

教育导报

Education Guide

在这里,见证教育的无限可能……

四川省教育厅主管

四川省教育融媒体中心(四川教育电视台)主办

《教育导报》编辑部出版



国内统一连续出版物号 CN 51-0052 邮发代号 61-141 2025年3月27日 星期四 今日4版 第27期 总第4042期

日前,中共中央、国务院印发了《教育强国建设规划纲要(2024-2035年)》,提出“中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时”的要求,各地纷纷推出体育新政,如何让政策真正落地?学校如何平衡运动与学业?家庭如何将体育融入生活?本期,我们对体育教研员、中小学校长及体育教师,探寻如何在保障运动时间的同时提升实效,让体育真正融入孩子的成长中。

当“中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时”成为“标配”——

运动“加时” 成长“提质”

■ 本报记者 张文博 实习生 黄娜

政策落地 体育锻炼“育体又育心”

“健康是教育的起点,没有强健的体魄,健全人格的培养将无从谈起。”四川省教育科学研究院体育教研员谭步军指出,当下教育“内卷”现象严重,导致学生体育活动时间不足,进而引发体质下降、近视率攀升、心理问题频发等一系列问题。

成都市沙湾路小学体育教研组组长袁钊对此深有体会。袁钊之前选拔校足球队成员时,发现很多孩子体质堪忧。而现在,望着孩子们在操场上奔跑的身影,他欣慰地说:“我能感受到孩子们精气神的变化,他们的欢声笑语多了,体质也在逐渐增强。”

这一变化得益于政策的持续推进。从2023年开始施行的《中华人民共和国体育法》(2022年修订版),明确“要保障学生在校期间每天参加不少于一小时体育锻炼”,到现在“中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时”的要求,展现了国家面对青少年身心健康、全面发展的重视。

各地纷纷推出体育新政得到了绝大部分家长的支持。沙湾路小学四年级5班学生陈楷杨的妈妈告诉记者:“孩子精力旺盛,每天2小时的运动时长,让他的精力得到了充分释放,个子长高了,人也开朗了许多。”与此同时,也有一些家长提出担忧,2小时的体育活动时间是否会挤占文化课时间?

“体育与学习并非‘零和博弈’,而是相辅相成的存在。”谭步军表示,部分家长把体育活动和学习“对立”起来,这是一种错误的观念。体育运动带来的“红利”,不仅体现在身体上,更体现在孩子的精神面貌和学习状态上。适度的体育活动能提高大脑供氧量,提高记忆力和注意力,反而有助于知识的理解和吸收。同时,体育还是促进心理健康的重要方式。一场激烈的篮球赛,一次酣畅淋漓的长跑,不仅能让身体充满活力,还能缓解学习和生活带来的压力。

“政策要落地,难在观念的转变和资源的合理分配。”谭步军坦言,主观上家长和学校的观念转变是关键,客观上场地、器材、师资等资源的限制也不容忽视。一方面,需要

上级部门的强制督导;另一方面,更要通过宣传引导,让学校和家长认识到体育锻炼对孩子全面发展的意义。



校园实践 传统与创新融合“玩”出新花样

足球场上,身着不同颜色球衣的孩子,正热火朝天地进行着校级联赛;不远处,跟着老师练习武术的孩子,一招一式整齐划一;另一边,挥舞着羽毛球拍和乒乓球拍的孩子“激战正酣”……政策的推行,学校是关键执行者。各地各校积极探索,以丰富多样的体育活动充实学生的课余生活,让运动成为校园里一道亮丽的风景。

“作为全国首批青少年校园足球特色学校,足球已成为校园文化的一部分。”沙湾路小学副校长张春介绍,学校一直以来坚持每天一节体育课,并在此基础上进行了优化升级,每周除了常规体育课和足球课,还有涵盖武术、花式跳绳、篮球和乒乓球的特色选修课,基本能满足绝大多数孩子的需求。

