探 索

义务教育阶段部分学校试点每天一节体育课

合肥揭开“大体育”改革序幕

直面上好体育课四大难题：课时、场地、师资、内容

中青报·中青网记者 王 磊 王海涵
通讯员 吴海波

近年来，每逢全国两会，中小学体育和学生体质都会成为代表委员热议的话题。针对现在学生较为普遍的肥胖、近视和心理健康等问题，在今年全国两会上，不少来自体育界和教育界的代表委员再度呼吁，义务教育阶段每天开设一节体育课，确保学生在校期间有1个小时的户外活动时间。

事实上，近年来，一些地方教育部门将“每天一节体育课”的试点提上日程，但是真正付诸实施的并不多见。从今年春季学期开始，广东省深圳市正式实施义务教育阶段“每天一节体育课”。无独有偶，在安徽合肥，义务教育阶段部分学校的部分年级也进行了试点。

每天一节体育课，为何难以实施，到底需要破解哪些现实难题？如何落到实处，不流于形式，真正促进学生的身心健康？这一举措的实施将对中小学体育改革带来什么样的推动作用？带着这些问题，记者近日在合肥市的试点学校进行了深度调研。

近日，合肥市和平小学的学生在上体育课。

近日，合肥市元一名城小学的学生在上体育课。

近日，合肥市少儿艺术学校站塘校区的学生在上体育课。

近日，合肥市大通路小学的学生在上体育课。
本文图片均由合肥市瑶海区教体局提供

新增的体育课时从哪里来？鼓励“一校一策”，先试先行

根据国家课程方案和课程标准，小学阶段体育课设置普遍为一至二年级每周4节课，三至六年级每周3节课。今年2月，合肥市瑶海区教体局出台了小学阶段每天开设一节体育课实施方案，支持和鼓励学校结合自身实际，在保证课程标准要求的基础上，开展长短课结合、形式多元的体育课，探索将大课间、体育社团、课后三点半等各种形式有机融合到体育课堂，确保在下午四点半前落实每天一节体育课，切实有效增加学生体育课以及体育运动时间。目前，该区已有12所小学进行试点。

这也就意味着，试点学校的不同学段将面临“4+1”或“3+2”的体育课程设置变化。根据2023年出台的《安徽省义务教育课程实施办法》，小学一至二年级每周26课时，小学三至六年级每周30课时。试点之后，在试点学校一二年级阶段，每周5节的体育课，在课时上超过了每周4节的数学课。

守正才能创新。合肥市瑶海区教体局要求，各学校必须严格落实国家课程标准，保证各类课程的开设和学时要求，不得随意增加或削减课程门类，或随意改变各门课程的周学时数和学科总学时数。每个班级每周增加1到2节体育课，对于学校排课来说，自然是不小的挑战，这也倒逼原有课程不断精简优化。

新增的体育课课时从哪里来？参与试点的学校结合自身实际，因地制宜探索出不同的操作路径：有的学校把新增的体育课课时安排在课后服务时间段，与原先课后服务中的体育活动相结合，既确保了每天一节体育课的目标，也突出了特色体育的教学理念；有的学校整合原先校本课程内容，腾出一定的课时，与体育课相融合，实现教学内容的融合与重构；还有的学校充分利用大课间时段，在此基础上串联一节体育课，扩展课时，实现全校共上一节“大体育课”。

此外，鉴于各学校师资、场地存在的差异，教育部门鼓励各学校坚持问题导向，量力而行，结合实际形成“一校一策”，先行先试，逐步推广。

据合肥市大通路小学教育集团办公室主任张鹏程介绍，集团下属4所学校，从老城区到新区，跨越了整个行政区，师资和场地条件差异明显，最终选择了条件相对成熟的新海校区二年级的7个班进行试点。

据合肥市长淮新村小学校长张正在介绍，因为学校拥有两块操场，且运动器材配备完善，尤其是体育师资配备相对充足，并长期开设手球、网球特色课程，因而1-6年级全面试点每天一节体育课。在该区，这也是唯一一所全面铺开每天一节体育课试点的小学。

