

# 学校体育高质量发展“四大体系”研究

于素梅，王晓燕  
(中国教育科学研究院，北京 100088)

**摘要：**基于党的二十大的背景，促进学校体育高质量发展是积极推进建设体育强国与健康中国战略的应有之义。从加快推进体育强国建设、构建高质量教育体系、培养高素质时代新人3方面探究当下推动学校体育高质量发展的重大意义，从思想、理论、实践与保障4方面构建学校体育高质量发展“四大体系”。“四大体系”的构成要素彼此相对独立，又相互联系，形成逻辑严密的科学体系：思想体系是学校体育高质量发展的“灯塔”，理论体系是“根基”，实践体系是“阵地”，保障体系是“磐石”。研究学校体育高质量发展“四大体系”，对推动新时代强国建设、人才培养发挥重要作用。

**关键词：**学校体育高质量发展；思想体系；理论体系；实践体系；保障体系

中图分类号：G807 文献标志码：A 文章编号：1006-7116(2025)01-0008-08

## Research on the "four major systems" for the high-quality development of school physical education

YU Sumei, WANG Xiaoyan  
(National Institute of Education Sciences, Beijing 100088, China)

**Abstract:** Based on the backdrop of the 20th National Congress of the Communist Party of China, promoting the high-quality development of school physical education is an essential part of actively promoting the construction of physical education powerhouse and the Healthy China strategy. This article investigates the significant meaning of promoting high-quality development of school physical education from three aspects: accelerating the construction of a leading sporting nation, building a high-quality education system, and cultivating high-quality talents for the present time, and also constructs the "four major systems" for the high-quality development of school physical education from four aspects: ideology, theory, practice, and guarantee. The constituent elements of the "Four Major Systems" are relatively independent and interconnected, forming a logically rigorous scientific system. That is, the ideological system is the "beacon" for the high-quality development of school physical education, the theoretical system being the "foundation", the practical system being the "position", and the guarantee system being the "massive rock". The study of the "four major systems" for the high-quality development of school physical education plays an important role in promoting the construction of a strong country and talent cultivation in the new era.

**Keywords:** high-quality development of school physical education; ideological system; theoretical system; practical system; guarantee system

学校体育高质量发展是新时期我国构建高质量教育体系的必然要求。习近平总书记在党的二十大报告中强调：“高质量发展是全面建设社会主义现代化国家

的首要任务。”近年来，伴随教育事业的全面发展，我国学校体育的发展水平逐步提高，但也存在不少薄弱环节和短板问题，比如以体育人价值异化<sup>[1]</sup>、课程设置

不衔接<sup>[2-3]</sup>、体质健康促进不精准<sup>[4]</sup>、家校社协同发展合力不足等问题,亟须予以高度重视和理论回应。面对高质量发展的要求,要进一步确立学校体育高质量发展的思想指引,建立支撑学校体育高质量发展的重要理论,锚定学校体育高质量发展的实践阵地,夯实学校体育高质量发展的保障系统。本研究试图从思想、理论、实践与保障4方面构建学校体育高质量发展“四大体系”,以期为推动学校体育高质量发展提供理论支撑和实践参考。

## 1 新时代学校体育高质量发展的时代诉求

### 1.1 学校体育高质量发展有助于促进教育和体育强国建设

学校体育高质量发展对于建设教育强国具有举足轻重的地位。首先,从国家战略看,学校体育高质量发展有助于推动教育现代化的进程。学校体育作为教育体系中的一部分,其发展水平直接影响到教育体系的现代化程度。通过创新体育教学方式、丰富体育课程内容、提升体育教师素养等措施,可以推动学校体育高质量发展,进而促进教育现代化的实现。其次,从价值目标看,学校体育高质量发展不仅是落实党的教育方针的重要内容,更是在时代背景下主动适应时代要求,推动学校体育重塑与升级的应有之义。习近平总书记在2018年全国教育大会上提出:“要树立健康第一的教育理念,开足开齐体育课,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。”

“四位一体”重塑学校体育价值目标,是新时代学校体育高质量发展的时代诉求。再次,从人才培养看,学校体育高质量发展是落实立德树人根本任务的必然要求。学校体育在培养学生综合素质方面发挥着不可替代的作用,不仅关乎学生的体质健康,更是促进学生德智体美劳全面发展的关键环节,能够培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人贡献力量。同时,学校体育也能够引导学生养成健康的生活方式,提高全民体质健康水平,为建设健康中国奠定坚实的基础。健康第一作为教育理念,是高质量育人理念在新时代新征程中最为直接的价值表征。推进学校体育高质量发展,必须落实健康第一,凸显全面健康,尊崇立德树人,践行健身育人,推进体教融合,实现“体育强人”,助力学校体育发展和现代化体育强国建设。

