

## 美国《学校课间体育活动指引》解析及启示

孙强<sup>1</sup>, 刘海元<sup>2</sup>

(1.滁州职业技术学院 体育部, 安徽 滁州 239004; 2.首都体育学院 研究生部, 北京 100191)

**摘要:** 美国 2017 年颁布《学校课间体育活动指引》, 推动实施美国综合性学校体育政策的专项化、细致化、操作化。对其课间体育活动五大策略、配套工具等内容进行梳理与解析, 并以此为镜鉴, 提出我国实施与管理体育大课间、体育课后服务等课外体育活动的新思路, 包括转变理念, 加强各方对课外体育活动重要性的认识; 完善规章, 丰富课外体育活动的配套文件; 着眼需求, 研制课外体育活动具体内容体系; 保障安全, 加强对课外体育活动的安全教育; 创造条件, 加强课外体育活动资源建设。

**关键词:** 学校体育; 课外体育活动; 美国学校课间体育活动指引

中图分类号: G807.0 文献标志码: A 文章编号: 1006-7116(2023)03-0120-09

### An analysis and enlightenment of guidelines for recess sports activities in American schools

SUN Qiang<sup>1</sup>, LIU Haiyuan<sup>2</sup>

(1.Department of Physical Education, Chuzhou Polytechnic, Chuzhou 239004, China;

2.Graduate School, Capital University of Physical Education and Sports, Beijing 100191, China)

**Abstract:** Knowing that the “guidelines for recess sports activities” for the United States in 2017 is a specialized, meticulous and operational policy to promote implementing the comprehensive school physical education policies, the five broad categories of strategies and the supporting tools of the policy was analyzed, and the enlightenment for the development and management of schools’ sports recess, physical services after school and other extracurricular sports activities was also put forward for our country, including strengthening stakeholders’ understanding of the importance of extracurricular sports activities; improving the regulations and enriching the supporting documents; developing the policies and standardizing the management; developing the content system; strengthening the safety education; and enriching the physical resources and conditions.

**Keywords:** school physical education; extracurricular sports activities; guidelines for recess sports activities in American schools

近年来,我国相继颁布《关于深化体教融合 促进青少年健康发展的意见》(以下简称《体教融合》)、《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》(以下简称《意见》)、《关于提升学校体育课后服务水平 促进中小学生健康成长的通知》(以下简称《通知》)等政策。从文件精神 and 内容来看,学校体育大课间、体育课后服务等课外体育活动是强化学校体育工作,着力保障学生每天校内外各 1 个小时体育活动时间,促

进学生身心健康、全面发展的重要途径<sup>[1-2]</sup>。2022 年党的二十大报告再次强调加强青少年体育工作<sup>[3]</sup>。我国自 2007 年明确提出“确保学生每天锻炼 1 小时”“全面实行大课间体育活动制度”<sup>[4]</sup>以来,大多数学校都开展以大课间、阳光体育活动等为主的课外体育活动,为培养学生运动技能和强健体魄做了大量工作,中小学课外体育活动制度和体系已基本形成。随着 2021 年《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外

收稿日期: 2022-11-20

基金项目: 国家社会科学基金项目“全面强化我国学校体育工作的制度设计与改革路径研究”(20BTY063)。

作者简介: 孙强(1970-),男,副教授,硕士,研究方向: 体育教学。E-mail: sunqiang20020221@163.com 通信作者: 刘海元

培训负担的意见》(以下简称“双减”政策)的实施,学校课外体育活动时间和内容在原有基础上又有了新增长、新需求,因此统筹和组织好新政策下的课外体育活动非常重要。在此背景下,学校课外体育活动工作的难度较以往有所加大,体现在难以满足全体学生体育需求,存在全面防控潜在安全风险,活动对场地设施和体育教师掌握的运动项目和活动组织技能要求较高等。诸如此类的问题均需引起学界和学校的重视,也急需教育行政部门从政策文件上给予更细致的指导和管理。作为世界体育强国,美国面临着儿童青少年缺乏体育锻炼及由此带来的体质健康问题<sup>[5-6]</sup>。为此,美国疾病控制和预防中心、国家慢性病预防和健康促进中心、人口健康部和健康与体育教育者协会在2017年联合颁布了《学校课间体育活动指引》(以下简称《指引》)及配套工具,推动实现儿童青少年每天从事体育活动1小时的目标<sup>[7]</sup>。这份专门针对课间体育活动的专项化行动指南,是对《美国人体育活动指南》《综合学校体育活动项目》(CSPAP)等综合性政策中有关课间体育活动规定的细化和可操作化,是美国学校体育政策网络纵深发展的产物,对学校课间体育活动有积极的促进作用。基于此,本研究对《指引》内容做一介绍和分析,并以此为镜鉴,提出进一步加强我国课外体育活动工作的新思路,希望能为学校有效利用课外体育时间促进学生健康成长,全面落实上述有关文件精神做出努力。

## 1 《指引》制定的背景

美国于2008年发布第一版《美国人体育活动指南》,建议儿童青少年每天从事60分钟体育活动<sup>[7]</sup>,但儿童青少年健康问题未有改善<sup>[8]</sup>,如肥胖率高达16.9%<sup>[9]</sup>。学校本应是学生体育锻炼的理想场所,但当时美国仅4%的小学、8%的初中和2%的高中学生每天都上体育课<sup>[5]</sup>,仅42%的儿童和8%的青少年每日体育活动达60分钟<sup>[10]</sup>,在校时间没有利用好,反而因为看电视、使用电子产品造成久坐习惯<sup>[11]</sup>。为提高儿童青少年体育活动水平,美国2013年颁布的CSPAP提出设置每天20分钟或以上的体育课间<sup>[10]</sup>。随着政策的实施与大量研究的开展,课间体育活动的价值日益凸显<sup>[11]</sup>,但其具体实施仍待加强与规范,当时仅8个州硬性要求学校每天实施体育课间<sup>[10]</sup>,且学生参与体育课间积极性不足<sup>[12-13]</sup>。为此,美国于2017年颁布《指引》及配套工具,专门从课间体育活动切入,确保学生安全、有效达成每日60分钟以上体育活动的目标<sup>[14]</sup>。

