



保证中小學生每天一小時校園體育活動——這是溫家寶總理在《政府工作報告》中提出的明確要求；讓學生每天鍛煉一小時——政府有部署，群眾有呼聲。可真正落起來難上加難。最近公布的一項調查結果讓人吃驚：目前我國中小學生中僅有18%能做到每天一小時的體育運動，40%的學生甚至達不到平均每天半小時的鍛煉時間。

近10年來，我國青少年體質持續下滑，肥胖率增長近50%，近視率從20%增長到31%。體育教師編制不足、學校體育設施匱乏、文化課程負擔重以及應試教育造成的對體育忽視等問題，造成只能讓孩子們圍養在室內，而無法去操場活動活動筋骨。因此，許多孩子變得弱不禁風，輸在了身體素質的起跑線上。

百年前梁啟超曾言：少年強，則中國強。這聲音今天聽起來仍振聳發聳。

在常人眼裡，孩子天性愛玩，課間和學後蹦蹦跳跳，再加上體育課保障，每天鍛煉一小時輕而易舉。其實並非如此。

每天鍛煉一小時 難在何處

早在1958年周恩來總理就提出“每天鍛煉一小時”的口號；2006年，教育部又發出“每天鍛煉一小時，健康工作50年，幸福生活一輩子”的號召；從高層到全社會對此重視的程度可見一斑。

讓學生每天鍛煉一小時，這個要求並不难，為什麼做不到？到底是客觀條件限制，還是觀念問題？學校和家長似乎對此都有各自的苦衷：升學壓力大，體育淪為邊緣課程；課業負擔重，無暇兼顧日常健身；獨生子女多，減少活動以保安全；學校場地小，運動鍛煉難於開展……

全國青聯副主席、奧運冠軍楊揚表示：目前國內體育教師的缺口超過32萬人，這還只是針對體育課，如果落實每天鍛煉一小時，缺口將會更大。全國義務教育學校體育器材達標情況：小學不到50%，初中略高一些，合格的中小學校只有半數左右。很多學校體育活動很難推進，更談不上保證質量。“保證中小學生每天一小時校園體育活動”看似簡單容易執行，但真正落起來卻是困難重重。

湖南省體育局副局長、奧運冠軍熊倪說，體育和教育部門對於中小學生在校體育鍛煉，做了大量的工作，效果不理想主要是政策落實過程中出了問題。為了保證孩子的體育鍛煉時間，我省從2002年就對中小學生體育課時進行了調整，2007年始還開展了陽光體育活動，再加上課間操和課外體育活動，孩子每天一小時鍛煉的目標本是可以實現的。但部分學校沒有按照要求開齊開足體育課；而農村學校條件艱苦體育設施簡陋，甚至有的連操場都沒有，課外體育活動名存實亡。

益陽市六中校長解正軍認為，目前學校和體育老師對體育鍛煉的認識不足、落實不力，體育課的形式比較單調枯燥，基本以跑跳投為主，並沒有讓孩子養成體育鍛煉的習慣。而且當前的應試教育體系是一種人才篩選體系，文化課成績與學生個人發展具有直接性的利害關係，這就造成部分學校隨意更改體育課程，基本上是拿原本就有的課間休息時間來沖抵這一小時，效果很差，等於沒有落實。這種教育觀念不可能在短期內改變。

孩子健康報告之二

『每天鍛煉一小時』有多難

本報記者 肖小月 楊元崇 通訊員 游軍

溫馨提示

體育鍛煉的好處

- 1、有利於人體的生長發育，提高抗病能力，增強有機體的適應能力。是增強體質的最積極和有效的手段之一。
- 2、減低兒童在成年後患上心臟病、高血壓、糖尿病的機會。
- 3、可以減少過早進入衰老期的危險。
- 4、改善神經系統的調節功能，提高神經系統對人體活動時複雜變化的判斷能力，並及時做出協調、準確、迅速的反應。
- 5、具有調節人體緊張情緒的作用，能改善生理和心理狀態，恢復體力和精力。
- 6、舒展身心，有助安眠，使疲勞的身體得到休息，使人精力充沛地投入學習和工作中。
- 7、陶冶情操，保持健康的心態，充分發揮個體的積極性、創造性和主動性，從而提高自信心和價值觀。
- 8、體育鍛煉中的集體項目與競賽活動可以培養人的團結、協作及集體主義精神。



孩子天真的笑容，無拘無束的遊戲，這是我們希望看到的一幕。
游軍 攝

重智輕體 觀念何時轉變

體質、心理和社會適應能力，這是世界衛生組織提供的青少年新健康標準3個維度。近年來，我國青少年體質持續下滑的問題日漸突出，但學校重智育輕體育的現象依然屢見不鮮。青少年體育鍛煉為何難以擺脫“說起來重要，忙起來不要”的尷尬處境？