### 1.2 学校体育高质量发展有助于构建高质量教育体系

学校体育高质量发展是构建高质量教育体系的重要组成部分。首先,在当前教育体系中,学校体育是教育的重要组成部分,是德智体美劳全面培养教育体系中不可或缺的重要“一育”,对于培养什么人,落实立德树人根本任务具有不可替代的重要作用<sup>[5]</sup>。其次,

学校体育高质量发展是一个生态修复的过程,是建设学校体育高质量教育体系所必须的“清障”“护路”行动,对校外体育培训的规范、对学校体育减负增效、对家庭体育的促进意义重大,都旨在使教育生态各要素逐步恢复到其本身应有的功能,最终形塑一个健康的学校体育教育生态,进而达成学校体育高质量教育体系。再次,高质量发展能够推动学校体育改革。随着时代的进步和社会的发展,传统的体育教育模式和方法已经难以满足新时代学生的需求。学校体育高质量发展要求对体育教育进行深入研究,探索适应新时代要求的教育理念、内容、方法、评价等方面改革措施,不仅有助于提升学校体育教育的质量和水平,也能够为整个教育体系的改革提供有益借鉴。

### 1.3 学校体育高质量发展有助于培养高素质时代新人

从当前学校体育改革实践看,学校体育在全面育人体系中的作用地位的困境挑战日益突出,同时在以体育人的理念高度、远度、速度方面亦提出新要求,即致力于培养担当民族复兴大任的高素质时代新人。首先,在育人理念的高度上,新时代学校体育“四位一体”的价值导向,强调将以体育人的理念从“一维”的“生物”体育观、“三维”的“生物、心理、社会”体育观,进一步扩展成为“四维”的“心理、身体、精神、意志”体育观<sup>[6]</sup>,为学校体育走出“被物化”“被窄化”“被异化”的困境提供全新的视角。其次,在育人理念的远度上,新时代学校体育致力于构建终身体育体系。《“健康中国2030”规划纲要》明确提出构建促进全民健康的制度体系。达成体育强国及健康中国的目标,亟需以学校体育为依托加大发展终身体育。再次,在育人理念的速度上,当下学校体育日益面临“数字化”和“个性化”加速推进的时代车轮冲击。在教育数字化转型的时代背景下,人工智能等数字化技术重新塑造学校体育的课堂模式、教学方式、师生关系等,不断颠覆人们对学校体育的价值、功能、属性的已有认知,要求学校体育改革做出快速反映和回应。另外,新课标明确要求落实健康第一的教育理念,要求更加关注学生个体差异,要求学校体育在发挥健身育人的本体功能之外,不断加强以体育人的服务水平和质量水平。学校体育高质量发展不仅能够提升学生的身体素质,还能促进其心理、社会适应能力的全面发展,为培育时代新人提供强有力的支撑。

## 2 学校体育高质量发展“四大体系”建设的核心要素与内在逻辑

### 2.1 思想体系:学校体育高质量发展的“灯塔”

思想是行动的先导。学校体育高质量发展过程中

需要思想引领，发挥“灯塔”作用。体育强国、教育强国、健康中国、数字中国等思想综合构成学校体育高质量发展的思想体系，为学校体育高质量发展指明方向。

### 1)体育强国建设思想引领。

学校体育强调通过加强学校体育工作，提高青少年体质健康水平，培养体育人才，为体育强国建设提供源源不断的动力。

一是坚持立德树人，为体育强国建设提供坚实的人才基础。学校体育作为教育事业的重要组成部分，核心任务之一是通过有目的、有组织的体育活动，培养学生的道德品质，养成勇敢顽强、团结拼搏、集体主义和爱国主义精神以及责任感等。

二是坚持体教融合，为体育强国建设拓展广阔的发展路径。体教融合是新时代学校体育高质量发展的重要突破口。通过体教融合，可以打破传统学校体育教学壁垒，促进体育同其他学科相融合，互为促进。例如，将体育与数学、物理等学科结合，通过跨学科实践深化学生对学科知识的理解与应用。

三是突出竞争引领，为体育强国建设创造强大的动力来源。突出竞争引领可以激发学生参与体育活动的积极性和热情。通过组织各类体育竞赛和活动，激发学生提升技能水平、展示体育才能、培养协作和竞争意识，发掘和培养更多的体育人才。同时，突出竞争引领可以促进学校体育教学的改革和创新，不仅有助于学校提升体育教学的质量，还能推动体育事业的整体进步和发展。

四是强化师资队伍，为体育强国建设提供优质的智力支撑。一方面要促进体育教师的专业发展，提供持续的培训和学习机会，提升体育教师的专业素养和教学能力。另一方面，应注重体育教师的多元化发展，鼓励体育教师参与各类体育科研和教学改革项目，提升体育教师的科研能力和教学改革能力。此外，还应注重体育教师的团队能力建设，提升体育教师的团队协作能力和教学创新能力。

