

体育促进青少年身心健康系列报道之三

# 特色体育活动带动 学生体质稳步提升

青少年正处于生长发育的关键时期，近年来“小眼镜”“小胖墩”“小豆芽”“小驼背”等健康问题日益突出，参与体育活动不仅有利于身体健康，对孩子性格塑造也有潜移默化的影响。为营造浓厚体育氛围，全国各地的学校不仅开齐开足体育课，保障青少年体育锻炼时间，很多学校还组织了丰富多彩的校园体育活动，让青少年享受运动乐趣，在体育锻炼中增强体质、磨炼意志、健康成长。

动和社团活动等，保证学生每天有不少于1.5小时的体育活动时间。“在特色体育活动的带动下，学校学生的身体素质稳步提高，未来我们不仅要让孩子在校内动起来，还要让他们在校外也能动起来。”犹慧说。

在广东，全面提升学生体质健康的攻坚行动也正在打响。行动围绕体教融合相关政策，推进学校体育高质量发展，要求省内各地各校开齐开足体育课，配齐配强体育教师，鼓励小学每天1节体育课，初中每周4至5节体育课、高中阶段每周3至5节体育课。随着行动不断推进，广东“小眼镜”“小胖墩”“小豆芽”“小驼背”的势头得以遏制，学生普遍掌握运动技能，并从体育中收获快乐，锻造人格，健康成长。

走进广东省广州市荔湾区林凤娥小学，校园里的篮球元素无处不在，每个教室外都有一个架子，上边摆放着写有学生名字的篮球；学校自己编排的篮球操令人耳目一新，其中包含了胯下运球、绕球、运双球等技术动作，并结合了徒手力量与拉伸练习，一套操就是一堂小型篮球训练课……学校以“全员篮球、全员体育”为口号，积极营造人人爱篮球、生生会篮球的氛围。学校体育教学的改革最终体现在学生们体质的改变上。在2020年与2021年全国学生体质健康抽测复核中，广东省学生体质健康抽测优良率分别达到64.7%与72.4%，连续两年排名全国第二，林凤娥小学则是其中的佼佼者。“2021年的区抽测我校优良率90%，排名全区第一；市抽测优良率97.62%，排名全区第二；2023年的区抽测优良率100%，排名全区第一。”校长彭文辉很是自豪。

为了避免学生过早戴上“小眼镜”、成为“小胖墩”“小豆芽”“小驼背”，让青少年拥有健康体魄，近

几年国家出台了一系列举措，如《关于深化体教融合 促进青少年健康发展的意见》《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》等，各地也据此推出了许多行之有效的实施意见和政策法规。在深化体教融合、关注青少年体质健康的大背景下，学校体育得到更多关注，在开足开齐体育课的基础上，许多学校还与青少年体育俱乐部或校外培训机构合作，引入专业师资，创编体育校本课程，丰富校园体育内容，形成“一校一品”“一校多品”的体育发展格局，并开设了包括攀岩、啦啦操、击剑等小众体育项目的社团课程。同时，按照要求，在课后给学生提供包含体育内容在内的特色延时服务，尽最大可能满足孩子的运动需求，提升运动技能和兴趣。

不仅如此，为了将青少年的健康关口前移，有效减少“小眼镜”“小胖墩”“小豆芽”“小驼背”的发生几率，进一步加强体质健康测试也成为目前学校体育工作开展的重要方向。以广州为例，为全面提升学生体质健康水平，当地落实并不断完善“省、市、县（区）”三级抽测制度。同时强化抽测结果运用，将学生体质健康水平纳入地方政府履行教育职责考核指标，压实市县各级政府责任。此外，为了提高学生体育锻炼兴趣及学生综合素质，广州还将健康体检项目全部纳入学校运动会和市级运动会的比赛项目，通过普及加选拔的方式激发学生参与体育锻炼的热情和积极性。

## 2023年全国体育事业突出贡献奖 集体和个人先进事迹巡礼

新疆兵团第八师石河子市业余体校

石河子市业余体校现设有9个体育运动项目，其中田径、拳击、射击、跆拳道、射箭、篮球6个项目为自治区重点布局项目。五年来，各运动队参加各级比赛共获得金牌361枚、银牌285枚、铜牌271枚。