体育课的场地从哪里来？“大场地”拓展体育教学空间

与其他课程不同，上好体育课，首先要有场地。据了解，近年来合肥市加大了中小学体育场地、场馆建设的投入，但是不少位于老城区的老学校囿于校园面积，场地依然吃紧。新增的体育课，无疑让这一问题凸显。

不过，改革就是迎难而上，集思广益，对症下药。不少学校先从盘活校内场地资源入手，拓展体育教学的空间。

“根据课程需求，我们充分摸底调研，对两校区的运动空间进行了充分的挖潜，将操场、跑道、文化墙边、教学楼下等空间充分利用，确保课程的场地落实。”体育教师出身的张正在提醒，这也是对体育教学场景的重构。

近年来，合肥市打造“15分钟健身圈”取得成效，城市广场完善了体育设施，家门口的“口袋公园”“口袋球场”相继出现，附近的试点学校自然是“近水楼台先得月”。

比如，为了扩展场地，和平小学主动向外“借”资源，与学校附近的和平广场达成协议，在确保安全的前提下，由班主任和体育老师带队前往广场划定区域开展体育教学，以解决校内场地不足的问题。

瑶海区教体局表示，每年将安排一定比例的经费用于建设体育活动场地和购买体育器材，使学校运动场地建设和体育器材配置满足学生的运动需求。

在张正在看来，除了场地，体育器材和运动设施的配备同等重要。“一定要解放思想，体育器材不是放在保管室里的，而是要放在孩子触手可及的地方，同时要引导他们使用，确保秩序。”

此外，记者了解到，现阶段体育设施不是很充足的一些学校也在“另辟蹊径”，开设花样跳绳、啦啦操等对空间要求不是很高的特色课程。这样，既排除了学生争健身器材的安全隐患，也确保了新增课程的实施。

安全是重中之重。据瑶海区教体局体育科科长刘业斌介绍，已经要求各校建立完善体育安全管理制度，制定安全预案，落实安全责任，加强安全教育和过程管理，避免学生意外伤害事故发生，确保学生安全。

体育师资从哪里来？多班联合探索“大课堂”

记者了解到，不少学校在试点中对“多班联合”这种课堂形式进行了探索，以破解师资不足的难题。合肥市明皇路小学现有教学班级45个，专职体育教师9人，校聘体育教师1人，鉴于当前的师资力量，学校仅在一年级开展试点。

不过该校是跳绳运动的传统学校，培养过全国冠军。合肥市明皇路小学体育教师刘治国介绍，目前学校在三点半课程中的“普惠托管”里增加一节体育课，由专职跳绳教练员进行合班授课，3个班并到一起，体育教师或助理教练进行辅助授课。如此一来，既保证了师资配备，也全面普及了跳绳运动，确保了小运动员的梯队建设。

与明皇路小学相比，47个班级、2000多名学生同上一节体育课的壮观场面，如今是长淮新村小学本学期每周四固定的一节“大体育课”。所谓“大”，还体现在组织者上：除了体育教师，每个班配有班主任在内的两名教师，值得一提的是，还有一名家长志愿者也参与其中。

为了确保孩子在校1个小时的锻炼时间，该校将体育课与大课间串联组合，以“大体育课”的形式呈现。每周四，全校新增的一节体育课统一安排在大课间之后，时间长达1小时，让学生真正“玩转”大课间。滚铁环、投壶、竹竿舞、踢毽子、转呼啦圈等传统民间体育项目丰富多彩，每周一轮换。

课时的增加、教学组织形式的改变，最直接影响到的是体育教师，他们的角色也在转化。“体育教师在上好体育课的同时，还要对课间、体育活动课、早操及各种体育竞赛形式和内容进行科学设计和专业指导，并结合学校实际开发特色体育项目。”刘业斌总结。

现在，合肥市少儿艺术学校体育组长马哲峰感到自己身上的担子更重了。每天晚上，他都会先带着自己的女儿练一遍第二天要教的动作。在他看来，“体育老师必须学会动脑子，一旦把教学大纲琢磨透了，一个拍皮球的动作，都够上5节课的”。