### 2)教育强国建设思想引领。

学校体育高质量发展是实现教育强国战略目标的重要组成部分。教育强国建设纲要提出了促进学生健康成长、全面发展的明确要求，以及深入实施素质教育，健全德智体美劳全面培养体系，加快补齐体育、美育、劳动教育短板的重点任务。教育强国建设思想引领着学校体育在素质教育育人体系中要发挥重要的育人作用，在促进学生身心健康全面发展方面要发挥重要的推动作用。学校体育高质量发展的方向更为明确，着力打造与落细落实的政策导向更为清晰，强化学校体育的高质量发展，落实好“健康第一教育理念”，

实施好“学生体质强健计划”，并将“中小学生每天综合体育活动时间不低于 2 小时”分层推行好，让“小胖墩、小豆芽、小眼镜、小焦虑”四小问题逐步得以解决，为教育强国建设发挥重要的助推作用。

### 3)健康中国建设思想引领。

2016 年中共中央 国务院印发《“健康中国 2030”规划纲要》，确立健康优先指导思想，强调把健康摆在优先发展的战略地位。2022 年新课标明确提出“体育与健康教育是实现儿童青少年全面发展的重要途径”。学校体育作为健康中国战略的重要组成部分，其高质量发展直接关系到青少年的身心健康和国民健康水平的提升。通过加强学校体育工作，推广健康生活方式，提高学生健康素养，为健康中国建设提供坚实的基础。

一是有助于健康教育理念的推广。课程改革将健康教育融入体育课程，规定义务教育阶段的学生每学期需完成 4 节健康教育课。构建包含“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”的综合教学体系，目的是为了培养学生的健康意识。为有效地提升学生对于健康生活方式的理解和认识，学校应营造健康校园文化，开展系列宣传教育活动，积极推进体育与卫生健康部门之间的合作，共同开展健康教育和健康促进活动，向学生普及健康知识，增强他们的健康意识。

二是有助于健康生活方式的养成。2021 年 4 月，教育部办公厅下发《关于进一步加强中小学生体质健康管理工作的通知》，提出“要合理安排学生校内、校外体育活动时间，着力保障学生每天校内、校外各 1 小时体育活动时间；通过落实大课间体育活动制度、推广家庭体育锻炼活动等方式保障学生体育锻炼时间”。教育强国建设纲要已将学生每天锻炼时间提升到综合锻炼 2 小时。学校体育应开足开齐体育课，保证学生的体育锻炼时间。同时将健康理念融入体育教学，通过体育课程和活动培养学生的健康意识和自我健康管理能力，帮助学生养成健康的生活方式。

三是有助于对心理健康问题的预防。学校体育不仅能够提高学生的身体素质，还能对青少年的健康行为与生活方式、生长发育与青春期保护、心理健康与情绪调节、安全应急与避险等方面产生积极影响。在健康中国理念引领下，学校要加强健康知识与学生生活的联系，加强体育教师的心理健康教育培训，提供必要的健康教育资源和服务，包括健康知识讲座、心理咨询服务以及健康监测等，旨在促进学生全面成长和培养健康的生活习惯。

### 4)数字中国建设思想引领。

数字中国建设思想强调通过系统思维和整体布局，推动经济、社会和政府的数字化转型，以实现高

质量发展和现代化强国的目标。学校体育高质量发展需要充分利用现代信息技术, 推动体育教育数字化转型, 是加快数字中国建设的必然要求。

一是智慧体育的建设。通过建设智慧体育、开发在线体育教育资源、利用大数据和人工智能技术优化体育教学与评价管理, 学校体育发展将更加精准、高效。数字技术的运用不仅能够提高体育教学的质量和效率, 还能够为学生提供更加个性化、多样化的体育学习体验。

二是体育资源的数字化。通过共享体育资源与合作交流, 促进学校体育教材、教学视频、训练方案等体育资源数字化, 使学生能够随时随地通过网络获取所需的体育学习资源。通过云平台, 学校能够实现体育教学资源的共享, 包括课程视频、教学案例、运动指导手册等。教师之间、师生之间可以通过平台进行互动和交流, 进行跨校、跨地区的合作与交流, 推动教育资源的公平分配。

三是体育教学的智能化。在体育教学中学校可以通过运动传感器、智能穿戴设备等工具对学生的运动数据进行实时收集、存储处理、预测分析, 为后续的教学调整提供科学依据。利用人工智能技术, 体育教师可以实时监测学生在运动中的表现, 系统可以自动记录学生的动作姿势、运动强度等, 及时发现学生在运动过程中存在的问题并给予个性化指导, 确保每个学生在运动中都能得到及时的纠正和指导。

四是体育科研的数字化。通过数字化平台进行公开发布和共享学术论文、研究报告、实验数据等, 促进学术交流与合作。此外, 数字化工具还使得体育科研成果能够更高效地转化为应用实践, 推动体育科技的普及与应用, 提高体育科学的研究的效率和质量, 为体育政策的制定和实施提供科学依据。

