

落实立德树人，共创学校体育发展新格局

——深圳市2023年校园体育一小时“飞行检查”
反映的现状与改进策略

丁显锋

广东省深圳市龙岗区贤义外国语学校，深圳

摘要 | 2020年，中共中央办公厅、国务院印发《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》强调：“要保障学生每天校内外各1个小时体育活动时间，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格。”并指出要健全教育督导评价体系，完善国家义务教育体育质量监测。今年4月，《体育与健康课程标准》（2022年版）颁布，提出要落实“教会、勤练、常赛”，注重“学、练、赛”一体化教学。一系列的政策纲领表明国家政府对学校体育工作的重视和决心，指明了新时期学校体育发展的新方向，以及未来学校体育发展的新格局。为落实和执行国家政策方针，发挥深圳先行示范作用，深圳市教育局自2017年就开启了“校园体育一小时飞行检查”工作，建设可操作、制度化的长效监督评估机制，利用“以评促建”的方式，促进学生全面发展。本研究对2023年“飞行检查”情况进行整理汇总，为之后学校体育工作的开展与发展提供建设性的借鉴参考意见。

关键词 | 体育一小时；体质健康；学校体育工作

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



作者简介：丁显锋，龙岗区贤义外国语学校，硕士，研究方向：学校体育教学。

文章引用：丁显锋. 落实立德树人，共创学校体育发展新格局——深圳市2023年校园体育一小时“飞行检查”反映的现状与改进策略 [J]. 中国体育研究, 2024, 6(2): 64-73.

<https://doi.org/10.35534/scps.0602008>

1 “校园体育一小时‘飞行检查’”结果趋势

飞行检查的根本目的是“以评促建”。在连续四年“校园体育一小时‘飞行检查’”“以评促建”工作的推动与影响下，今年的检查结果呈现出质的飞跃，显示出正向发展的趋势。

1.1 学校对“校园体育一小时”重视度普遍提高

83.3%(公办85.9%,民办77.4%)的学校对“校园体育一小时”工作高度重视,体现在“体育一小时计划与落实方案”的详实且可行,以及校长汇报的清晰思路和对“校园体育一小时”工作的高掌握程度。与往年相比,越来越多的学校不仅仅是完成“校园一小时”的指标量,而是为此形成了一套学校的理念,并配套了落实的途径、方法与手段。明显的变化是,校长们不再回避“是否满足一小时”等敏感问题,更多的是在积极讨论解决思路、途径、方法和手段,对“校园体育一小时”的认识与态度有了质的飞跃。

1.2 规范化基础上呈现精细化与特色化的趋向

随着学校体育工作规范化进程的逐步完善,如何解决校园体育层次的提升以及如何更进一步地使校园体育从规范化向精细化与特色化的推进问题,成为各学校迫切的需求与自主尝试的动力。尽管这些层面都是坚硬难啃的骨头,但已有一些学校在深水区摸索出了经验。譬如:南山区文理一小和丽湖学校在《体育与健康课程》校本化课程方案的尝试;福田区明德实验学校(碧海校区)的校园赛事体系构建与体育技能考核评价体系探索;龙岗区大康小学与南山区麒麟中学的特色项目发展实践;龙岗区天誉实验学校的体育科组管理与提升体系实验;宝安区天骄小学的科研引领校园体育提升的坚持;以及龙华区教育局的“一校一品,一校多品”成果。这些创新性探索与经验,为各学校提供了信心与范例。

1.3 “校园体育一小时”已成为学校教育教学基本内容与任务

自“校园体育一小时‘飞行检查’”工作开展以来,在“以评促建”的指导思想下,其作用越发展现。今年,97.1%的受检学校依照部颁课时标准开足开

齐了体育与健康课程，71.0% 的受检学校按教学计划与教案授课。值得注意的是，约 1/3 的公办学校超过部颁课时标准，显示出向《深圳市中小学体育发展三年行动计划（2015—2017 年）》（以下简称“深圳标准”）的较高标准看齐的趋势。考虑到 81.3% 的学校（公办 83.6%、民办 76.2%）能够“每天安排一次 20~25 分钟大课间活动”，因此对大多数学校来说，“校园体育一小时”已成为学校教育教学的基本内容与任务。

1.4 以大课间为主的校园体育活动百花齐放，精彩纷呈

绝大多数学校（总体 81.3%，公办 83.6%，民办 76.2%）的大课间逐渐成为亮点，在安排时间、内容、形式、组织与强度上都有了质的飞跃。许多学校的大课间不仅仅是停留在时间的达标上，而更多的是在追求时间的充分利用与质量的提升上。因此，呈现出明显的向内容特色化、编排激情化、形式娱乐化、组织精细化、质量强度化等方向的尝试和探索，以确保锻炼效果的趋势。

