

# 在健康中国、体育强国战略视域下对学校体育的发展探究

高海兰\*, 李凤新#

内蒙古师范大学体育学院, 内蒙古 呼和浩特  
Email: #lfx2222@163.com

收稿日期: 2020年10月2日; 录用日期: 2020年11月25日; 发布日期: 2020年12月2日

## 摘 要

本文以《“健康中国2030”规划纲要》和《体育强国建设纲要》两大战略政策为切入点, 深入研究在这两大战略视域下, 作为全民健身基础的学校体育, 与两种战略相结合的发展任务和发展方向。本文讨论与分析了两大战略的研究现状; 在战略指导下学校体育的发展意义和研究价值; 提出了学校体育推动健康中国与体育强国的具体措施。首先在学生思想上转变对健康体育的认知, 其次是全面推进“走班制教学模式”, 要求学生至少熟练掌握一项运动技能, 鼓励并支持学校体育对家庭体育的影响和调动; 弘扬中华传统体育文化, 推进民族传统体育项目在学校体育中立足。最后提高体育教师的忧患意识, 提高体育学科自信心, 推动健康中国、体育强国战略与学校体育的结合发展。

## 关键词

学校体育, 健康中国, 体育强国, 体育教学, 全民健身

# Research on the Development of School Sports from the Perspective of the Strategy of Healthy China and Sports Power

Hailan Gao\*, Fengxin Li#

School of Physical Education, Inner Mongolia Normal University, Hohhot Inner Mongolia  
Email: #lfx2222@163.com

Received: Oct. 2<sup>nd</sup>, 2020; accepted: Nov. 25<sup>th</sup>, 2020; published: Dec. 2<sup>nd</sup>, 2020

\*第一作者。

#通讯作者。

## Abstract

This article takes the “Healthy China 2030” Planning Outline and the “Sports Power Building Outline” two strategic policies as the starting point, and makes an in-depth study of the development task and direction of school sports, which is the basis of national fitness, combined with the two strategies from the perspective of these two strategies. This article discusses and analyzes the research status of the two strategies and the development significance and research value of school sports under the guidance of the strategy; and puts forward specific measures for school sports to promote a healthy China and a sports power. First, change students’ ideological perceptions of healthy sports, and secondly, comprehensively promote the “teaching mode of walking in class”, requiring students to master at least one sports skill proficiently, encouraging and supporting the influence and mobilization of school sports on family sports; promoting China traditional sports culture, and promote traditional national sports to gain a foothold in school sports. Finally, improve the physical education teachers’ sense of anxiety and self-confidence in physical education, and promote the combined development of a healthy China and a sports power strategy with school physical education.

## Keywords

School Sports, Healthy China, Sports Power, Physical Education, National Fitness

Copyright © 2020 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

在新时代历史背景下, 中国正处于从体育大国向体育强国迈进的历史时刻, 国家先后发行了《“健康中国 2030”规划纲要》和《体育强国建设纲要》, 郑重提出健康和体育是促进人全面发展的基本保障, 是社会繁荣发展的动力源泉, 是民族昌盛和国家富强的重要标志。而学校体育是培育祖国新一代青少年体育的主要手段, 健康中国、体育强国战略与学校体育相结合具有重要意义, 本文研究目的是学校体育怎样与新的战略任务对接并如何更好地发挥它的功能和作用。

## 2. 研究现状

2016年10月25日由中共中央、国务院印发并实施《“健康中国 2030”规划纲要》[1], 会议强调此纲要是今后15年推进健康中国建设的行动纲领。核心是以全民健康为中心, 坚持以基层为重点, 以预防为主, 人人参与, 强化个人健康责任, 立足全人群和全生命周期两个起点, 从小抓起, 普及健康科学知识, 加强精神文明建设, 培育良好的生活习惯, 形成多元化、多层次的社会共治格局。建立健全的健康教育体系, 把健康教育作为所有教育阶段素质教育的重要内容, 塑造自主自律的健康行为, 构建体育健康与教学活动相结合的健康教育模式。