## 2.2 理论体系: 学校体育高质量发展的“根基”

在学校体育高质量发展的征途中, 理论体系的构建是确保实践科学性和有效性的关键。推动学校体育高质量发展, 理论是根基, 找准起点、确立依据、建好桥梁、定好尺子至关重要。“找准起点”即构建“窗口期”理论, 重点是要确立专项运动应从哪个年龄段开始学习最适宜。“确立依据”即构建运动需求理论, 重点是学生所学运动应按照何种方式进行分类。打破传统的按相似项目合并分类的方式, 建立按照学生的运动需求进行分类, 将学校体育运动项目划分为六类, 即生存需求类、生活需求类、传承需求类、审美需求类、竞争需求类、挑战需求类。“建好桥梁”即构建幸福体育课程模式。该模式是一体化体育课程通向实践的桥梁, 重点是先依据学生的需求, 基于需求精

准适配内容, 探索有效路径, 再通过评价评判需求是否得到了满足, 幸福体育课程模式强调学生在体育锻炼中的幸福感。“定好尺子”即研制运动能力等级标准, 重点是准确度量学生能力发展水平, 各学段可以采用“定级不定项”的方式评价, 既注重选择性也考虑相对的一致性。

### 1) 锚定起点的理论根基。

锚定起点, 就是建立动作技能学习“窗口期”理论。动作技能学习“窗口期”, 既是一个重要的创新性学术观点, 也是体育课程教学改革的重大理论议题, 是体育课程建设与顺利实施的“关卡”, 是学生参与什么样的内容学习与锻炼, 促进健康与技能掌握的最主要依据<sup>[6]</sup>。“窗口期”理论能为动作技能学习找准起点, 强调为学生发展最适宜年龄段开始专项运动的动作技能学习, 以实现体育教学的最优化, 为学校体育教学的科学化、精准化提供理论支撑。“窗口期”理论直接关系到学生在体育学习中的内容选择、锻炼方式以及技能掌握的最主要依据, 是推动学校体育高质量发展的核心要素。动作技能学习“窗口期”的确立依据, 主要基于人体的发展与变化, 离不开动作发展规律、认知发展规律、身体发育规律、素质发展敏感期、运动技能形成规律等的支撑。通过深入分析“窗口期”理论, 更好地理解学生在不同发展阶段的动作技能学习需求, 从而科学规划课程内容, 合理安排教学进度, 确保学生能够在最佳时期获得最有效的体育教育, 有效提升学校体育教育教学质量。

### 2) 找准依据的理论根基。

找准依据, 就是需要按功能满足需求的逻辑分类, 建立“运动需求理论”。我国学校体育长期以来一直使用竞技体育分类体系, 强调依据运动项目特点对运动项目进行分类, 是典型的“以教定学”, 而非“以学定教”。“以教定学”往往忽视学生的实际学习情况和需求, 导致教学效果不佳, 学生缺乏主动学习的动力。此外, “以教定学”难以实现因材施教, 导致教学效果不理想。学校体育的出发点和落脚点始终是为人的发展服务, 教什么、如何教所指向的始终是人的发展需求, 要真正从学生发展的真实需求出发来建构学校体育运动项目新的分类体系。“运动需求理论”依据马斯洛的需求层次理论、运动项目的功能定位、运动需求的研究进展、运动需求的现实判断等建构理论框架, 将学生的运动需求依次划分为生存需求、生活需求、传承需求、审美需求、竞争需求、挑战需求 6 项<sup>[7]</sup>。该理论强调学生的运动需求是多样化的, 包括但不限于对运动技能的学习、对运动乐趣的追求、对身体健康的期望等。这些需求构成了学生参与体育活动的内

在动力。在追求高质量发展的背景下，运动需求理论不仅有助于推动学校体育课程的改革，还能优化体育教学方法，更加精准地服务于学生的全面发展，提高学生的体育素养，培养学生的运动兴趣，激发学生的运动潜能，提高教学效果，实现学校体育与学生发展的紧密结合。

### 3) 搭建桥梁的理论根基。

搭建桥梁，就是构建幸福体育课程模式。课程模式是连通理论和实践的桥梁，有效推动学校体育高质量发展，有必要建构幸福体育课程模式。首先，幸福体育课程模式立足于教育、体育及人的发展规律，将学校体育育人的目标理念从“健康观”升级为“幸福观”，强调学生在体育活动中获得愉悦感、存在感和成就感等多重感受，进而掌握运动技能，形成运动能力。其次，幸福体育课程模式与“四位一体”学校体育育人目标高度契合，强调通过提供多样化的体育活动和项目，帮助学生真正接纳体育、喜欢体育、享受体育，并在体育中成就自我。再次，幸福体育课程模式连接了体育教育的理论与实践，是一体化体育课程通向实践的桥梁，将抽象的教育目标转化为具体的教学活动，使得学校体育教育更加贴近学生的实际需求，更具有针对性和实效性，提升学校体育的质量和效果。

