

“双减”政策下青少年体质健康促进的现实困境与纾解路径

前言

青少年体质健康关乎人民幸福、民族振兴、国家富强。本文基于双减政策背景,运用文献资料法、逻辑分析法对我国青少年体质健康促进的现实困境与纾解路径进行研究。研究认为:“双减”政策下,在促进青少年体质健康的过程中,存在家庭教育观念固执、“唯分数论”习惯固化、体育资源供给不足、体育师资力量薄弱、政策解读缺位、评价体系不健全的现实困境。基于此,提出如下纾解路径:以健康成长为导向,重塑家庭教育文化;优化体育资源供给,提升课后服务质量;加强政策宣传引导,完善考核评价体系。

关键词

双减政策;青少年;体质健康

青少年是国家的希望、民族的未来。加强青少年体育教育,重视青少年体质健康,是顺利建设体育强国的核心环节。长期以来,学业成绩是家长与学校在学生教育中的关注焦点,青少年由于参加各类补习班、培训班,体育锻炼的机会较少,进而导致近视、肥胖、焦虑抑郁等健康问题层出不穷。2021年7月,中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》(以下简称“双减”政策)。“双减”政策的发布,在大大减轻青少年学业压力的同时,也通过课后延时服务满足学生多样化需求,进一步保障青少年体质健康。鉴于此,本文以“双减”政策下青少年体质健康促进为切入点展开研究,探析我国青少年体质健康促进面临的现实困境,并提出相应的纾解路径,为我国青少年体质健康促进发展提供参考。

1 “双减”政策下青少年体质健康促进的现实困境

近年来,应试教育虽然逐渐被素质教育所取代,但实质上,长期形成的“唯分数论”的惯性思维难以轻易转变,青少年在客观上仍面临着巨大的学业压力。相关数据显示,2019年,全国青少年体质健康达标优良率为23.8%^[1],2020年,青少年超重肥胖率接近20%^[2]、近视率达52.7%^[3]。《中国国民心理健康发展报告(2019—2020)》数据表明,2020年,全国青少年抑郁率已达24.6%^[4]。“双减”政策的实行,使

青少年的学习与体育活动时间得到了合理的调配,一定程度上为青少年体质健康发展拓展了时间和空间,但同样也面临一定现实困境。

1.1 家庭教育观念固执,“唯分数论”惯习固化

学校与家庭作为学生体育教育的主阵地,彼此相辅相成。双减政策落地后,极大地缓解了家长的教育焦虑,家长“重文轻体”“唯分数论”等教育观念得到一定转变,越来越多的家长意识到家庭体育教育的重要性,对此表示支持。但同时,也有部分家长提出反对意见,他们认为,孩子的作业和校外培训负担减轻的同时,可能会带来学习成绩的退步。面对升学和就业,家长认为孩子只有赢在起跑线上,才能更好地适应未来社会严格的竞争环境。

此外,国家虽然对一些培训机构进行了规范整顿,但不少家庭并没有让孩子真正“闲下来”。与此同时,校外辅导机构的大幅减少,让更多青少年回归家庭教育。家长由于自身工作压力、缺乏时间、辅导能力不足等问题,不能以身作则,缺乏对青少年体育锻炼及体质健康状况的监管,教育焦虑也就随之而来。

家庭体育是影响青少年健康发展的重要因素,只有家庭重视体育教育,青少年的健康才有根基。双减政策对青少年体质健康促进是一个长期性、持续性的过程,短时间内不能起到立竿见影的效果。双减政策的实施,离不开学校与家庭的共同协作支持。如何改变家长较为功利化的教育目标,让其重视孩子的全面发展,让家长与孩子减负

