

毛振明, 陈帅, 陈璐, 等. 促进学校体育全领域“教育全体性”的实现策略——破解学校体育“二八格局”难题的思路与方法[J]. 体育学研究, 2025, 39(2): 1-10.

编者按

学校体育的高质量发展面临着其在各个领域均明显存在的“二八格局”障碍,即20%的学生积极参与体育锻炼,占据着80%学生的体育资源,而剩余80%的学生往往成为了体育的看客和过客,学校体育的“二八格局”严重违背了“全体性”的基本教育理念。研究针对这一重要问题,对体育课程教学、学生体质提升、课外体育活动、班级体育竞赛和校运动会等领域中的“二八格局”进行了剖析,探讨了学校体育在全领域实现“全体性”的新策略与新方法,以求打破学校体育各个环节中的“少数人在练、多数人在看”不良局面,推动“体育走班制教学”“全员运动会”“学生体质提升三精准”“全员性班级体育联赛”等新的改革举措。

促进学校体育全领域“教育全体性”的实现策略

——破解学校体育“二八格局”难题的思路与方法

毛振明¹, 陈帅², 陈璐², 向静文³

[1. 郑州大学体育学院(校本部), 河南 郑州 450001; 2. 东北师范大学体育学院, 吉林 长春 130024;
3. 首都体育学院武术与表演学院, 北京, 100191]

【摘要】: 由于体育固有的竞赛性和锦标性的特征, 相对其他学科, 体育学科中“胜者为王”的逻辑是造成学校体育在各领域明显存在“二八格局”的深层原因。研究聚焦学校体育各领域的“二八格局”, 从贯彻体育教育“全体性”理念出发, 审视体育课程教学、学生体质提升、课外体育活动、班级体育竞赛和校运动会5个领域的“全体性”问题, 讨论了在学校体育全领域实现“全体性”的策略与方法。在体育课程教学领域, 需建立“三个全体性”的理念, 创设“普修+走班+训练”的三类体育课程新体系, 以促进全体学生的“学会”; 在学生体质提升领域, 要深入研究推进“体质提升三精准”的新方法, 以促进全体学生体质健康的大幅度、大面积提升; 在课外体育活动领域, 要积极进行大课间、小课间和课后体育内容与场地的拓展与管理, 以促进全体学生的“勤练”; 在班级体育联赛领域, 要推进各类“全员性班级体育联赛”的新方法, 以促进全体学生的“常赛”; 在学校运动会领域, 要广泛普及“全员运动会”的新方法体系, 以彻底打破“少数人在跑、多数人在晒太阳”的旧式学校运动会模式。

【关键词】: 学校体育; 二八格局; 体育教育全体性; 全员运动会; 体质健康

【中图分类号】: G807 **【文献标志码】:** A **【文章编号】:** 2096-5656(2025)02-0001-10

DOI: 10.15877/j.cnki.nsic.20250508.001

20世纪90年代, 党和国家提出“两基两全”的教育要求, “全体性”和“全面性”成为素质教育的重要标志。自此, 促进全体学生德智体美劳全面发展便一直是我国素质教育的最基本原则。在学校体育领域, 国家也对体育教育的全体性、均衡性和普及性高度重视, 中共中央、国务院印发的《健康中国2030规划纲要》(2016年)中明确提出, 到2030年学生体质健康标准优秀率要达到25%以上^[1]; 中共

中央办公厅、国务院办公厅印发的《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》(2020年)明确要求义务教育阶段学生掌握1~2项运动技能^[2]; 教育部《关于进一步加强中小学生体质健康管理工

收稿日期: 2025-02-04

基金项目: 国家社会科学基金重点项目(19ATY009)。

第一作者: 毛振明, 博士, 教授, 博士生导师, 研究方向: 体育人文社会学。

通信作者: 向静文, 讲师, 研究方向: 民族传统体育学。

的通知》(2021年)要求组织开展“全员运动会”“全员体育竞赛”^[3];中共中央、国务院发布的《教育强国建设规划纲要(2024—2035年)》(2025年)提出要促进学生健康成长、全面发展,落实健康第一教育理念^[4],上述这些要求中蕴含着国家对体育教育实现全体性的基本要求。

