

中小學生课后体育锻炼的价值意蕴 与保障机制研究

前言

中小學生课后体育锻炼作为一项具有长足效益的健康工程而备受关注。本文运用文献资料法和逻辑分析法，研究中小學生参加课后体育锻炼，提升學生体育素养水平和融合家校社多元化资源的价值，并基于中小學生课后体育锻炼存在的现实困境，从三个层面探讨中小學生课后体育锻炼的保障机制，以期确保中小學生每天的体育锻炼时长，提升中小學生课后体育服务的效率与质量。

关键词

课后体育锻炼；价值意蕴；保障机制；中小學生

体育锻炼作为促进青少年身心健康成长，丰富青少年精神文化生活，完善青少年教育体系的关键要素，在党和政府的重视，以及学校、家庭、社会等多元主体的认同与呼吁下，迅速占据了中小學生课后服务的主要地位。然而，近些年我国中小學生体质健康状况从根本上没有好转，近视眼、肥胖、脊柱侧弯等健康问题令人堪忧，尚存在体育课教不会學生一项运动技能、体育课學生“不出汗”、没有养成体育锻炼习惯、课外体育活动无人指导等问题。因此，本文基于中小學生参加课后体育锻炼的价值意蕴和现实困境，探讨课后体育锻炼的保障机制，以期确保中小學生每天体育锻炼时长，提升中小學生课后体育服务的效率与质量。

1 中小學生课后体育锻炼的价值意蕴

1.1 提升學生体育素养水平

中小學生课后体育锻炼项目多样、内容丰富，既有足球、篮球、排球、羽毛球、武术等传统类项目，也包含橄榄球、飞盘、跑酷、滑板等新兴类项目，并且在运动负荷强度设置上具有个性化的特征，中小學生可根据自己的体育兴趣和特长选择课后体育锻炼项目，并根据个人运动技能水平合理安排运动的负荷强度。在此过程中，可以有效提升中小學生在体育意识、体育知识、体育行为、体育技能、体质水平等方面的体育素养^[1]。

在体育意识方面，通过多样化、个性化的课后体育锻炼，

易于學生产生浓厚的体育运动兴趣，养成体育运动习惯。在体育知识方面，通过向學生传授科学锻炼和健康知识，有利于學生获得科学、系统的专业运动知识，同时作用于体育促进体质健康意识的形成与强化。在体育行为方面，基于學生个体体育意识的提升和体育知识的增加，學生参与体育运动的个体行为会得到强化，以此提高中小學生可持续性运动参与行为的能力。在体育技能方面，课后体育锻炼可根据學生的兴趣、特长或需求进行项目选择，因而在体育技能方面呈现出普及体育运动技能和深化体育运动技能水平两个特征。

1.2 融合家校社多元化资源

体育总局办公厅、教育部办公厅和发展改革委办公厅联合发布《关于提升学校体育课后服务水平 促进中小學生健康成长的通知》（以下简称《通知》），其中明确指出要营造家校社共同支持學生体育锻炼的良好氛围。

在家庭层面，基于家庭教育在青少年成长中的基础地位，家庭教育更应注重意识和理念的传递与培育。研究指出，家庭中经常参加体育锻炼的成员具有示范和带动作用，家庭锻炼行为具有明显的代际互动关系，呈现双向社会化模式^[2]。中小學生课后体育锻炼可与家长体育锻炼形成双向互动，带动家庭在學生课后体育锻炼中人力、财力等的投入。

在学校层面，学校体育中的体育教师、体育场地、体育课程、体育文化等元素均是中小學生参与课后体育锻炼的资源，课后体育锻炼行为可视为对学校体育课程的延伸与补

充,利用好学校体育资源对于开展课后体育锻炼具有保障作用。

在社区层面,社区作为中小學生参与课外体育锻炼的组织形态,涵盖了公共体育场地设施、青少年体育俱乐部、青少年体育培训机构、社会体育指导员等促进中小學生体育参与的要素,与家庭体育和学校体育不同的是,社区体育拥有更多社会化、市场化资源,可以为中小學生提供多样化、高质量的体育培训服务,满足中小學生差异性且多样化的体育需求,发挥着提档升级的作用。