时间内拥有更多共同锻炼的机会,对孩子的健康成长进行有效监督,只有这些问题得到改善和解决,“双减”政策才能得到家长的认可。

1.2 体育资源供给不足,体育师资力量薄弱

青少年体质健康促进要想取得实效,就要提高体育课堂教学与课后体育服务的质量,因此,体育师资队伍和体育场地设施是保障“双减”政策在学校实施的关键条件。双减政策的实施极大缓解了青少年的学业压力,同时使青少年有更多时间参与体育锻炼。随着参与人数不断增多,当前大多数学校面临体育场地面积不足、缺乏相应的体育器材等问题,进而导致课后体育延时服务不能高质量开展。部分学校为完成任务,开展内容与形式简单随意化,降低了学生参与的积极性。课后体育延时服务的多样性对体育教师的教学能力提出了更高要求,要求体育教师不仅要领会“双减”政策的本质内涵,还要更加全面地掌握体育技能。当前,我国中小学师资队伍的建设还存在着数量较为不足、教师个人专业能力素质参差不齐等问题,体育教师资源的质量得不到保障,难以满足课后体育延时服务的需求,进一步导致课后体育延时服务开展的形式和内容得不到创新。同时,课后体育延时服务还牵涉到体育教师的绩效保障问题,然而,绩效下发存在着时间长、流程多等问题,各学科教师绩效存在差距,更是降低了体育教师的积极性。学校场地资源与体育教师资源不足,极大限制了课后体育延时服务的开展,进而阻碍了青少年体质健康促进工作的开展。

1.3 政策解读缺位,评价体系不健全

能否对“双减”政策进行正确而透彻的解读,检验着职能部门的履职能力和执政水平。“双减”政策的发布是为了进一步落实“立德树人”的根本任务,解决中国义务教育阶段教育的现实问题,构建良好健康的教育生态,促进青少年健康成长和全面发展。然而,在此过程中,一些学校对政策进行口号式的宣传,没有对政策的目标和内涵进行充分、正确的解读,导致部分教师及家长对政策的理解存在偏差,他们错误地认为,“双减”政策只是单纯地限制孩子在学习上所花的时间以及学习科目的范围,没有认识到“双减”政策是推动全面素质教育实施的一种有效手段^[6]。双减政策的实施,无疑增强了社会、学校、家庭对青少年体育和体质健康的重视程度,促进了体考分值权重的上调,但值得注意的是,现阶段我国体育中考体制虽在不断地改革,但仍存在着一些不足。在考试内容上,主

要以运动项目的某一技术作为评判标准来进行考核,不利于对学生运动技能掌握状况进行全面评判。体育中考主要以终结性评价为主,过程性评价如体育参与、体育态度、体育表现等占比较小,评价方式单一化,导致学生为考试而训练,难以激发学生兴趣,忽视了体育促进青少年体质健康发展的长期性、可持续发展性。

2 “双减”政策下青少年体质健康促进的纾解路径

2.1 以健康成长为导向,重塑家庭教育文化

家庭体育是连接学校体育和社区体育的纽带,“双减”政策能否落实到位,关键在于家长能否正确认识到家庭体育在青少年健康成长中的重要作用。首先,家长要纠正“唯分数论”的错误观念,重塑家庭教育文化,提高对家庭体育教育的重视程度;进一步配合学校体育工作,加强与学校教师之间的沟通交流,积极参与学校的教育教学活动,了解孩子实时成长动态;协同学校共同减轻青少年学业压力和负担,制定有效的家校合作方案。其次,通过营造良好的家庭体育氛围,帮助青少年激发参与运动的兴趣,养成长期锻炼的习惯,促进身心健康的发展,更重要的是自己也要参与其中,通过共同参与体育活动,在释放孩子学习压力的同时也缓解了自身的工作压力,以身作则,用行动影响孩子。随着生活物质条件的改善,青少年逐渐养成了一些不良的生活习惯,例如长时间使用电子产品、久坐、熬夜、大量高热量食物的摄入、不爱运动等。因此,要注意青少年健康生活意识的培养,普及健康生活的常识,使青少年逐渐养成健康的生活习惯,家长要监督学生坚持每天规律作息,保持营养摄入均衡,减少青少年使用电子产品的时间,以此促进青少年健康成长。

