供暖季

家里暖气不热先别急，这份“排查指南”帮您找原因

》07版《

提高防灾意识 关注生命安全

集宁区：清理杂草除隐患，实操演练学消防



●清理杂草消除安全隐患　　本报记者 马佳敏 摄

》07版《

大家谈

提升体育课的“含金量”

■刘争气

在上海市七宝实验小学，小课间里，活动丰富多彩，既有抓尾巴、丢沙包、丢手绢等经典童年游戏，也有匹克球、蹦床等项目；走进哈尔滨市经纬小学校，有的学生踩着彩色跳格子图案欢快蹦跳，有的手握陆地冰壶手柄专注“投掷”，笑声在校园里回荡；在河南郑州，不少学校也优化大课间活动，武术操、耐力跑、八段锦应有尽有，吸引了不少同学围观、跟学……

当前，课间从10分钟“扩容”至15分钟、大课间活动遍地开花、体育时间也朝着每天2小时的目标奋进，各地区各部门陆续出台相关政策，系统推进学校体育工作，有力促进学生身心健康，让“健康第一”的教育理念深入人心。

近年来，我国不断健全完善学校体育政策体系：《教育强国建设规划纲要（2024—2035年）》提出，“实施学生体质强健计划，中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时”；《关于实施学生体质强健计划的意见》强调，“打造学生更加喜爱、更有质效的学校体育，让学生立足学校即可熟练掌握至少一项运动技能，养成体育锻炼习惯”；《关于全面推进健康学校建设的指导意见》提出，到2030年，“健康第一”教育理念广泛深入普及，学校健康教育和保障条件大幅提升，学生健康状况持续改善，健康学校建设覆盖每所学校。政策推动下，越来越多的孩子走出教室、沐浴阳光、挥洒汗水，“健康第一”正从理念变成现实。

2021年至2024年，全国学生总体近视率实现连续四年下降。数据证明，动起来，就是最好的“护眼药”和“强身剂”，让更多孩子拥有光明的未来。同时，学校体育能让学生在奔跑、跳跃、协作竞技的运动过程中释放学业带来的压力，合理宣泄焦虑、烦闷等不良情绪。在汗水挥洒之间，紧绷的身心得到放松，负面情绪得以疏导消解，帮助青少年保持稳定平和的心理状态，塑造积极乐观的心态，实现身心协同健康发展。

著名教育家蔡元培先生曾提出“完全人格，首在体育”。能力不只在书本上，读万卷书、行万里路，要培育健康、积极向上的人生态度。学校体育从来不只是身体的锻炼，更是一堂塑造灵魂的人生课，是健全人格、磨砺意志的育人载体。它教会孩子的，远不止跑跳投，而是怎么正确地看待输赢，怎么更好地合作，以及坚持品质的可贵。这种在汗水中淬炼出的意志品质，是任何课本都替代不了的。让孩子们在操场上尽情奔跑、摔打、拼抢，“身上有汗”，才能“眼里有光”，才能收获一生受用的健全人格与坚韧意志，这正是“以体育人”的深层价值所在。

当然，推动学校体育质量整体提升，更需要多方协同。一方面，进一步建强师资队伍。《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》将核心素养作为培养学生的逻辑起点，注重学生运动能力、健康行为和体育品德等素养培育，这对体育教师的素养能力提出了更高要求。通过多维多元联动破解资源结构性短缺难题，通过专业素养提升夯实体育教师育人能力根基，通过机制改革创新激发师资队伍的内生动力。另一方面，进一步建好运动场地。例如，深圳不少学校都面临运动场地受限的实际挑战。地处罗湖的深圳小学为了拓展学生们的运动空间，学校积极争取公园管理部门的支持，打通学校与深圳市人民公园的围墙壁垒，将学校体育搬进了公园里，在公园内开展丰富多样的体育教学活动，让学生们的运动天地越来越宽广。

提升学校体育质量，功夫在课堂，关键在提升课堂的“含金量”。比如，可以进一步优化教学内容，丰富运动项目供给，兼顾基础体能与特色项目，让课堂更“有料”；可以进一步改进教学方法，创新组织形式，减少枯燥的机械训练，让课堂更“有趣”；可以进一步注重因材施教，尊重学生体能差异、兴趣特长，分层设计练习目标，让每个孩子都学有所获、各有所得。归根结底，就是跳出单向灌输的思路，用孩子们乐于接受、真心喜爱的方式上好体育课，让每一个孩子脚下有劲、眼中有光、心中有梦。

●责任编辑　张国欣　●校对　梁利蓉　●版式设计　谭志强　●邮箱　wlcbrbmszk@163.com　●新闻热线　0474—8288590、8288300