在《指引》的研制过程中,研制组查阅了大量论文、指南、报告和政府机构、非政府机构的相关文献,

调查获取近30名专家、公共卫生和教育从业人员以及关注课间体育活动的非政府组织的意见。在《指引》初稿完成后,又组织50多名体育教师、学校领导和其他教师、学校护士、学区健康监督员、卫生部门工作人员等审议了其中的策略,保证了政策制定过程的多主体参与性与科学性。《指引》比以往的学校体育政策更专注于体育课间的设计,相关规定与建议更为细致和科学,具有较强的指导性和可操作性,能够为美国州、学区、学校以及校长、体育教师、其他教师、课间和操场主管、学校卫生协调员、学校卫生咨询委员会、家长等相关群体提供详尽的操作指导。

## 2 《指引》的内容

### 2.1 《指引》主体内容

《指引》将其所指的“课间”定义为幼儿园至高中学校每天固定安排的体育活动和游戏时间,建议时长20分钟或以上,应由受过训练的工作人员参与其中,它不能用来取代体育课<sup>[14]</sup>。为区别于其他课间时间段,研究将《指引》所指“课间”时间段称为“体育课间”,从《指引》的文件精神来看,它与我国学校每天固定的体育大课间类似。《指引》除强调体育课间能提高学生体育活动水平和身心健康、促进学生社会和情感发展、减少校园欺凌、营造活力校园氛围的功能外,还强调能提高学生记忆力、注意力,帮助学生缓解前一节课的紧张情绪,为一节课调整好状态,减少课堂违纪行为的功能<sup>[15]</sup>,对此提出实施体育课间的五大策略,并提供实施策略的配套工具,形成一套层层配套、环环相扣的政策体系,对帮助学校科学、有效和全面地开展课间体育活动具有重要作用。

#### 1) 强化组织领导和制度保障。

第一大策略有6项子策略。一是制定体育课间条例,或修订已有条例,可参考《课间体育活动条例指南》所列的7项原则,其涉及时间设置、安全保障、专业培训、禁止体罚、课时豁免等方面<sup>[16]</sup>。美国联邦层面对学校体育工作没有统一要求,只要求学区监督实施本区学校的体育与健康工作<sup>[15]</sup>,体育课间的具体时长、每天次数及实际操作由各校自行安排,因此各校需制定本校的体育课间条例。这有利于因地因校制宜开展工作,但因缺乏州和学区层面的硬性规定,也引致一些学区、学校不按要求执行。调查显示虽然北卡罗来纳、西弗吉尼亚等州规定了30分钟以上的体育课间<sup>[10, 17]</sup>,研究也表明30分钟或以上的体育课间起到提高学生体育活动水平的效果比20分钟更好,但有超过一半的学区没有明确规定每天体育课间在20分钟或以上<sup>[18]</sup>,反映出由非政府组织发布政策的低执行力。

二是要实行体育课间条例并按需修订。学校可依据《学校健康指数：自我评估和规划指南》中的评分表单等推进实施体育课间和修订条例<sup>[19]</sup>。三是要制定体育课间计划，包括体育课间的负责人与职责、组织方法等内容。学校可采用 SHAPE 制定的《学校课间体育活动计划：实施课间体育活动策略的指南》和个性化的体育课间计划模板(以下简称“模板”)辅助制定。四是要规划室内外体育课间场地，从而应对恶劣天气或其他特殊情况，并提高学校场地利用率。五是要制定天气指南，避免学生受寒、中暑等安全隐患问题<sup>[20]</sup>。六是要建立工作人员年度培训制度，包括培训体育教师和志愿者，内容应有体育课间守则、师生权责、活动内容与方法、场地设施使用方法、关注特殊学生、处理医疗紧急情况的方法等。研究指出这有助于提高学生体育活动水平，保证安全，促进学生认知、社交、情感、身体和创造性方面的发展<sup>[12, 21-22]</sup>。但也有研究指出，培训本校人员的成本效益虽然优于直接外聘受过体育课间专门培训的教师，但也可能存在在校教师提升意愿不足的问题，此策略的可操作性有待商榷。

#### 2)健全安全机制。

第二大策略有3项子策略。一是制定体育课间行为管理守则，要求各方遵守。保证安全是制定《指引》的重要目的之一，儿童青少年因体育活动而受伤或遭遇欺凌的问题不容忽视<sup>[13, 23]</sup>。学校可依据《积极行为干预和支持》等制定守则并加强纪律与安全教育，该文件列举教师开展行为规范教育、处理违纪行为的策略、示例<sup>[24]</sup>。二是在课堂上教育学生如何处理冲突情境，如加州大学学者 London 等<sup>[12]</sup>提出的亲社会的相互包容、积极的语言、冲突解决3种技能，学生则运用在课间活动中，从而避免把时间浪费在冲突上。三是确保场地设施达到安全标准。数据显示，美国小学体育场地设施符合《公共游乐场安全手册》要求的不到一半<sup>[14]</sup>。《指引》提出学校可建立例行检查程序，从《公共游乐场安全手册》中了解有关场地布局、设备选用、场地设备安全隐患及如何避免等信息<sup>[25]</sup>，规范本校设施的系统化放置与场地的划分布局。