“不过，上好体育课不能仅仅是体育老师的事，校长是开展活动的第一责任人，要带头参加活动；班主任是学生大课间活动和体育活动课的直接组织者，要带领并督促学生参加体育活动。”张正在说。

储云芳是合肥市和平小学六年级班主任，她带的班级也是多班合上“大体育课”。她把学生带到操场集合，体育老师带着一起跑操，她也跟队跑，关注学生状态及纪律，及时进行沟通交流。

“老师也要加入运动的行列，这样才能设身处地了解学生的真实状况，做好思想工作。”储云芳感慨：“更重要的是，老师也要参加运动，一起锻炼身体，不能光讲不练！”

据她介绍，尽管有个别家长担心毕业班学生的学业水平受到影响，绝大部分家长很支持每天一节体育课。“他们也向学校提出了一些期望，比如，体育课活动内容、形式多样，尽量多与中考体育接轨等。”

家长的诉求点就是学校体育工作的重点，本学期，合肥市和平小学东校除了实施每天一节体育课外，还启动一项全新的校园活动——“小胖墩趣味健身营”。据悉，健身营通过科学的饮食计划和运动方案，帮助孩子们减轻体重、增强身体素质、提高健康水平。

该校在广泛发动、积极动员的基础上，通过体重测量、体能测试等方式从低年级选取了28名学生成立健身营。在保证正常的每天1小时运动外，该校利用放学时间组织“小胖墩”在营地开展健身运动，每周两次，每次1小时。经过一个多月的训练，一位王姓同学变化显著，不仅降了体重，每分钟跳绳从刚开始的60多个上升至140多个。

有质量的体育课怎么上？“大内容”助推五育融合

体育教学需要氛围与感染力，但更重要的是课程计划与教学质量必须得到保证。

在合肥市少儿艺术学校站塘校区副校长李亚琼看来，体育课有自己的课程体系与教学目标，绝不仅仅是活动、游戏。作为一名有着30多年从教经历的体育特级教师，她认为，体育课其实很难上，现在每天一节体育课，更难了。

怎么办？李亚琼给出的答案是——必须回到教研上。即使教学任务变重了，她所在的体育教育组每周都会专门抽出半天时间，讨论近期的教学设计，对着大纲一起磨课。

该校最终明确了“每月1项体育竞赛，每学段让学生掌握1项体育技能”的目标，以体操课程、基本运动技能为学校体育特色，实施多元化的课程体系。

“我们经常遇到孩子喜欢体育，但不喜欢体育课的现象。”对此，李亚琼认为，老师必须尊重孩子的兴趣，让他们在运动中收获成就感、幸福感。为此，她和同事开发出丰富多彩的体操锦标赛、体能闯关赛、同心杆障碍跑、年级拔河赛等月度体育赛事，帮助学生强健体魄、享受乐趣。

享受运动的乐趣，身心自然得到放松。记者发现，不少学校都意识到心理健康同体育课融合的可行性与必要性。

刘治国认为，在体育课和集体活动中更容易观察孩子的心理健康状况，加之现在每天一节体育课，体育老师天天都与孩子见面，更要担当好心理老师的角色。

刘治国班上曾经有一个学生，因为家庭原因，学习不够上进，也不合群。后来，他的体育特长被发现，还被选为学校田径队的副队长。接受体育训练后，这名学生文化课成绩也上来了，与师生的关系也融洽了。让刘治国感触最深的是，“他眼神变得温和了许多”。

“现在体育组正和心理老师一起谋划，打算把每月的心理健康课和体育健康、运动心理调节结合起来，为学生做好全面的健康教育。”刘治国说。

事实上，刘治国的设想在和平小学第二小学已经变成了现实，据该校心理老师胡玉琳介绍，本学期部分班级已经试点心理团辅游戏与体育课相融合。这个游戏名为《珠行万里》，每个队员手拿一根球槽，通过共同传递一个圆球，让大家感受团队间有效配合、衔接以及自我控制能力。