但在当前学校体育各个环节中,都不同程度地存在着与体育教育“全体性”相悖的“二八格局”:在体育课程教学方面,存在绝大多数学生“上了12年体育课什么都没有学会”的现象;在学生体质健康方面,存在“大部分学生体质健康存在问题”的情况;在课外体育锻炼中,存在“参加锻炼的是少数那群人,锻炼的始终在锻炼,不锻炼的始终不练”的现象;在传统的班级体育联赛中,存在“小部分在流汗,大部分在观看”;在各级各类学校的运动会中,存在“少数人在跑、多数人在晒太阳”的现象等^[5]。“二八格局”不仅剥夺了大部分学生平等地接受体育教育的权利,影响了学生体质健康水平的大幅度、大面积的提升,削弱了体育教育的育人价值,阻碍了体育教育的公平性和学校体育的均衡发展,也逐渐促成了具有锦标主义色彩的畸形学校体育文化。

在新时代的历史条件下,全面贯彻学校体育教育的“全体性”理念,克服阻碍“全体性”“一个都不能少”平等教育的各种不利因素,从体育教育的特殊性出发,深入探究在课程教学、课外活动、体质提升、班级联赛及学校运动会等领域中实现“全体性”的学理规律,深入剖析体育“二八格局”形成的深层原因,提出解决该问题的可行策略和方法非常重要。

1 阻碍学校体育各领域实现教育“全体性”的“二八格局”

二八格局,也称帕累托法则(Pareto Principle)、二八定律、二八法则或巴莱多定律,即20%左右的“关键少数”因素决定着80%左右的结果,而其余80%的因素仅对结果的20%起作用^[6]。就本质而言,在具有普惠性的义务教育领域是不能允许“二八格局”存在的,义务教育是面向全体学生的,是“一个都不能少”的。但是,在学校体育领域中却存在着较为明显的“二八格局”现象。

在体育教育“全体性”实现方面,受遗传、营养、发育和生长环境因素影响,学生们在身高、体重、运

动素质、体育基础等方面存在着比其他学科教育更为明显的个体差异,使得体育的“二八格局”比其他教育领域更加突出,形成了全体学生平等、均衡地参与体育的各种显性和隐性“门槛”,阻碍了80%左右的学生参加体育锻炼,也阻碍着体育教育“全体性”和“一个都不能少”教育理念的实现。

1.1 体育学科教学领域的“二八格局”

在数学、物理、化学、生物、语文、外语等基础学科中,全体学生都学习同样的内容,学生被要求努力达成大致相同的水平(学业水平标准),这是中小学大部分学科合理的追求目标,也是大部分学科实现教育“全体性”的表征,是国家义务教育对大部分学科的学业质量监测的依据,也是学校对各学科教学质量进行评价的合理逻辑。在现实中,这些学科虽不可能实现所有学生均达到一致的高水平,但达成一个偏正态分布的结果是可以期待的^[7]。然而,在体育课程教学中,让全体中小学生像数学那样学练相同内容(运动项目的技战术)会产生“本源性的不公平”。如学生统一学篮球和排球时,是对身材较矮学生的不公平;统一学体操和武术时,是对身材较高学生的不公平;统一学足球时,是对性格内向学生的不公平;统一学韵律体操类运动时,是对性格刚强、热爱拼搏学生的不公平等。因此,全体学生学相同的数学是公平的,而全体学生都学足球和啦啦操是不尽公平的。在具有“本源性不公平”的体育教学中,会出现部分学生积极性很高,部分学生积极性较低,进而出现“部分学生高兴地玩,部分学生消极地躲”的“二八格局”现象^[8],这正是体育课程教学难以实现体育教育“全体性”的重要原因所在。

1.2 学生体质健康促进领域的“二八格局”