### 4) 定准标尺的理论根基。

定准标尺，就是研制“学生运动能力等级标准”，对学生的体育学习结果进行精准判断。受传统体育教育质量观、评价观影响，我国学校体育存在“重技术传授轻能力培养”“重体质监测轻体育评价”等问题，不同程度地影响着体育教育质量评价体系的完善。一是体育课程基本运动技能和专项运动技能需要权威性标准。新课标对体育课程的基本运动技能和专项运动技能做了规定，但从实际情况看，体育课程中的各个专项运动尚未规范化、标准化和制度化，没有形成规定的练习要求和练习指南。二是体育课程教学中涉及的基本运动，如攀爬、跳跃、奔跑、投掷、支撑、悬垂、滚翻等；专项运动，如足球射门的基本技术要求、篮球投篮的基本技术要求、健美操技术动作等都需要权威标准。此外，从我国中考体育测试内容、方式和计分办法看，存在体育考试测试项目设置种类繁多、难易度不一、评分标准复杂、考试测试方法过于简化、评价内容较为片面等问题。2024年5月28日，国家市场监督管理总局、国家标准化管理委员会批准发布《足球课程学生运动能力测评规范》等22项国家标准，该套标准包括足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、田径、体操、游泳、武术等21项专项运动能力和1项基本运动能力国家标准。每项标准都划分

6个等级且逐级提升。基本运动能力6个等级与学段年级对应，专项运动能力6个等级按难度进阶划分为3期，夯实基础期包含一级、二级，提高能力期包含三级、四级，发展长期包含五级、六级。学生可根据自己的兴趣爱好、能力水平，有选择性地进行测评。根据各类专项运动特点，设立的评价指标有所不同，如球类运动主要通过单个技能、组合技能、比赛进行评价，武术、健美操等主要通过单个动作、成套动作进行评价，还有如游泳、滑冰通过单个技能、组合技能、竞速进行评价等。该套标准直面当前我国体育课程教学改革的重大难题，对标最新的体育与健康课程标准，将为深化体育课程教学改革、促进学校体育高质量发展提供有力支撑。

## 2.3 实践体系：学校体育高质量发展的“阵地”

实践体系作为学校体育高质量发展的“阵地”，承载着将理念转化为行动、将目标落实为成果的重要任务，为学校体育高质量发展发挥推动力量。

### 1) 注重开展一体化。

一体化体育课程体系的构建与实施，在推动学校体育高质量发展中起到关键作用。一体化体育课程体系，以其纵向衔接、横向一致、内在统一、形式联合的特点，为学校体育实践提供了一个全面、系统、科学的行动框架，能有效破解课程衔接难题，促进学校体育高质量发展。在一体化课程体系的引领下，学校体育不再是孤立的、片段的教学活动，而是形成了一个有机整体，使得学生从启蒙到应用，每个阶段都能得到适宜、连续、深入的体育教育。

一体化课程体系建设，对学校体育工作将会全面推动，尤其是对学校体育工作中的体育课教学、大课间活动、课外体育锻炼，以及课余训练与竞赛活动等将会产生显著的促进作用。目前一体化体育课程体系建设，对各个学段初步有了基本的定位，即幼儿启蒙期游戏化、小学基础期趣味化、初中发展期多样化、高中提高期专项化、大学应用期自主化。通过这样的学段定位，很大程度上能使学校体育工作开展尤其是课堂教学更加体现针对性、适宜性，甚至会更加科学与规范等。

### 2) 适当引入走班制。

所谓“走班制”即“体育选项走班制”，就是打破自然班，按运动专项选择分班的体育课堂组织形式。引入走班制的核心在于打破传统的自然班级授课模式，根据学生的兴趣和运动技能水平进行分班教学。首先，走班制能够为学生提供更加多样化的体育项目选择，满足不同学生的兴趣爱好，从而激发学生参与体育活动的积极性。其次，通过走班制，学生能够在

某一专项上获得更多的学习时间和更集中的训练, 这有助于提高学生在该运动项目上的技能水平, 实现从基础到精通的转变。此外, 走班制还能够促进体育教师的专业发展, 教师可以根据自身的专项特长进行教学, 提高教学专业性, 同时也为教师之间的交流与合作提供更多机会。在学校体育中, 适当引入走班制, 不仅能够更好地满足学生的个性化需求, 促进学生体育兴趣的培养和运动技能的掌握, 还能有效提升体育课堂的教学质量, 为学生终身体育奠定坚实的基础。

