

小学兴趣化、初中多样化、高中专项化 重庆中小学体育课 运动并快乐着

□ 重庆日报记者 李周芳

两脚开立、屈膝、前倾，双手呈八字持球……3月21日，南岸区辅仁中学风雨篮球场，七年级四班47名同学正在上体育课。他们迅速掌握了双手胸前传接球技巧，只见一人将球传出，球在空中划过一道弧线，准确落在另一名同学手中。不一会儿，大伙额头上就已渗出汗珠……

这样兴趣盎然的体育课，在我市中小校园里越来越多。体育课为何如此受重视？体育课都有哪些变化？连日来，记者对我市多所中小学进行了走访调查。

为何要上好体育课 “小胖墩”“小眼镜”越来越多

“过了一个寒假，孩子长了好几斤。”近日，苦恼不已的王女士将8岁的儿子彬彬（化名）带到市人民医院肥胖专病门诊求助。

彬彬看上去很壮实，小肚子微微凸起，身高1.3米的他体重已飙升至90多斤。“他胃口特别好，平时不喜欢运动，这么下去怎么得了？”王女士说。

检查结果显示，彬彬已超重，需要通过饮食调节和锻炼来进行体重管理。

近年来，到医院就诊的“小胖墩”并不少见。《肥胖症诊疗指南（2024年版）》显示，我国6—17岁青少年儿童超重率达11.1%，肥胖症患病率为7.9%；有研究预测，到2030年，我国7—18岁青少年超重与肥胖检出率将增长至32.7%。

不少人认为孩子只是胖一点，没什么大不了的。“其实并不是。”重医附属儿童医院内分泌科副主任朱高慧介绍，肥胖不仅会导致儿童出现血脂异常、糖代谢异常、脂肪肝、内分泌激素紊乱、性早熟等一系列临床症状，甚至会影响心理健康，更是导致成年后患多种慢性病的危险因素。

除了“小胖墩”，“小眼镜”也不容忽视。数

据显示，2022年我国儿童青少年总体近视率为51.9%。

“青少年肥胖率和近视率居高不下，与缺乏运动息息相关。”市教委相关负责人说，这也是我市提出实施学生体质强健计划的原因之一，其中，学校体育课是促进学生体质强健的重要手段。

体育课有什么变化 小学每周开设4—5节体育课

“又是体育课，太棒了！”3月20日，江北区鲤鱼池小学三年级8班学生兴奋地冲进舞蹈教室，准备跟随体育舞蹈老师黎思琪学习舞蹈。

“从本学期起，学校在原有的每周3节体育课、1节体育健康课基础上，新增了1节体育舞蹈课，保证每个班每天都有一节体育课。”黎思琪介绍。

除了鲤鱼池小学，记者走访了解到，这学期开学以来，我市多所中小学增加了体育课的安排。比如，渝北区举人坝小学、铜梁区金砂小学每周都开设了4—5节体育课，多数中学每周开设了3—4节体育课。

各学校在体育课的设置上也是丰富多样。例如，鲤鱼池小学体育舞蹈课要教学生跳啦啦



南开中学体育课，学生们在练习体操。（受访者供图）

操等舞蹈，举人坝小学每周有一节特色足球课，大渡口育才小学一二年级每周有一节拉丁舞课等。

相比小学体育课以培养兴趣为主，初中的体育课更突出多样化。南岸区辅仁中学体育教师施筱倩介绍，该校学生可以依据自己兴趣选择包括篮球、足球、排球、田径、武术、健身操、乒乓球在内的体育教学项目。

高中阶段则实施专项化教学。南开中学体卫处主任邱宝勤介绍，该校高一高二采用分项目选项教学，学生们可以根据自己的兴趣和特长选择课程，通过培养学生掌握一两项专项运动技能，让孩子们养成终身体育习惯。目前，学校开设篮球、网球、棒球、飞盘等20多门专项课程，让学生得到更加专业的指导。

“小学兴趣化符合孩子身心的发展规律，能激发运动兴趣；初中多样化可满足不同兴趣需求；高中专项化教学有助于深入学习一两项运动技能。”重庆第二师范学院体育与健康管理学院副教授丁霞表示，这样的安排更符合学生成长的规律。

