

学生感受到的学校体育是什么样子：一项对“双一流”大学学生成长达3年的追踪调查

尚力沛

(南京师范大学 体育课程与教学研究所, 江苏 南京 210023)

摘要：从学生视角来审视他们感受到的学校体育，研究文本来自对“双一流”大学大一学生关于“中小学学校体育经历”体育作业长达3年的追踪调查。从归纳出学生感受到的体育中考、学生感受到体育学习上的学段差异、学生对体育与健康课的看法、学生参与体育获得的情感体验、学生学校体育参与中的家庭因素等5个方面来具体呈现学生感受到的学校体育，总结学校体育发展过程中存在的问题。基于存在的问题，从初中学生升学体育考试制度改革的建议、协调学生体育运动与学业间的矛盾及关系、整体性聚焦与提升体育课堂教学的改革与质量、体育教育者要重视及实现体育教育活动的情感育人价值、建构学校体育与家庭体育协同育人的路径等5个方面提出当前学校体育改革与发展的关注点及建议。

关键词：学校体育；青少年学生；体育中考；体育课；体育教育

中图分类号：G807 文献标志码：A 文章编号：1006-7116(2025)04-0100-08

What does school physical education look like to students: A 3-year follow-up survey on students at "Double First-Class" colleges and universities

SHANG Lipei

(Institute of Physical Education Curriculum and Teaching, Nanjing Normal University, Nanjing 210023, China)

Abstract: From the perspective of students, this work examines the school physical education they perceive, and the research text is derived from a three-year follow-up investigation of the physical education homework of freshmen in "Double First-Class" colleges and universities regarding their "school physical education experiences in primary and secondary schools". The five aspects of conclusions from junior high school entrance examination of physical education perceived by students, the grade differences perceived by students in physical education learning, students' views on physical education and health classes, the emotional experience obtained by students' engagement in physical education, and the family factors in students' participation in school physical education, specifically display school physical education perceived by students and also summarize problems existing in the development course of school physical education. Based on existing issues, the focus points and suggestions for the current reform and development of school physical education are proposed from five aspects, including suggestions for the reform of the physical education examination system for junior high school students' entrance examination, coordinating the contradictions and relationships between sports and students' academic studies, focusing on and improving the reform and quality of physical education classroom teaching as a whole, physical education educators should attach importance to and realize the emotional education value of physical education activities, and constructing the path of collaborative education between school physical education and family physical education.

Keywords: school physical education; adolescent students; junior high school entrance examination of physical education; physical education classes; physical education

收稿日期：2024-12-26

基金项目：国家社会科学基金青年项目(24CTY027)。

作者简介：尚力沛(1992-)，男，副教授，博士，硕士生导师，南京师范大学中青年领军人才，研究方向：体育课程与教学论。

E-mail: shanglipei@163.com

1 问题的提出

当前对学校体育的研究无论是理论的还是实践的，多从“学校体育应怎样会更好”的视野出发，可以分为3种研究类别：(1)宏观类别。基于一种政策的解读和分析来说明学校体育发展策略，例如新时代我国学校体育改革与发展^[1]、体教融合背景下我国学校体育改革的思考^[2]、学校体育改革与发展的政策审思^[3]、当代学校体育改革价值取向的转换^[4]。(2)中观类别。聚焦到体育与健康课程教学改革、体育教师或者学校体育的具体问题，例如课程改革语境下体育教师赋权增能^[5]、核心素养导向体育课程改革^[6]、课外体育活动的反思^[7]。(3)微观类别。研究对象下放到更加具体的问题和体育教学实践，例如大单元与体育教学设计^[8]、

“教学评”一致性的篮球专项运动技能教学实践^[9]、结构化教学视角下小学体育教学“碎片化”治理^[10]等。3种类型的研究为学校体育发展及改革、破解学校体育改革的难题及解决相关具体教学问题提供了参考，这一大类的研究可以总体概括为“正向的学校体育相关研究”，即研究者是从“怎样做会让学校体育各方面更好”的想法出发，围绕某一学校体育问题展开研究。尽管这些研究成果为促进学校体育发展起到了很好的作用，但是必须思考这样一个问题“学校体育发展、改革、研究及推进过程中，学生感受到的学校体育是什么样子”，也就是说在这过程中学生是如何感知、体验、认识、参与、理解学校体育的，即站在学生立场来审视学校体育的发展及其改革。纵观现有关于学校体育的研究，少有从学生的立场及视角来真实观察学校体育和审视“学生感受到的学校体育”的真实样态。

学校体育作为教育的重要构成，承担着育人的使命与责任，学校体育中任何一项改革或改变，都或多或少影响着学生对学校体育的认知。尽管学校体育研究者从诸多方面预设了体育课程应怎么改革、教师能力如何提升、学生体育考试如何评价等，但实践过程中学生是最能体会到学校体育在这些方面发生变化的，而非学校体育研究者的想当然认为学生应会如何。现有从学生的视角来审视学校体育的研究分为两类：一类是学校体育的理论阐释研究中涉及到学生，例如“以学生发展为中心”体育课程理念的意义^[11]、学生体育学科核心素养培育的基本思路与多元途径^[12]；另一类是学校体育的量化分析研究中涉及到学生，例如校园课外体育锻炼对小学高年级学生身体自尊和自信的影响^[13]，体育锻炼对于学生学业成绩影响^[14]等。前一类多从理论上阐释学生在学校体育中的主体重要性，后一类则将学生作为被测量对象来关注某一具体问题。本研究与这些关于学生和学校体育的研究不同，

