



深圳市教育局日前印发《深圳市加强和改进学校体育工作的实施意见》，要求从2024年1月1日起，义务教育阶段学校每天开设一节体育课。

为何要给体育课时设立刚性约束？

“每天一节体育课”会不会太多了？学生的校外运动时长又该如何保证？

“每天一节体育课”太多了吗？

为何给体育课时设立刚性规定？

近年来，从国家到地方出台多项政策，保证学生的校内和校外体育运动时间。教育部2021年出台的《关于进一步加强中小学生体质健康管理工作的通知》提到，着力保障学生每天校内、校外各1小时体育活动时间。《中华人民共和国体育法》第二十七条也明确规定，学校应当将在校内开展的学生课外体育活动纳入教学计划，与体育课教学内容相衔接，保障学生在校期间每天参加不少于1小时体育锻炼。

南京理工大学动商研究院院长王宗平说：“我国加强学校体育的政策体系已较为完备，但怎么把措施扎实落地到基层中、实际工作中，才是关键。因此，‘开齐开足体育课’仍需被反复提及。”

事实上，在学校的具体实践中，体育课被语数英等科目占用、老师拖堂或布置课间练习、学校没有足够运动空间……种种因素让很多学校难以满足学生充足的体育锻炼时间。

“如果不是每天都有体育课，学校很难保障学生每天1小时的体育活动。根据我们目前的统计，全国能做到每天1小时体育锻炼的学校不到60%。”中国教育科学研究院体育美育教育研究所所长吴键说。

因此，从政府层面出台意见，给予体育课时以刚性约束，更有利于保障中小学生校内体育活动的时间。韩国也有类似做法，计划将一年级和二年级学生全年体育课时长从目前的80小时逐步增加到144小时。

“每天一节体育课”多吗？

教育部发布的《义务教育课程方案和课程标

准(2022年版)》规定，从2022年9月起，全国九年义务教育学校各年级均要开设“体育与健康”课，其占总课时比例10%至11%，仅次于语文、数学。

据了解，目前大部分地区义务教育阶段的体育课时为小学一二年级每周4节体育课，三年级至初三每周3节体育课。

深圳此番出台的规定，无疑是在此基础上更进一步保证了充足的体育课时。然而，该规定也引发了热议——“每天一节体育课”会不会太多了？

“这是一项很好的政策，尤其是对提高初中和高中生体质健康水平非常重要。但必须明确，体育课不是课程总学时的增量，而是在现有课时总量不变的基础上，代替原有的文化学科课程。”华南师范大学体育科学学院教授李培说。

对于小学和初中增加体育课时，受访家长和业内人士普遍表示支持。近年来，中小学生久坐少动引发的健康问题备受关注。业内专家认为，开足体育课对中小学生的身心健康至关重要。

“孩子们体育锻炼时间不足，导致近视率、肥胖率越来越高，慢性病、心理疾病越来越多。”深圳市教育科学研究院体育研究员黄镇敏说。

业界专家普遍认为，体育运动能给孩子学习带来积极影响。深圳市福田区新沙小学校长陈志华说：“脑科学研究发现，运动是促进大脑发育、提高智力水平的最好途径。爱运动或习惯健身、每天活动量大的孩子，各方面能力表现都比较突出。”

黄镇敏表示，在国家“双减”政策背景下，体育学科更可以发挥优势，提高学生的学习效率，“课间活动能够提高大脑供血的速度，学生活动几分钟再回到教室，他们的记忆力、专注力、思维能力会更好，更有利进行下一节课的学习。”

深圳市民毛女士说：“作为家长，我觉得孩子每天能够有1个小时在室外挺好的，可以减少小朋友的近视率，但接下来的考验是老师等教学资源如何匹配到位。”

也有专家对体育教师配足配齐的问题提出了担忧。“需要注意的是，这个制度出台后，可能出现体育教师紧缺问题，因此如何解决体育教师配足配齐至关重要。”李培说。

校外运动时长如何保证？

“学生放了学后我就鞭长莫及了，怎么控制校外每天1小时的锻炼？”——不少基层教育工作者纷纷表示如何保障校外运动时长仍是问题。

深圳市出台的意见要求，义务教育阶段学校将开展体育活动作为课后服务的有效途径和重要载体。加强体育家庭作业设计，鼓励家庭制定学生课后和节假日体育锻炼计划。确保学生每天校内外体育锻炼各1小时。

吴键建议：“老师布置体育家庭作业时，要考虑到孩子们连续运动一个小时难度大。最好的办法是化整为零，通过学习间隙的微运动去完成。比如孩子晚上每学习45分钟，做10至20分钟的微运动，每晚有几个这样的微运动便可以达到1小时。”

他表示，微运动值得研究和推广，可以成为陪伴孩子终身的体育习惯。“不会打篮球，不会踢足球，不会打乒乓球、羽毛球，终身体育就难以实现了吗？其实，微运动就是终身体育。如果我们孩子未来能养成习惯，每坐1个小时就起身到户外做几分钟微运动，能够持续一辈子的话，这就是他的终身体育。”

(据新华社 赵紫羽 王浩明)



关爱心灵

最近，心理科门诊来了不少情绪低落的孩子问诊。孩子自述“在学校没有朋友，没人愿意和我玩”等，明显存在社交困扰。询问后，心理咨询师发现他们之所以存在社交困扰，与建立友情的能力不足有关。

他们的父母很着急，但又给出好的建议。想真正消除孩子的社交困扰，帮助孩子建立友情，

让孩子多与同龄人交朋友

家庭是第一课堂。那么，父母应该怎么做呢？

要想孩子爱交朋友、会交朋友，父母先要爱交朋友、会交朋友。父母要经常带孩子参加聚会，最好是三五知己轻松的聚会，大家在一起谈天说地，让孩子习惯热闹的场景。同时，也要鼓励孩子在家举办聚会。如果孩子年龄太小，父母要全程做好招待工作。如果孩子是青少年，父母可以在做好准备后主动回避，把空间留给孩子。活动结束，如果孩子没有把家里收拾好，父母也不要责怪。

日常生活中，有些父母会提醒孩子：“那个小胖子爱打人，离他远点儿！”“那个孩子很傲慢，别

和他玩！”“他身上脏，别让他把你的衣服搞脏了！”父母喜欢用成年人的判断标准为孩子预设框架，这其实没必要。对方带来的正面影响还是负面影响，孩子和他交往一段时间后会明白。

有的孩子只和几个“死党”一起玩，因为他们有共同的爱好、话题，这本身没什么问题，但是待在一个封闭的小团体里时间长了，容易和其他人疏远。父母要引导孩子扩大交友范围，鼓励孩子和不同的人交往，同时在与人交往中求同存异，这样孩子的眼界才会开阔。

(据《科教新报》柳溪)