

新课标下，体育课怎么上？ 教到位 练到家 比到位

■ 本报记者 计思佳

H 教学一线

张秋香带领学生练习武术操。
本报记者陈若龙摄

10月13日

下午，北京师范大学海口附属学校小学部三（2）班学生在操场上体育课。当天体育课的内容是“躲避盘训练”，在飞盘的投掷和闪转腾挪间，学生们玩得很尽兴，欢声笑语不时在操场上回响。

课时有保障

新兴体育项目进校园

“我们学校以终身体育为教学理念，对体育课时的保障一直非常到位。在小学、初中和高中阶段，每周都安排4节体育课，此外每天还会开展阳光大课间体育活动。随着新课标的实施，‘体育与健康’课程在义务教育阶段总课时中的占比不断增加。我校还通过校内课后服务等平台，进一步加大学生在校期间的运动量。”北京师范大学海口附属学校体育艺处副主任张宇介绍。

据了解，除了进一步保障体育课时外，我国义务教育阶段体育课程内容范围也在不断拓宽。新课标中的“专项运动技能”包括六大类运动，分别是田径、球类、体操、水上或冰雪、中华传统体育和新兴体育。

“近年来，我校陆续引入极限飞盘、躲避盘、定向越野等新兴体育类运动项目，深受学生欢迎。”在张宇看来，新兴体育运动项目在激发学生求知欲、探索欲、好奇心与冒险精神等方面具有独特作用，让更多学生愿意主动探索体育运动的乐趣。

在海口市滨海第九小学美丽沙分校，每周的“千字文”武术操成为该校五年级学生最期待的体育项目。这套武术操由该校体育教师张秋香设计编排。“我在大学期间学过武术，这套武术操动作设计难度适中，不仅能让学生舒展筋骨、锻炼身体，还能让他们从中学习传承中华优秀传统文化。”张秋香说。

海口市海景学校学生打篮球。
通讯员董乾摄作业常态化
以赛促学激发运动兴趣

为进一步增加学生的体育运动量，我省多所中小学校已将体育家庭作业设置常态化，鼓励学生将运动习惯从校内延伸到校外。

“我今天跳绳，1分钟最高跳了130次，比昨天多了8次”“妈妈，我今天下楼跑了2公里，记得帮我在群里打卡”……在海口市秀英区长滨小学，学生们完成体育家庭作业的积极性很高。

“会健体”是我们学校的育人目标之一。在提高体育课教学质量的基础上，学校将课内教学与课外体育活动相结合，布置学生独立完成或与家长共同完成的体育家庭作业，培养学生热爱体育锻炼的习惯。”海口市秀英区长滨小学校长王先云介绍，该校从周一至周五给学生布置常规体育家庭作业，主要有两个体育项目：跳绳和仰卧起坐；周末则由体育教师布置特色体育家庭作业，主要项目为开合跳、武术操、亲子跑步和亲子篮球等。

如何科学评价学生完成体育家庭作业的情况？王先云说，该校采用多样化评价方式进行评价，例如，清单式评价、观察评价、展示评价等。以清单式评价为例，该校设计了体育家庭作业评价任务单，包括体育锻炼的形式、次数、方式、成绩以及学生自我评价、家长评价等内容。家长根据任务单上的内容，督促、陪伴孩子完成体育家庭作业。这种清单式评价法，既能帮助学校了解学生完成作业的情况，又能增进亲子感情。

在每年寒暑假期间，体育作业是我省多所中小学校的“标配”。“今年暑假，儿子学会了游泳。此外，他每天还按照老师的要求参加跳绳和跑步等体育运动。”海口市长彤学校三年级学生家长李姐告诉海南日报记者。

新课标提出，体育与健康课程应依据学生的学习需求和兴趣爱好，面向全体学生，落实“教会、勤练、常赛”的要求，注重“学、练、赛”一体化教学。

“我们学校一直坚持举办体育‘月月赛’活动，根据不同年级学生的身体素质和体能，每个月举办原地运球抱球接力赛等活动。这种以赛促学的方式，不仅激发了学生对各类体育项目的浓厚兴趣，还增强了班级凝聚力。”海口市海景学校体艺处负责人张瑞龙说。

