育契机,有计划性、针对性地在全校各年级开展奥林匹克专题课,开展讲座,建立“冬奥角”,在校园里营造冰雪运动视觉环境,开展一系列以冬奥会、冬残奥会为主题的活动,开展冰雪运动,让学生享受冰雪运动的快乐,感受冰雪运动的魅力,在活动中发现、体会冰雪运动的力与美,在艺术作品中展现自己的创意和设想。

同时,学校系统规划开设体育理论课程,进行运动科学、运动技能、运动损伤与防护、运动文明、体育精神等方面教育。运动空间及设施全天候开放,运动器材开放自助,随需随取,方便快捷。



北京市燕山东风中学学生正在舞龙。

《北京市义务教育体育与健康考核评价方案》近日发布。市教委新闻发言人李奕介绍,义务教育体育与健康考核评价包括过程性考核与现场考试两部分。过程性考核体现中小衔接、以测促练、抓早抓小;现场考试增加供给、丰富选择、兼顾差异。

多年来,北京市燕山东风中学一直秉持“为学生的幸福人生奠基”的理念,坚持“健康第一”的育人观,精准定位体育在德智体美劳五育中的地位及功能,全方位实施学校的体育工程,以实现学校“活力奔放健康美”的办学愿景。

学校严格依据教育部制定的《学生体质健康监测评价办法》《中小学校体育工作评估办法》《学校体育工作年度报告办法》,切实抓好体育教学工作,严格落实课标的教育理念,不断改革教学方法和评价方法。学校要求体育教研组做到每学期有计划、有目标、有措施、有总结,备课做到备教材、备学生、备场地,充分利用45分钟的课堂教学,抓好学生的体育常规教育,让学生掌握基本的运动技能,并结合爱国主义和集体主义教育开展工作。

同时,学校成立体育工作领导小组,从教学进度和备课、常规纪律、安全教育、运动密度、锻炼实效、听课评课6

个方面进行监督和指导。学校主管领导定期和随机检查,坚决杜绝无教案上课和“放羊式”教学。学校教科室积极指导体育教师撰写论文,让教师们在教学中反思,在反思中提升。学校多篇体育论文、教学设计获得市、区级奖项。

体育课程建设一直是学校教育教学工作的重要组成部分,是全面实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径,对于促进学生身心健康、意志坚强、全面发展具有重要作用。近年来,学校在体育课程教学中逐步增加特色项目教学及学生体质健康测试等,为学生开设助于健康、乐于参与的体育校本课程。

目前学校开设了足球、篮球、武术、舞龙、腰鼓、跆拳道等体育校本课程,让学生在健身的同时,也在丰富多彩的体育课程中感受运动乐趣,领会体育的精神,同时提升身体素质和心理素质。学校舞龙队、武术队、腰鼓队自成立以来,不仅在校内展示,还多次走出校园。每年农历二月初二,学校学生都会在燕山东风广场将大龙、健身龙、南拳这些传统艺术形式呈现给广大市民。

为了让学生在体育运动的过程中感受并学习到拼搏进取的体育精神,学校每年5月举办运动会,每年10月举办体育节,每学期开展足球嘉

年华、足球家校联盟、篮球家校联盟等活动,让学生在比赛过程中学会合作与团结、拼搏与进取。同时也让家长、社区的体育爱好者加入到学生的体育教育中,通过家校合作,促进学生和家长、学生和社会之间的关系,让学生对体育的理解往更宽、更深的方向发展。

为提高学生对体育活动的兴趣,学校在体育节、运动会等活动中,积极拓展增添趣味项目,调动学生的积极性,努力让全体学生共同参与。每次大型体育活动,学生的参与率均达到98%以上。为开拓学生的眼界,学校在2017年邀请北京首钢男篮走进燕山东风中学,2018年组织校足球队观看中国足球协会甲级联赛,2019年组织校篮球队观看WCBA联赛。学校连续多年获得燕山地区中小学生田径运动会团体总分第一名,连续多年获得燕山地区初中生篮球赛男子冠亚军、“足趣杯”足球赛冠军,2020年被评为全国篮球特色示范校。

人们常说“健康是1,其他一切是0。”因此,没有健康的身体,教育也就毫无意义。这次的考核评价方案,将会带来全社会对体育的重视,让全社会更加关注学生的身心健康,从而促进学生全面健康发展,为培养更加优秀的人才打下坚实基础。

(北京市第四十四中学教师 赵宏伟)

(北京市燕山东风中学校长 李树新 文并摄)