在时间分配上,沙湾路小学展现出了“见缝插针”的智慧。将大课间延长至40分钟,集中进行基础体能训练;考虑到学生下午普遍精神不振,利用午休后15分钟开展“体育锻炼小组”活动,包括跳绳、踢毽子、打板羽球等传统项目,主打一个“唤醒”服务。

“每个班都配备了相应的体育器材,确保学生能够根据自己的喜好选择活动内容。”张春说,学校还将开发“武术操+八段锦”组合,从延时服务里挪出15-20分钟开展全校统一锻炼,“武术操强气势,八段锦能静心,动静结合既张弛有度,也能兼顾锻炼的质量和效果。”他扳起手指算了一笔账,体育课+大课间+眼保健操+体育锻炼小组活动+延时服务体育锻炼,再加上每次课间10分钟,学生在校综合体育活动时间已远超2小时。

与沙湾路小学新增传统体育项目不同,遂宁中学则引入了更具现代感和挑战性的棒球、飞盘和腰旗橄榄球,同时开展韵律操、环操场跑、自编操等活动。此外,学校还通过“音乐美食节”等活动,引导学生用跳绳次数兑换美食券,激发学生的运动积极性。

“不是每个孩子都要成为运动员,但每个孩子都应该享受运动。”遂宁中学学生发展中心副主任徐纯杰说,“作为十二年一贯制学校,我们的体育训练是‘阶梯式培养’,小学培养运动兴趣,初中夯实体能基础,高中提升竞技能力。”

针对不同学生群体,遂宁中学采取的方式也各不相同。例如,对体育特长生实行“精准滴灌”,通过测试筛选“苗子”,再根据学生实际情况分流至足球、游泳等项目,实行专项培养;对于“运动困难户”,学校则将劳育和体育充分结合,从中寻找锻炼契机。在徐纯杰看来,“翻地、播种、扛西瓜走200米,也是一种体能训练。”

家校协同 让运动成为生活的一部分

每晚7点,沙湾路小学学生熊婧同家里的“跳绳大赛”准时开启:妈妈当裁判,爸爸是对手,和她比赛谁先跳到200个,胜利者可以获得妈妈精心准备的“神秘礼物”。在一次充满欢笑的较量中,运动早已从“任务”变成充满趣味的家庭仪式。

体育运动不仅是课堂上的训练,更是生活方式的延伸。家庭是培养孩子运动习惯的“第一课堂”,家长需突破“监督者”角色,成为家庭体育运动的“参与者”,在汗水中增进亲子关系,在运动中传递成长智慧。

“体育运动中,家长和孩子从传统的监管关系转变为合作锻炼的‘队友’或切磋技艺的‘对手’,这种双向互动使亲子关系更加紧密。”谭步军指出,当家长放下“必须赢”的执念,运动就能成为亲子沟通的桥梁——跳绳时孩子教父母技巧,踢球时亲子共商战术,这种平等互动的对话形式比传统的说教更有效。

在徐纯杰看来,学校和家庭在孩子的体育教育上应各有侧重,形成互补。“学校有专业的师资力量、系统的课程设置以及丰富的体育活动,专注于孩子运动技能的提升与身体素质增强;家长的陪伴与鼓励,则让孩子在愉悦的氛围中感受运动的乐趣,在潜移默化中养成终身锻炼的习惯。”他说。

家庭开展亲子运动的好处远不止于



本版图片均为资料图片

此,运动中的坚持、协作与规则意识,会渗透到孩子成长的每个角落。谭步军举例,比如在家庭羽毛球赛中,若孩子因求胜心切屡次犯规,家长需及时叫停并强调规则的重要性,“遵守规则、尊重对手,这些品质比输赢更重要。”

谭步军强调,运动中孩子会经历体力极限、团队协作失败、个人失误等挫折,这正是意志品质教育和健全人格的最佳契机。“当孩子长跑时咬牙挺过极限,克服足球赛中因丢球被队友埋怨的沮丧、输掉比赛后调整心态……这些经历让孩子学会面对压力,理解坚持的意义。”他提醒家长,要避免两种极端:过度保护孩子免受挫折,或将输赢结果简单归咎于能力不足。

