

·学校体育·

# 常态化疫情防控下学校体育促进青少年健康发展方略研究

查毅

(西安文理学院 体育学院, 陕西 西安 710061)

**摘要:** 对常态化疫情防控下学校体育促进青少年健康发展方略进行探讨。研究认为: 第一, 强化双线混融, 以体能训练、健康知识、体育价值认知为线上体育重点内容, 以居家锻炼、云运动会为纽带, 强化家校协同、线上线下混合互动; 第二, 发展课内体育, 树立运动健体慧脑的理念, 编写课内体育校本教材, 制定政策保障课内体育实施; 第三, 促进体育课程一体化, 纵向衔接保障运动技能有序提升, 横向联合打造校园品牌体育赛事。通过以上方略, 促进青少年强体能、会运动、熟技能、能参赛, 进而促进青少年健康发展。

**关键词:** 学校体育; 常态化疫情防控; 体育课程一体化; 青少年健康; 双线混融

中图分类号: G807; G479 文献标志码: A 文章编号: 1006-7116(2022)05-0091-05

## A study on the strategy of promoting adolescent healthy development under the condition of normal epidemic prevention and control

ZHA Yi

(School of Physical Education, Xi'an University, Xi'an 710061, China)

**Abstract:** This paper examines the strategy of promoting adolescent healthy development by school physical education under the condition of normal epidemic prevention and control. The results show that at first, strengthening the double-line integration, taking physical training, health knowledge and sports value cognition as the key content of online sports, taking home exercise and cloud sports meeting as the link, and strengthening the cooperation between home and school and the mixed interaction between online and offline course; secondly, developing in-class physical education, setting up the idea of exercising to keep fit and improve the brain, compiling school-based teaching materials for in-class physical education, and formulating policies to ensure the implementation of in-class physical education; thirdly, promoting the integration of physical education curriculum, vertically linking up to ensure the orderly improvement of sports skills, and horizontally unite to build campus brand sports events. Through the above strategies, the teenagers' strong physical fitness, sports, skills and participation can be promoted well, and then naturally promote their healthy development.

**Keywords:** school physical education; the normal epidemic prevention and control; the integration of physical education curriculum; adolescent health; double-line blending

常态化疫情防控下人与人之间需要保持足够的空间距离, 不适宜长时间、大规模聚集, 这区别于疫情刚发生时全社会、全员不惜一切抗疫情或没有发生疫情之前的社会状态。在这种条件下, 学校体育在疫情防控中如何更好地促进青少年健康、提升青少年身体免疫力, 成为我们必须思考的问题。在疫情发生前后,

学校体育对促进青少年体质健康的变化如下: 一是在战疫过程中, 体育在增强体质方面的价值得到了全社会前所未有的普及和重视; 二是随着疫情发展, 青少年在体育锻炼中所反映出的学校体育存在“教不会、赛不了”“重技能、轻健康”等突出问题被逐渐聚焦; 三是常态化疫情防控条件下, 体育对促进青少年体质

收稿日期: 2022-04-22

基金项目: 西安市基础教育研究重大课题“健康中国背景下中小學生体育素养评价体系健康研究”(2021ZB-ZD01)。

作者简介: 查毅(1968-), 男, 副教授, 硕士生导师, 研究方向: 学校体育。E-mail: 284780594@qq.com

健康的路径更加多元且精准;四是随着战疫持续进行,体育自身价值被挖掘的更加全面,体育健体慧脑方面的研究更加深入,宣传更加广泛;五是在战疫过程中,体育教学积攒的线上教学经验和群众基础进一步完善和深化。作为促进青少年体质健康发展主阵地的学校体育,应该以疫情中暴露出的问题为切入点,结合社会对体育在强身健体、益智慧脑方面的认可,主要从双线混融、课内体育以及一体化体育课程3个方面,完善学校体育以及体育课程。