### 3)每天锻炼2小时。

国家相关文件中有关学生每天锻炼时长不断变化, 从“确保学生每天锻炼1小时”到“确保中小学生在校时每天1小时以上体育活动时间”再到“着力保障学生每天校内、校外各1小时体育活动时间”。国家文件反复提及学生锻炼时间, 可见学生体育锻炼时间的保证尤为重要。2024年9月26日, 国务院新闻办公室举行“推动高质量发展”系列主题新闻发布会, 教育部专场解读全面推进教育强国建设, 教育部部长怀进鹏在解答学生全面健康成长问题时表示:“在关键环节方面, 让健康第一落细落地。实施学生体质强健计划、心理健康促进行动等, 保障中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时, 每天保证1节体育课, 另外课后再锻炼1小时, 保证每天2小时, 全面培育学生积极心理品质”。学生每天锻炼2小时是学校体育提升学生身体素质、保障学生体质健康的一项关键措施, 更是实现教育强国战略、体育强国战略目标的重要支撑。

学生体质健康问题一直是长期未能解决又亟待解决的老、大、难问题。学生每天锻炼2小时是促进学生运动能力形成的有效途径。新课标明确提出培养体育核心素养的目标要求, 其关键要素运动能力的培养超越了以往对运动技术的学习和对运动技能的掌握。运动能力的形成尤其是专项运动能力的形成, 不是靠一时的运动参与就能实现, 而是要让学生对某个运动项目有一个长期深入的学习、练习和参与比赛的过程, 而且这种学、练、赛过程还必须是系统的、有梯度的、连续的。新课标提出要“面向全体学生, 落实‘教会、勤练、常赛’要求, 注重‘学、练、赛’一体化教学”。《(体育与健康)教学改革指导纲要(试行)》也明确提出要通过“按结构化的方式将每个专项运动划分为多个模块和单元开展教学, 学生对各模块和单元逐一进行递进式学习”, 从而学会运动技术, 掌握运动技能, 形成运动能力。学生每天体育锻炼2小时, 能在课上学习技能、课间巩固技能, 课后加深技能, 全方位促进运动能力的形成。

### 4)课堂把握幸福感。

课堂幸福感, 作为一种积极的心理状态, 能够激发学生的内在动机, 提升体育教学的效果和质量。在幸福体育课程模式下, 体育课堂应当成为追求幸福、体验幸福和实现幸福的场所。构建“乐、动、会”幸福课堂, 不仅需要深入理解“乐、动、会”的深层含义, 还应探索它们与幸福感之间的联系, 并制定出切实可行的操作方案, 以提升体育教师的教学能力<sup>[8]</sup>。这些综合性的措施将使学校体育实践体系成为促进学生幸福感提升和推动学校体育高质量发展的强大动力。幸福体育课程模式的实施就是要探寻与挖掘并统合各种方式方法, 使学生在体育“学、练、赛、评”各项活动中享有幸福感。

## 2.4 保障体系: 学校体育高质量发展的“磐石”

保障体系是学校体育高质量发展的“磐石”, 主要包括政策保障、硬件保障、人力保障、时间保障和平台保障5方面。

### 1)政策保障。

党的十八大以来, 以习近平同志为核心的党中央对学校体育工作给予了前所未有的关注, 频繁出台关于学校体育的政策文件, 并呈现出不断加强、持续完善的趋势。这些政策的出台和实施, 为推动我国学校体育高质量发展提供了有力的保障。

首先, 这些政策强化了健康第一的教育理念, 提升学校体育的重要性, 把学生的身心健康放在重要位置, 要求学校开设充足的体育课程, 保证学生每天有足够的运动时间, 充分体现了党和国家对学校体育工作的高度重视。其次, 国家出台的关于学校体育的政策文件全面覆盖, 涉及多个方面。这些政策不仅关注体育课程的实施和课外体育活动的开展, 还涉及体育教师队伍建设、体育设施建设与器材配备、学生体质健康监测与评价等多个方面。例如, 政策中明确要求落实加强学校体育的重点任务, 实施好体育课程和课外体育活动, 同时加强学校体育教师队伍建设, 确保学生体育课堂和课余活动时间等。再次, 这些政策文件不仅提出了明确的目标和任务, 还强调了政策的落实与监督。如建立健全学校体育的监测评价机制, 完善学生体质健康测试和评价制度, 实施学校体育工作评估制度等, 以确保政策的有效实施和学生体质健康水平的提升。从趋势上看, 学校体育政策将不断加强和完善。随着教育改革的深入推进和学校体育高质量建设的加速推进, 学校体育工作将面临更多的机遇和挑战。未来教育政策将更加注重实效性和可操作性, 加强政策的落实与监督, 同时推动学校与家庭、社会的有机结合, 形成全社会共同关注和支持学校体育工