2 中小學生课后体育锻炼的现实困境

2.1 缺少系统的体育锻炼指导

缺少系统的体育锻炼指导主要表现在学校体育课程没教会和课后体育锻炼没人教两个方面。我国的体育课在教学设计上,技术较为单一且教学内容较为碎片化,并且在单元教学和课时教学的编排与设计上缺乏系统性和连贯性,导致课次之间的内容脱节,更甚是有些体育课程采用“双教材”,教学设计“无运动负荷、无战术、无比赛”^[3],致使学生在体育课上未能真正掌握一项体育运动技能。课后体育服务项目种类多样,不同体育项目对体育教师有不同的要求,而课后体育锻炼离不开专业师资的指导,体育教师数量缺口大、配置不均衡等问题制约了课后体育服务的开展,进而影响了中小學生课后体育锻炼的科学性和系统性。

2.2 缺乏充足的体育锻炼场地

当前,缺乏充足的体育锻炼场地是中小學生进行课后体育锻炼所面临的现实困境之一,主要表现在学校体育场地器材的满足度和对外开放程度低,社区体育锻炼安全系数较低,社会体育场馆收费较高,社会公共体育场馆对外开放不够等。学校体育场地器材不仅是保证中小學生体育教学、课外体育活动正常进行的物质条件,也是影响中小學生课外体育锻炼行为选择的决定性因素。我国学校体育设施法缺失引发学校体育设施闲置、场地被侵占、农村学校体育设施不足等问题,以及政策宏观调控不当引发体育场地器材资源地域分布不均、共享程度不高,也使得中小學生课后体育锻炼的场地资源不充足。《中国儿童青少年体育健身发展报告(2017)》指出,相对于家庭和学校环境,儿童青少年体育健身的社区(村居)环境相对较薄弱,相比成年人,青少年学生在居住小区或者乡村的体育设施、体育活动、体育组织、体育指导等都略显单薄。当然,我国政府也做了很多努力,

如提出“在城市社区建设15分钟健身圈”,但由于我国人口基数大,到2021年底,我国人均体育场地面积仅为2.41平方米,仍低于欧美等发达国家。

2.3 缺乏完善的体质与健康监测体系

科学的体质与健康监测体系有助于我们及时了解到学生体质与健康状况,评估中小學生课后体育锻炼效果。当前,我国中小學生体质与健康监测体系是由每五年一次的全国学生体质与健康调研,及每两年一次的全国学生体质与健康标准的抽测复核所构成,相关信息由教育部对社会定期公布。在政策法规保障层面,我国关于青少年体质监测工作的依据主要散见于相关政策法规,如《中华人民共和国体育法》《全民健身条例》《全民健身计划纲要》《国民体质监测工作规定》等,只是对中小學生体质监测工作做了原则性规定。此外,2002年教育部印发的《全国学生体质健康监测网络工作实施方案》虽然在一定程度上弥补了法规方面的不足,但毕竟属于规范性文件的范畴,法律效力并不强。至于中小學生体质健康监测服务体系本身,我国当前的中小學生体质与健康监测服务体系存在监测组织机构不健全、专业的监测人员匮乏、监测服务网络覆盖范围有限且服务形式单一、监测内容和项目设置欠科学、监测反馈体系不完善等问题。

3 中小學生课后体育锻炼的保障机制

3.1 建立推动课后体育锻炼相关政策落实工作机制

围绕“双减”《意见》《通知》等政策,梳理其中有关中小學生课后体育锻炼的目标、要求与建议举措,并就此明确牵头单位和配合单位,建立任务分解、协调推动和反馈报告“三位一体”的政策落实机制。

(1)健全完善分工明确、逐级负责、科学合理的政策任务分解机制。围绕党中央、国务院和教育部、体育总局、发展改革委等领导部门就中小學生课后体育锻炼提及的重点工作任务,及时进行任务分解,明确责任主体、目标任务、工作标准、时限要求,以严格的责任制促落实、保成效。