1.5 出现制订学校体育与健康课程实施计划的意识与探索

“校园体育一小时”的核心在于学校体育与健康课程的实施，这一过程是在教育部制定的国家《体育与健康课程标准》指导下进行的校本化实践。具体而言，它涉及学校体育课程计划的制定，包括课程目标、教学内容、课时分配、教学计划、学业评价体系等要素。当“校园体育一小时”所涉及的课时数、大课间与体育活动等基本内容得到落实后，问题的核心仍然回归到体育课程的建设上。它既是决定学校体育课程水平、教学质量与学生身心健康提升的基础性和关键性要素，也是学校体育课程中最具挑战性且最专业的研究工作与任务。^[1]

1.6 学生体测结果逐年提升

今年“飞行检查”的学校中，有 75.1% 的学生体测结果显示提升，且近三年来体测成绩呈现明显的逐年上升趋势。尽管由于“天花板”效应，及格率上升缓慢（1.8%），但优良率的提升达到了 6.2%，表现突出，充分证明了“校园体育一小时”对学生体质的积极影响。

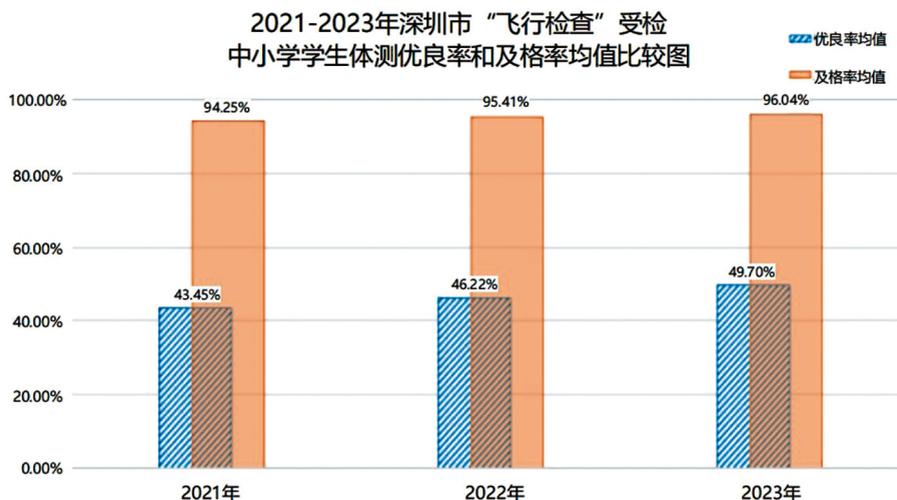


图1 学生体测优良率和及格率均值比较图

Figure 1 Comparison chart of average scores of excellent and passing students in physical testing

1.7 竭尽挖潜，各显其能，弥补运动场地不足短板的实例涌现

学校运动场地的不足是校园体育发展的瓶颈。在今天的检查中发现，只有一所学校的人均运动场地达到省标。此外，广东特有的长热季、多雨、酷晒等气候特点，导致室外运动场地的使用效率极其低下，校园体育场地的实际状况更为严峻。在当前校园运动场地规划理念还没有突破的前提下，各学校已经开始从学生的健康出发，寻求达到锻炼目标的创新方法。^[2]例如，以福田区天健小学为代表的学校已经开始“上天入地”，建设楼顶笼式运动场地，这是未来重要的解决方案；光明区凤凰学校利用教室的楼道空间；南山区麒麟中学则利用教学楼与日光角度的季节变换，来调整课间操时段，以保证锻炼效果。^[3]

2 “校园体育一小时‘飞行检查’”出现的问题

2.1 大课间的丰富性与实效性存在不足

尽管各学校的大课间活动亮点频现，但仍有待进一步改善与提升。主要表

现在以下几个方面：（1）时间与效率：各校过于重视全体集会议式，导致消耗掉大量运动时间（粗略统计消耗掉 5 ~ 8 分钟的组织与等待时间）；（2）内容与形式：多数学校标配是跑操 + 广播操，这种单调重复的内容难以调动学生的积极性，课间操的运动量、负荷及强度有限，难以有效提升；（3）环境与质量：深圳多数月份室外温度较高，特别是夏季酷晒等情况，极大地影响了大课间操的完成质量。

2.2 体育与健康课程计划与实施的短板凸显

在“飞行检查”的 33 项指标中，得分率最低的是“课程建设”，仅有 37.3%，尤其是课程体系及学业评价体系等方面几乎空白。造成这一现象的主要原因包括：（1）学校和体育教师长期存在误区，认为除体育学科外其它各学科均有统一教程、教材、教参，其课堂形式决定了教师在教学中的自主性和随意性，没有意识到这一问题的重要性和必要性；（2）探索和制订区级 / 学校体育与健康课程计划是一项最艰巨、最专业的研究工作与任务，学校在筹划或实施过程中遇到了较多困惑与困难，导致进展缓慢。