## 1 强化双线混融:增体能、会运动

疫情期间,随着教育部“停课不停学”的要求发出,全国最大规模的“云课堂”“直播课”成为教育的主阵地。在疫情防控过程中,将慕课、微课等推到社会和每个学生眼前,线上教学得到前所未有的发展。虽然赶了一次大考,且积累了宝贵经验。但是,体育课程更侧重身体活动的实践,在这次“云课堂”的考验中效果如何也需要反思。体育实践教学以学生的身体活动为主要手段,教师通过线上教学进行技术动作的示范、讲解和纠错,很难保证良好的教学效果。但是,单一的体能训练和理论化的健康教育却能通过云课堂取得良好效果。所以,线上线下双线混融的模式,不仅能够为原有的体育技能教学与练习留下充足时间,而且能够强化体能训练,教会学生如何科学健身、合理调节营养与饮食,进而强化青少年体质健康。

### 1.1 以体能训练为重点,开展居家锻炼、家校衔接云运动

开展居家锻炼、家校衔接的云运动应该以体能训练为重点的原因在于:一是开展体能训练非常必要。因为体能训练是各种专项运动的基础,是提高人体免疫力,有效解决居家生活产生的紧张情绪、焦虑、行动迟缓等不良反应的有效途径。二是居家开展体能训练具有可行性。居家锻炼是在家庭中利用有限空间和辅助器材进行锻炼的体育行为,居家开展体能训练可行性表现在两个方面,一方面是由于其技术动作练习较为单一,如以发展上肢力量为主的站立推墙、俯卧撑、立卧撑等练习方法都具有安全、易学、高效的特点;另一方面是其对场地和辅助器材的要求不高,如发展协调的转向跳跃、侧身交叉步等技术动作都是在居家过程中徒手就可以完成。三是体能训练与云运动结合是落实“体育作业”的最佳选择。体能训练多以“小场地”“徒手”“小幅度”“小器具”为主,适合居家练习同时也适合检查落实,可以通过视频上传、网络打卡进行过程性检测与评价,也可以通过开学初的公开测试进行目标管理性检查。

云运动是家校衔接的重要纽带。2020年9月国务

院新闻办就《深化体教融合促进青少年健康发展的意见》进行政策解读新闻发布会上,教育部体育卫生与艺术教育司负责人表示,将来体育课也必须布置作业,要把文化课的作业减下来、体育课作业加上,这样才能够确保学生掌握运动技能,同时也对“家校体育共育人”提出了新的要求。通过线上家庭体育作业、云运动会等形式,学生可以更好地掌握学校体育知识和技能,更好地落实学生每天锻炼一小时政策。居家锻炼是防疫新常态背景下家庭体育产生的重要形式。由国家卫生健康委员会指导、中国健康教育中心编写的《新型冠状病毒感染的肺炎健康教育手册》在“怎样适量运动”中,提出在疫情传播期间以个人居家锻炼为主,做一些适合室内的身体活动,如瑜伽、太极拳、八段锦、平板支撑等,有条件的可借助体育器材锻炼身体。国家体育总局办公厅也印发了《关于大力推广居家科学健身方法的通知》,积极倡导居家科学健身,推出简便易行、科学有效的居家健身方法等。这一锻炼形式逐渐被人们广泛认可。罗琳等<sup>[1]</sup>对全国1893人在疫情期间锻炼行为的抽样调查中显示:有53.15%的人在一周内进行过居家锻炼。

### 1.2 强化健康知识教育,开设营养教育、科学健身云课堂

2020年中共中央办公厅国务院办公厅印发的《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》提出,新时代学校体育要坚持健康第一的教育理念,完善“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”的学校体育教学模式<sup>[2]</sup>。健康知识是打基础的,是形成健康行为不可或缺的重要前提<sup>[3]</sup>。学校体育要有大健康理念,尤其在防疫常态化过程中,在以线上教学为主的特殊环境中,致力于变局中开新局,推动青少年文化学习和体育锻炼协调发展,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<sup>[2]</sup>。