而是将研究的视角、调查对象的选择作以改变——将大一学生作为调查对象且让大一学生回顾自身的中小学学校体育经历，通过他们的中小学学校体育经历来反推及发现学校体育存在的相关问题，这种“以学生视角自下而上观察学校体育”的“逆向”研究能够引发学校体育研究者对存在相关问题的深度思考。因此，围绕“学生感受到的学校体育”来充分反映学校体育与学生之间的关系及其对学生产生的影响，以折射学校体育发展存在的矛盾及问题，为教育行政部提出有针对性的学校体育发展建议。

2 概念说明与研究设计

学校体育是体育教育主体借助体育的价值与功能对学生实施干预及影响，学生作为具有独立意志及情感的主体在这一干预及影响的过程中，并不都是愉悦、积极且兴趣盎然，抱怨、焦虑、紧张等消极情绪也会出现其中，学生作为人是会在参与体育过程中产生诸多对体育的感受、理解、认知及体验，这些构成了学生对学校体育的感受。学校体育是综合概念，一般是指在学校教育中发生的与体育相关的教育教学活动，有体育与健康课教学、课外体育活动、课余体育训练与竞赛、大课间等常态化的教育活动，也有初中毕业生体育升学考试、学生体质健康测试等教育教学活动。本研究所指涉的学生感受到的学校体育这一主题概念，是指学生在中小学阶段对学校体育各方面的参与、认知及感受，并不是针对学校体育的某一个方面的态度及意见，而是一种以开放性、多元性、动态性地收集学生对自身中小学阶段学校体育参与及学习经历的文本描述。

研究设计：(1)资料收集。研究者作为一名某“双一流”师范大学的体育教师在2021—2023年的大一公共体育教学实践中真实参与收集了16个班级的共计652份体育作业，去掉学生未按研究主题写的体育作业，有效资料570份。授课班级项目为篮球、足球、乒乓球、娱乐体育4类课程，对班级学生的选择均为学校教务处随机安排。通过分析学生“围绕我的中小学学校体育经历”主题而手写的体育作业(手写500字左右)，在回收的体育作业这一资料中发现诸多学校体育的问题，进而讨论学校体育对学生的影响。(2)调查对象。为真实了解学生对中小学学校体育的感受，将学生限定在自己所教的公共体育课程中的大一年级，基本预设是刚通过高考进入双一流大学的学生(2021级、2022级、2023级，年龄在18~20岁)，依据学生开放式的对自身中小学学校体育经历的文字描述，阐释学校体育与学生间的关系。(3)方法的采用。关于从

哪些维度或主题来描述“学生感受到的学校体育”，采用 SPSSAU 软件中的 LDA 主题挖掘方法来构建，将收到的文字作业扫描为 txt 电子版进行数据预处理，用 LDA 模型进行主题挖掘。LDA 模型是一种对离散数据集(如文档集)建模的概率主题模型，是一种对文本数据的主题信息进行建模的方法，该方法可以明显提高文本相似度计算的准确率和文本聚类效果^[15]。归纳出“学生感受到的学校体育”的“主题-词项”(见表 1)，进而确定学生中小学学校体育经历中涉及到的重要主

题，归纳出学生与体育中考、学生与体育课、学生体育学习的学段感受差异(分小学、初中或高中来描述经历)、学生体育参与中的情感获得(几乎每一份作业都有学生对体育的情感词语)、学生学校体育参与中的家庭因素 5 个主要方面，围绕各个主题在阐释叙事过程中对该主题上涉及到的学生对学校体育感受及其经历的描述，总结他们间的关系及其背后问题，在描述材料基础上对相关事实进行评价及阐释。

表 1 体育作业中学生感受到学校体育的“主题-词项”

分类主题	主题权重	主题的分析词项(前 15)
1 体育课	23.72%	体育老师、技能、自由活动、体育课、身体素质、强身健体、比赛、解散、体育课程、操场、各种运动项目、被占用、体能训练、体育锻炼、课堂
2 体育中考	22.54%	体育中考、分数、压力、800 米、体测、跳远、考试、时间、目的性、重视体育、备战、训练、被迫、动力、成就感
3 学段差异	15.23%	小学(玩乐、活力、玩耍、游戏、奔跑、开心、跑跳、伙伴、兴趣、锻炼、打球、轻松、种类多、愉悦、回忆)；初中(体考、考试、负担、压力、技能、枯燥、练习、解压、挑战、自由活动、做操、测验、比赛、毅力、收获、训练)；高中(选项、练习、助力高考、比赛、发泄、自由活动、散步、释放压力、踢球、体测、教室自习、运动会、坚持、珍惜、自习课)
4 体育情感	25.07%	坚持、害怕、鼓励、青春、活力、放弃、热爱、痛苦、热血、超越、枯燥、抗压、挑战、进步、抱怨
5 家庭参与	13.44%	父母、我爸、看电视、爷爷奶奶、疫情、我妈、公园、小区、家庭作业、培训班、家里、报班、父亲、关心、朋友