#### 3)加强资源建设和活动内容规划。

第三大策略包含5项子策略。一是体育设备保障充足，从而有效增加学生体育活动水平<sup>[26]</sup>，设备还要符合学生年龄发展特征，例如球、呼啦圈等器材要有不同尺寸<sup>[15]</sup>。此策略可能对环境条件逊色、收入水平较低、生源较多的学校帮助不大<sup>[27]</sup>，但对经费和环境条件较好的学校仍有积极的引导作用。二是在体育课间场地做必要的标记。在其与充足设备的共同作用下，中小学生在每日可增加5分钟的中高强度体育活动时间<sup>[26]</sup>。

《指引》提出这些标记包括跳格子等传统游戏和足、篮、排等体育项目的场地线条，以及邀请美术老师参与的墙绘等。三是合理划分体育活动区域。研究发现这能使学生中高强度体育活动时长增加4.9%，高强度体育活动时长增加1.7%<sup>[28-29]</sup>。《指引》指出，学校可以利用标记、安全锥等按活动类型划分场地，或根据自身实际划定活动区域，如黑色房顶的区域、绿色地面的区域、步行小道分别用于不同体育活动。四是做好活动内容规划。研究指出，这是有效提高小学生体育活动水平的简单又低成本策略<sup>[30]</sup>。不同项目针对的育人功能和学生类型不同，如结构化体育游戏促进学生的合作意识和跨文化能力<sup>[18, 31]</sup>，非结构化活动则激发学生创新意识；足球、篮球等能提高男生体育活动水平，跳格子、舞蹈等能提高女生体育活动水平<sup>[32]</sup>，活动内容应精心选择和搭配以保证质量，但《指引》并未有针对性地对活动计划或活动卡设计给予指导，仍需学校加以探索。五是实施多元一体化的策略，即根据学校实际，将上述多项策略组合实施，从而增加中小学生在高强度体育活动时间。

#### 4)建立多元共治体系。

第四大策略包含3项子策略。一是明确工作人员监督与促进体育课间的职责，包括维持活动纪律，保证学生安全<sup>[21]</sup>，以及以身作则，促进学生体育活动<sup>[22]</sup>。二是组织学生参与体育课间的计划与管理，这不仅增加全体学生的参与度，还能锻炼学生领袖活动组织、同辈支持能力，促进其亲社会能力的发展<sup>[33]</sup>。三是动员社区力量，尤其在家长方面，可邀请家长志愿者到校组织课间、午间或课后体育活动，邀请患有哮喘、糖尿病等疾病的学生家长到校分享看护经验，鼓励家长参与相关经费筹集工作等<sup>[34]</sup>。《指引》指出家长等社区各方人员有独特作用，其接受一定的培训后可为学校工作人员提供帮助。

#### 5)完善评价反馈机制。

第五大策略包含2项子策略。一是测评学生体育课间的活动强度，尤其关注是否达到中高强度体育活动<sup>[7, 15]</sup>。学校可利用心率检测仪、加速度计等设备，如可穿戴的 Fitbit 加速度计，在体育课间测量学生运动负荷<sup>[35-36]</sup>，或采用专门的观测数据收集系统，如青少年游戏休闲活动观察系统(SOPLAY)<sup>[37]</sup>。然而，SOPLAY 等系统主要用于小范围内(10名以下学生)体育课间活动情况的观察，如果将观察范围扩大，观测者的人数和工作量就会大大增加，更科学的观测系统还有待开发。二是分析数据从而评估效果。《指引》列出的评价指标包括师生比例、学生受伤的类型与人数、最受学生欢迎的活动类型、学生学习成绩等，供学校参考。

其中,关于课外体育活动的师生比例,SHAPE曾倡导全国学校严格遵守不同年段和人员规模下的师生比要求,如幼儿园为1:10,小学1年级到3年级为1:12,小学4年级到中学6年级为1:15,儿童年龄混合分布时为 $\geq 1:10$ <sup>[38]</sup>。《指引》的此条策略有助于学校对体育课间作出评价,但未充分考虑所收集数据的价值。研究指出,在学校提高学生体育活动水平的众多策略中成本效益最高的,是分享本校运动数据甚至参与相关研究从而推动研究工作以及转化优秀成果、传播成功经验,因为学校和研究单位可共享资源,且研究成果可反过来推动学校和研究单位进步<sup>[39]</sup>。从促进各地各校经验交流,以优秀地区和学校带动其他地区和学校实施有效体育课间的角度看,《指引》分析数据的策略仍需完善。

## 2.2 《指引》的配套工具

《指引》提供丰富的配套工具,为学校研制本校体育课间计划、体育课间条例和具体实施体育课间提供更细致的指导和便捷文本工具。

1)《学校课间体育活动计划:实施课间体育活动策略的指南》。

《计划指南》是学校制定体育课间年度计划的指导文件。各校必须针对相关问题进行讨论,才能确定新一学年的体育课间在上一年度基础上应有哪些改进和创新。《计划指南》列出了应讨论的问题,如围绕“合理划分体育活动区域”策略提出“各区域的体育活动是否会互相干扰”“各区域是否能提供多种体育活动的条件”等,便于学校聚焦问题,评估当前的体育课间是否符合《指引》每一大策略的要求,从而考虑充分,少走弯路。而在制定计划和讨论的过程中,学校可使用《计划指南》提供的表格记录和归类各问题与事项,为学校形成最终的书面计划服务<sup>[40]</sup>。