“游戏在锻炼学生身体的同时，也让他们学习如何在不成熟条件下勇敢抉择，培养积极进取的人生态度，克服心理障碍，增强自信心。”胡玉琳分析。

不少受访的学校领导和教师向记者表示，体育教学内容的融合，也是“五育并举”在课程内容改革上的具体体现。他们向记者提出一个设想：通过“体育+”的形式，构建体育“大内容”。

受访的学校领导和教师认为，当下，为了学生的全面发展，心理健康、劳动、社会实践都要求进课表，并且开足开齐，但是从操作层面看，难免会出现“争课时”的情况。在体育课教学大纲计划得以执行的前提下，是否可以拿出一定的课时，有效利用户外空间，探索体育课如何与心理健康、劳动课等相融合？他们认为，在一定程度上这也是落实“双减”政策，对现有课程体系的再度精简和优化。

瑶海区教体局党委书记、局长袁乃玉认为，应当坚持以创新改革为基础，建立“五育融合”的课程体系。打破学科逻辑和领域界限，实现跨学科、多学科协同合作的“五育融合”教育，实现“一育引领，诸育融合”。要以“教材”为载体，从“五育融合”的视角挖掘教材中蕴含的“五育”育人点，并在有机融合中进行整体设计与实施。

扫一扫 看视频

记者手记

改革就是量变引发质变

□ 王 磊

对于合肥市部分试点小学来说，高年级每周增加了两节体育课，而低年级每周只增加了1节体育课，看似变化并不太大，但是课时的“量变”潜移默化地引发了体育教学方式、教学内容的“质变”。这种由量变到质变的进阶过程，也折射出改革循序渐进的理念，它所起到的牵引效应，今后会缓缓地赋能改革稳步前进。

首先是带来教育理念的变化，以及学科意识的更新。课时增加，喻示着体育课已经成为与语文数学“平起平坐”的“主课”。这种认识不仅属于教育主管部门，也应当在教师、学生和家长中形成共识。

采访中，记者了解到，合肥市瑶海区的不少学校在试点之前，都进行了细致的思想动员，形式包括问卷调查和座谈会。

诚如一位学校中层领导所言，学校充分认识到，这不仅仅是体育一门课的事，必须让所有学科老师都意识到体育课的重要性。只有深入调研教师的真实想法、家长的真实诉求，并针对具体问题拿出有效的解决方案，才能形成“学生乐于上、老师愿意上、家长支持上”的共识。

不过课时增加了，影响最大、最直接的无疑是体育教师，过去的教学模式显然已经跟不上改革的步伐，“躺平”更是绝无可能。从某种角度看，体育课确实难上。诚如一位体育教师所言，体育课没有教材，不少教师凭个人经验、喜好进行授课，教学质量难以确保，教学效果也难以客观评价。

每天都有体育课的现状，倒逼着体育教师打起十二分的精神，发挥主观能动性，去解决场地、人员配备之类的新问题。面对教学难度的增加，必须走出去、引进来，提高教研活动的水平，加强专业能力建设，才能确保课程设计与教学计划的科学性。对此，学校也应当尽快出台一系列的政策给予保障和激励。

显然，过去传统的教学内容已经不能满足每天一节体育课的教学计划。那么，新增的课时到底教什么？在确保学生掌握运动技能的基础上，各个学校尚需引入“特色”内容，开展特色体育活动，才能让新增课时真正落地，让学生爱上体育课。否则教学内容的重复，反倒会让学生没兴趣，教师教得不起劲。

让人欣慰的是，近年来，特色体育进校园活动已经取得了一定的成果，这为“每天一节体育课”的执行和体育教学改革筑牢了基础。以瑶海区为例，足球、手球、网球、跳绳、民族体育项目都得到了普及，并且培养出高水平的竞技体育人才。对于那些尚未进行试点的学校来说，可能需要加大硬件和软件的投入力度，因地制宜找准特色体育的发展方向，才能应对即将到来的改革挑战。

记者在采访中发现，大部分体育教师都已经意识到体育教学改革即将到来的紧迫感，相信要不了多久，作为改革的参与者、实践者，他们也会收获前所未有的职业成就感。

归根到底，一切为了孩子，为国家培养全面发展的人才。诚如一位体育学科的特级教师所言，希望通过实施“每天一节体育课”，让更多学生爱上运动，以体育愉悦身心，以体育健全人格，让运动习惯和体育精神为孩子们的幸福人生奠基。