3 学生感受到的学校体育基本维度描述分析

3.1 学生感受的体育中考

初中毕业生升学体育考试是我国学校体育的重要制度和特色，对促进学生强健体魄、参与体育锻炼和评价学生的体育学习具有重要价值，在提高学生身体素质和运动技能上发挥了不可替代的作用^[16]。体育中考作为初中学校体育的重要环节，通过归纳“我的中小学体育学习经历”发现，学生在回忆自己中小学体育经历过程中，“体育中考”出现的频率非常高，且学生对于体育中考的态度及认识出现了分化。表现在：(1)体育中考成为压力、带有目的性的体育课、体育分数等。例如“XJW 同学写到把体育分数提高了就意味着在辛苦的学习之余，学生将面临严苛的体育负担”

“SXC 同学写到体育中考考什么，体育中考就训练什么，不觉中体育课失去了兴趣和吸引力，体育中考就是带有目的性的体育课”“WYF 同学写到初中的时候，体育对我而言就是分数，如果不是有测试，我是不会去上体育课的”“WJN 同学写到初中的体育面临中考，体育仅限于带给我的是成绩及压力和疲劳”等。需要思考及揭示的是：学生为什么会对体育中考产生诸多较为消极的认识，学校体育本身应是快乐、自由的，为何一经考试学生就会产生压力，体育中考考试内容

成为体育课内容是不是在打破正常的体育课程教学规律，体育中考分数的指挥棒效应影响着学生对体育的看法。常态认识下，体育中考的作用是为了提升青少年体质且通过考试让学生形成良好的体育锻炼习惯，但实践中由于分数、升学、排名等影响，体育中考在学校体育实践中的异化现象是需要警惕的。(2)体育中考成为促进学生参与体育的动力和助推器。例如“XQ 同学写到为了准备体育中考，我开始练习长跑，长跑与其说是测验，不如说是一场毅力的交锋”“WYF 同学写到中考要考排球，她仅仅是把球发过网就练了一个月，最终体育满分，挺有成就感的”“NC 同学写到初三体育中考，体育课中没有摸鱼乱闹的，有的练跳绳，有的练习打球，那段时间是我对体育课最有好感的”“CCY 同学写到体育中考存在，每天晚上晚自习结束后跑步回家，加上每天的跑操，每天至少跑 2 公里”等。可以看到：体育中考影响到了学生的体育学习态度和动机，也给学生的体育学习带来诸多的积极影响。借助学生的作业看出，学生心目中对体育中考的态度及认识是复杂的，需围绕“体育中考”考试制度进行深度思考并总结出现的问题。

3.2 学生感受到体育学习上的学段差异

体育锻炼习惯的养成、运动技能的发展是学生体

育学习的目标，虽学生在不同学段中的体育学习要求不同，但目标是一致的。对学生的“我的中小学体育学习经历”归纳发现，学生对学校体育的态度及感受呈现出明显的学段差异性，体现在：(1)学生在小学阶段，“玩乐性质占主导的课”“释放自己内心的活力与天真”“简单的游戏”“做游戏”“玩耍与游戏”“快乐与兴奋”“没什么压力”“最开心的就是体育课”“偏向自由活动与玩耍”；(2)学生在初中阶段，“面临中考，体育仅限于成绩的取得”“被迫接受一些运动”“学习一些运动技能”“体育就是考试项目”“专项运动训练”“缓解学习压力”“初三要中考体育得到重视”“我对体育的爱消失了”“体测的强制承受了不少的痛苦”；(3)学生在高中阶段，“体育锻炼助力高考”“成为不可多得的休闲时光”“体育课成为不可多得的课”“男生组团打篮球，女生散散步”“体育是每周难得放松紧绷着的身心的港湾”“高中学习压力大，特别珍惜有限的体育运动时间”“耐力越来越差”“体测一个个指标给人带来的压力感”“高中的跑操不会因任何事情取消，高考的前一天也没有停止跑操”。可以发现，小学阶段学生对学校体育的感受、态度及认识呈现出明显的“喜欢倾向”，学生对体育的感受较为积极，体育成为游戏、玩耍、开心、快乐、活力的代名词。初中学段体育中考、体育测试等对于学生的感受影响是深刻的，体测、体育中考的成绩对于学生的影响巨大；高中阶段的文化课学习压力日增，体育在高中又成为学生不可多得的休闲、放松的时刻。需要说明的是，不管是哪个学段学校体育带给学生的感受都具有两面性，要正视体育所带来的关于情感的积极感受，更要警惕这些消极的词汇与感受，尤其是初中与高中学段。对于小学阶段，游戏在体育活动中占据了大量比例，游戏有利于激发和培养学生对体育的兴趣，学生认识及感受明显较为积极。对于初中阶段，除学习一般的运动技能外，体质健康测试及体育中考对学生的体育影响巨大，随着初中学业压力的增加，体育成为学生调剂自身学习情绪的手段。对于高中学段，高考学业压力进一步剧增，体育成为“休闲”“珍惜的时光”“不可多得的课”，体育更加成为学生调节自身压力及情绪的途径，学生对体育学习的感受呈现出明显的学段差异性。