北京師大體育學院院長毛振明分析，在我國，“依法辦學、依法治教”的社會氛圍還不濃厚，雖然對學校體育鍛煉各環節都制定出了比較詳細的規定，但在具體落實過程中卻沒有嚴格執行。根據目前國情，在很長時間內很難改變通過考試選拔人才的制度，導致相當一部分學校負責人重視文化課，對於體育不夠重視甚至忽視。

益陽市赫山區副區長易繼梅說，聯合國早就規定青少年有學習和遊戲的權利，國家也一直提倡培養德智體美勞全面發展的學生。擁有健康強壯的身體，是孩子今後成長成才的根本保障。要想使孩子多鍛煉多運動，健康成長，應該建立青少年體育工作考核標準和問責制，做到有法可依、執法必嚴，從根本上解決學生體育鍛煉可做不可做、不做沒懲罰的問題。同時，政府相關部門應該積極配合教育部門解決人事編制和校園規劃等問題。

懷化市洪江區教育局局長易聲庚認為，讓“中小學生每天鍛煉一小時”，從現在的實際情況來看，依然是句口號。他說，最核心的問題是思想認識問題。學校體育是一項長期工程，中央文件政策的出台，需要層層的落實和行動，要讓相關行政主管部門領導和學校領導真正重視起來。



益陽市赫山實驗學校將《三字經》、《登鶴雀樓》、《賦得古原草送別》、《游子吟》四個經典篇章，依運動節律融舞蹈元素自編課間經典操，讓孩子們在運動中感受經典文化。
肖小月 攝

拯救 弱不經風的孩子

1985年以來，教育部、國家體育總局和衛生部等部門聯手，每5年舉行一次全國大規模、多民族的學生體質與健康調研，其結果顯示：20多年來，我國青少年各年齡組的肺活量水平、速度、爆發力、耐力等指標均持續下降。城市超重和肥胖青少年的比例明顯增加，部分農村青少年嚴重營養不良。無論同日韓還是歐美孩子相比，身體素質都存在較大差距。我國青少年體質堪憂，根源在於長期缺乏體育鍛煉。那麼如何拯救弱不經風的孩子？

熊倪說，此次把“保證中小學生每天一小時校園體育活動”寫入政府工作報告，不僅是表明一種態度和政策上的重視，更表明國家改變現狀的決心。加強青少年體育運動是一個長期和持久性工作，不可能馬上就取得明顯效果。當務之急是在政策落實上下功夫，真正實現問責制。

毛振明擔心的，“保證中小學生每天鍛煉一小時”的硬性規定在實際操作中會不會變成口號？教育部門在落實時有何對策？如果有學校執行不力，誰來監督檢查？會不會出現“上有政策，下有對策”的情況？他說，“陽光體育”開展4年來能讓人們記住的就是“每天鍛煉一小時”這句話。對青少年而言，這是一個倡導，引導和鼓勵他們將體育鍛煉變成一種行為習慣和生活方式。對各級教育行政部門和學校而言，這又是規定、要求和標準。

易聲庚表示，在“陽光體育”開展過程中反映出我國教育多年來積淀下的一些問題：如學校運動場地及體育設施不足的现象普遍存在。除了教育經費投入不足外，更關鍵的問題是一些政府主管領導對現代教育的認識問題。在人們的傳統思維里，沒有教室不能辦學，但沒有操場能辦學嗎？沒有語文、數學和英語教師不能辦學，但沒有體育教師能辦學嗎？因此，各級政府在新建和改造舊學校過程中，配備足額的體育教師和體育教學場地，應成為考慮的必要條件，達不到則不能辦學校。只有這樣，才能逐步形成調動學生內在動力和運動興趣的體育教育機制。

編後語

還孩子一份快樂

青少年身體素質不盡如人意，校園里小胖成群，教室裡近視眼成堆，課間10分鐘十分安靜；踢毽子、蕩秋千、捉迷藏，成了大人們對童年的回憶；本該洋溢青春氣息的校園變得暮氣沉沉；春游秋遊遙不可及……“乖巧”的孩子們兩耳不聞窗外事，一心只讀教科書。學生的體育活動時間被剝奪，身體健康每況愈下。學校體育變得不倫不類，可有可無。這不是一所現代化學校至少不是一所合格學校應有的景象。

身心健康，體魄強健，意志堅強，充滿活力，是一個民族生命力旺盛的表現，也是社會文化進步的標志。孩子德智體美勞全面發展是教育的理想。理想的教育應是自然、真實、健康、享受。作為培養學生全面發展的學校來說，培養學生體育發展責無旁貸：教育他們熱愛體育運動，讓體育鍛煉成為習慣，而不是圍養起來，扼殺孩子們的天然快樂。

人們期待著，社會期待著……