

社会关注

从“要我健康”到“我要健康” 运动养生渐成风尚

» 06 版 «



方寸棋盘显智慧 少儿围棋邀请赛热闹开赛



●150余名小棋手参与少儿围棋邀请赛

实习记者 张玥 摄

» 07 版 «

老人翻越护栏“步步惊心” 交警提醒要注意交通安全

» 07 版 «



大家谈

让体育回归“育”的本意

■达仁

每天开设1节体育课,大课间体育活动不少于30分钟,让每名同学掌握1至2项运动技能……曾经不够受重视、常常被挤占的体育课和体育活动,如今在全国不少中小学扮演着越来越重要的角色。

从实践看,在开齐、开足体育课之后,如何“开好”成为备受关注的新课题。

比如,几十人同堂上课,许多体育项目的教学只能做到普及基础动作,很难帮助实现水平进阶。不仅如此,因为害怕学生受伤,一些学校的体育活动往往“无难度、无强度、无对抗”,运动效果不佳。

增强学生体质、促进身心健康,无疑是体

育课最重要的目标。体育运动如果不达到一定的运动负荷,就无法有效提高心肺功能、增强肌肉力量、促进骨骼生长、提升身体机能,很难谈得上助力学生强身健体。“教会”是前提,除此之外还需要“勤练”“常赛”。只有不断完善课程设计、适当提高运动强度,增加“出汗”体育、“对抗”体育,“野蛮其体魄”的育人功效才能显现出来。

体育的“育”,还在于“文明其精神”,这同样有赖于适度提升训练难度和运动强度。诸如篮球、足球之类的团队项目,只有在接近真实比赛的对抗中,学生才能真切体会竞技规则的意义和团队战术的奥妙。简单的踢腿拉伸,

松散的游戏打闹,无法让学生对体育规则和体育精神形成深入理解。

曾经一段时间,在“唯分数论”的影响下,无论校园体育课,还是校外训练营,“考啥练啥,不考不练”成为突出问题,体育在青少年教育中沦为配角。如今,体育课和体育教育备受重视,更要注意避免陷入应试窠臼。测试成绩并不是衡量学生体育素养的唯一标准,若一味计较秒表的数字、起跳的次数,而忽略了对精神风貌和综合素质的培养和体察,体育的育人效果将大打折扣。

对更高、更快、更远的极致追求,是体育的精彩和魅力所在。这的确需要以大量且重复

的锻炼为支撑,但这些努力多是内驱型的,源于参与者对运动本身的热爱、对提升技能的渴望、对自我梦想的追求。为了提升考试成绩,简单粗暴地让学生机械枯燥重复训练考试项目,学生的情绪难免陷入痛苦和厌恶,对体育的兴趣也难以培养。

让体育课育体又育心的关键,在于科学的课程设计和教师的积极引导、持续的人文关怀。有的地方推行“体育家庭作业”,让学生在课外、假期也能保持锻炼习惯;有的学校打破班级界限,让学生根据兴趣选择不同运动项目上课;有的学校利用智能设备,实时监测学生的运动负荷、心率、动作规范性……从不少地

方的探索看,借助丰富教学内容、创新教学模式、完善教育评价等举措,体育课有力促进了青少年健康快乐成长。

既要“育体”,也要“育魂”,二者内在一致、不可割裂。让体育回归“育”的本意,需要从理念到实践的深刻转变,卸下怕学生吃苦受累的心理包袱,走出为考而学、为考而练的思维误区。

体育运动是为了促进人的全面发展。在运动中增强身体机能,在比赛中理解合作真谛,在挑战中锤炼意志品质,在胜负间学会尊重与包容,这些方面的收获将让青少年受益终身。这才是体育教育的意义。