3.3 学生对体育与健康课的看法

体育与健康课是发展学生核心素养的核心途径和教育手段，教育意义不言而喻，但是学生眼中的体育课又是什么样子呢？梳理学生中小学体育经历的文字资料发现3类较为显性的特征：(1)体育课的正面价值和意义被肯定。例如“体育课很有价值和意义，可以强身健体”“高中体育课是我运动生涯的起点，我爱上

了足球”“体育老师很认真且每学期教学目标都不同，有的同学爱上了足球”“体育课是学生十分期待的课”等，这些可以理解为体育与健康所具有的课程育人价值，也是体育教育主体需要把握的体育课程实施的基本逻辑和要求。(2)体育课中“自由活动”大量出现。例如“体育课前半节课跑操和练习广播体操然后就是自由活动”“体育课慢跑两圈然后就是散步和自由活动”“学生喜欢自由活动散步和回教室学习文化课知识”等。体育课中的学生自由活动与常说的“放羊课”类似，指教师不采用任何教学组织形式，不管理不评价的体育课形式^[17]。也有人认为“放羊”课体现学生的主体地位，满足了学生的内心需求，要提到的是有目的的自主活动和完全的放任“自由”在体育课上有本质区别，后者由于体育教师不管理组织、缺少明确的教学目标等因素，影响到体育教学的质量和体育课程目标的落实，学生运动能力发展及身体素质提高更是成为奢望，更是影响到学生运动技能的系统学习，作为有组织、有目的的体育教学活动，“自由活动课”是不允许的。(3)存在单调、枯燥及学不深的体育课与体育课被挤占的现象。例如“体育课上很多时间用于练习广播体操和队列队形”“高中三年学到的足球技术只有脚内侧传接球和盘带技术”“体育课上重复的跑跳”等，“其他老师占用体育课”“不上体育课是常见现象”

“到了高三体育课减少了”等。综上所述，体育课程的价值得到学生的认可，存在自由活动课、单调枯燥学不深的体育课、被挤占的体育课等问题也被呈现出来。

3.4 学生参与体育获得的情感体验

学生在学校教育中通过参与各类体育教学活动来感受和体验体育的，这种体育锻炼所产生的例如规则意识、合作精神、道德品质、人格养成等情感体验对学生成长具有一定的意义。有证据表明学校体育是青少年社会情感能力培养的优质实验场，体育锻炼对青少年的社会情感能力发展具有显著正向影响^[18]。对学生“我的中小学学校体育经历”(体育课、体育中考、体育比赛、课外体育活动等)归纳，发现大量的学生对学校体育参与感受的情感描述，例如“感动、活跃、激动、喜悦、坚强、自信、坚持、笑声、放松、筋疲力尽、气喘吁吁、阴影、热血、英姿飒爽、身心舒畅、精力充沛、自卑、害怕、鼓励、归属感、毅力、困难、愉悦、意志锻炼、抗压、挑战、兴趣、毫无感觉、有趣、突破、自由、浪漫、快乐、快感、输赢、抱怨、释放、抚慰人心、痛苦、青春、竞争、酣畅淋漓、不惧苦难、轻松、压力、枯燥、活力、超越、辛苦、疲惫、进步、逃避、畏惧、搏斗、对抗、友谊、不放弃、团队精神、很累、热爱、乐趣、洒脱、放弃、默契、

团队、勇敢、毅力、懈怠、解压、调节心情、乏味、发泄、对话、活力、抵触、努力、荣誉、单调无味、折磨、负担、友谊”。综上来看，一方面，学生在学校体育中参与各种体育活动所生发的各种类型的内心感受，都是学校体育带给学生的情感变化。这些情感变化正是学校体育对人的内在认知、精神品格、体育品德的真正塑造。学生在技能学习中、体测练习中、课外体育活动参与中，作为具有情感感受力的学生能够真正地体会到体育参与对自身的影响，要更加充分发挥学校体育在培养人方面的重要作用^[19]。另一方面，就是学校体育带给学生的畏惧、害怕、抵触、抱怨等较为消极的情感。与积极情绪体验相比，消极的情感体验对学生体育道德品质、完满人格及锤炼意志同样具有蕴含更为深刻的育人价值，体育教育工作者要更为重视学生的消极体验，要具有一定的教育实践智慧，积极面对各种复杂的教学情境和发生教学事件，且在各种情境和事件中显性或隐性对学生进行体育品德、价值观认识等方面的教育^[20]，善于将学生对学校体育各方面的消极体验转化为积极体验，真正发挥学校体育作为塑造学生健全人格的育人作用。