作的良好氛围。

### 2)硬件保障。

为确保向学生提供高质量的体育教育，学校必须确保具备充足的场地空间及丰富的体育器材。如此，能够开足开齐体育课的同时，学生能够在宽敞的环境中开展多样化的体育活动，并使用到各种必需的运动设施，保证学生能够达到体育锻炼时间并有效地进行体育锻炼，进而促进学生身心健康的全面进步。这种全面进步不仅涵盖身体素质的增强，还包括心理素质的提升，以及社交能力的提高，最终助力学生构建健康的生活方式和积极向上的生活态度。

一是充分规划和利用校内外空间资源。如充分规划利用校园内部空间，如屋顶、地下等空间，建设跑道、篮球场、游泳池、健身房、网球场、攀岩墙等设施，以满足不同类型和规模的体育活动的需求。二是采用新型材料和技术提高运动场地的质量和安全性。学校可以使用环保型材料铺设运动场地的表面，或者使用太阳能、风能等可再生能源为运动场地提供照明、供暖等服务，以提升运动场地的科技水平和舒适度。三是加强运动场地的管理和维护。学校需要制定合理的使用制度和安全规范，定期进行检查和维修，保证运动场地的良好状态。

总之，学校通过充分规划和利用空间资源、采用新型材料和技术、加强管理和维护、增强功能和美化以及鼓励多方参与和合作等多种渠道，建设出多样态的体育场地，为学生体育活动提供更加丰富和优质的选择。

### 3)人力保障。

学校体育高质量发展，需要得到校长的高度重视、教师的敬业工作、家长的协同配合等。校长的正确引领、教师团队的敬业精神和家长的积极协同配合，为学校体育高质量发展提供了坚实的人力资源保障。校长的领导力确保了方向的正确性，教师的敬业态度保证了教育质量的高标准，而家长的参与和支持则为学校体育活动的顺利进行提供了必要的外部条件。

一是强化校长引领学校体育发展方向的重要性。校长的观念、话语与行动，直接影响着学校体育工作的成效。只有校长在办学实践中坚持以体育人，才能带领体育工作踏上科学化、系统化、品牌化的道路，最终为学生的终身发展和幸福人生奠基。校长作为学校体育发展的引领者，其对体育的重视程度直接影响着学校体育的发展方向和质量。

二是保障教师提升体育教学质量的可持续能力。教师是体育教育的直接执行者，其敬业精神和专业能力是保障学校体育高质量发展的关键。首先，教师应

不断更新自己的体育知识和教学方法，以适应教育发展的需求。通过参加培训和研讨会，教师可以学习最新的体育教育理念和教学技巧。其次，教师应关注学生的个体差异，制定个性化的教学计划，以满足不同学生的需求。此外，教师还应积极参与体育科研活动，通过研究和实践，探索更有效的体育教学方法，以及协同各方力量育人的路径。

三是搭建家长协同育人的桥梁。家长是学生体育发展的重要支持者，他们的参与和支持对学校体育高质量发展至关重要。首先，要引导家长认识到体育教育对孩子身心健康的重要性，积极鼓励孩子参与体育活动。通过参与孩子的体育活动，家长可以更好地了解孩子的兴趣和需求，为孩子提供更有针对性的支持。其次，家长可以通过家校合作，参与学校体育活动的组织和监督，为学校体育提供资源和建议。家长应以身作则，通过自己的健康生活方式，为孩子树立积极的体育参与榜样，培养孩子终身参与体育活动和锻炼的习惯。

### 4)时间保障。

学生体育锻炼时间的保证是全面增强学生体质健康的有效手段，是促进学生运动能力形成的有效途径，也是促进其全面发展的实施路径。保障学生体育锻炼时间是学校体育高质量发展的重要组成部分和关键指标。学生参与体育活动的时间，从开足还要开齐体育课上要做严格的管理，体育课坚决不能被挤占，体育教师“被有病”的现象需要彻底杜绝，确保课表上排的体育课就应该都上成体育课，有条件的学校适当增加体育课时也至关重要。大课间活动 2007 年国家就有明确规定每天上午 25~30 分钟的时间保障，为了能够达到学生每天综合锻炼 2 小时，大课间活动也有多种实施方式，从时间长度上有 30、40、60 分钟长短不等，从安排次数上有 1、2 次不同。无论如何，保障学生参与体育活动的时间，才能对学生的身心健康发展有更好的促进。

一是增加体育课时确保体育锻炼质量。充足的时间是保障学校体育高质量发展的基础。2020 年中共中央办公厅、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》中明确提出“义务教育阶段和高中阶段学校严格按照国家课程方案和课程标准开齐开足上好体育课。鼓励基础教育阶段学校每天开设 1 节体育课。”“严格落实学校体育课程开设刚性要求，不断拓宽课程领域，逐步增加课时，丰富课程内容。”根据国家文件明确指示和要求，学校要保证学生在校体育锻炼时间，开齐开足体育课，积极实施每天至少安排 1 节体育课的教育政策，确保学生在课堂上能够

