



评论

# 让体育回归育人本真

吴忠斌

当前,各地全面推进素质教育,深入践行“健康第一”教育理念,体育摆脱传统认知里可有可无的“副科”定位,成为落实立德树人根本任务、促进学生全面发展的载体。但在广大偏远山区,受师资力量薄弱、运动场地不足、教学理念滞后等现实条件制约,校园体育长期陷入“放羊式”困境:学生“站着看、等着散”,运动技能与体育精神缺失,体育育人功能被严重削弱。如何破局?竹溪县以打造“五有”体育课堂为突破口,系统性重构山区体育教育生态,走出了一条贴合本地实际的教学改革之路,实现育人本位理念深度回归。

竹溪县推行的“五有”课堂改革,看似只是一套标准化教学体系落地实施,实则是对山区体育固化思维的一次突破。长久以来,山区体育教学被简化为“活动身体”,甚至被视为文化课的“陪衬”。竹溪县“五有”课堂改革的创新之处,在于直面并回答一个本质问题:山区少年究竟需要什么样的体育教育?

答案并非“更好的器材”或“更大的操场”,而是有结构的课堂、有强度的训练、有温度的育人。“五有”标准——有兴趣、有强度、有技能、有育人、有评价,构建起完整的教育闭环,将体育从“玩一玩”的浅表体验,拉回到“学一学、练一练、赛一赛、评一评”的专业轨道。值得肯定的是,改革并未盲目照搬城市模式,而是基于山区学情,差异化设计低年级游戏化教学、高年级赛练结合等策略,体现了教育适配性与人文关怀。

从更深层面来看,这场改革触及体育教育本质:体育不仅是身体的训练,更是人格的淬炼。该县将国防教育融入体育课堂,开设《迷彩思政课》,在赛事中强调规则、公平、合作、输赢等价值理念。这些设计,本质上是在用体育完成德育的“最后一公里”。数据同样具有说服力:2023至2025年,全县心理问题学生比例累计下降47.6%,体育成为最温柔、最有力的“心理辅导员”,它让奔跑与汗水承载了情绪释放、意志锤炼与人际理解的深层功能。

当然,真正让改革不沦为“一阵风”的,是制度化的保障体系。该县坚持每天一节体育课,构建“15+30分钟”课间运动体系,打造“班超—校超—县超”三级赛事机制,并与高校共建师资培养通道。这些看似“硬”的制度安排,恰恰守护了“软”的育人初心。没有这些制度支撑,再好的课堂设计也可能在下一场考试面前被挤占、被遗忘。制度,是改革从“盆景”变为“风景”的根本保证。

竹溪县的实践给予我们深刻启示:山区教育不缺潜力,而是缺少科学的框架与坚定的执行。当体育课从“放羊”走向“五有”,改变的不仅是孩子们的体能数据,更是他们面对未来生活的底气——敢于拼搏、懂得合作、接受成败、坚持到底。这,才是“健康第一”真正应有的内涵。

体育教育的本质不是培养运动员,而是培养完整的人。竹溪县的探索说明,越是资源匮乏的地方,越需要教育理念回归与制度托举。让体育回归育人本真,不是一句口号,而是一场从课堂到心灵的系统变革。期待更多地方能像竹溪县一样,以体育为支点,推动山区教育整体提升,让每一个孩子在运动中健康成长、在拼搏中成就自我。

①竹溪县2025年“村超”开幕式上,青少年足球特色团体操展演。

②竹溪县实验中学校园足球训练场景。

# 「五有」课堂激发少年运动活力

文图记者吕超 通讯员储昭龙 徐海涛

## 落实五有标准 打造高质高效体育课堂

体育教育的核心价值,是以科学训练锤炼学生体魄,以系统教学传授运动技能,以赛场实践塑造学生品格。竹溪县推行的“五有”课堂并非浅层教学创新,而是贴合山区学情、贯穿体育教学全过程的标准化体系。兴趣培养、体能锻炼、技能学习、品格塑造、成长评价五大维度环环相扣、层层递进,确保每一节体育课教学高质高效。

以兴趣为牵引,激活内生动力。兴趣是最好的引路人,也是破解学生“不愿练、不想动”问题的关键。竹溪县摒弃固化刻板的“填鸭式、机械化”授课模式,结合各年龄段学生身心成长规律,分层设计差异化教学内容,改变学生“抵触体育课、逃避体育锻炼”的状态,校园运动氛围持续升温。

以强度为基础,夯实体能根基。针对以往体育课运动量不足、练习密度偏低、锻炼效果不佳等问题,竹溪县出台体育课堂量化考核标准,明确规定体育课群体运动密度不低于75%,学生课堂平均心率维持在每分钟140至160次,确保每节课都能取得锻炼效果。各学校固定设置10分钟综合体能专项训练环节,科学搭配有氧运动、力量提升、灵敏训练等内容,兼顾锻炼效果与运动安全。心率监测手环等智能化设备走进课堂,实现运动强度可视化、标准化管控,彻底告别凭经验授课的粗放教学模式。