3.5 学生学校体育参与中的家庭因素

学生是学校中的人也是社会和家庭中的人，教育者既希望学生能将学校体育中获得的良好体育锻炼习惯及方法迁移到校外生活中，也希望学生能将校外获得的良好体育习惯迁移至学校生活中，通过归纳学生的“我的中小学体育学习经历”发现：家庭成员的体育锻炼习惯及氛围会对学生在校内的体育参与及学习产生影响，也说明了青少年对体育的最初认识及体育习惯的早期形成与家庭体育的开展密切相关^[21]。例如“小学父母推荐我学习跆拳道、羽毛球和篮球。高中羽毛球成为我最高频次的运动项目”“我喜爱运动原因很大程度上受到父亲的影响，每个假期与爸爸晨跑并定下目标，跑遍老家的每座山”“虽然我足球踢得不太好，但我想到从小和我爸一起看球赛，还算是有些兴趣”“我最喜欢的体育运动是羽毛球，小时候常和我妈在公园打羽毛球”“我和父母还有爷爷奶奶练过八段锦，很喜欢体育”“为了增强体质，父母抱着试试的态度送我去练乒乓球，从不喜欢到深度爱上它，乒乓球成为最喜欢的运动”“小学时候只要我爸在家看 NBA 我就抢遥控器，初中以后我爸看 NBA，我也会一起看，后来喜欢上了篮球”“7 岁时看见爸爸对着一群人将一个球踢来踢去的并喊着‘好球’，后来我也选择了足球并感觉足球是一种艺术”等。上述语言及描述引发对学校体育教育与家庭体育教育关系的思考。习近平总书记在全国教育大会上讲到家庭是人生的第一所学

校，家长是孩子的第一任老师。家庭成员的体育爱好、习惯及氛围影响着孩子的体育参与，孩子这份对体育的参与、意识及习惯在学校体育中将会进一步生发，这正是学校体育教育者所期待的。要意识到，今天学校中的青少年学生将来也会变成父母且也将有下一代，今天的学生变成父母所形成的良好体育锻炼习惯也会影响到他们的孩子，这种积极的体育循环也正是终身体育、家庭体育、全民健身、健康中国将要达到的目标。因此，对学校体育与家庭体育关系的深度思考也是当下学校体育发展所需重视的问题。

4 基于学生参与体育的感受深度推动学校体育改革发展的建议

4.1 初中学生升学体育考试制度改革的建议

体育中考的目的是提升青少年学生体质健康水平、促进学生运动技能水平的提升和倒逼学校、家庭、社会等主体重视体育教育，不是选拔、甄别和给出学生等级和分数，给学生带来压力和负担，不是把体育课变为考试训练课，而是通过体育中考去育人，将体育中考作为一种育人的途径和手段。2024 年中共中央国务院印发《深化新时代教育评价改革总体方案》明确提出“强化体育评价，改进中考体育测试内容、方式和计分办法，形成激励学生加强体育锻炼的有效机制”。面对体育中考的考试效应以及当前学生对体育中考的态度，如何将体育考试转变成激励学生养成参与体育锻炼的习惯，就需要转变和改进现有的体育中考考试内容及方法。一是适度降低体育中考重视身体素质及掌握技能的分值，适度增加体育与健康课程健康教育、健康行为养成等内容。对学生身体素质及单一运动技能的掌握只是体育与健康课程中的一部分，运动能力、健康行为与体育品德学科核心素养三维度都是学生体育与健康学习的重要学业质量评价内容，在适度降低对学生体能、运动技能考察的同时，可以通过纸笔测验、过程性考核的形式来考察学生的健康教育知识掌握情况，也要将学生的体育品德作为考察内容，将学生的体育与健康课程学习目标与初中学生体育升学考试的目标相契合，保证初中升学体育考试与初中体育与健康课程教学内容相匹配，考核内容多向学生的健康知识、体质健康测试成绩、参与体育意识和行为、参与竞赛成绩等方面延伸^[22]，而非仅是体能和运动技能。二是提升体育中考测试内容的趣味性及实用性，注重学生体育考试成绩的过程性考核。通过优化考试项目且将学生喜欢的体育项目纳入到考试内容中，对于技能的测试要与体育与健康课程学习相联系。例如测试排球垫球个数很难代表学生的排球运动

技能水平，会垫球不代表会综合运用排球的各种运动技能和进行排球比赛，应该将单一技术动作的量化考评与学生运动技能的综合运用相互联系，倒逼体育课程注重学生各个项目真正运用技能和运动能力水平的提升，达到以考促教、以考促学、以考促练的目的。关于体育中考方式要加强过程性考核及比重，一年两考、每学年的体育学业质量融入总成绩等做法融入考试，真正实现体育考试的育人功能。