湖南省桂阳县荷叶镇中心学校一级教师 李志平

李志平培养输送侯志慧、李萍和张旺丽进入国家举重队，培养的举重运动员获得奥运会金牌1枚、世界级金牌18枚、亚运会金牌2枚、全运会金牌4枚。

河南省焦作市体育运动学校高级教练 潘晖

潘晖是王浩宇的启蒙教练。潘晖长期从事游泳训练工作，向专业队输送了30多名优秀运动员，输送的运动员获世界冠军1个、亚运会冠军2个、全国冠军6个。

国家体育总局游泳运动管理中心跳水部部长 付玉超

付玉超多年来在后备人才培养工作中表现突出，圆满完成青少年赛事和训练营等工作，深入10个省市开展跳水后备人才调研工作，推动完善后备人才发掘培养体系。

呼和浩特市体育运动学校教练 脑民达来

脑民达来执教跆拳道队和空手道队20余年，培养世界冠军2人、全国冠军17人、自治区冠军208人，获得呼和浩特市劳动模范和先进工作者称号。

### 图片报道

## 广东武术主题训练营珠海开营 校园武术树新风 粤武英雄出少年



主办方供图

**本报讯** 由国家体育总局武术运动管理中心主办、广东省武术协会承办、广东省武术进校园试点单位（广东）武术主题训练营日前在珠海一中平沙校区举行。训练营吸引了来自广东全省各武术进校园试点学校的180多名中小學生参加。

广东省作为全国武术进校园七个试点单位之一，一直重视武术运动的发展，尤其是青少年武术运动的推动与发展。近几年，广东省武术协会分批、分阶段规划校园咏春特色学校建设，全面促进进校园武术（咏春）的发展。以咏春拳的普及推广为抓手，对广州、佛山、江门等地义务教育学校范围内的学校体育骨干教师进行咏春拳操的系统教学，教师完成培训返校后，利用大

课间与体育课时间推动校园咏春操的全面普及。结合国家武术进校园系列工作的开展，广东省武术进校园工作也将进入全新阶段。

本次武术主题训练营将结合武术动作库技术动作，根据广东省武术进校园各试点学校教学课程体系基础，采取学员理论与技术授课相结合的模式，开展武术段位教学和训练，提高学员武术训练水平，培养试点学校学生熟练掌握中国武术段位制咏春拳段位套路、长拳、南拳、太极拳、咏春拳操。

主办方相关负责人表示，武术进校园不仅可以提高学生们的身体素质，培养他们坚韧不拔、吃苦耐劳、坚强勇敢的良好品质，还能提高其自我保护意识与能力，让他们在学习过程中，体验武术魅力。同时也让同学们感受中华传统武术的文化熏陶，激发同学们强身健体、学习武术、弘扬中华民族优秀传统文化和全面发展的热情。（黄心豪）

### 这一年我们在基层

江西省南昌市青山湖区青新小学学生在操场上进行舞龙训练。新华社记者 彭昭之摄（资料照片）

## 将体育元素融入研学旅行发展格局(下)

吕宁 庞博(北京第二外国语学院旅游科学学院；北京旅游发展研究基地)

(接上一期)

### 多方主体受益

体育教育与旅行的融合开启了研学旅行高质量发展的新篇章，既满足了优化供给的发展要求，也顺应了消费升级的市场之需，具有多方面的现实意义。

于国家和社会而言，体育研学有助于营造全民健身的社会风尚。体育研学激发青少年参与体育活动的热情，助推体育精神的传播，进而带动家庭和社会参与体育活动的热情，增强社会活力，是响应健康中国战略的具体表现。同时，体育研学涉及众多行业部门，具有产业链长、乘数效应大的特点，在促进就业、推动产业升级、带动经济发展等方面也发挥着诸多积极作用。

于学校教育而言，体育研学是对校园教学的补充扩展。体育研学丰富了校园教学资源，构建了寓教于乐的第二课堂，推进了体育与德育、智育、美育的有机结合和相互促进，为落实“三全育人”理念提供有效抓手。同时，体育研学为师生提供了互动平台，有效促进师生、家校之间

的交流沟通，有助于建立良好的师生关系，促进家校合作，完善学校、家庭、社会协同育人机制。在丰富了育人方式的同时也提高了育人价值，对提升教学效果和人才培养具有积极意义。

于学生群体而言，体育研学有助于青少年的全面发展。一方面，体育活动能够强化学员协作意识，培养团队精神，增强其社交能力，有助于塑造积极的人际关系。另一方面，学员在活动过程中能够培养并提高运动技能，为其养成终身体育锻炼习惯奠定基础。此外，学员在活动过程中体悟感受到的以不畏挫折、勇于拼搏、公平竞争等为代表的体育精神，也有助于培养其体魄强健、意志坚强的人格，使其具备更强的适应力和抗压能力，能够更加积极地对生活和学习。