2.3 校园体育赛事观念与体系落伍

（1）教育部提出的“教会、勤练、常赛”是学校体育改革的核心思想。然而，校领导和体育科组对校园体育赛事的含义、目标、形式和手段还没有充分的领悟，仍然理解为传统的代表队式的“精英赛”、年度运动会 / 趣味运动会 / 体育节、每学期的“校长杯”等。

（2）由于赛事的项目有限、频次有限、层次有限，最终导致参与人数有限，仅成为少数学生的展示平台，远未达到让每个学生每学期至少参加一项赛事的目标。

2.4 学生体测附加效益挖掘不足

（1）仍然有近 1/4（总体 23.9%，公办 21.3%，民办 27.4%）的学校没有将体测结果反馈给学生 / 家长，既没能满足家长的知情权，也未能充分发挥学生体测的应有作用。

(2) 仍然有近 1/2 (总体 48.5%, 公办 46.9%, 民办 52.4%) 的学校缺乏“针对体测不达标学生的培训计划”, 没有发挥出学生体测的应有作用。

(3) 几乎所有学校都没有向体测第三方机构索取分析报告, 也没有进一步获取体测分层分析结果的意愿。这些情况充分反映出目前学校对学生体测结果附加效益的认识不足。

2.5 体育科组建设存在缺失

体育科组是校园体育工作的重中之重, 它既是贯彻国家学校体育大政方针、实现学校体育理念目标的关键, 也是落实校园体育各项内容的枢纽。

(1) 体育科组的组织涣散, 体育教师对自身要求较低, 工作积极性不高, 缺乏正能量。

(2) 体育科组的工作目标不明确, 发展路径、方式与手段不清, 难以承担国家与学校对学生体质和校园体育的期望。

(3) 体育教师对国家体育课程标准的学习、消化、领悟不到位, 甚至没有购买必备教材, 导致最新版国家课程标准的实施情况堪忧。

(4) 体育科组的管理规范性与基础性工作不足, 如缺乏详尽的计划、可行的执行方案, 基础性的教学制度与规范性的教学文件等。

(5) 有实力的科组缺乏成果引导型的发展理念, 仍停留在基础性工作或低层次的教研努力, 难以达到高层次的研究水平。^[4]

3 学校体育发展的建议

3.1 丰富大课间内容, 提升效率

(1) 建议大课间追求实用高效, 简化或去除仪式性环节(无需整队集体开始), 化整为零(班级或年级), 随到随动, 最大程度保证实际运动时间。^[5]

(2) 充分利用各学校的“一校一品”“一校多品”特色, 创新大课间操, 如健美操、篮球操、武术操、棒球操等, 丰富内容, 调动学生积极性, 提高运动强度, 避免重复与枯燥课间操的低效影响。例如, 罗湖区北斗小学的做法值

得肯定与借鉴（自编 6 套拉拉操和武术操，集成 34 套韵律操的 CD，每天变换不同的曲目，在 LED 大屏的带领下，营造出欢快与激昂的课间运动氛围，师生倾情共舞），这种方式既保证了适宜的运动强度，又提升了心理愉悦感。

（3）各校应根据自身的课程安排、建筑特点、日晒角度，以及季节变化，合理安排大课间的时间段，以避免酷晒的影响，确保大课间的质量。^[6]

3.2 尝试构建与完善学校体育课程计划

（1）首先要重新审视体育课程与其他课程的共性，即都需要有严谨的课程计划与学业评价标准，并认识到当前体育学科的现状是暂时的，终究要与其他学科并驾齐驱。

（2）作为学校体育工作提升的基础性和关键性的要素，有实力的区 / 学校应该尝试构建并实施体育课程计划。

（3）对区级 / 中小学来说，体育课程计划的构建难度与工程量较大，可以委托第三方研究机构承担；或者从特色项目试点起步，逐步推进。

3.3 丰富与完善校园体育赛事体系

（1）校领导和体育科组应充分领悟“常赛”的含义和目标，并据此设计实施途径和手段。

（2）校园赛事应涵盖多种类、多项目、多频次、多层次，实现全覆盖，真正达成“常赛”目标。福田区明德实验学校（碧海校区）的校园赛事体系值得借鉴（该校每月举办专题赛，以班级联赛的方式让每个学生每学期至少享有参加一项比赛的机会）。

3.4 全面提升学生体质健康水平

（1）学校应充分认识学生体测的重要价值，不仅关注及格率和优良率，更要掌握分析报告，了解分层结果（如性别、年级、班级等特征；各指标的分布特征；可训练性分布特征；不及格群体个性化特征），以制定“针对体测不达标学生的个性化培训计划”。