4.2 协调学生体育运动与学业间的矛盾及关系

体育乐趣对儿童青少年身体活动的引发与维持具有积极影响，是促进儿童青少年体育认知、行为与身体等良性循环的内在动力^[23]。享受体育的乐趣是学生参与体育锻炼的根源，但从学生学校体育感受的描述来看，小学、初中及高中学段上出现了分化，协调学生体育运动与学业间的矛盾及关系极为重要。第一，实施学校体育活动开展校长负责制的专项督导。学校体育活动开展如何与校长有着密切关系，校长以体育人的思维、态度、价值取向都影响着学校体育活动的开展，校长对学校体育活动的开展具有行政责任，需要保障学生体育活动的时间与常规的体育活动不受压制。有研究揭示：体育锻炼不仅显著改善了青少年学生的认知能力，且显著提升其语文、数学、英语3个学科成绩^[24]，体育锻炼可通过降低负面情绪、增强同学间的互动、促进同学的积极行为、增强自信心等4种渠道提升青少年学业表现^[25]。可以通过体育课开展情况、课外体育活动开展、学生体育锻炼参与情况、学生对学校体育满意度等多种方式综合考查学校体育活动实施情况，倒逼学校重视学生的体育锻炼及参与。第二，基于学生享受运动乐趣实施学校体育整体性改革，促进学生积极参与各类型体育锻炼活动。引入学生喜爱的新运动项目，让学生依据体育兴趣参与一定的运动项目；按照学生的运动兴趣实施体育走班制教学，学生具有选择运动项目学习的自主性；组织和实施学生喜爱的各类型年级或班级的体育竞赛，让学生选择参与自己擅长的赛事；重视体育课堂教学质量让学生积极有效参与运动学习，能掌握和运用一定的运动技能且参与简单和真实的比赛等，让学生能够通过参与各种体育活动协调自身与学业之间的关系。第三，体育教育主体要树立学生体育学习评价的新型评价观。无论是体育中考还是常态化的体质测试，根本还是以体育人和促进学生能够积极主动参与体育锻炼活动，并非是达标、甄别、分数和排名，考试及体测都是手段而非目的。作为学校体育的各类管理主体及体育教师，要在评价学生体育学习过程中探索学生体育学习的增值评价方式方法、注重对学生体育学习的

过程性评价、健全对学生体育学习的综合评价，加强学生体育学习评价与体育考试、体育测试间的关系，降低单一的体育考试或测试对学生产生的消极影响，通过评价引导学生参与体育锻炼活动。

4.3 整体性聚焦与提升体育课堂教学的改革与质量

体育课是与学生相伴最多的体育教育活动，回顾学生的“我的中小学体育学习经历”发现，体育课带给学生价值与意义的同时，自由活动的体育课、枯燥的体育课、被挤占的体育课等依然存在，处在以体育人推进学校体育高质量发展的进程中，需要整体性聚焦与提升体育课堂教学改革与质量。一方面，高质量推进和实施基于新体育课程标准的体育课。教育的本质不仅是传授知识，更是促进知识传授、能力培养和价值塑造的有机统一^[26]，体育课与数学课、语文课等都具有这样的功能。实施基于新课标的体育课就是要教会学生运动技能、引导学生享受体育乐趣且养成良好的体育习惯，让学生在体育课中感受到体育对其精神及人格塑造，要将课程改革理念有效落实到课堂中，大单元的教学内容整体设计、结构化技能教学、基于复杂情境中的运动技能学习、体能和健康教育课程内容的实施等，都是体育课堂去实现以体育人所给出的改革办法。2024年义务教育体育与健康新版教材已在秋季实施，水平二、三、四的体育课程内容围绕核心素养体现出了超强的整体性、阶梯性、结构化的特点，更加需要紧紧抓住体育课堂教学主阵地，落实课程内容计划方可实现学生真实学会1~2项运动技能；若还是传统的单一技术课和出现自由活动课、被挤占体育课时的现象，新版体育教材的实施目标及推进也将搁浅。另一方面，建立常态化的体育课堂教学质量评价机制，摒弃“放羊式”的体育课，改变枯燥的体育课，杜绝出现体育课被挤占的现象。体育课是有一定的教学目标且肩负落实国家教育意志的教育活动，自由活动的体育课既没有将规定的课程内容系统地传授给学生，学生也难以从体育课上享受到体育乐趣和增强体质，难以深度系统地学习某一项目内容，体育与健康课程目标及以体育人是难以实现的。作为学校体育的行政部门、学校体育工作的实施者等主体，从课时保障、教学质量、学生体育课满意度、学生运动技能掌握、学生体质健康成绩等方面建立指标，通过常态化评价机制来督导和检查学校体育课的规范性和质量。运动乐趣是学生参与体育锻炼活动和形成运动兴趣的内在动力，教师要打破“安全课”“测试课”“单一技术课”等枯燥式的体育课，通过组织教学比赛、设计游戏、创新教学方法、变革教学模式等手段改变枯燥的体育课堂，打造有乐趣、有活力、有比赛、有强度

