

# 构建学校体育 3+X 平台，推进学校体育大发展

欧阳武

(佛山市顺德区本原小学 广东 佛山 528300)

**【摘要】**《教育部 国家体育总局关于进一步加强学校体育工作切实提高学生健康素质的意见》教体艺[2006]5号，要求学校教育要树立健康第一的指导思想。《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》(2007年5月7日)中发[2007]7号，《国务院办公厅关于强化学校体育，促进学生身心健康全面发展的意见》国办发[2016]27号文件颁发，国家对体育越来越重视，体育工作已经提高的国家战略从层面，各种措施和条例不停出台，为做好体育工作提供了保障。学校体育是学校学科的重要组成部分，少年强则国强，提高青少年身体素质是学校体育的重要工作。我们学校把构建阳光学校，培养阳光孩子作为学校的办学理念，学校通过构建“3+X”课堂途径，使培养阳光孩子的理念达成。而学校体育通过构建学校体育“3+X”平台，能较好的达到培养阳光孩子的目标，同时通过X这个学生自选项目，培养孩子自主学习并形成专业技能，达到小学阶段每个孩子掌握一到两项体育运动技能，为孩子终身体育运动奠定坚实基础。

**【关键词】** 学校体育“3+X”平台、学校体育大发展

从事体育科教学二十几年，一直在探寻如何让学生在小学六年的体育学习时间内真正能得到一到两项体育特长的系统培养，学生兴趣的固化将真正形成终身体育锻炼的习惯，从而又促进学校体育大踏步发展。通过反思我觉得目前学校体育存在以下问题：第一是学校普遍评价方式为体育项目测试成绩和技能来确定学生的一学期体育成绩，无法体现学生的学习过程；第二是完全按照教材进行施教评价，学生没有主动参与的意识，从而导致学习体育的兴趣逐渐下降。第三是大面积学生的个人兴趣爱好无法得到系统的培养，形成特长就更难，培养终身体育锻炼习惯将成为空话。为了解决以上问题，近年来我从以下几方面展开了探索研究。

## 一、构建学校体育“3+X”评价体系

根据《国务院办公厅关于强化学校体育，促进学生身心健康全面发展的意见》国办发(2016)27号文件中坚持课堂教学与课外活动相衔接、坚持培养兴趣与提高技能相促进原则要求进行评价系统的构建。我根据学生身心发展规律和学生自主参与的原则为基础，构建了以学生体能发展、学生技能发展、学生意志品质(包括吃苦耐劳、拼搏精神、团队合作、规则意识、挫折意识等)发展三要素及学生自选体育项目为X的评价体系。学校所有年级体育项目按照国家体育教材项目均围绕三要素进行评价，学生自选项目包括：篮球、乒乓球、羽毛球、足球、跆拳道、武术、拉丁舞、游泳、跳绳、田径等项目进行选择一项作为X项目。在进行自选项目评价时，除了三要素评价外，主要考核学生的进步情况。体育教材项目占总分60%，X项目占40%。所有项目进行五星评价(相当于ABCDE五个等级)，详见下表。

学生体育成绩表(例)

序号	项目	专项体能	专项技能	专项意志品质	得分
1	立定跳远				60%，根据考核标准进行评分。
2	跳绳50米				
4	X项目第一次				40%，根据进步幅度评分。
	X项目第二次				

## 二、建立“3+X”体育工作方案

学校建立“3+X”体育工作制度，明确要求所有体育教师需要遵照执行，建立了详细的“3+X”体育工作各项目评价细则，学期初各年级明确考核内容和各项目推进的时间安排，每项考核结束的记录及家长反馈，制定了学校、学生、家长对学生体育项目锻炼情况的联动机制。

## 三、搭建学生实现体育“3+X”的平台，激发学生体育兴趣

根据《国务院办公厅关于强化学校体育，促进学生身心健康全面发展的意见》国办发(2016)27号文件中坚持课堂教学与课外活动相衔接、坚持群体活动与运动竞赛相协调、坚持全面推进与分类指导相结合原则要求，为使3+X体育工作落到实处，学校构建有三个平台，第一个平台是主阵地学校体育课，通过体育课精心设置，学生基本能完成体育教学内容。第二个平台是为实现学生X项目的发展，学校引进了校外体育俱乐部，涵盖所有学生

能选择的体育项目，帮助学生X项目的发展愿望达成。第三个平台是学校的各类校队、俱乐部精英队、体校等平台，使有需求得到更专业发展的学生都能得到满足。

为使学生有充分的锻炼时间，学校在上午和下午各设置半小时为体育大课间时间，学生可以根据自己选择的项目进行锻炼，学校充分调动校内外资源(学校体育教师和各俱乐部教练)对学生锻炼进行科学指导。同时学校每学期进行各项的班级联赛、体育节、亲子运动会、校际交流生赛、参加上级各部分举办的各类体育比赛等方式，给学生提供各类的表演平台，让学生收获自信和成功，极大的激发了学生体育锻炼的兴趣。

## 四、建立学生健康成长档案袋，促进“3+X”课程内涵发展。

学校为每个学生建立了健康成长档案袋，档案袋中有各类评价标准，有学生各学期考核成绩，有每学期两次的身体及体育测试和健康评价，有学生每学期专项体育发展记录及老师及家长的评价互动，详细指引和记录学生的健康成长状况和发展轨迹，真正促使3+X体育课程向内涵发展。

## 五、“3+X”体育课程实施成果

学校“3+X”体育课程实施几年来，学校体育工作得到了长足的发展，学生国家体质测评优秀率、良好率每年都得到提升，学生不及格率逐年递减。学生意志品质明显得到增强，这种品质迁移到学习方面，为学校整体教学质量提升也做出了贡献。学校参加上级教育部门组织的篮球、足球、羽毛球都分别获得冠军，学校被评为顺德区体育特色学校。优秀学生苗子得到了充分的成长，2016年学生邓睿进入国家少儿乒乓球培训基地(广东省入选3名)，现在天津队，与国手们同台竞技。2017年学生孙硕(外号小孙杨)获广东省游泳锦标赛400米冠军，平亚洲记录，小学生被评为国家一级运动员。2018年学生王伟轩入选恒大足球精英队(全国海选12人，广东2人)，除学习和生活费全免外，恒大将在他13至16岁每年耗费50万元送入西班牙皇家马德里队培养，签订17到21岁每年不低于40万年薪的劳动合同。学校几乎每年均出现一个省级的优秀苗子，成就了自身发展的康庄大道。

自构建学校体育“3+X”平台以来，学生个性得到了张扬，家长、社会对体育工作都给予了极高的评价，学校体育工作真正得到了大发展。

## 参考文献

[1]《教育部 国家体育总局关于进一步加强学校体育工作切实提高学生健康素质的意见》教体艺[2006]5号文件

[2]《国务院办公厅关于强化学校体育，促进学生身心健康全面发展的意见》国办发[2016]27号文件

作者简介:

欧阳武(1972.3)，男，佛山市顺德区本原小学，主任，本科学历，研究方向：体育与健康。