一家之言

内容丰富的生命教育需多方参与、多向推进

□ 杨方方

《健康中国2030规划》提出“要重视少年儿童的心理健康”。心理健康不仅是健康的重要内容，也是身体健康的支撑和源泉。青少年的心理是否健康，是身体健康与否的根基和决定力量。

当前，与中小学霸凌现象相伴的是越来越多未成年人出现心理和行为问题。未成年人的成长往往谋于家庭、成于学校和社会，故霸凌现象的背后不仅有家庭的疏忽，更有学校和社会层面生命教育的缺失。

敬畏生命、珍惜自己的生命、不伤害他人生命，应该是现代人的基本生命价值理念，是生命教育的重要内容。笔者认为，系统的生命教育除了生命理念引导，还包括应急救护与紧急逃生技能培训和生命的人道捐献、价值实现等科普内容。

从保护生命的需要出发，生命教育可界定为引导公众树立健康的生命理念、形成较强的自救能力以及科学认知人道捐献的过程。马斯洛需求层次论将人类需求由低到高分为：生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求和自我价值实现需求。与马斯洛需求层次论相对应，生命教育的五个层次依次如下：第一层次，生命至上教育，旨在传播“珍惜生命、敬畏生命”的生命理念；第二层次，生命救护教育，旨在提高公众的自救互救技能和风险灾害意识；第三层次，生命关爱教育，旨在传播人道互助精神；第四层次，生命平等教育，旨在传播生命平等的人道理念，第五层次，生命价值教育，旨在提高对生命捐献的人道理念。

从理念认知到急救技能再到生命捐献，内容丰富的生命教育需要多方参与、多向推进。好的教育方式既能传达知识又能激发学习热情，是形成教育传递良性循环的催化剂。为此，笔者建议：

加强“体验式”生命教育。根据行为学理论，体验过生命的无常和脆弱，才能真正懂得珍惜生命、爱护生命；亲历挫折，才能激发内心的坚强和潜能，去除心中的顽疾，激发正能量。体验式生命教育不同于以说教为主、单向输出和形式单一的传统教育，是开放、平等、互动式的生命教育形式，秉承“淡化教育，通过共情点燃和唤醒”的理念。以“生命教育体验馆”为例，作为体验式生命教育的重要教育载体，笔者建议，根据不同的体验对象灵活调整体验方案，如小学提倡以游戏和模拟为主，初中倡导以活动和体验为主，高中以体验和辨析为主等。硬件上，要继续增设生命教育体验馆，以便增加救护培训的覆盖面和频次；教学活动开展上要突出互动性、亲历性和灵活性，在共情中唤醒公众的灾害意识和学习自救互救技能的积极性。

促进“借力式”生命教育。生命教育与减灾建设、教育事业、残障事业、医疗事业、慈善公益事业紧密相关。推动生命教育事业，需要红十字会、教育部门、残联部门、慈善组织、基层组织等多方、多层面的合作，通过拓展教育资源和教育场景，将生命理念灵活且深度地嵌入到具体生活情景中。

开展“辐射式”生命教育。“辐射式”生命教育是指以“易受损群体”为中心，向其他群体辐射，直至扩散到全体社会成员。笔者认为，以易受损群体为教育服务中心这一高起点成功启动后，至少有两方面的“红利”：一是能够自然地辐射到其他群体，如只要调动起孩子参与生命教育的热情，自然就能引起父母的兴趣，进而提升家庭的应急能力；二是从痛点、难点切入必能向下兼容，内在的扩散效应强，如残障群体的生命教育服务开展难度比较大，当生命教育系统自如应对不同类型和不同程度残障人士的生命教育服务需求时，为健全群体提供高质量生命教育服务的能力也就毋庸置疑。

综上，旨在保护生命、维护健康、提升生命体验的生命教育不仅是我国减灾建设的重要组成部分，也是护航未成年人健康成长和提高家庭幸福指数的基础支撑系统。

（作者系浙江工商大学教授）