（2）通过多种手段（成绩单、手机、网络查询等），将体测结果反馈给学

生/家长。在充分掌握分析报告的基础上，制定“针对体测不达标学生的个性化培训计划”，对症下药、分槽喂养，努力攻克“5%的不及格”难题。

(3) 了解并掌握最新技术，借助 AI、可穿戴设备等研发成果，提供科学的解决方案，根据体测结果自动生成体质特征分析报告与个性化运动促进方案。这些成果将彻底改变当前“粗略解读、统一培养、顽症难除”的现状，跨越性地实现学生体测结果应用的“对症下药、分槽喂养、全面提升”愿景。^[7]

3.5 做好体育课组建设工作

(1) 校方应加强对体育课组的关注、引导、要求于监督，明确目标并进行考核。重视引导和培育体育科组的正能量，使其有动力、有目标、有途径和有办法的主动提升学校的体育工作。

(2) 学校体育工作首先应规范化地开展基础性工作，包括：①详尽的计划与执行方案（课程计划、体育活动方案、赛事计划与方案、社团活动计划、课外体育活动实施方案、特色项目发展计划、体质提升计划）；②基础性的教学制度（教研制度、考核制度、听课制度、培训制度、场地器材管理制度）；③规范性的教学文件（教案、学期教学总结、赛事小结、训练日志）。^[8]

(3) 有实力的体育科组在做好学校体育基础性工作的同时，应树立更高的目标与追求，以成果引导型理念，从特色建设、师资提升、学术研究与成果梳理等方面规划方向，组建队伍，落实方案，努力提高自身水平，最终提升学校体育学科的整体层次。

参考文献

- [1] 中华人民共和国教育部. 关于印发《切实保证中小学生每天进行一小时体育活动的规定》的通知 [EB/OL]. (2011-07-08) [2024-05-08]. http://www.moe.gov.cn/srsite/A17/s7059/201107/t20110708_171747.html.
- [2] 李兴艳. 20世纪末美、日、中、中学学校体育之比较 [J]. 中国学校体育, 2004(4).
- [3] 张洁. “阳光体育运动”背景下我国中学课外体育活动的理论与实验研

- 究——以长三角地区主要城市为例 [D]. 上海: 上海体育学院博士学位论文, 2012.
- [4] 种情. 有效落实每天一小时校园体育活动 [J]. 中国学校体育, 2014 (12): 12-13.
- [5] 王立辉, 刘颖. “每天一小时校园体育活动”运动损伤的防范对策 [J]. 中国学校体育, 2020 (18): 32-33.
- [6] 李伟轩. 山区高中开展“每天一小时校园体育活动”的现状调查 [J]. 赤峰学院学报 (自然科学版), 2019 (7): 22-23.
- [7] 郭小华. 保证中小学生每天一小时校园体育活动的长效机制研究 [J]. 体育时空, 2015 (23): 18-19.
- [8] 陈亮. 保证每天一小时校园体育活动的理论与实践探索 [J]. 辽宁教育, 2014 (1): 15-17.

Implement Moral Education and Cultivate Talents, and Jointly Create a New Pattern of School Sports Development —Current Situation and Improvement Strategies Reflected in the One Hour “Flight Inspection” of Campus Sports in Shenzhen in 2023

Ding Xianfeng

Shenzhen Xianyi Foreign Language School Guangdong Province, Shenzhen

Abstract: In 2020, the General Office of the Communist Party of China Central

Committee and the State Council issued the “Opinions on Comprehensively Strengthening and Improving School Physical Education Work in the New Era”, emphasizing the need to ensure that students have one hour of physical activity time both inside and outside the school every day, help them enjoy fun in physical exercise, enhance their physical fitness, and improve their personality. It also pointed out the need to improve the education supervision and evaluation system, and improve the quality monitoring of national compulsory education physical education. In April of this year, the “Physical Education and Health Curriculum Standards” (2022 edition) were issued, proposing to implement “teaching, diligent practice, and regular competition”, and focus on integrated teaching of “learning, practice, and competition”. A series of policy guidelines indicate the national government’s emphasis and determination on school sports work, pointing out new directions for the development of school sports in the new era and a new pattern for the future development of school sports. In order to implement and implement national policies and guidelines, and give full play to Shenzhen’s leading and exemplary role, the Shenzhen Education Bureau has been carrying out the “one hour flight inspection of campus sports” work since 2017, establishing an operable and institutionalized long-term supervision and evaluation mechanism, and using evaluation to promote comprehensive development of students. This study summarizes the situation of “flight inspections” in 2023, providing constructive reference for the development and development of school sports work in the future.

Key words: Sports for one hour; Physical health; School sports work