得到专业的体育指导和锻炼。

二是确保大课间活动时间。2007年中央七号文件就已经提出了明确的要求:“全面实行大课间体育活动制度,每天上午统一安排25~30分钟的大课间体育活动,认真组织学生做好广播体操、开展集体体育活动。”目前,大课间活动开展情况时间长短不一、形式有别、内容不同,效果也自然有区分。好的大课间活动的开展,有的每天一次,一次60分钟,有的上下午各一次,每次30分钟,还有的一天一次从30分钟延长至40分钟。当然也有部分学校大课间活动时间未能达到文件要求。要确保大课间活动时间,让全体学生走出教室、走向操场、走到阳光下集体参加丰富多彩的锻炼活动,有效促进学生身心健康。

除此之外,还要确保学校课外活动时间,中央七号文件明确提出“没有体育课的当天,学校必须在下午课后组织学生进行1小时集体体育锻炼并将其列入教学计划”。适当增加校外体育锻炼时间,无论是通过布置体育家庭作业,还是鼓励家长陪伴孩子在放学后和节假日时间有规律地运动,都对促进学生的身心健康发挥着重要作用。

#### 5)平台保障。

无论从学校自身高质量发展学校体育,还是从体育教师的专业素养提升,需要有平台支持和支撑。而且,可以将平台归纳为线下参与的培训、赛事活动等学习与展示平台和线上参与的专业提升的专门性教研为主导的网络平台两大类。

一是线下学习与展示平台。可以通过区域、学校等的教研活动开展教学研讨,通过现场观摩与研讨让参与教研的教师学习和交流经验明确方向的同时,了解观摩课中的问题,看出问题、分析问题,并找到解决问题的办法,一定程度上对提高体育教师教育教学水平起到关键性推动作用。也可以通过提供让教师参与培训的机会,诸如新课标培训、新教材培训,或一些专项培训等,为专业发展和素养提升奠定坚实的基础。还可以通过主管部门组织赛事活动,如体育教师技能大赛等,不同类型的比赛能够让体育教师在准备和参与的过程中展示自我的同时,提供了查漏补缺的机会,无论参赛成绩如何,对体育教师来讲只要是参与都是一次提升。

二是线上学习与交流平台。线上平台诸如目前已有的“数字教研——一体化教研平台”,为一线教师打造的学习资源和机会有助于持续参与。每个教师通过

数字教研不断积累,并长期沉淀,持续性发展,如同建立一个发展与成长电子档案,既能记录发展过程,还能积累成功经验,同时又可以通过线上互动交流取长补短。体育教师有发展期待是快速发展的关键,平台化建设为体育教师提供发展机遇而不可或缺。

### 3 结语

学校体育高质量发展是新时代深化以体育人的必然选择,在体育强国、教育强国、健康中国、数字中国建设思想的引领下,方向会更加明确、做法会更加具有适切性;学校体育高质量发展离不开明确的起点、可靠的依据、坚实的桥梁和精准的标尺相关理论的支撑;一体化贯通、走班制引入、2小时综合锻炼、推行幸福体育等共同筑牢学校体育高质量发展的实践阵地;政策、硬件、人力、时间、平台等坚如磐石的保障体系,为学校体育高质量发展提供无限的可能。学校体育高质量发展需要思想、理论、实践、保障“四大体系”的系统建构和协同推进并一起发力。

#### 参考文献:

- [1] 于素梅,黎杰. 幸福体育是新时代学校体育的价值追寻与改革方向——“四位一体”目标要求的本质解读[J]. 天津体育学院学报, 2023, 38(5): 525-532.
- [2] 于素梅. 论一体化建设对学校体育发展的促进[J]. 体育学刊, 2019, 26(1): 9-12.
- [3] 于素梅. 一体化体育课程内容体系的建构[J]. 体育学刊, 2019, 26(4): 16-21.
- [4] 毛振明, 查萍, 丁天翠, 等. 学生体质测量、分析与干预不精准: 问题与应对[J]. 上海体育大学学报, 2024, 48(10): 1-8.
- [5] 张振东, 陈晓莹, 党传奇, 等. 改革开放40年中国学校体育教育理念研究热点与趋势分析[J]. 河南教育学院学报(自然科学版), 2021, 30(1): 76-87.
- [6] 于素梅. 动作技能学习“窗口期”及理论建构——基于一体化体育课程建设的核心理论[J]. 体育学刊, 2019, 26(3): 8-13.
- [7] 于素梅. 运动需求理论建构——兼论学校体育运动项目分类[J]. 体育学刊, 2019, 26(6): 1-7.
- [8] 于素梅, 彭庆文. 幸福体育课程模式下的幸福感追寻与实践方略[J]. 首都体育学院学报, 2022, 34(6): 602-610+648.