H 焦点时评

新学期，上好体育“必修课”

■ 李洋

新学期开启后，不少学校增加了体育课时，校园运动氛围愈发浓厚。在江苏南京市北京东路小学，定向越野、帆船等项目走进学校社团，孩子参与体育运动的热情进一步被激发。在广西桂林市榕湖小学，课间的操场因为运动的身影变成快乐的海洋。在山东日照市青岛路中学，校园体育活动做到了课内与课后、线上与线下、校内与校外相结合，百余门特色运动课程使学生们的个性化需求得到满足。

近年来，校园体育正成为素质教育的一抹亮色，在校园文化建设中发挥愈发积极和显著的作用，助力孩子健康快乐成长。

观念是行动的先导，随着相关文件陆续出台实施，“健康第一”的教育理念渐成共识。《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》今秋实行，注重核心素养培养，勾勒出以体育人新的蓝图；《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》提出37项攻难点、补短板措施，使体教融合促进人的全面发展。少年强则国强，体

育运动为青少年塑造健康生活习惯，为社会的长远发展巩固基石。

开展校园体育活动，要开齐开足体育课，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。保量更应保质，高质量的校园体育不仅需要配套各类软、硬件设施，更需要学校、家长、社会形成合力。近些年，不少地方提升升学考试中体育的比重，很多测评学生运动情况的软件完成研发并投入使用。事实证明，这些举措持续发力，产生了

令人欣喜的“化学反应”。

加强校园体育活动，还要发挥“教会、勤练、常赛”的价值，通过丰富赛事活动供给，更有力地促进青少年茁壮成长。如今，传统的足、篮、排“三大球”和乒、羽等“小球”已经成为校园流行运动项目，攀岩、冰雪等新兴运动也在为热爱体育的青少年提供更多选择。目前，首届中国青少年足球联赛举行，赛事在各地设置45个赛区，目标是覆盖小学、初中、高中、大学全部学年段，成为中国青少年足球发展的新

起点。校园体育活力迸发，更需要有多彩赛事活动作为长久支撑。

“青少年体育服务体系更加健全，身体素养显著提升，健康状况明显改善”，《体育强国建设纲要》列出的目标，正在体育强国和健康中国的建设进程中逐渐落到实处。新学期，继续上好体育教育这堂“必修课”，从强健体格到塑造人格，从掌握运动技能到培养竞技体育后备人才，校园体育在青少年的成长中还将持续发挥多元价值。

（据《人民日报》）

H 资讯

三部门发布提示： 防范以“家庭教育指导师” 名义开展违规校外培训

近期，一些机构打着高薪旗号，招用“家庭教育指导师”开展面向中小学生的培训活动，严重扰乱培训市场秩序，误导社会公众，损害人民群众利益。为此，教育部校外教育培训监管司、人力资源和社会保障部职业能力建设司、全国妇联家庭和儿童工作部联合发布提示，提醒广大学生家长防范以“家庭教育指导师”名义开展的违规校外培训现象。

提示指出，第一，家庭教育指导是为未成年人的父母或者其他监护人实施家庭教育提供服务，重在宣传正确的家庭教育知识、帮助家长掌握科学家庭教育理念和方法。

第二，“家庭教育指导师”尚未纳入《国家职业资格目录（2021年版）》，相关主管部门未颁发或授权颁发“家庭教育指导师”证书。

第三，“家庭教育指导师”不符合《校外培训机构从业人员管理办法（试行）》有关资质要求，不能招用为中小学生校外培训机构教学、教研人员。

第四，家庭教育指导服务的对象是成年人，以“家庭教育指导”等名义开展面向中小学生的各类培训活动，属于违规行为。

（据《中国教育报》记者林焕新）

“目”浴阳光 保护青少年美好“视”界

10月13日是今年的世界视力日。专家指出，近年来，青少年儿童近视、弱视、斜视等眼病高发，威胁儿童眼健康，亟待引起重视。保护青少年儿童视力需要家庭、学校、医疗机构形成合力，构建青少年儿童视力保护网。