大课间有什么变化 各具特色还引入了非遗

除了体育课“正餐”，如今，我市中小學生又迎来了大课间这一“加餐”，即每天上下午各安排30分钟大课间体育活动，保障学生每天综合体育活动时间不低于2小时。

“又累又爽！”3月21日，重庆文德中学校

大课间，伴随着动感十足的音乐，在操场上做完近7分钟的动感操后，初二的一名学生脱下外衣，擦拭额头上渗出的汗水，脸上满是放松和愉悦。“这套健身操是根据学生身体素质和锻炼需求编制的。”该校体育老师梁炜玲介绍，“它涵盖了全身各个部位的锻炼，并配有动感音乐，既能缓解学生压力，也容易坚持。”

相较初高中，小学的大课间更具特色。忠县香山小学将电影《哪吒》的内容改成了“哪吒操”，每天大课间伴随着“天雷滚滚我好怕怕，劈得我浑身掉渣渣……”的歌曲，同学们不但活动了筋骨，还愉悦了心情。

重庆大同实验学校的大课间活动则以啦啦操为主，学生们依次完成基础练习、专项练习、合作练习、放松练习，在跳跃中感受运动的快乐。

一些学校还引入了非遗代表性项目。例如，铜梁区金砂小学的大课间将国家级非物质文化遗产代表性项目铜梁龙舞搬入课堂；在城口县岚天乡中心小学大课间，全校学生跳起了市级非物质文化遗产代表性项目钱棍舞。

下一步怎么做 探索小班化、走班制等教学模式

如何进一步上好体育课？市教委相关负责人表示，今年我市将抓住体育课主渠道，实施小学兴趣化、初中多样化、高中专项化、大学个性化的学校体育教学改革，保障学生在校期间即可掌握一两项运动技能。



忠县香山小学大课间，学生们在做哪吒操。（受访者供图）

场地从无到多、课程从基础到专业、师资从兼职到专职 过三关：校园足球的突围与绽放

□ 重庆日报记者 李志峰 实习生 王文文

提升足球特色学校成色，培育校园足球文化，探索构建小学、初中、高中“631”升学模式……前不久，2025年全市学校体育卫生艺术国防教育暨校园足球工作会议提出“走好校园足球‘育苗路’”的要求。

记者了解到，截至目前，我市已建成全国校园足球特色学校862所。他们是如何破解校园足球课程设置、场地少、师资缺等难题的？育人效果如何？他们探索的经验对其他学校有何借鉴意义？连日来，记者进行了调查采访。

场地问题如何破解 充分利用校园空间，打造运动场地

“现在是一个小时的阳光大课间，请全体同学起立。”3月25日上午9点，清脆洪亮的广播响起，南岸区珊瑚鲁能小学的操场瞬间沸腾起来。学生们结伴跑到操场，或跑步或投篮或蹦床，而更多的孩子则选择了踢足球。

“在2015年建成投用时，学校并没有规划足球场地。”校长刘君说，这和很多城区学校遇到的问题一样——场地有限是开展校园足球面临的首个难题。

“为此，我们想了很多办法。”刘君介绍，一方面把小场地用好，建设迷你小球场、笼式小球场、围挡式足球场等小场地32个；另一方面，重构了校园空间，比如利用墙面、屋顶、荒坡等区域，打造球类训练墙、屋顶足球教室等。学校还建设了沙滩足球教室、水上足球场、多媒体智慧足球教室，确保学生的足球活动和训练不受天气影响。

夺得全国冠军的石柱土家族自治县三河镇小学女子足球队，被誉为“大山里的铿锵玫瑰”。2013年春，该校组建第一支女子足球队时

也没有专门的场地。该校一位教师回忆，当时老校长孙晓鸣就把篮球架拆了，换成球门，学生在水泥地上踢，在山间小路练。后来，学校在各方支持下，慢慢有了人造草皮五人制足球场、风雨足球场。