的体育课堂，让学生在体育课堂中享受体育乐趣且能够积极参与。

4.4 体育教育者要重视及实现体育教育活动的情感育人价值

情感教育的研究表明人是一个认知和情绪情感交融在一起的完整生命体，对学生的价值观、思想道德的教育过程需要借助情绪情感，并最终在人的情感层面形成伦理精神和道德情感^[27]。学生在学校参与的各种体育活动对人的情感具有极强的影响及塑造作用，这种所含有的情感育人价值需要体育教育主体去重视且能够将其视为育人的手段，无论是中小学体育课程思政、体育品德核心素养，或是体育促进学生的社会化，归根结底都是学生的情感及其所引发的行为变化。重视体育活动对学生情感道德的塑造，一是整体设计学校体育教育活动，为学生提供丰富的情感获得场域。整体性设计学校体育教育活动是要在常态化的体育活动中更加具有变革性、系统性地围绕学生的体育运动兴趣来构建体育教育活动，构建具有乐趣导向的体育课堂、体育社团为组织形式的课外活动、年级班级间常态化运动竞赛、全员参与的运动文化节和运动会、具有特色的大课间体育活动等实践框架，让学生在各种体育教育活动中获得丰富的情感体验，在各种体育活动参与中自我实现、追求卓越且引导学生感受到体育教育的意义支点，以此建构起整全的个人精神世界。二是体育教师要抓住体育与健康课程的情感能育人主阵地，实现体育课程对学生情感道德的塑造。一方面需要全方位改革体育与健康课教学，打破单一的、枯燥的、碎片化的技术动作学习，借助运动项目学习的育人载体且积极融入游戏、比赛、各种简单或复杂运动学习情境，让学生能够充分地感受运动技能学习的乐趣，学生在学习过程中学会合作、感受拼搏、积极进取、乐于参与和调控自己的情绪，学生在运动技能掌握及运用中实现对人心理能力的促进、身体的发展、社会化的建构、道德的建立以及促进人的自由^[28]；另一方面，体育教师能够具有教学智慧且能够积极转化各种情感，实现学生对情感获得的迁移，体育课堂中学生是带着情绪和自我意识去学习的，体能中的坚持与放弃、技术学习中的开心与沮丧、比赛中的拼搏与自卑等各种情感并存，教师要通过课中引导、课后反思等手段让学生正确认识运动中的自我表现，让学生学会调控自己的情绪、反思自己的学习行为及建立正确的价值观，善于将运动中学生产生的消极情绪作以合理的调节，帮助学生克服消极颓废的负面影响。

4.5 建构学校体育与家庭体育协同育人的路径

儿童最初养成的体育观念与运动兴趣是家庭，学

校是学生全面学习体育知识与技能的主要场所，对学生运动习惯养成意义较大^[29]，学生也会成为明日之家长，家长的子女又会进入学校，这种循环往复的关系说明学校与家庭的联系不可分割。2024年教育部等十七部门联合印发《家校社协同育人“教联体”工作方案》，提出要引导学校发挥主导作用和专业指导优势，强化与家庭、社会沟通协作，会同家长和社会各方共同研究、推动破解学生成长中面临的新情况、新问题^[30]，因此学校需要与家庭协作来构建家校育人路径，共同解决青少年体育参与的问题。一方面，充分发挥学校体育的主导作用，积极主动与学生家庭发生互动关系。学校需要搭建学校与家庭间的数字化信息交流平台，借助数字化交流平台规律性地将学生学期体育成绩、体测成绩、学生在校参与体育竞赛的表现、体育家庭作业完成度等信息通知给家长，提高家庭成员对青少年健康的关注度；学校可以通过全员运动会、课后体育服务、校园体育竞赛、校园开放日、家长会等方式将学生家长适度地引入学校体育教育活动中，让家庭成员真实感受体育教育的意义；同时，体育教师需要基于学生参与学校体育所面临的体质差、技能弱等突出问题，与学生的家长加强沟通且能够制定相应的解决办法，通过学校与家庭的合作一起共促青少年学生体质、技能的提高。另一方面，优化家庭体育发展的环境。家庭体育对学生参与体育锻炼具有促进作用，通过转变家庭成员体育认知、加强家庭体育的科学指导、优化家庭参与社会体育的资源等途径，提高家庭成员的体育认识，借助家庭体育活动带动青少年学生体育参与。转变家庭成员的体育认知需要社会、社区及学校创造利于家庭为单位参与的体育活动，如城市中的体育联赛多设置亲子套票，社区多组织家庭为单位的体育活动，学校在全员运动会、校园开放日等设置体育活动让学生与家庭成员参与，积极转变对体育运动的认知；对于家庭体育更加需要出台标准化的家庭体育锻炼指南及宣传手册，帮助家庭成员能够科学掌握体育锻炼的方法，政府也要加大家庭体育教育的经费投入以帮助家庭成员能够积极参与社会及社区中的体育活动。囿于家庭成员参与体育锻炼的场地资源问题，社区、学校等体育场地互联共享供家庭成员使用，对以家庭为单位参与的各种体育培训、体育场馆使用、体育活动给予优惠，为家庭成员参与体育活动提供各种有利条件。

参考文献：

- [1] 季浏, 马德浩. 新时代我国学校体育改革与发展[J]. 体育科学, 2019, 39(3): 3-12.