2019年9月2日, 国务院办公厅印发《体育强国建设纲要》[2]为助力“健康中国”建设, 增强人民体质, 把全民健身与竞技体育相结合, 落实全民健身国家战略, 实现健康与经济社会良性协调发展。推进职业体育发展, 提升竞技体育综合实力。推动运动项目文化、体育文化产品发展, 弘扬中华民族体育文化。坚持完善和改革竞技体育的举国体制, 拓展夯实竞技体育的项目基础和人才基础, 重

点发展以田径和游泳为代表的基础大项目和以足、篮、排为代表的集体球类项目, 培养出具有世界影响力的体育明星和体育品牌赛事。构建体育外交新格局, 提升体育外交国际影响力, 早日实现体育强国目标。

### 3. 在健康中国、体育强国战略中学校体育的发展意义与研究价值

学校体育是全民健身发展的基石, 为全面贯彻健康中国提出的立足于全人群和全生命周期两个起点, 学校体育的改革发展必须走在最前沿, 为全民健身打好坚实的基础, 青年兴则国家兴, 青年强则国家强。学校体育具有教育、健身和娱乐功能, 还可以为竞技体育发现和培养人才, 促使职业体育稳定发展, 学校体育的根本目标是增强学生体质, 促进学生身心健康发展, 为提高中华民族的身体素质和为社会培养德智体全面发展的社会主义建设者和接班人[3]。这与健康中国、体育强国战略目标不谋而合, 在新的战略背景下, 对学校体育提出了新的任务和目标, 为了更好的执行战略任务, 要深入分析战略的内容, 研究学校体育在战略指导下要做出哪些改变, 才能够促进全民健身发展, 对早日实现战略目标有很重要的研究价值。

### 4. 讨论与分析

1、健康中国纲要提出, 加大学校健康教育力度, 以中小学为重点, 建立学校健康教育推进制度。课堂教育与课外实践相结合, 加强心理健康服务体系建设和规范化管理。提升学生心理健康素养, 减少抑郁症、焦虑症等常见心理行为问题的干预, 将体育与心理健康融合, 学校体育积极配合心理辅导, 帮助恢复学生心理健康, 中小学阶段是学生价值观念形成的重要阶段, 要重视对学生体育思想的培养, 加强体育锻炼的意识。使学生明确体育锻炼对人体健康和心理健康的益处, 想要发展健康体育, 首先要从思想上增强, 培育自主的体育锻炼兴趣。

2、实施青少年体育促进计划, 培养爱好, 让学生至少熟练掌握一项运动技能[4]。全面推进走班制体育教学模式, 在学生发展基本体育素质基础上, 走班制教学模式[5]可以帮助学生选择自己喜爱的体育项目, 在学校体育教育期间, 根据学生水平不断深化项目学习水平, 直到学生熟练掌握, 并树立学生终生体育目标。

3、加强体育健康人才培养。将健康教育纳入体育教师职前教育和职后培训内容[6], 加强社会体育指导员队伍建设。对体育教师提高要求, 鼓励体育教师对教学内容的创新, 根据学生的实际情况进行改变, 对学生超重、肥胖、近视等问题进行预防和减少。做好实施检测, 建立常态化、经常化的督查考核机制, 强化激励和问责。并提出保护体育教师的政策, 在科学、健康、有效、安全的体育锻炼方法下, 减少因学校体育意外事故家长无理取闹的现象, 为体育教师减少后顾之忧, 减少社会舆论压力, 鼓励体育教师积极落实体育改革。

4、体育强国建设纲要提出将全民健身与竞技体育相结合, 扩大竞技体育的项目基础和人才基础, 学校体育在实践中为竞技体育发现人才和培育人才, 一方面坚持科学训练, 打好基础, 作为后备力量为国家输送优秀运动员[7]。另一方面形成良性循环, 不断培养优秀体育人才, 回到学校体育建设中。同时推进全民健康生活方式, 强化家庭健康指导及干预, 支持鼓励学生把学校体育内容带入家庭, 促进家庭体育发展, 带动社区发展。以点带面, 积极响应和配合开展全民健康运动。