开展健康知识教育的重点是内容的选择与开发,难点是考核与评价。体育健康知识内容包括3类:一是积极健康行为知识,如适度运动、合理膳食、平衡营养、积极休息、适量睡眠等;二是预警性健康行为知识,如定期体检、预防接种等;三是规避性健康行为知识,如车祸、火灾、地震等应激事件后自救,减轻环境污染,戒烟酒等摒弃不良嗜好的行为等。健康知识考核和评价应与云课堂结合,可以采用网络知识打卡、知识竞赛图片或者视频上传、视频连线知识考核等方式实现过程性监督和终结性评价有效结合,促进健康知识教育的有效落实。通过参加云课堂,一方面,学生可以增加健康知识,进而指导自身健康行为养成。如学会将良好的营养习惯和身体活动相结合,通过体育活动让心脏变强<sup>[4]</sup>,学会预防和规避不健康或

者有损身心的行为,帮助学生及时、有效调节在锻炼时的身体状态;另一方面,设计双线汇融的教学体系,将饮食与营养、科学健身等知识系统、形象直观地呈现给学生,提高学生健康意识。比如,向学生讲述肥胖症的诊断标准,甜食吃多少,如何制定膳食营养均衡、合理安排运动量、避免运动损伤以及紧急避险与急救知识等。

### 1.3 提升体育价值认知,加快体育历史、奥运知识云普及

体育价值是体育自身能否以自己的有用性满足个体或者社会需要的属性。体育价值认知涉及到人对体育价值的理解和认知,客观上与人的健康追求是一致的。习近平总书记<sup>[9]</sup>在教育文化卫生体育领域专家代表座谈会上系统论述了体育在满足人民群众对美好生活向往、促进人的全面发展、促进经济社会发展、展示国家文化软实力4个方面价值,增加了体育在“促进人的全面发展和美好生活”“社会经济发展动力”两个方面的价值,使体育的价值从以往健身和健康、国家软实力的两个维度,转变为“四位一体”的立体化价值维度。

认知是行为的基础和前提。马克思主义认识论认为,认识来源于实践,又反作用于实践。一方面,体育价值认知在教育学意义上,就是通过人的运动行为,感受、领悟、推理认识体育自身对于人的健康发展的价值;另一方面,对体育价值的正确、全面、深刻的认知,能够推动人的体育实践发展和健康行为养成。体育认知来源于直接的运动参与、间接的理论学习。在疫情防控常态化条件下,体育课程双线混融更多是发挥线上课堂在间接理论知识学习方面的优势,全面开展体育历史、奥运知识、伟人故事、疾病防控、民族体育等方面的知识普及,提升学生对体育在身体发育、大脑开发、心理健康、社会交往以及民族文化复兴等方面的价值认知,了解参与各种体育活动的影响和好处,重视体育锻炼及其对健康生活方式的贡献等。

## 2 发展课内体育:强体质、慧大脑

课内体育是体育学科跨学科主题学习的具体表现形式,主要特点是在文化课堂上融合体育活动的组织形式,将运动与核心学习内容相结合,以有趣和创造性的方式促进身体活动、健康发展和学习提高。课内体育是随着脑科学研究的深入、人的全面发展的教育理念深化而开展的,其发展需要社会、家庭、教育部门和行政部门等进一步达成共识,提高认识,制定具体实施策略,共同促进学生健体慧脑。疫情防控新常态下,青少年以居家学习为主,久坐和屏幕时间更长,尤其需要提高体育锻炼意识。《义务教育课程方案

(2022年版)》提出各门课程用不少于10%的课时设计跨学科主题学习。因此,学校应及时提供简单易行的课内体育校本教材,帮助各科教师在线上、线下教学过程中穿插组织不少于5分钟的课内体育活动,促进青少年健康成长,提高学习效率。