“儿童近视低龄化趋势让人担忧。”中南大学爱尔眼科学院博士生导师杨智宽教授说，近年来，由于长时间看手机、平板电脑等电子产品，缺少户外活动，青少年儿童近视高发，且呈现低龄化趋势。

杨智宽说，一些家长存在认识误区，认为孩子的近视可以逆转，不带孩子到正规医院眼科验光、配镜，而是给孩子尝试各种偏方。其实一旦孩子确诊为近视，就要及时在专业医师的指导下配镜，控制或延缓近视发展，避免发展为高度近视。

针对家长担心的孩子近视程度加深的问题，杨智宽说，青少年儿童出现近视后有一个特点，就是近视容易持续进展，一直到18岁左右达到稳定期，所以家长要帮助孩子用科学的办法延缓近视加深的速度。

“儿童常见眼病除了近视，还有斜视和弱视。”湖南省人民医院眼科主任王华告诉记者，家长如果发现孩子两只眼睛无法同时向前看，就要警惕孩子可能患上斜视。斜视还可能导致弱视发生，弱视患儿如不能及时进行治疗，通常会引起难以逆转的双眼视功能损伤。

王华认为，家长应该重视保护孩子的视力，孩子出生3个月后要进行眼部筛查，及早建立屈光档案，早产儿在满月后就要进行视力筛查。0到3岁为儿童视力发育的关键时期，近视、散光患儿很难及时发现，家长应了解青少年儿童眼疾常见病，如果发现孩子眼部有异常情况，应及时带孩子就医。

“‘目’浴阳光是降低近视发生率最有效的措施之一。专家呼吁，保护青少年儿童视力需要家庭、学校、医疗机构形成合力。家长应帮助孩子从小养成良好的用眼习惯，避免孩子过早接触手机、平板电脑，多带孩子参加户外活动；学校要科学安排体育课，保证学生在户外体育锻炼的时间，帮助学生增强体质，预防近视发生；大型医疗机构可以定期安排眼科专家到基层开展宣讲和诊疗，帮助提升基层儿童近视防控水平。”

（据新华社电 记者帅才）

海南日报《教育周刊》 征稿启事

海南日报《教育周刊》欢迎社会各界踊跃投稿，现将本刊开设的外约栏目介绍如下：

- 校长视野：从校长的角度探讨教育理念。
- 精彩课堂：老师分享课堂教学心得。
- 师说心语：老师对学生成长过程的关注。
- 校园达人：有特殊经历或技艺的师生。
- 域外传真：海外教学、学习经历。
- 快言快语：对教育话题发表独到见解。
- 我读经典：经典文学作品读后感。
- 此外，欢迎社会各界提供新闻线索。
- 投稿邮箱：2996130659@qq.com

文\徐珊珊
制图\许丽

令人欣喜的“化学反应”。

加强校园体育活动，还要发挥“教会、勤练、常赛”的价值，通过丰富赛事活动供给，更有力地促进青少年茁壮成长。如今，传统的足、篮、排“三大球”和乒、羽等“小球”已经成为校园流行运动项目，攀岩、冰雪等新兴运动也在为热爱体育的青少年提供更多选择。目前，首届中国青少年足球联赛举行，赛事在各地设置45个赛区，目标是覆盖小学、初中、高中、大学全部学年段，成为中国青少年足球发展的新

起点。校园体育活力迸发，更需要有多彩赛事活动作为长久支撑。

“青少年体育服务体系更加健全，身体素养显著提升，健康状况明显改善”，《体育强国建设纲要》列出的目标，正在体育强国和健康中国的建设进程中逐渐落到实处。新学期，继续上好体育教育这堂“必修课”，从强健体格到塑造人格，从掌握运动技能到培养竞技体育后备人才，校园体育在青少年的成长中还将持续发挥多元价值。

（据《人民日报》）