5、建立中国特色现代化竞赛体系, 发展中华体育文化。以中国特色社会主义思想为指导下发展各地区体育特色, 学校体育在不同地区与当地民族传统体育相结合, 在继承的基础上大胆革新, 将民族传统体育项目发扬复兴, 让学生从小接受具有本民族精神的体育项目, 可以增强民族体育文化的自豪感和自信心, 有利于建设特色体育运动项目, 做到体育文化输出。

## 5. 学校体育在推动健康中国和体育强国战略的具体措施

针对健康中国和体育强国战略对学校体育提出的任务, 在健康中国战略的正确引导下, 学校体育发展需要做出新的改变, 对此提出以下措施:

1、开设体育思想课。与传统体育课不同, 提高学生健康素养, 必须在思想源头上提高, 毛主席就曾提出“健康第一, 学习第二”的思想, 要帮助学生建立正确的体育价值观, 为学生解惑, 健康体育重要在什么方面, 从人体生理结构方面讲授体育对健康的影响, 从社会人才需要方面讲授体育对于经济发展和就业的优势, 从心理健康方面讲授体育锻炼可以使人快乐的科学依据, 让学生了解学校体育的重要性[8], 使体育锻炼不只是身体上的运动, 由内部驱动力做到身心合一, 进行体育课程内容会事半功倍。体育思想课可以和心理辅导课融合, 针对学生抑郁症、焦虑症等常见心理行为问题, 以心理疏导为主, 体育锻炼为辅, 进行体育锻炼可以促使肾上腺素和多巴胺的分泌, 使神经兴奋, 加上心理疏导可以更好的缓解和预防心理行为问题。

2、全面推进走班制教学模式, 在进行身体基本素质锻炼的基础上, 学生根据自身条件自主选择感兴趣的体育项目, 在专业的体育教师带领下, 持续深入学习运动项目, 一种运动项目的学习可以覆盖整个学校体育的学习周期, 使学生熟练掌握一种运动项目。走班制教学模式可以提高学生积极性, 并能系统进行学习一项体育项目, 改变传统的学习项目多样化, 但学习浅薄, 阻碍学生终身体育发展。

3、弘扬中华传统体育文化, 开设地方特色民族体育课程, 将民族体育项目扎根于学校体育之中[9]。民族传统体育项目众多, 不仅可以增强学生体质, 还可以培养意志, 调节情感, 丰富学生的精神文明, 民族体育活动具有健身功能和娱乐功能, 更容易被学生接受, 能够促进全民健身, 并可以打造地方特色民族体育品牌, 传承体育文化, 为学生树立体育强国的责任意识 and 奉献意识。

4、打破传统学校体育的界限, 与家庭体育相连接[10], 体育教师教授学生适合全家共同进行体育锻炼的技能技巧, 支持和鼓励学生把在学校学到的体育思想知识和体育锻炼技能带回家, 成为小老师, 和家人共同进行体育锻炼。学校可以将传统的学生运动会拓展项目, 增加以家庭成员共同参赛的比赛项目, 设置奖励, 与学生比赛项目并重, 改变以往学生比赛, 家长加油的模式, 让所有人参加运动会比赛项目, 可以极大的调动学生和家长的积极性, 潜移默化, 形成健康的体育锻炼习惯, 家庭体育需要一定的锻炼场地, 能够带动社区体育氛围, 结合社区体育, 真正做到全民健身。