### 2.1 强化运动益智慧脑理念,提高发展课内体育认知

身体活动能引发生物学上的变化,这些变化可以促进大脑细胞彼此间的链接。如果大脑要学习,就必须建立起这些链接。而运动给身体提供了独一无二的刺激,这种刺激给大脑创造了一个环境,让大脑能够做好准备,有能力并且愿意去学习<sup>[6]</sup>。学者们从生理学、心理学、社会学等方面进行了大量研究,表明通过影响运动负荷、动作技能、情景互动和心理状态可以有效提升儿童青少年脑智<sup>[7-14]</sup>。一方面,运动可以提高脑细胞活性。运动对大脑的效益主要通过神经递质、激素、内源性大麻素系统、神经生长、营养因子起作用。运动可以提高某些神经递质的水平,比如BDNF(脑源性神经营养因子)。可以促进神经突触的生长,神经递质中的5-羟色胺可以改善控制情绪和记忆力,多巴胺水平提高可以促进工作记忆和运动控制,谷氨酸分泌可以激活或者抑制神经元活动等。另一方面,运动可以改造大脑结构。大脑是一种有适应能力的器官,就像通过健身器械塑造肌肉一样,信息的大量输入可以塑造大脑,大脑使用越频繁,其适应能力便越强。运动作为一种刺激,能够激发肌体释放一些促进神经递质,增强突触的生长和连接,可以明显增加大脑神经纤维,如树突、突触数量,诱发神经新生。

美国芝加哥内珀维尔中央高中体育教师尼尔·邓肯创造零点体育课(Zero Hours PE)。这是一种通过运动提高学生意识状态,为一天学习做好准备的新型体育课,该课因被安排在第一节文化课之前而得名。参与该课程的学生到上半学期结束时,阅读和理解能力提高了17%,而参加标准体育课和喜欢睡觉的学生阅读和理解能力提高了10.7%。后来学校管理层将这种体育课程固定下来,命名为“学习准备型体育课”(Readiness PE),并在内珀维尔203区甚至全美广泛推广,发展成为新体育课(New PE)。除此之外,还有TAKE10,是从幼儿园到五年级,每节课留出10分钟时间,开展营养教育和体育活动。他们有特定教材,每个年级40多项活动,活动由专业教师进行开发,受到教师和学生的广泛认可。美国有50000多个教室使用TAKE10,100多万学生已经受益。

### 2.2 编写校本教材,落实课内体育教学内容

学校结合具体教学环境对校内体育教学素材进行小规模研究,编写校本教材。校本教材既可以是教科

书、教学参考书,也可以是教师创编的活动册、故事书等教学资料。总之,凡是有利于学习者发展技能、增长知识的材料都可以为之所用<sup>[15]</sup>。课内体育教学需要体育教材的引导和支持,所以,发展课内体育教学首先要编写课内体育教材。

课内体育教材开发形式分为两种,一是在常态化疫情防控条件下,由学校制定统一的指导办法,由体育专业教师为其他学科任课教师分年级开发;二是在防疫特殊时期,可以借助现有的体育活动素材进行梳理整合,提供给任课教师和学生使用。但是,不论哪种形式都需要从课内体育时间短、空间小、密度大、强度小等特点出发,遵循趣味性、融合性、可操作性的原则,开发一些学科任课老师易操作、学生乐参与的健身之道,而不单纯是运动项目。

### 2.3 制定具体政策,完善课内体育活动保障

课内体育是体育课和课外体育活动的补充,也是提升学生体质、培养学生健身习惯、提升学生学习成绩的有效路径。从 2007 年“中央七号文件”到 2021 年“双减”政策,都明确要求着眼学生身心健康成长、减轻学生过重作业负担、提高课堂教学的质量和效率,使学生有更多时间参加体育锻炼,尤其是为学有余力的学生开展丰富多彩的科普、文体等社团活动<sup>[16-17]</sup>。要切实落实文件要求,学校体育首先要发展健康文化,校长、家长、社会以及学生要在以下两方面达成共识。一是体育锻炼不会影响文化课学习,同时锻炼好了反而会促进文化课学习;二是对于青少年成长而言,体育缺位对青少年成长是不完整的。在此基础上制定相应的政策,引导和鼓励学校开展课内体育活动。