- [2] 周爱光. 体教融合背景下我国学校体育改革的思考[J]. 体育学刊, 2021, 28(2): 1-6.
- [3] 潘凌云, 王健. 改革开放40年我国学校体育改革与发展的政策审思[J]. 体育科学, 2019, 39(5): 13-25.
- [4] 杨文轩. 论中国当代学校体育改革价值取向的转换——从增强体质到全面发展[J]. 体育学刊, 2016, 23(6): 1-6.
- [5] 张丽军, 孙有平. 课程改革语境下体育教师赋权增能行动困境的表现、成因与出路[J]. 体育学刊, 2022, 29(1): 130-137.
- [6] 尹志华, 孙铭珠, 孟涵, 等. 新时代核心素养导向体育课程改革的缘由、需求机理与推进策略[J]. 沈阳体育学院学报, 2022, 41(4): 22-28+70.
- [7] 赵霞, 王帅, 韦佳. 对我国传统课外体育活动的反思[J]. 体育学刊, 2019, 26(4): 106-109.
- [8] 张庆新, 陈雁飞. 新课标视域下体育大单元教学的内涵、设计依据与要点[J]. 首都体育学院学报, 2022, 34(3): 275-282.
- [9] 吴建军, 王妙香. “教学评”一致性的篮球专项运动技能教学实践[J]. 体育教学, 2024, 44(6): 36-39.
- [10] 刘培刚, 李文江. 结构化教学视角下小学体育教学“碎片化”治理[J]. 体育教学, 2023, 43(6): 35-37+42.
- [11] 李启迪, 邵伟德. 坚持“以学生发展为中心”体育课程理念的意义与实施策略[J]. 体育科学, 2014, 34(3): 15-23.
- [12] 于素梅. 学生体育学科核心素养培育的基本思路与多元途径[J]. 体育学刊, 2017, 24(5): 16-19.
- [13] 颜军, 李崎, 张智锴, 等. 校园课外体育锻炼对小学高年级学生身体自尊和自信的影响[J]. 体育与科学, 2019, 40(2): 100-104.
- [14] 李凌姝, 季浏. 体育锻炼对于学生学业成绩影响的研究进展[J]. 北京体育大学学报, 2016, 39(9): 82-90.
- [15] 王振振, 何明, 杜永萍. 基于LDA主题模型的文本相似度计算[J]. 计算机科学, 2013, 40(12): 229-232.
- [16] 白银龙, 聂锐新, 李学东. 我国中考体育改革的历史变迁、演进特征与未来路向[J]. 中国考试, 2022(3): 15-23.
- [17] 编辑部. 博客圈：关于“自主课”与“放羊课”的讨论[J]. 中国学校体育, 2007(4): 66-67.
- [18] 王树明, 卜宏波. 体育锻炼对青少年社会情感能力的影响——社会支持和心理韧性的链式中介作用[J]. 体育学研究, 2023, 37(6): 24-33.
- [19] 季浏. 增进学生身心健康是我国学校体育发展的根本和方向——学习贯彻习近平总书记在全国教育大会上的重要讲话精神[J]. 吉首大学学报(社会科学版), 2020, 41(1): 28-37.
- [20] 尚力沛, 程传银. 立德树人视域下学校体育教学中德育的实践困境与优化策略[J]. 沈阳体育学院学报, 2021, 40(2): 29-36.
- [21] 马德浩. 从割裂走向融合——论我国学校、社区、家庭体育的协同治理[J]. 中国体育科技, 2020, 56(3): 46-54.
- [22] 许弘, 马丽. “双减”背景下体育中考改革的发展趋势研究[J]. 天津体育学院学报, 2022, 37(1): 38-43.
- [23] 袁浩, 辛飞, 王兴泽. 体育乐趣对儿童青少年身体活动与体质健康影响的研究进展[J]. 首都体育学院学报, 2022, 34(6): 688-696.
- [24] 方黎明. 体育锻炼对青少年认知能力和学业成绩的影响[J]. 体育科学, 2020, 40(4): 35-41.
- [25] 张云亮, 柳建坤, 何晓斌. 体育锻炼对青少年学业表现的影响及其中介机制——基于中国教育追踪调查的实证分析[J]. 上海体育学院学报, 2021, 45(1): 29-39.
- [26] 季浏. 突破关键, 推进新时代学校体育高质量发展[J]. 天津体育学院学报, 2022, 37(3): 249-256+263.
- [27] 王平. 价值观育人的情感教育阐述[J]. 教育研究, 2020, 41(10): 33-44.
- [28] 王利国, 程传银, 赵富学, 等. 规则与竞争：学校体育游戏范式研究[J]. 体育科学, 2016, 36(11): 3-11+30.
- [29] 李启迪, 李朦, 邵伟德. 我国学校体育“家校社共育”价值阐释、问题检视与实践策略[J]. 北京体育大学学报, 2021, 44(9): 135-144.
- [30] 教育部等十七部门联合印发《家校社协同育人“教联体”工作方案》[EB/OL]. (2024-11-01)[2024-12-05]. http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/gzdt/s5987/202411/t20241101_1160204.html