5、对在职体育教师进行培训, 首先要加强体育教师对体育强国的信念感, 建立起体育学科的自信心, 坚持体育与其他主科课程一样重要, 甚至更重要, 避免“放羊式教学”和体育课被占用情况[11], 教师坚定体育强国信念才可以更好的带动学生。对于还没有走上教师岗位的新一代体育人才, 提高要求, 以新的国家战略目标要求自己, 不断创新和提高, 加强体育专项运动水平, 杜绝一名教师包所有, 做到专人专项, 提高专业教学水平, 为以后的学校体育工作做好准备。学校体育的监督体系要更加完善, 建设区域性监督小组, 经常性进行抽查监管。在保证使用科学的、安全的、有效的体育锻炼方法进行教学活动的前提下, 对体育教师进行保护, 减少体育老师蒙受“不白之冤”, 避免造成舆论压力, 使体育老师无后顾之忧, 鼓起干劲向前冲。

6、选拔和培育竞技体育人才, 建立运动训练队。在“走班制”教学模式中, 优中择优, 发现体育人才, 选拔出来进行专业的运动训练, 一部分成为竞技体育的后备力量, 另一部分鼓励学生走专业体育教育道路, 奠定体育行业的人才基础。不同时期学校体育的侧重点不同[12]。水平一到水平三阶段学校体育可以将民族传统体育以游戏的方式传授给学生, 让学生从小潜移默化的接受民族传统体育文化, 在思想上提高健康体育的价值观念并树立体育强国的责任意识, 将体育健康思想深深埋在脑海里, 在以后的体育健康教育打下良好基础。水平四阶段学校体育以走班制教学模式为主, 加强体育技能、发展家庭体育

和选拔运动训练队员, 为竞技体育输送人才。水平五阶段学校体育加大难度, 继续走班制教学模式, 培养学生职业体育能力, 帮助学生完全掌握一项运动项目, 无限接近专业水平。

## 6. 小结

坚持在《“健康中国 2030”规划纲要》和《体育强国建设纲要》的指导下, 学校体育的发展内容应做出相应的改变, 而且学校体育本身也是实现全民健身的重要途径, 运用学校体育手段, 在不同阶段, 循序渐进地发展学生终身体育爱好, 培养民族体育文化, 弘扬中华民族体育精神, 作为纽带和不同阶段、不同人群的健康方式衔接, 使健康体育贯穿人生命的全部周期, 更快更好地实现健康中国和体育强国战略。

## 参考文献

- [1] 中共中央, 国务院. “健康中国 2030”规划纲要[N]. 2016-10-26.
- [2] 范海荣. 学校体育学[M]. 北京: 北京师范大学出版社出版图书, 2009.
- [3] 国发办. 国务院办公厅关于印发体育强国建设纲要的通知[N]. 2019.
- [4] 毛振明. 新中国 70 年的学校体育成就与新时代的发展方向[J]. 天津体育学院学报, 2019, 34(6): 461-465.
- [5] 王水泉. 使命在心责任在肩——毛振明谈新中国成立 70 年以来学校体育改革与发展[N]. 浙江师范大学体育与健康科学学院, 321004.
- [6] 刘光同, 刘献国. 中小学体育教师培训质量评价量表研制[J]. 体育学刊, 2019, 26(5): 118-122.
- [7] 王建洲. 体育强国视阈下青少年校园足球发展战略研究[J]. 广州体育学院, 2018, 38(5): 9-11.
- [8] 胡秉娇, 晁岳刚, 孟焕, 陈磊, 黄春艳. “健康中国”视域下青少年体育创新发展研究[J]. 青少年体育, 2019(9): 106-107+101.
- [9] 董文梅. 开展民族体育运动铸牢中华民族共同体意识[N]. 中国民, 2019-12-24.
- [10] 白翠瑾, 李哲, 杨光. 体育强国建设下幼儿家庭体育的现象学研究[N]. 沈阳体育学报, 2020-03.
- [11] 曲腾飞. “健康中国”战略下学校体育改革与发展思路研究[R]. 第十一届全国体育科学大会论文摘要汇编, 2019-11-01 中国会议.
- [12] 赵犇, 王晓芳. 重塑“阳刚之气”: 学校体育教育改革新探[J]. 体育学刊, 2020, 27(1): 76-79.