首先,要在政策中明确课内体育时间。2017 年国家体育总局等 7 部门颁布的《青少年体育活动促进计划》中再次提出,总体上看,我国青少年体育仍然薄弱,政策法规有待完善,青少年体育活动时间不足等。双减政策规定:每天上午统一安排 25~30 分钟的大课间体育活动,确保学生每天活动 1 小时,所以落实体育活动时间仍是重要一环。其次,要强化师资力量培训,课内体育活动实施的阵地是各学科课堂,主体是各任课教师。课内体育主要内容虽然是健身之道而非运动项目,但是负责实施的各学科教师对身体活动的基本原则和基本知识还需要进一步强化培训,保证课内体育内容不缩水、不变形、不走样,以促进青少年健康意识和行为的养成。

## 3 促进体育课程一体化:熟技能、常参赛

青少年体质健康是系统化体育课程和高质量体育教学的结果,并不是参加集体团体操和强制性的跑步

练习就可以实现的。在疫情防控常态条件下,强化“以体育人”最重要的两个抓手,一是通过体育学习与训练,熟练掌握至少一项运动技能;二是喜欢并坚持体育运动,能经常性参与自己擅长的体育比赛,进而提高学生体质健康、增强免疫力。体育课程一体化是覆盖学前、小学、初中、高中、大学各个学段的课程体系,在疫情防控常态化条件下,体育课程一体化主要是在纵向衔接、横向一致、内在统一、形式联合<sup>[18]</sup>的基础上,被赋予了双线互动的内涵。

### 3.1 纵向衔接,促进运动技能有序提升

体育课程上下不衔接问题由来已久,尤其是学生上了 12 年体育课,却没有掌握一项运动技能。居家期间,如果没有视频指导,学生便没办法自己安排身体活动。这样的问题不解决,学生的运动技能便无法提升,也就谈不上掌握和运用。《“健康中国 2030”规划纲要》提出,基本实现青少年熟练掌握 1 项以上体育运动技能,在常态化教学中就要切实强化学段内、学段之间的纵向衔接,而在防疫新常态中,就是要强化线上、线下双线互动,着重解决体育课程“低级重复”的问题。

疫情防控新常态背景下的纵向衔接包括两层含义:一是线下体育课程的上下学段衔接;二是线上体能训练的顺序性衔接。体育课程教授的运动技能包括基本运动技能和专项运动技能,线上体能训练应该与线下运动技能学习相适应,对应练习基础体能和专项体能。通过有序衔接和双线互动,从而促进学生运动技能的有效提升。

### 3.2 横向联合,打造校园品牌体育赛事

横向联合是线上线下、课内课外、校内校外、必修必学与必修选学、以及学、练、赛之间的联合。体育是育人的手段,通过体育发展各种身体活动形式和身体练习方式都应该成为以体树人和全面育人的重要手段。但是,不论是何种形式的身体活动,最重要的是最终落脚点都体现在竞赛上。通过竞赛,能让学生遵守规则、尊重对手,在成功时欢呼雀跃、释放自己,在失败时不气馁、寻找差距,并能迎头赶上,让学生们意识到依靠队友,从而学会竞争与合作。

在青少年中营造良好的体育竞赛氛围,应该从打造校园品牌体育赛事着手。校园品牌体育赛事可以是线下体育竞赛,也可以组织“校园云运动会”,在互联网时代打造全天候的体育竞赛环境。校园品牌赛事是青少年体育发展的引擎和助推器,同时也是竞技体育发展的基石。目前我国校园品牌体育赛事缺乏,学生参与体育竞赛的上升通道不畅,也在一定程度上削弱了学生参与体育竞赛的积极性,因此要形成班班有队、

周周有赛的良好体育氛围。

学校体育在中国经过百余年的发展,先后出现了体质教育论、运动技术健身论、健康教育论、身体教育论以及享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志等理论和实践,但是不论何时,学校体育在促进学生健康发展方面价值是不变的。在疫情防控成为常态、教育“内卷化”日趋严峻的趋势下,学校体育应该重新审视其在促进人的全面发展方面的积极作用,发挥以体育智、以体育心、以体育人方面的功能<sup>[9]</sup>。充分总结前期线上教学经验,借助科技手段,通过双线混融方式落实“体育作业”,提升学生基本运动能力和健康知识素养;以课内体育为手段,帮助学生养成健身之道;以体育课程一体化为核心,提高学生体育学习效果,进而促进青少年健康发展。