在讨论和填写表格的过程中,学校可能还需要参考一些相关的指南、标准等文件,来使所制定的计划更容易执行。《计划指南》列出了这些文件,供读者直接点击在线获取,能为学校和体育教师提供更具体、细致的思路。如学校希望规划家长志愿者的培训工作,就可以参考美国疾控中心《学校健康指数:自我评估与计划指南》中关于技能课程<sup>[19]</sup>的建议来设计计划。

2)《课间体育活动条例指南》。

《条例指南》是学校制定体育课间条例的指导文件,便于学校对体育课间进行规范和监督,其列出了7项原则供各校参考,包括:幼儿园和中小学应每天实施体育课间;每天体育课间应有最短的时间要求;学校应在午餐前实施体育课间;学校应确保器材设备符合安全标准;学校应每年进行一次或以上的体育课

间工作人员专业培训;学校不应采取强制或剥夺学生体育活动的惩罚措施;学校不应用体育课间的时间数抵消体育课程课时数。该文件解释每条原则的意义,并提供将各个原则编入本校条例时可采用的语言表述范式。如为满足第二条原则“每天体育课间应有最短的时间要求”,在制定条例时可采用“学校必须为K-12年级所有学生提供每日至少一次20分钟以上的体育课间”的表述<sup>[17]</sup>。

此外,该指南还指导学校建立每条原则的问责制度,如第五条原则可通过“要求所有体育课间工作人员提供年度体育课间专业培训记录”<sup>[17]</sup>来落实问责制度。该指南对学校制定本校体育课间条例,监督与评估本校体育课间的实施提供了详尽而细致的指导和参考,使学校在制定本校相关文件时既有章可循,又因材施教,从而更好地达到《指引》的要求。

3)《禁止用体育活动作为惩罚或行为管理措施》。

《禁止体罚》是指导学校规范实施体育课间的指导文件。传统观念认为用体育活动来惩罚学生可起到规范学生行为和维持纪律的作用<sup>[41]</sup>,但有学者指出这种体罚无法有效改变学生的行为习惯和真正建立其自律意识<sup>[42]</sup>。2009年SHAPE颁布该文件,声明禁止在校内外使用体育作为惩罚或行为管理的手段,并要求学校领导人、全体教师、教练、家长及其他成年人遵守。美国加利福尼亚州、夏威夷等地现已明确将强迫或剥夺体育运动列为体罚范畴<sup>[41]</sup>。虽然有时为了处理体育活动期间的学生冲突,需要将涉事学生暂时带离现场进行教育,但在学生冷静下来,对行为进行反思,并了解恰当的行为方式后,就应当让其继续活动。《指引》将该文件作为配套文件,要求各校遵守,其列举了使用体育活动的不良手段,如让学生在体育课或体育课间完成未完成的作业,以学生表现不佳为由惩罚学生跑步等,并提出可通过邀请学生一同建立行为规则、奖励符合规范的行为等方式,代替惩罚来起到规范学生行为的效果<sup>[41]</sup>,既避免在校内发生不当的惩罚措施,又指导了体育课间工作人员规范学生的行为。

4)个性化的体育课间计划模板与清单。

“模板”与个性化的体育课间室内场地清单和活动清单(以下简称“场地清单”和“活动清单”)是供学校自主填写的文本工具。《指引》指出:“每所学校都是独特的,统一的体育课间计划不适合所有学校。本文件所建议的策略不是按优先顺序排列的,也不是详尽无遗的。各区各校应根据实际需求、条件和资源,确定哪些战略最可行和最适当。”<sup>[15]</sup>这样就需要学校对自身情况进行考察和评估。大多数学校的室外体育活动场地利用得较好,但室内体育活动场地比较有限,

为在恶劣天气等特殊条件下保证体育课间不间断,有必要将体育课间时闲置的室内场地作为备用场地,提高合适场地的利用率。为此,SHAPE 首先制定空白“场地清单”供学校填写,帮助学校梳理出可用的室内场地、可在室内开展的活动,以及所需器材,并提示学校应注意层高、地板材质、可能存在的安全隐患等,又制定了空白的“活动清单”供学校填写,帮助学校合理利用室内场地,科学安排其中开展的活动,并要求学校在其中附上活动程序说明或演示视频链接。

在填写上述清单,借助《计划指南》《条例指南》进行充分讨论后,学校便可将所研制的新一年度体育课间计划制作成文本材料,方便存档和宣传。不能自主设计计划文本的格式和配图的,可直接利用 SHAPE 制作的“模板”<sup>[43]</sup>,其图文并茂,排版合理,学校自行填写过后,便能得到一个包括体育课间条例、问责制、愿景、室内外场地、天气指南、培训工作、冲突解决策略、安全标准、设备、标记、区域、活动计划、学生干部、家社支持、情况跟踪等内容的体育课间计划,方便学校打印或在线上分享给各个主体,进行宣传。

### 3 《指引》的启示

#### 3.1 转变理念,加强各方对课外体育活动重要性的认识

美国近年不断加大由学校把握课外时间促进学生运动的势头,在2013年CSPAP 强调拓展课外体育活动和校内体育项目之后,紧接着颁布《指引》专门指导体育课间的实施,期间还有众多学者和组织团体开展调研,集中为体育课间的设计和开展服务,希望将课间这段时间充分利用,并由此形成横向涵盖体育课、体育课间、其他课外体育时间的政策体系。我国长期以来,学生在校体育时间很有限,各地各校体育教育工作者普遍认为体育课是学校体育主渠道,把体育课作为教会学生技能、提高学生体质的主阵地,尽管国家近年不断强调开展课外体育活动,但仍有不少地区和学校习惯认为抓住了体育课就等于抓住了学校体育,于是无论是校领导、体育教师,还是学生、家长都对体育课关注更多,对课外体育关注较少。而从当前来看,特别是“双减”政策实施后,学生校内外体育时间有了政策保障,将比以往大大增加,学校和家长也确实给学生安排了更多的时间进行体育活动。在这种情况下,课外体育活动就成了学生学练体育的重要阵地,大多数学生实现了至少每天一小时课外体育活动时间,这倒逼各方人员重新审视国家政策对课外体育活动的主张,深入落实政策要求,对课外体育活动安排给予更多关注。显然,在40分钟左右的体育课