(2)建立健全动员部署、定期调度、问题解决和年终总结的政策协调推动机制。对确定的政策工作任务,制定务实管用的推进措施、保障措施,针对政策落实中存在的问题加强协调沟通,提出思路办法和工作要求。

(3)建立自下而上的及时反馈、定期汇报抓政策落实情况的反馈报告机制。各责任单位定期对所承担政策落实情况

况、存在问题、对策建议进行梳理汇总，向上级分管领导报告；分管领导再及时向主要领导报告落实情况。对有明确时限要求的按规定时限报告落实情况；对推进落实中的重要事项、重大问题随时报告。

3.2 完善体育师资参与课后体育服务保障机制

政府鼓励体育教练员、社会体育指导员、优秀运动员、体育教师以及大学生志愿等其他体育人才融入中小学生学习体育锻炼指导师资队伍。为保证课后体育服务师资的稳定性，研究认为应从从业资格和招募程序2个方面为课后体育服务质量保驾护航。

3.2.1 从业资格方面

积极吸纳有资质的体育师资，同时强化高等体育院校、师范院校、体校等在培养体育师资后备人才方面的作用。全国政协委员冯建中在《关于“十四五”期间配齐全国各级各类学校体育教师的提案》中指出我国过去5年年均增加3.7万名体育教师，缺口仍有约12万名。中小学生学习体育锻炼是一项可持续发展的长期工程，我们既要统筹利用好现有体育师资资源为课后体育锻炼服务，更要从长远扩大我国体育师资队伍。

3.2.2 招募程序方面

因中小学生学习年龄阶段的特殊性和体育教育的重要性，建议在课后体育锻炼师资的招募程序过程中建立师资注册系

统，可包含申请者的基本信息、简历、病史、奖惩记录、职业资格证书和相关经验等，既为尊重各类师资的自主、自愿行为，也可获取指导师资的个人经历与健康状况，从而以网络化的招募体系、自助式的申请流程、严格化的申请条件来保证与维护课后体育服务的质量和安全性。

3.3 建立各类体育场馆有序开放的保障制度

充足的场地设施是中小学生学习选择体育项目、选择体育运动方式、进行体育锻炼必不可少的外在条件。研究认为应从以下2个方面推动学校和社会体育场馆对外有序开放。

3.3.1 用好现有体育场馆

学校体育场馆、社会公共体育场馆、企事业单位体育场馆等现有资源均是中小学生学习进行课后体育锻炼的场地选择，学校体育场馆应在教学时间之外，首先保证校内学生的课后体育锻炼需求，其次根据场馆的容纳程度对外校学生和社区居民进行开放，确保场地安全性和锻炼效率，缓解中小学生学习课后体育锻炼场地紧缺的问题。

3.3.2 建设以人为本的现代化场地

一方面，政府加大体育场馆设施建设力度，在学校、社区建设综合性强、项目丰富、功能齐全的现代化场馆；另一方面，利用自然环境打造适宜人们进行户外运动和休闲健身的休闲体育公园系统，如街区公园、国家公园等，以此在时间和空间上满足中小学生学习课后体育锻炼的场地需求。

文/胡雅静（中南大学体育教研部，湖南长沙 410083）

作者简介：胡雅静，女，湖南长沙人，中南大学体育教研部助教，研究方向：青少年体育。

参考文献：

- [1] 陈思同，刘阳，唐炎，等．对我国体育素养概念的理解——基于对Physical Literacy的解读[J]．体育科学，2017, 37(6):41-51.
- [2] 王富百慧，王梅，张彦峰，等．中国家庭体育锻炼行为特点及代际互动关系研究[J]．体育科学，2016, 36(11):31-38.
- [3] 季浏．对我国20年基础教育体育新课改若干认识问题的澄清与分析[J]．上海体育学院学报，2020, 44(1):21-30.