“以前觉得体育课就是玩,现在才明白体育课重在系统训练,虽然训练过后很累,但浑身有劲儿。”竹溪县向坝乡中心小学八(1)班学生张丽花道出了全县众多学生的真实感受。如今,气喘吁吁、脸红通红、满头大汗,成为校园体育课最常见的画面。

以技能为核心,实现学有所成。为破解体育教学“学不透、不会用”的痛点,竹溪县推行“结构化+情景化”大单元教学模式,结合各类运动项目技术特点与实战场景,采用分层递进的训练方式,让学有余力的学生有突破、中等水平学生有提升、基础薄弱学生有进步。

竹溪县长安学校自推行大单元体育教学后,学生专项运动能力显著提升,50米短跑平均成绩进步明显,跳远项目优秀率实现翻倍。同时,学校依托信息化教学工具,通过影像回放纠正学生动作偏差,帮助学生形成肌肉记忆,真正实现从被动参与到掌握技能、灵活运用的转变。

以育人为内核,深化德育赋能。体育是落实立德树人根本任务的重要载体,不止强健体魄,更能塑造品格、滋养心灵。竹溪县深度挖掘体育育人内涵,创新开设跨学科特色课程《迷彩思政课》,每学期安排6至8课时,将国防教育与体育课堂深度融合。在各类体育赛事、集体训练中坚持“赛前讲规则、赛中重公平、赛后善总结”原则,引导学生敬畏规则、尊重对手、团结互助、坦然面对胜负。2023至2025年,全县存在心理困扰的学生比例累计下降47.6%,阳光自信、积极向上成为少年新风貌。

以评价为抓手,量化成长轨迹。为破除“文化课分至上”的单一评价误区,竹溪县构建多元化、全过程学生体育评价体系,从运动能力、健康行为、体育品德三大维度,完整记录学生体育成长轨迹。综合运用课堂即时点评、运动星级评定、小组积分比拼、阶段性体质测试等多元评价方式,为每名學生建立专属体育成长档案。评价兼顾定量数据与定性描述,体能、技能水平以标准化测试数据为评判依据,体育品德、健康行为结合课堂观察评级、师生互评、小组综合评议判定,最大限度减少主观评判偏差,清晰呈现学生每一点进步。

## 健全长效机制 夯实山区体育育人基础

一堂高质量体育课能够常态化落地,离不开配套制度、校园赛事、专业师资全方位支撑。竹溪县教育局清晰认识到,想要办好山区校园体育,仅靠课堂教学方式远远不够。唯有搭建覆盖日常授课、课后锻炼、师资培育的完整支撑体系,才能持续释放体育育人价值。

制度保障层面,竹溪县将体育教育摆在学校育人工作突出位置,扭转体育课程边缘化局面,出台刚

## 重塑课堂生态 扭转体育粗放教学局面

长期以来,受师资力量、教学理念、场地设施、考核评价等多重条件制约,偏远山区学校体育发展陷入固化瓶颈。传统教学模式下,竹溪县多数中小学体育课缺少完整、科学的课程设计,一堂课结束,多数学生没有运动量,更学不到规范运动技能,体育学科的价值被弱化。

宽松随意的课堂表象之下,潜藏着山区青少年体质持续下降、运动能力偏弱、集体协作意识淡薄等深层次隐患。随着素质教育持续深化,“健康第一”育人思路愈发清晰,传统“放羊式”体育课堂早已无法适配新时代育人需求。如何盘活山区现有体育教育资源,重构体育课堂运行模式,让体育课回归强身塑人本质,成为竹溪县教育系统亟待破解的核心命题。

“体育课不是放风课,孩子们必须真正动起来、练起来、赛起来。”竹溪县教体局体卫艺股负责人储昭龙介绍,该县制定“五有”体育课堂建设标准,从“教学趣味、运动强度、技能培养、德育渗透、考核评价”五大维度,全方位重构山区体育课堂教学模式,摒弃重形式、轻实效的表面化教学,破除无规划、无目标、无统一标准的粗放授课模式。

为推动改革落地见效,竹溪县组建专业体育教研团队,编制印发《竹溪县体育与健康课堂教学管理指南》,从教学设计入手,全面推行体育大单元教学。针对低年级学生专注力有限、天性活泼好动的特点,摒弃枯燥重复的机械训练,推行游戏化、情景化教学,将跑跳基础练习、综合体能训练融入“森林探险”“障碍闯关”等趣味场景,让学生在沉浸式体验中参与锻炼。面向中高年级学生,侧重专项运动技能提升,整合田径、球类、体操、传统体育、特色体育等多元教学内容,创新实行“以赛代练、先赛后训”教学模式,以赛事点燃学生运动热情,以专项训练夯实运动基础,推动学生从被动参与到主动锻炼转变。

“现在别说找借口请假,遇上阴雨天,孩子们还会追着老师问能不能去室内场馆打球。”竹溪县长安学校体育教师万甜说。如今,全县各中小学体育课学生参与率达100%,课后主动邀约同伴打球、锻炼的学生越来越多。

