



新体育法 为青少年健康护航

现在,我们的生活条件越来越好,物质越来越丰富,社会环境也发生很大改变,衣食无忧、出门乘车,缺乏体育锻炼和劳动,大街上,高热量的油炸食品、含糖量高的可乐等软饮料,造就了很多成年的“小胖墩”。同时,加上过多的学科作业和补课,使得孩子们参与身体活动锻炼的时间越来越少,校园里“小胖墩”、“小眼镜”、脊椎侧弯的人数比率不少。每年的学生体检数据情况堪忧,特别是在假期和近几年疫情期间,网课的开设使用电子产品随之增多,进一步加剧了学生的近视率问题。

6月24日,《中华人民共和国体育法》(以下简称《体育法》)由十三届全国人大常委会第三十五次会议修订通过,将于2023年1月1日起施行。这是《体育法》自1995年颁布施行后,时隔27年,进行的第一次全面系统的修订。它将对我们的生活和学习带来哪些改变呢,我来和大家聊聊。

主讲人

蒋新成

象山县西周镇中心小学



镇海区澥浦中心学校学生正在进行蹦床比赛。 学校供图

Part 1 啥是体育法?

新修订的《体育法》主要涵盖了六个方面,与我们中小學生息息相关是第三章:青少年和学校体育。本章从第二十四条到第三十八条,就青少年身心健康、学校体育教育教学活动、学校运动场地使用、青少年体育学科质量评价、体育教师配置和学生体育运动保障做了详细的规定,以法律的形式写入其中。

本次体育法修订,将原第三章“学校体育”章名修改为“青少年和学校体育”,意味着国家要强力着手整顿青少年体质问题了,将青少年和学校体育置于优先发展的战略地位。

Part 2 以后学校体育课怎么开?

最大的改变,是我们的体育课时也增加了,同学们惊不惊喜、意不意外?现在学校的体育课时比例也上调到10%-11%,体育课首次超越英语学科课时量位居第三,紧随语文、数学学科之后,不仅仅是课时增加了,体育法还祭出了“紧箍咒”,以后语文、数学、英语等文化学科老师挤占我们的体育课,这可不就行了。比如说,“体育老师生病了,体育课改上语文课”,这样的情景可能不少人在中小学时期都经历过。特别是临时期末考试或文化学科抽测时,身强体健的体育老师经常在体育课“被生病”。在很长一段

少年强则国强,青少年健康成长已经成为了国家战略举措。一直以来,学校体育学科不受重视,孩子们最喜欢的体育课往往“缩水”了,文化课老师说,“今天的体育老师生病了”,特别是在期末将要考试前,体育教师频频“被生病”的现象时有发生,学生最厌恶的就是体育课被频频霸占。校园的“小眼镜”“小胖墩”“小豆芽”等随处可见。此次国家及时出手,新修订的《体育法》的制定国家以法律的形式,以“紧箍咒”的形式,将震慑和扭转侵占蚕食青少年体育锻炼时间的现象。

时间内,体育课在中小学校都只能“靠边站”的副科、小学科,以后,同学们所担心的体育课被文化课挤占的现象,将有望得到扭转。以后中小学每天一节体育课有望实现,除体育课之外,在校期间每天参加不少于一小时体育锻炼,每个学生将要掌握1-2项体育运动技能。体育技能学习,例如篮球、足球等运动项目将有望实施一体化教学,课堂上学的内容更加多了、大课间锻炼的形式也将更加丰富多彩,校内外的各类竞赛也会随着增多起来,体育成绩好的同学有望在各类比赛中大展身手了。

Part 3

以后体育学科如何学?

《体育法》的出台对部分同学和家长来说,也是喜忧参半,以后的体育不仅涵盖了中考,还延伸到了高考。据参与宁波市新时代学校体育工作文件拟草修订的相关专家介绍,我市将逐年提升体育中考的分值,另外以后还会把体育纳入高中学生学业考试科目,和文化课一样,也是需要用力说话的。

这对于一部分体育不好的同学来说,或许压力很大,除了要花大量的精力学习文化学科,还要预留一定的时间加强体育锻炼。所以,除特殊情况外,经常“静坐”或“静卧”的学生和家长要重视起来。迈开腿,走出去。从功利一点的角度看,这是为了体育考试的分数,从长期来看,这是为了自己的健康。因为成绩可能只是一时,但健康,则是终身。

Part 4

家长们如何重视配合?

每个家长都是“望子成龙、望女成凤”,实事求是地说,大部分家长也知道体育锻炼对孩子身体的益处,特别是“双减”之后,尽管过重的作业负担和过重的校外培训负担得到了有效缓解。但一部分家长也纷纷表示很无奈,现在的文化课学习任务重、时间紧,孩子很难有多余的时间参加体育锻炼,大部分家长也表示他们尽管对孩子的身心健康也很重视,而在实际中也是心有余而力不足。不得不牺牲课外体育活动的时间花在较大分值的文化课学习中,毕竟中考、高考是孩子们重要的关口。

但是我们家长必须要有清醒的认识,要树立起绿色的教育理念,着眼发展,面对未来,如果说我们的学习成绩、品德、智力水平等相关素质是无数个0,那么身体健康就是1,没有1的话后面无数个0都没有任何意义。家长该发挥自己的影响力身体力行,平时可以积极主动参与家庭的亲子锻炼,适度增加一些体育运动消费支出,帮助孩子养成自动锻炼的习惯,例如带孩子参加游泳、登山、骑自行车、户外游等体育活动之外,还要培养孩子健康的意识和良好的规律生活习惯。当然家长还要学会一些体育运动的常识,安全注意事项。所以,家长如果有空,在平时的课后和节假日应积极主动带孩子去参加一些体育锻炼,磨练孩子的意志,强健孩子的体魄,培养孩子们参与体育运动,还能促进家庭亲子关系,缓解孩子学习的压力,这也是新时代家长们正确的家庭育儿方式。