时间里,除去教师讲解、组织和学生等待的时间,每位学生真正用于身体练习时间是有限的,能达到20~30分钟已属于理想状态。而课外体育活动基本上是以学生练习自己喜欢的运动项目为主,其运动量大、时间长,增强体质、学得技能、学生互动效果会更好。因此,应采取措施,进一步提高各方对课外时间段体育活动的重视。一是通过媒体宣传、家长会等在各地各校、教师、家长和学生中加强对课外体育活动重要性的宣讲,扭转家长对“喜欢体育就是不务正业”的错误观念,传递“体育活动能有效促进学业成绩”的科学观念,认真解读国家政策关于体育大课间、体育课后服务等课外体育活动的精神和要求,做到党和国家的育人愿景在校园乃至社会各个层面内通外达、人人重视、人人支持,从而为组织好课外体育活动奠定思想基础。二是深刻分析“五育并举”“双减”背景下课外体育活动的价值意蕴与发展方向,据此开展高质量的课外体育活动研究,探讨课外体育活动如何融入德、智、美、劳等育人元素,如何融入《体教融合》新闻发布会上专家发言人所提出的“体育课作业”等问题<sup>[44]</sup>,并定期开展研讨会传播研究成果,鼓励试点区域和学校尝试转化成果。三是借鉴美国形成课外体育活动调研报告和科研成果资源库,将资源陈列共享于教育部、中小学智慧教育平台等网站,引起体育教育工作者对课外体育活动的关注,将其提升到与体育课程教学和运动队训练相当的地位。四是要超越美国的局限,加大学校体育研究单位之间,以及其与各地各校的沟通合作,用好双方体育教育与训练专业人才、学生体育活动大数据等优势资源强化相关调研工作,为制定详细规章、实施有效策略提供支撑。

#### 3.2 完善规章,丰富课外体育活动的配套文件

为保证课外体育活动有效实施,美国建立从宏观到微观的政策体系,上至全国统一的指导,下至学校各自制定的计划、条例、清单,《指引》都一一涉及。但由于相关研究不够全面、缺乏经验等因素,《指引》内容的系统性还不够强,一些规定和建议科学性与合理性还有待提升。当前我国进入全面完善和加强学校体育的新时代,如前所述,抓好课外体育活动对于落实国家政策,增强学生体质有举足轻重的意义。然而,我国近几年只在有关文件中提到了要积极开展课外体育活动,但还缺乏关于怎么开展、开展什么、开展到什么程度、开展的安全性和有效性等方面的配套文件和具体规定,也没有将已经取得成功的体育大课间等课外体育活动经验提炼成文的指南、办法等,缺乏全国性的较为具体可操作的课外体育活动专项规章。且由于我国地大物博,不同地区和学校情况各异,我们

需要更为科学合理、全面灵活,方便学校个性化实施活动的要求和指引。因此,建议教育行政部门加强对课外体育活动的调查和研究,认真总结体育大课间几十年的经验,在此基础上将好的做法上升为国家级的倡议,出台具有指导意义的规章、指南、案例集,作为国家宏观政策的配套文件,从而加强对课外体育活动的宏观到微观管理,形成制度保障。一是制定现行学校体育运动风险防控办法的配套文件,包括场地设施管理办法和课外体育活动安全指南、安全教育规程等,主要目的是对周期性场地设备检修、室内场地人员密度等场地设施使用和安检问题进行规范,以及对课外体育活动期间的安全事件处理和全体师生的安全教育进行指导,配套文件做到全体教职员工“一查就有,一看就会”;二是制定课外体育活动工作人员管理办法,规范体育教师、实习生、家长志愿者等的培训与管理,明确工作人员的职责分工,如在小学低年级的课间团体项目和游戏中,安排一人负责加入游戏带动学生活动起来,一人负责掌握现场安全,同时明确工作人员可采取的学生纪律管理措施;三是制定学校课外体育活动专项评价办法,建立综合评价体系,把握评价的对象因素、目标因素的权重关系,将学生参与体育大课间、体育课后服务、趣味与竞技体育比赛等的表现和进步以学分换算等形式融入体育成绩、升学选拔等之中,将课外体育活动作为体育教师考核评价指标体系建立与完善的重点内容之一,将学校开展课外体育活动的进展和师生家长满意度等纳入办学评价、政府绩效考核等工作中,加强督导检查,评选和宣传成绩突出的单位和个人,并将优秀成果和成功经验加以转化与传播;四是鼓励各地教育行政部门在上述国家统一规章或指南的基础上,制定更符合本地区实际情况的实施细则或办法,如靠山近河区域或民传非遗项目传承地等,引导各地各校做出特色、质量,先进单位及时总结经验,形成区域案例集供地方参考。