### 参考文献:

- [1] 罗琳,曾晓进,廖欣,等. 新冠肺炎疫情期公众疾病认知、应对方式及锻炼行为调查[J]. 中国公共卫生, 2020, 36(2): 156-159.
- [2] 中共中央办公厅 国务院办公厅. 关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见[EB/OL]. (2020-10-15) [2022-03-18]. [http://www.xinhuanet.com/Politics/zywj/2020-10/15/c\\_1126616323.htm](http://www.xinhuanet.com/Politics/zywj/2020-10/15/c_1126616323.htm)
- [3] 于素梅. 《<体育与健康>教学改革指导纲要(试行)》十大政策要点落实策略探析[J]. 体育学刊, 2021, 28(5): 1-13.
- [4] SHAPE America. Grade-level outcomes for K-12 physical education[M]. Reston, VA: Author, 2013.
- [5] 习近平主持召开教育文化卫生体育领域专家代表座谈会并发表重要讲话[EB/OL]. (2020-09-22)[2022-03-18]. [http://www.xinhuanet.com/photo/2020-09/22/c\\_1126527709.htm](http://www.xinhuanet.com/photo/2020-09/22/c_1126527709.htm)
- [6] 约翰·瑞迪,埃里克·哈格曼. 运动改造大脑[M]. 杭州:浙江人民出版社, 2013.
- [7] KIM J K. The effects of a home-based sensorimotor program on executive and motor functions in children with ADHD: A case series[J]. J Phys Ther Sci, 2018, 30(8): 1138-1140.
- [8] 陈爱国,殷恒婵,颜军. 让孩子赢在体育课:脑科学研究对体育的启示[J]. 全球教育展望, 2013, 42(2): 93-99.
- [9] 周成林,金鑫虹. 从脑科学诠释体育运动提升学习效益的理论与实践[J]. 上海体育学院学报, 2021, 45(1): 20-28.
- [10] 董奇,陶沙. 动作与心理发展[M]. 北京:北京师范大学出版社, 2004: 86-106.
- [11] FRICK A, HOWNER K, FISCHER H, et al. Cortical thickness alterations in social anxiety disorder[J]. Neurosci Lett, 2013, 536(1): 52-55.
- [12] 崔荣荣. 心理社会应激的运动干预机制:基于情绪与认知关系的研究证据[J]. 中国运动医学杂志, 2019, 38(6): 531-538.
- [13] NITHIANANTHARAJAH J, HANNAN A J, Enriched environments, experience-dependent plasticity and disorders of the nervous system[J]. Nature Rev Neurosci, 2006, 7(9): 697-709.
- [14] 陈爱国,熊轩,朱丽娜,等. 体育运动与儿童青少年脑智提升:证据与理论[J]. 体育科学, 2021, 41(11): 43-51.
- [15] 毛振明. 论素材、教材、教材研究——体育教学改革思考之二[J]. 浙江体育科学, 1993(5): 1-4+8.
- [16] 中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见[EB/OL]. (2007-05-24)[2022-02-18]. <https://news.sina.com.cn/c/2007-05-24/225513068590.shtml>
- [17] 中共中央办公厅 国务院. 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[EB/OL]. (2021-07-24)[2022-02-18]. [http://www.gov.cn/zhengce/2021-07/24/content\\_5627132.htm](http://www.gov.cn/zhengce/2021-07/24/content_5627132.htm)
- [18] 于素梅. 一体化体育课程的旨趣与建构[J]. 教育研究, 2019, 40(12): 51-58
- [19] 于素梅,王晓燕. 培育时代新人推进体育强国建设的理论内涵及实践探索[J]. 体育学刊, 2021, 28(6): 1-7.