现实生活中,“没场地、没时间、不会教”往往是家长逃避亲子体育运动的借口。对此,谭步军建议,社区增加公共体育设施投入,为家庭体育运动创造条件;学校研发简单易学的亲子运动教程,从健康知识和运动技术层面进行指导;家长转变观念,从“监督者”变为“参与者”。在他看来,当家长转变观念,客厅、卧室、阳台、楼梯、社区、步道都可以成为运动场,让体育真正成为孩子储存健康、积蓄勇气的成长课堂。



科学锻炼,让孩子爱上运动

科学锻炼才能让孩子享受运动的乐趣,并从中收获成长。针对家长们关心的体育锻炼问题,谭步军——作出了解答。

问:在开展体育运动时,如何增强孩子的安全意识?

谭步军:培养安全意识需要兼顾环境、习惯和细节。居家运动前应先清理活动区域的杂物,户外使用器材时检查螺丝是否松动,焊接点是否生锈、脱落等;根据孩子年龄选择合适项目,避免超出孩子身体承受能力的高强度运动。每次运动前做10分钟左右的热身活动,冬天适当延长,特别注意活动手腕、脚踝等脆弱关节。运动中避免突然发力或做高难度动作,结束后别急着坐下,待呼吸、心率平缓下来后再做静力拉伸放松。家长要教会孩子“倾听”身体信号,出现头晕或关节刺痛就及时暂停。

装备管理是常被忽视的安全防线。运动鞋要选防滑款;衣服首选透气、有弹性的;提前摘掉手表、项链,扎好头发,口

袋里别装硬物。玩轮滑、骑自行车时护膝、护腕不能少。

身教胜于言传。家长不妨和孩子一起做热身操,运动前互相检查装备,观看比赛时聊聊运动员的防护措施,这些生活化的引导能让孩子自然养成“看环境、做准备、懂保护”的安全习惯。

问:学龄前孩子是否适合进行专项体育训练?

谭步军:学龄前儿童不适合进行专项体育运动训练。根据《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》规定,专项运动技能学习应从小学三年级(8岁左右)逐步开展。3-8岁儿童正处于身体发育初期,此阶段应重点培养跑、跳、投掷、平衡、协调等基础运动能力,而非过早进行专业

化训练。

过早开展专项训练存在三方面隐患:一是儿童骨骼、肌肉未发育成熟,过早强化单一动作模式可能引发关节损伤或姿势性体态问题;二是孩子体能储备有限,过早进行力量、速度等专项训练易造成身心疲劳,降低运动兴趣;三是专项训练对动作规范性要求较高,可能抑制孩子运动创造力发展。

当前,部分机构以“早期专项化培养”吸引家长,违背了儿童成长规律。建议家长孩子在学龄前以趣味性引导为主,待孩子进入三年级后,再根据身体条件和兴趣倾向,逐步尝试篮球、游泳等专项运动。

问:孩子进行体育运动后,迟迟进入不了学习状态,应该如何调整?

谭步军:孩子运动后短时间静不下心来学习很正常,有几个小妙招家长可以试试:

给身体留个“冷静期”。运动完别急着催孩子写作业,先带着孩子做点放松活动。比如散步几分钟,拍拍胳膊和腿,用温毛巾擦擦汗、换身干爽衣服,给孩子一定的时间来平复心跳和呼吸。

让学习任务“软着陆”。过渡期间可以安排些动静结合的事,比如整理书包、准备文具、朗读课文,等孩子身上不冒汗了,再开始学习。

合理安排运动时间。如果晚上要学习,建议把跳绳、打球这类剧烈运动放在作业完成后。睡前2小时别做剧烈运动,否则容易影响睡眠质量。

(本报记者 张文博)

