学生动起来 体质强起来

操场上，学生和着古风音乐，挥舞着手中的七彩跳绳；“一、二，一、二……”拔河比赛中，绳子两端的学生拼尽全力；攀爬架前，围满了跃跃欲试的“小健将”……大课间，北京市各中小学校各展所长，校园里充盈着浓厚的体育氛围。

　　近年来，北京市高度重视学生健康成长和全面发展，以体育评价改革为切入点，以身心健康为突破口，促进“五育”融合和基础教育高质量发展，推动新时代学校体育做到区区有品牌、校校有特色、班班有比赛、人人都参与，体育锻炼成为青少年成长路上的“必修课”。

　　评价牵引，“小胖墩”“小眼镜”变少了

　　“改革的目标就是崇尚快乐体育、以体育人，促进未来一代健康、快乐成长为国家、家庭的栋梁和中坚。”北京市教委相关负责人表示。

　　2021年，北京市教委发布《北京市义务教育体育与健康考核评价方案》，包括过程性考核与现场考试，总分值由原来的40分增长为70分，计入中考总分。其中，过程性考核40分、现场考试30分，现场考试项目由原有的8选3增加到22选4。自此，北京市开启体育评价改革滚动实施的序幕，分学段过渡，逐步推开。

　　“过程性”是此次体育评价改革最突出的特点。体育评价改革在过程上做“加法”，增加分值，并延伸到小学；在标准上做“减法”，执行国家体质健康“达到良好即满分”，用“健康标准”衡量和评价学生，引导鼓励学生和家长通过达成满分目标建立体育信心、养成锻炼习惯。

　　以考试评价为牵引，《评价方案》的发布为北京市学校体育工作指明了新的方向。经过近3年的改革攻坚，校园的活力增强了，学生的体质改善了，学生的身心更健康了，体育锻炼的习惯养成了。

　　记者了解到，北京市近3年学生体质健康状况呈现持续改善的趋势。2021年至2023年，中小学国家学生体质健康测试优良率逐年递增，2023年较2021年提升超过6％。北京市卫健委学生常见病和健康影响因素监测显示，2023年北京市中小学生近视率较2022年下降1％。体育评价改革已经成为引导孩子们走向运动场、家长们重视孩子体质健康的重要助推器。

　　面向人人，丰富校内体育供给

　　在课后“三点半”的延时服务中，校长、班主任、体育教师和其他教师配合起来，营造全校体育与健康运动的氛围；学校进一步增加每天的体育运动时间，让设备设施的使用效率更高，让全员参与率更高，为孩子提供更好的环境和资源……北京市各区、各校妙招频出，不断丰富校内体育供给，力求让每一个孩子都有参与体育锻炼的机会。

　　为了让各中小学能够开足、开齐、上好体育与健康课，北京市教委开展体育“场景式”育人培训，基于“学生每天校内锻炼1小时、校外锻炼1小时”，开发晨跑、课间微运动、大课间体能健康操、课后服务体能挑战赛、家庭体能锻炼、体测日体能模拟赛六大主题150个微案例，设置学校走廊、家中客厅、放学路上等场景，不断丰富一日体能场景，让体育锻炼融入每日学习和生活。

　　同时，北京市多年来持续开展“一校一品”体育教学改革试点，各区各校因地制宜设计推广科学合理的运动方式，在提升体质健康、改善体育课堂、开展全员比赛等方面不断进行探索和突破。

　　西城区启动“跳动校园”中小学跳绳系列活动，突破场地和空间限制，形成“人人会跳绳、班班有比赛、家庭齐参与”的运动氛围；海淀区每年开展中小学校园足球超级杯赛和学区联赛，并广泛开展足球社团、足球班级联赛、足球嘉年华等多项活动；石景山区开展阳光体育大课间展示活动，覆盖全区所有中小学，让学生们“玩好”大课间；密云区坚持全员跑步15年，集体跑步已成为中小学师生每日“必修课”；延庆区40所中小学全部开设足球课程，组建班级、年级和校级足球队，实现校园足球普及全覆盖。

　　“我们不仅是‘一校一品’，甚至着力打造‘一校多品’的校园体育文化。”北京市东城区教委相关负责人介绍，东城区每年开展20余项区级阳光体育赛事，覆盖全区90％以上学校，建立校级、年级、班级联赛机制，开展“班班赛，人人赛”。

　　以体育人，孩子得到多元发展

　　北京市京源学校的操场上，学生们组成班级方阵，伴随着音乐进行花式跑操……“跑步属于有氧运动，课间时段出出汗，对学生减轻压力、调整状态很有帮助，也能让学生们的身体、心理得到双重锻炼。”京源学校体育组组长冯雪超说。

　　赛事融合是北京市体教融合的突破口。北京市逐步推广班级赛，以班级建制为基础组建比赛队伍，实行全市中小学体质健康和足球班级赛，同时支持各区开展各具特色的班级赛。“希望能有更多孩子参与到比赛中，不仅让身体得到锻炼，也培养竞争意识和拼搏精神，更希望他们能够在与同伴的互动中培养团队精神和集体荣誉感。”北京市教委相关负责人说。

　　记者在采访时发现，学生体育锻炼已渐渐向家庭和社会延伸。大兴区联动家庭、学校和社会资源实施“兴娃”“燃卡”“亲子”三大计划，号召全员健身；平谷区推进阳光乐跑“5公里计划”，成立家庭乐跑团，开展“小手拉大手”“我和家长一起乐跑”等丰富多彩的活动。

　　“现在主动锻炼的学生多了，社区里和父母一起锻炼的学生多了，社会上运动场馆里的学生多了。学生的身体素质强了，学生的心理素质强了，家长和学生终身锻炼的意识强了。”北京市朝阳区芳草地国际学校甘露园分校校长辛洪涛说。

　　“我们要回归教育、回归初心、回归学生获得。关注孩子身心健康，注重事前、事中、事后的全方位诊断，引导孩子形成健康的生活习惯和锻炼习惯，真正实现在体育运动中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。”北京市教委相关负责人说。