### 3.3 着眼需求,研制课外体育活动内容设计指南

《指引》虽然提出设计多样的结构化和非结构化体育活动内容,但针对不同类型学生未能提供明确指引。当前在我国,学生参加课外体育活动的机会和时间增多了,但如果其组织和开展的针对性不强,选择的内容不合适,即使有了时间保证,学生进行体育活动的效果也可能会差强人意。在多年的实践中,我国许多地区和学校不断尝试创新体育大课间等课外体育内容和形式,优秀案例其实并不少,但整体来看水平参差不齐,确有部分地区和学校存在效果不理想的问题。因此,怎样因校制宜开展好课外体育活动,

确保活动内容丰富、连贯、科学、安全,并能深受学生喜爱,同样也是我们必须考虑的问题。同时,我国设计体育课间活动内容的需要与美国并不完全相同,我们不仅要考虑学生的兴趣需要,还要考虑培养学生核心素养等育人目标的需要,以及体教融合、弘扬民族传统体育项目等国家层面体育事业发展的需要。因此,建议研制出台一份指南,对课外体育活动开展的内容进行规划。一是活动内容设置要充分考虑到课上教、课下练的周延关系,可借此契机将体育作业制度化,明确教师批改的方式、职责、绩效考核办法,提高体育作业设计质量,充分利用课外时间进行体育作业指导,借助课外体育活动这一载体推动体育学科贯彻落实教育部《关于加强义务教育学校作业管理的通知》文件精神。所以要对当前中小学各年级体育教学内容进行盘点,在此基础上设计课外练的内容,同课程内容一样形成小、初、高衔接的课外体育活动内容体系,还可在初、高中阶段留出由学生自行设计的部分。二是尝试在小学实施“大带小”的课外体育活动形式,使高、低年级形成配对关系,实施合适的活动内容;尝试在中学组织课外体育活动委员会,给予各班级学生代表表达意见和需求的机会,委员会可由体育教师提供指导,学生代表的职责是组织全班围绕课外体育活动内容进行讨论,并将讨论结果反映在每学期例会上,其中合适的建议最后落实到课外体育活动中。三是增强课外体育活动内容对促进学生体质健康、运动能力、健康行为、体育品德等的针对性,要根据全国各地不同年龄、不同性别学生的实际状况,找准近视、肥胖等体质短板,科学分析学情,设计针对性强的内容,把握不同性质的活动内容配比,保证运动强度,保证育心功能。四是课外体育活动内容要充分考虑当前体教融合的要求,引导学生学练我国竞技体育优势项目、待发展项目、民族传统项目和其他小众项目,使学生体育活动与优秀体育后备人才培养及运动项目的普及发展结合起来,起到“一事多用”的功能。五是要做好疫情防控下线上课外体育活动内容设计,保证在条件有限的情况下学生仍能开展徒手体能训练等对场地设备要求较低的课外体育活动,便于学生自主开展和学校线上监管。

### 3.4 保障安全,加强对课外体育活动的安全教育

在解决课外体育活动安全问题上,《指引》提出除了保障场地设备安全以外,一靠规章,二靠教育,三靠监管。学生课外体育活动开展多了,意味着参与学生多了,场地人员密度大了,运动安全事故发生的机率也高了。因此,在我国加强课外体育活动的安全教育和管理工作同样非常重要,只要安全问题解决了,运动

风险防控好了,学校、教师和家长的后顾之忧解决了,支持开展课外体育活动的决心就更大了。所以,我国在处理课外体育活动安全问题时,一是要监督各地各校以国家文件为基准,制定运动安全防范和管理细则并按需修订,要求学校师生和场地建造、设备供应等各方严格遵守,进一步规范课外体育活动的组织管理。二是要要求学校制定科学合理的活动方案,认真对照国家要求,仔细推演课外体育活动中可能存在的安全风险,尤其要考虑极寒极热或雨雪天气,提前针对从学生离开教室进入活动场地,到最后离开场地回到教室或在教师组织下集中于校门口等待放学的全流程,参考有关事故案例来排查和消除安全隐患,并制定科学的运动安全应急预案,划分好各主体安全责任和建立有效的保险制度。三是要调动卫生机构和校医积极参与课外体育活动,及时处理突发性的运动损伤,给学生和家长选择体育课后服务的信心。四是要教会学生处理运动冲突的方法和技能,融体育道德教育于课外体育活动,避免因学生冲突引发安全问题,同时增强学生人际交往和社会适应能力。五是要加强人员培训,使教职员、学生、家长等各方掌握必要的安全规范和监管办法,使体育活动安全教育在校内外、全方位、多渠道开展。六是充分运用标志、标语等,一方面明确划分活动区域,避免不同活动项目之间发生干扰,引发学生碰撞甚至更严重的事故,另一方面潜移默化促进学生形成安全意识,营造安全校园文化氛围。

### 3.5 创造条件,加强课外体育活动资源建设

《指引》强调通过体育教师、场地、器材等资源建设来提高体育课间学生活动水平,但这不一定适用于条件资源水平有限的地区和学校。我国各地中小学人、财、物等条件资源存在较大差异,在加强课外体育活动资源建设方面更不可一厢情愿、一刀切。未来要加强课外体育活动的开展,参与学生规模也比以往更大,势必造成体育教师、场地、器材等资源相对短缺,尤其在满足学生多样化需求方面将很受限制,对课外体育活动资源的建设,我们要统筹整合,灵活变通。一是解决体育教师不足的问题,可以邀请学生家长作为志愿者帮助管理学生,调动全校其他教师监督课外体育活动,安排高校体育专业学生在学校所在地或家乡参与活动组织管理作为实习内容,甚至将其与学生社会实践、学年学位论文调研和高校课题研究数据收集等工作挂钩从而激发实习生的热情,也可以聘任退役运动员当兼职指导员,或采用政府购买服务的方式引进社会组织人员进校园。二是想方设法增加场地器材,一方面要拓展面积,将校道、走廊、平坦空地进行划分、改造,梳理室内场地中可用于体育活动