2.2 优化体育资源供给,提升课后服务质量

“双减”政策的实施,增加了学校体育课与体育活动的时

校外培训机构教学人员、优秀退役运动员等参与学校体育工作,缓解师资力量不足的压力,同时丰富学校体育活动。面对学校场地设施短缺的问题,首先要因地制宜、因校制宜,从学校自身实际情况出发,结合当地地区环境和文化特色,利用好校外资源,缓解学校体育场地设施供不应求的矛盾;其次是要统筹安排,充分挖掘、利用好现有的校内体育资源,带领学生尝试对生活中的日常用品进行改造,制作简易体育器材,在拓展学生思维创造性的同时,激发青少年对体育学习的兴趣。在此基础上,完善体育场地设施,加大体育经费投入的力度,多渠道保障体育教学和学生课外体育活动的需要。政府应当建立健全体育课后服务的评价、保障机制,将体育课后服务开展情况与成效纳入学校教育质量评价考核中,保障校内体育课后服务稳定开展。同时,应出台关于提升课后服务质量的政策支持或实施细则,为学校、教师提供具体指导,加快学校体育高质量发展,促进青少年体质健康。

2.3 加强政策宣传引导,完善考核评价体系

“双减”政策要取得实效,观念的更新是前提。教育主管部门可以组织专家对学校领导、教师、家长进行学习宣传,帮助其正确理解“双减”政策,消除误解和担忧,并了解“双减”政策真正的内涵和实施方式,树立新的育人观。通过召开家长会、发布致家长一封信等各种方式向社会各界和学生家长宣传“双减”的重要意义。各学校应

建立科学的体育考核评价体系,不将体育成绩作为评价的唯一依据,杜绝“考什么,教什么”“考什么,练什么”的体育应试现象,否则容易引起学生的抵触心理。体育中考应多关注青少年的日常体育表现。例如,考察青少年是否掌握了体育与健康的相关知识,在日常体育活动中是否积极参与等,注重全面评价和探索过程性评价,实施多元过程性评价。结合最终体育测试成绩,共同评价青少年体育综合素质,以评价促进学生健康成长。健全对参与课后体育延时服务教师的管理和监督评价机制,以立德树人为根本任务,树立科学的教育质量观。通过线上、线下评价与监督等渠道,加强其教学质量的监督与反馈,积极构建内容完善、载体丰富、常态开展的德智体美劳全面培养体系,以此保障青少年身心健康的发展。

3 结语

“双减”政策的出台,推动教学教育理念深刻变革,在促进青少年“德智体美劳”五育融合全面发展和形成健康的教育生态环境方面发挥了重要作用。应以广大青少年健康成长和全面发展为价值导向,坚决贯彻执行“双减”政策,提升素质教育水平,共同优化政策执行环境,为青少年未来的健康成长做好积极的铺垫和引导,将青少年身心健康与学业的和谐发展作为首要任务,进而促进我国青少年体质健康的发展。

文/熊欢(贵州大学体育学院,贵州贵阳 550000)

作者简介:熊欢,男,贵州遵义人,贵州大学体育学院在读硕士研究生,研究方向:体育教育训练学、体质健康。

参考文献:

- [1] 第八次全国学生体质与健康调研结果发布[J]. 中国学校卫生, 2021, 42(9):1281-1282.
- [2] 中华人民共和国国务院办公厅.《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》发布会图文实录[EB/OL]. (2020-12-23) [2021-10-11]. http://www.scio.gov.cn/xwfb/gwyxwbgswfbh/wqfbh_2284/2020n_4408/2020n12y23rsw/twzb_5755/202207/t20220716_230693.html.
- [3] 国家卫生健康委. 推进综合防控儿童青少年近视工作情况[EB/OL]. (2021-10-26) [2021-10-11]. http://www.moe.gov.cn/fbh/live/2021/53799/sfcl/202110/t20211026_574983.html.
- [4] 中国科学院.《中国国民心理健康发展报告(2019—2020)》发布[EB/OL]. https://www.cas.cn/zkyzs/2021/03/288/yxdt/202103/t20210302_4779153.shtml.
- [5] 国家体育总局. 2020年全国体育场地统计调查数据[EB/OL]. (2021-06-01) [2021-10-29]. <https://www.sport.gov.cn/gdnps/content.jsp?id=20995775>.
- [6] 何勇刚, 张立昌. 中小学校落实“双减”的现实困境及脱困路径[J]. 教育科学论坛, 2023(22):31-34.