七日谈

“有的孩子看着正常,其实是ADHD(注意缺陷多动障碍),快来测一测”……近日,新华社记者针对网络心理诊断的调查,让这一现象引发广泛关注。一些打着在线心理诊断旗号的视频在网上大量传播,以厌学、逆反、抑郁、手机沉迷等关键词为噱头,吸引了众多家长的目光。

在如今这个竞争激烈的时代,孩子的心理健康日益受到关注。近年来,儿童青少年的心理健康问题也呈现出高发率、疾病化和低龄化的趋势,学习压力、人际关系、成长烦恼等都可能对孩子的心理健康产生影响。也因此,家长们格外关心孩子的心理状态,部分家长甚至沉迷于各种心理测评量表,试图用标准化的指标来测量孩子。正是这份急切的心情,让一些人有了可乘之机。他们利用家长的焦虑,炮制出各种伪心理诊断。

然而,这类所谓的心理诊断看似专业,实则是将复杂的心理健康问题简单化、标签化。试想,在没有详细了解孩子学习生活状况,没有和孩子、家长深入交流的情况下,仅凭类似“10个表现判断孩子是否抑郁”“5个信号说明孩子有社交障碍”的诊断标准,真的能准确判断孩子的心理状况吗?这些标准缺乏科学依据,就像星座测试一样,放之四海而皆准。如果家长轻易地将孩子的表现“对号入座”,简单粗暴地给孩子贴上“心理问题”的标签,不仅无法解决孩子的心理困扰,还可能因误判让孩子产生自我否定的情绪,陷入自我怀疑的泥沼,得不偿失。

比如,当孩子被认定有“拖延症”,只要做事稍慢一点,家长就反复强调这个标签,孩子就会逐渐认同自己有“拖延症”,长此以往,原本正常的做事节奏也将被打乱;当孩子球赛中因丢球被队友埋怨的沮丧、输掉比赛后调整心态……这些经历让孩子学会面对压力,理解坚持的意义。”他提醒家长,要避免两种极端:过度保护孩子免受挫折,或将输赢结果简单归咎于能力不足。

现实生活中,“没场地、没时间、不会教”往往是家长逃避亲子体育运动的借口。对此,谭步军建议,社区增加公共体育设施投入,为家庭体育运动创造条件;学校研发简单易学的亲子运动教程,从健康知识和运动技术层面进行指导;家长转变观念,从“监督者”变为“参与者”。在他看来,当家长转变观念,客厅、卧室、阳台、楼梯、社区、步道都可以成为运动场,让体育真正成为孩子储存健康、积蓄勇气的成长课堂。

当孩子出现偏离“标准”的行为时,家长急于为孩子的表现寻找一个答案,从而陷入过度解读的怪圈。对孩子期望过高,又缺乏科学的心理学知识储备,家长便容易将孩子正常的情绪波动放大,当作需要修正的问题,然后“病急乱投医”。

孩子的心理健康与否不是几道测试题就能定义的。心理诊断是一个复杂的过程,需要专业的知识、丰富的经验以及科学的测评工具。家长应该认识到,儿童青少年的发展具有多样性和不确定性,一些所谓的“问题行为”只是成长过程中的正常表现,不必过度焦虑。当然,理性看待心理问题也很重要。我们不应将孩子的正常行为“病理化”,也不能讳疾忌医。如果孩子确实出现了一些心理问题,家长要持开放的心态,放下“病耻感”,及时寻求专业心理咨询师或医生的帮助。

心理问题不是洪水猛兽,家长要成为孩子坚定的同行者,理解和接纳成长中的各种可能性,用爱为孩子营造一个温暖的家庭环境。因为家庭是疗愈孩子心灵的土壤,家长学会用欣赏的眼光去看待孩子的特质,才能帮助孩子建立起应对挫折和挑战的自信和韧性,为孩子的心灵撑起一片晴空。

伪心理诊断泛滥,切莫陷入『过度解读』怪圈

周睿

家教周刊