于市场主体而言，体育研学是空间广阔的细分市场。体育与研学的结合丰富了研学旅行形式，满足学校和家长对全面素质教育的需求，成为研学市场的独特领域，有着强劲的市场需求增长前景。通过开发设计体育研学产品，供应商能够切入市场，打造竞争优势，树立良好口碑，实现营业收入和市场份额的双增长。体育场馆经营者也能借此提高场馆设施的利用率，盘活闲置资源，扩大优质供给，进一步扩大市场规模。

### 聚焦提质升级

在市场规模快速扩张的同时，也不能忽视当前体育研学存在的一些问题，如部分体验项目的安全保障不规范、体验感不强、形式单一等，无法满足全民健身时代青少年对体育研学日益增长需求。因此，应从以下几方面着力，推动体育研学向着高品质、多样化发展。

一是强化政策制度的支撑。近年来，伴随着全民健身战略的深入实施，大众的体育素养显著提升，可以基于这一背景，研究制定推动体育研学高质量发展的政策文件，进一步激发体育研学的发展动能。在供给层面，一方面，需要出台系列激励措施，鼓励市场主体积极参与体育研学项目的开发运营，促进产业发展壮大。另一方面，也需要加快制定相关行业标准，通过认定体育研学示范基地等方式，充分发挥标准的示范引领作用，保障产业持续健康发展。在需求层面，一方面，需要加强宣传，强化体育在素质教育中的主体地位，提升社会对体育研学的认可度和关注度。另一方面，也需要建立政府、学校、市场主体之间的合作机制，通过财政支持或税收优惠补贴的方式，降低企业的经营成本和参与者的消费成本，以此提升家校、师生的参与意愿和能力，为体育研学的发

展提供持久推动力。

二是凸显以体育人的要义。现阶段，一些体育研学产品的活动内容仍局限于拔河、三人两足等传统项目，与趣味运动会相似，内容边界有待扩展。一方面，需要提高体育元素的比重，设计参与度高、体验感强的体育研学产品，开展诸如沙滩足球、攀爬瀑布、涉溪、冬捕等特色体育活动，让研学者有所玩、有所乐。另一方面，也需要丰富知识传授的场景，市场主体可以结合目的地的文化民俗、自然地貌等特征，扩展知识性教学内容的覆盖面，让研学者有所感、有所悟。此外，也需要结合不同学生在年龄段、体能精力、认知水平发展情况等方面的差异，准确把握不同学生群体的需求特点，平衡好“体”“游”“学”三者之间的关系，真正实现“文明其精神，野蛮其体魄”的活动目标。

三是推动研学产品迭代更新。一方面，需要研学供应商积极把握市场动向，针对市场的主流需求，开发设计更多特色鲜明、体验性强的体育研学产品，在自然类、历史类、科技类等多种类型的研学课程中融入体育活动的元素，开展诸如林地越野、重走长征路、智能穿戴设备体验等活动，以丰富体育研学产品的内涵，扩展体育研学活动的覆盖广度。另一方面，伴随着冲浪、桨板、飞盘等小众体育运动逐渐进

入大众视野，研学供应商也可以聚焦此类细分市场，设计以体验、学习小众运动为主题的体育研学产品。通过在垂直领域深度耕耘，打造差异化产品，占据利基市场的主导地位，进而构建比较优势。

四是坚持安全为要的原则。地方政府及体育、教育、旅游等相关部门需要进一步强化引导监管，推动行业标准的制定出台，对场地设施、教练资质、后勤保障等涉及安全事项的关键内容作出制度约束。研学活动的承办方也应牢固树立安全意识，定期全面排查风险隐患，根据参与群体的年龄和体能特征科学安排运动量，对学员在运动过程中可能面临的风险做好培训说明，并编制应急预案。与此同时，学员也应掌握一定的医学卫生常识，谨慎评估自我身体状况，理性参与体育活动，在活动过程中也需对周边环境保持警惕，防范安全事故。通过建立政府部门、市场主体与学员三者之间的良性合作机制，进而形成组织管理规范有序、基础条件保障有力、主体责任落实到位的安全保障体系，为体育研学活动的开展创造放心、安心的环境。

当前，在全民健身风潮兴起、素质教育理念深入人心、研学旅行市场规模持续扩大等因素的加持下，体育研学正呈现出可观的发展潜力。在这一背景下，各级政府、各类市场主体应按照《计划》的要求，积极对接市场需求，进一步丰富产品供给，主动把握发展机遇，推动体育研学健康快速发展。