重庆对外经贸学院体育与健康学院副院长贾勇：发展校园足球会面临很多问题，但是只要立足点是为促进学生全面发展，我们就可以想法解决问题。一方面，中小学班级、年级可以通过错峰进行体育课教学、开展体育活动，通过简易围挡或用标志物把场地分割成多个小场地。另一方面，学校可以挖掘现有场地资源，对小型空闲区域进行开发，建设三人制、五人制等笼式足球场，缓解足球场短缺的现状。

足球课程如何设置 建设多元课程，进行分层培养

每天中午有比赛，中场休息时有啦啦队表演，比赛设金靴奖、银靴奖、铜靴奖和最佳团队奖、道德风尚奖……3月以来，重庆七中学生最期待的班级足球联赛燃起了“战火”。

“足球是学校的一张名片。”该校体卫艺处副主任唐建介绍，近年来，学校将校园足球特色项目发展纳入学校常规课程建设，普及足球知识，开展足球教学。一方面，编写《重庆七中普通学生足球教学大纲》，从初一到初三每学期每班每周有一节足球课。另一方面，结合高中新课程改革，在高中年级实行足球选修课教学，让喜爱足球的学生有更大的提升空间。

在重庆十八中，学校成立足球课程开发小组，分别编制《校园足球》校本教材，配套初一初二、高一高二足球课程，每学期安排15课时至20课时，并通过游戏教学法，提高学生积极性。

全国青少年校园足球优秀特色学校——沙坪坝区山洞小学打造了“ABC+1+X”足球校本课程。“ABC”即足球课程，依照年龄段特征，设立“玩足球、练足球、赛足球”三级课程标准；“1”指每周半天的“快乐活动课程”，即足球专项课程，按足球水平层次走班上课，以有趣的足球游戏和激烈赛事，激发兴趣、提升技能、强健体魄；“X”是指校园里一切与足球有关的综合实践活动，如联赛、擂台赛、运动会等。

市教委体卫艺处相关负责人：校园足球不可能把每个人都培养成职业运动员，但能让孩子们把身体锻炼好，把心理建设好，给他们提供更多渠道和更好的平台，走向外面的世界。在推广校园足球时，建设多元课程，进行分层培养，才能更好地完成输送专业人才和普及足球运动的双重任务。

师资力量从哪里来 保障每所特色学校有1名经过专业培训的教师

没有专业足球师资，同样也是不少学校开展校园足球运动遇到的难题。

石柱土家族自治县三河镇小学的女足运动，师资也是从零起步。2013年，全校一共4名体育老师，只有1名是体育科班出身，且并非足球专业。

最开始，孙晓鸣采取“请进来”的方式，向县体育局借调了两位有足球特长的大学毕业生，两人每天下午到学校带学生训练，并对4名体育老师进行专项指导。2019年，学校迎来了第一位足球专业教练陈功。近几年来，该校逐渐有了“名家”来任教。

陈功说，有了专业、系统的基本训练指导和扎实的以赛代练，一些孩子的足球“技能”正转化为足球“技巧”。

唐建介绍，重庆七中通过“走出去，请进



重庆石柱三河小学的女足姑娘们在球场上激烈拼抢。（重庆日报资料图） 重庆日报记者 龙帆 摄



南岸区珊瑚鲁能小学，学生们在大课间进行足球比赛。（受访者供图）

来”，目前已有A级教练员3名、B级教练员3名、C级教练员5名、D级教练员2名，为学校足球工作的开展提供了坚实的保障。

“我们采取和职业足球俱乐部合作的方式，协同推进足球课程建设。”刘君称，学校建设了“专职教师+专业教练”为主体的“双专”教师团队，专职教师负责日常足球课程教学，专业教练负责球队训练和参赛指导，同时学校还让普通教师也参与到足球活动的组织中来。

市教委体卫艺处相关负责人：在强化校园足球师资培训方面，全市通过“国培”“市培”“县培”计划和“送培到校”“送教下乡”等形式，已培训校园足球教师6500余人次，出国培训40余人次，引进外籍优秀足球教师30余人次。每年将100名足球教练员、裁判员纳入国培计划，并选派了400余名校园足球优秀教师、教练员、裁判员及管理干部参加全国校园足球专项培训，保障每所足球特色学校有一名教师经过专业培训。