的空间,提高全校场地教室利用率,也可以错时开展课外体育活动,让场地流转起来,还可加强活动内容的科学设计,化整为零组织活动从而节约和高效利用场地;另一方面加大必要的经费投入,加快购置器材设备。三是通过与体育器材企业、健身俱乐部、运动项目培训机构等单位组织合作,建立学校课外体育活动基金,通过“小额度”提供启动资金,“大范围”激发场地设备资源建设动能<sup>[45]</sup>,或通过冠名赞助、捐赠的形式引导社会力量为学校提供体育场地设备资源。四是加强课外体育活动信息化资源建设,充分用好国家中小学智慧教育平台提供的课后体育锻炼资源,尤其是教师观看后可以照着去教、学生观看后可以照着去学练的课程资源<sup>[2]</sup>,也可录制适合学生在课间、课后等时间学习的优质演示类视频教学资源,这尤其有助于条件资源不够理想的地区和学校大力发展课外体育活动,有助于逐步扭转体育大课间、体育课后服务项目内容单一的局面。

在《意见》《通知》及“双减”政策的背景和要求下,学校体育工作有了新的目标和任务,课外体育活动在学校体育工作中的地位和重要性比以往大大提升。为了用好体育大课间、体育课后服务等课外体育活动时间段,切实发挥体育促进学生体质增强、健康成长和全面发展的作用,应加强管理,科学合理地指导各级各类学校实施好课外体育工作。本研究对《指引》进行较为全面的解析,并以此为镜鉴,结合我国课外体育活动建设工作已取得的成绩,作出从完善规章制度到细化落实我国学校课外体育活动的思考,希望能为全面落实当前国家有关加强学校体育的各项政策和文件精神提供参考。

### 参考文献:

- [1] 中共中央 国务院. 关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见[EB/OL]. (2020-10-15)[2022-03-02]. [http://www.gov.cn/zhengce/2020-10/15/content\\_5551609.htm](http://www.gov.cn/zhengce/2020-10/15/content_5551609.htm)
- [2] 体育总局办公厅,教育部办公厅,发展改革委. 关于提升学校体育课后服务水平 促进中小学生健康成长的通知[EB/OL]. (2022-07-06)[2022-07-14]. [http://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2022-07/06/content\\_5699551.htm](http://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2022-07/06/content_5699551.htm)
- [3] 党的二十大报告思维导图[EB/OL]. (2022-10-16)[2022-10-21]. <https://rnrbcmsonline.peopleapp.com/upload/document/202210/1666104763cd5d6a5f1bde0175.pdf>
- [4] 中共中央,国务院. 关于加强青少年体育增强青少年体质的意见[EB/OL]. (2007-07-05)[2022-10-26]. [http://www.gov.cn/gongbao/content/2007/content\\_663655.htm](http://www.gov.cn/gongbao/content/2007/content_663655.htm)

- [5] Centers for Disease Control and Prevention. The association between school based physical activity, including physical education, and academic performance[Z]. Atlanta, GA: US Department of Health and Human Services, 2010.
- [6] Centers for Disease Control and Prevention. Youth risk behavior surveillance-United States, 2011[Z]. MMWR, 2012, 61(4): 1-162.
- [7] U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines for Americans[Z]. 2nd edition, Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2018.
- [8] GLICKMAN D, PARKER L, SIM L J, et al. Accelerating progress in obesity prevention: Solving the weight of the nation[M]. Committee on Accelerating Progress in Obesity Prevention. Food and Nutrition Board. Institute of Medicine, 2012.
- [9] DESLATTE K, CARSON R. Identifying the common characteristics of comprehensive school physical activity programs in Louisiana[J]. The Physical Educator, 2014, 71(8): 610-634.
- [10] Society of Health and Physical Educators. 2016 Shape of the nation report: status of physical education in the USA[EB/OL]. [2022-05-01]. [https://www.shapeamerica.org/uploads/pdfs/son/Shape-of-the-Nation-2016\\_web.pdf](https://www.shapeamerica.org/uploads/pdfs/son/Shape-of-the-Nation-2016_web.pdf)
- [11] KANN L, KINCHEN S, SHANKLIN S L, et al. Youth risk behavior surveillance-United States 2013[EB/OL]. [2022-05-01]. <https://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/ss6304a1.htm>
- [12] LONDON R A, WESTRICH L, STOKES-GUINAN K, et al. Playing fair: The contribution of high-functioning recess to overall school climate in low-income elementary schools[J]. J Sch Health, 2015, 85(1): 53-60.
- [13] SHAPE America. Let the games begin: Recess at thomasville primary school makes every student a winner[EB/OL]. [2022-04-14]. <https://50million.shapeamerica.org/2017/11/let-the-games-begin-recess-at-thomasville-primary-school-makes-every-student-a-winner/>
- [14] SHAPE America. Comprehensive school physical activity programs: Helping students achieve 60 minutes of physical activity each day[Z]. Reston, VA: Author, 2013.
- [15] Centers for Disease Control and Prevention and Society of Health and Physical Educators. Strategies for recess in schools[Z]. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention, US Dept of Health and Human Services, 2017.
- [16] Society of Health and Physical Educators. Guide for recess policy[Z]. Reston, VA: SHAPE America, 2016.
- [17] CLEVINGER K A, BELCHER B R, BERRIGAN D. Associations between amount of recess, physical activity, and cardiometabolic traits in U.S. children[J]. Translational Journal of the ACSM, 2022, 7(3): 1-8.
- [18] MASSEY W V, STELLINO M B, MULLEN S P, et al. Development of the great recess framework-observational tool to measure contextual and behavioral components of elementary school recess[J]. BMC Public Health, 2018, 18(1): 1-11.
- [19] Centers for Disease Control and Prevention. School health index: A self-assessment and planning guide. Elementary school version[Z]. Atlanta, Georgia. 2017.
- [20] BERGERON M F, DEVORE C D, RICE S G, et al. Climatic heat stress and exercising children and adolescents[EB/OL]. [2022-04-25]. <https://publications.aap.org/pediatrics/article/128/3/e741/30624/Climatic-Heat-Stress-and-Exercising-Children-and>
- [21] MURRAY R C, RAMSTETTER C. The crucial role of recess in school[J]. Pediatrics, 2013, 131(1): 183-188.
- [22] PARRISH A, OKELY A D, STANLEY R M, et al. The effect of school recess interventions on physical activity: A systematic review[J]. Sports Med, 2013, 43(4): 287-299.
- [23] U.S. Department of Health and Human Services. National youth sports strategy[Z]. Washington, DC. U.S. Department of Health and Human Services, 2019: 63.
- [24] LEVERSON M, SMITH K, MCINTOSH K, et al. PBIS cultural responsiveness field guide: Resources for trainers and coaches[Z]. Center on PBIS, University of Oregon, 2021.
- [25] Consumer Product Safety Commission. Public playground safety handbook[Z]. [2022-04-26]. <https://www.cpsc.gov/PageFiles/122149/325.pdf>
- [26] BASSETT D R, FITZHUGH E C, HEATH G W, et al. Estimated energy expenditures for school-based policies and active living[J]. American Journal of Preventive Medicine, 2013, 44(2): 108-113.
- [27] MONNAT S M, LOUNSBERY M A F, MCKENZIE T L, et al. Associations between demographic characteristics and physical activity practices in Nevada schools[J]. Preventive Medicine, 2017, 95: S4-S9.



- [28] ESCALANTE Y, GARCIA-HERMOSO A, BACKX K, et al. Playground designs to increase physical activity levels during school recess: A systematic review[J]. *Health Educ Behav*, 2014, 41(2): 138-144.
- [29] RIDGERS N D, STRATTON G, FAIRCLOUGH S J, et al. Children's physical activity levels during school recess: A quasi-experimental intervention study[J]. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2007, 4(1): 19.
- [30] ICKES M J, ERWIN H, BEIGHLE A. Systematic review of recess interventions to increase physical activity[J]. *J Phys Act Health*, 2013, 10(6): 910-926.
- [31] BUNDA A, ENGELEN L, WYVER S, et al. Sydney playground project: A cluster-randomized trial to increase physical activity, play, and social skills[J]. *J Sch Health*, 2017, 87(10): 751-759.
- [32] MASSEY W V, STELLINO M B, GELDHOF J. An observational study of recess quality and physical activity in urban primary schools[J]. *BMC Public Health*, 2020, (20): 792.
- [33] REN J Y, LANGHOUT R D. A recess evaluation with the players: Taking steps toward participatory action research[J]. *Am J Commun Psychol*, 2010, 46(1-2): 124-138.
- [34] Centers for Disease Control and Prevention. Parent engagement: Strategies for involving parents in school health[Z]. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, 2012.
- [35] TAKACS J, POLLOCK C L, GUENTHER J R, et al. Validation of the fitbit one activity monitor device during treadmill walking[J]. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 2014, 17(5): 496-500.
- [36] GUSMER R J, BOSCH T A, WATKINS A N, et al. Comparison of fitbit ultra to actigraph GT1M for assessment of physical activity in young adults during treadmill walking[J]. *The Open Sports Medicine Journal*, 2014(8): 11-15.
- [37] REIMERS A, SCHOEPPE S, DEMETRIOU Y, et al. Physical activity and outdoor play of children in public playgrounds-Do gender and social environment matter?[J]. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2018, 15(7): 1356.
- [38] Society of Health and Physical Educators. Schools should provide before- and after-school physical activity and intramural sport programs[Z]. Reston, VA: Author, 2013.
- [39] BEHRENS T K, HOLEVA - EKLUND W M, LUNAC, et al. An evaluation of an unstructured and structured approach to increasing recess physical activity[J]. *Journal of School Health*, 2019, 89(8): 636-642.
- [40] Centers for Disease Control and Prevention and Society of Health and Physical Educators. Recess planning in schools: A guide to putting strategies for recess into practice[Z]. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention, US Dept of Health and Human Services, 2017.
- [41] Society of Health and Physical Educators. Using physical activity as punishment and/or behavior management[Z]. Reston, VA: Author, 2009.
- [42] WEINBERG S, GOULD D. Foundations of sport and exercise psychology[M]. Champaign, IL: Human Kinetics, 2007.
- [43] Society of Health and Physical Educators. Recess planning template[EB/OL]. [2022-03-16]. <https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2Fwww.shapeamerica.org%2Fuploads%2Fpdfs%2F recess%2FCustomizableRecessPlanningTemplate.docx&wdOrigin=BROWSELINK>
- [44] 国务院新闻办. 国新办举行深化体教融合促进青少年健康发展新闻发布会图文实录[EB/OL]. (2020-09-22) [2022-11-28]. <http://www.scio.gov.cn/xwfbh/xwfbh/wqfbh/42311/43750/wz43752/Document/1688056/1688056.htm?flag=1>
- [45] MILLER G F, SLIWA S, MICHAEL S, et al. Evaluation of Let's Move! Active schools activation grants[J]. *Preventive Medicine*, 2018, 108: 36-40.