受遗传影响,在身高、体重、运动能力等方面的差异也明显大于他们在知识学习能力方面的差异。学生的体质类型多样,个性方面存在差异,身心健康问题就更加复杂,全国学校体育联盟(教学改革)团队主持的“学生体质提升‘三精准’研究”就曾针对学生体质健康进行了多达百余种体质类型的分类^[9]。学生体质健康的多类型要求着精准的体质干预工作,而以往的学生体质健康促进却是“以单一、同质化的训练处方对待异质群体的体质需求”的策略,看似很具全体性的方法导致的结果是“力量差的练耐力、耐力差的练速度、速度差的练柔韧、柔韧

差的练灵敏、灵敏差的练力量,绝大部分学生的体育锻炼都缺乏针对性和实效性”。因此,学生体质健康提升领域也存在着明显的“二八格局”,在“三不精准”的学生体质健康提升实践中,学生体质发展的“全体性”也难以实现^[10]。

1.3 学生课外体育社团和自主体育活动的“二八格局”

虽然绝大部分学校在课外体育领域秉承着“为了一切学生”的理念,但在实际工作中,往往更加关注为学校在各种体育竞赛中取得名次的体育专长学生,体育资源难免偏向少数学生^[11],因此也存在着明显的“二八格局”。在学校体育中,20%左右的“体育积极分子”或“体育优秀学生”在体育社团、代表队训练中占据了80%以上的体育场地设施资源,而其余80%的学生仅能使用体育课期间的基本资源。由于缺乏充分的实践和锻炼机会,后者逐渐被固化为被动旁观者或偶尔参与者,形成了“体育强者更强、弱者更弱”“愿参与者长期参与、不愿参与者始终置身事外”的课外体育扭曲景象^[12]。

1.4 班级体育竞赛领域的“二八格局”

传统的“班级体育竞赛”或班级联赛,虽然名义上是以“班级”为参赛单位,但在实施中仍呈现典型的“二八格局”。在各种“班级体育竞赛”或“班级联赛”中,往往是擅长体育竞赛项目的学生在参加,根据项目赛制决定参加人数,但总体参与者不多。如篮球和排球的班级比赛,大约也就10名左右学生参加,如是乒乓球比赛,参赛学生可能更少,导致“少数人在赛,多数人在看”的现象。这背离了“班级体育竞赛”和“班级联赛”的初心和本意,也影响了体育竞赛领域的教育“全体性”的实现。

1.5 学校运动会的“二八格局”

传统的学校运动会一直都有“少数人在跑,多数人在晒太阳”的说法^[13],即学校运动会呈现“低参赛率—高旁观率”的结构性失衡。《中华人民共和国体育法》明确要求:学校要举办全校运动会,这里的全校运动会应是全员运动会的概念。然而,传统的学校运动会一直倾向于模仿正规的田径运动会,缺乏面向全体学生参与的理念、内容和方法体系,运动会像个小型残缺的“田径世锦赛”,正规田径赛事的检录、计时等环节耽误了大量的比赛时间,严格按年级分组比赛的方式也造成了“六年级比赛一年级

不看,三年级比赛四年级不看”的现象,学校运动会失去了“检阅全体学生锻炼情况和体育教学成效”的意义和作用。

体育“胜者为王”的竞技性和锦标性特征,与学生平等参与体育竞赛和运动的教育理念本身存在一定冲突,也与学生身体条件和技能差异之间存在不协调之处。这使得学校体育相较其他学科活动的参与更易产生“二八格局”现象,“二八格局”几乎存在于学校体育的全领域。体育课程教学、课外体育活动、学生体质提升、班级体育竞赛和学校运动会中“二八格局”的长期存在,严重地影响着体育教育的“全体性”与“一个都不能少”理念的实现。

2 实现体育课程教学领域“全体性”的策略:三个全体性与三类体育课

体育课程无疑是学校体育中最应体现“全体性”的环节。所有学生在同一时间上体育课,看似很难产生不平等现象,实则潜藏以下几个问题:①不是每个学生都在学练自己喜欢的运动项目;②不是每个学生都在学练适合自己的运动项目;③不是每个学生都能在当下的体育课中熟练掌握一项以上运动技能;④不是每个学生都在当下的体育课中体验到良好的学练过程。要实现以“学会、学懂、学乐”为内涵的体育课程“全体性”,并帮助每个学生都能熟练掌握一项以上运动技能,就必须推进“瞄准三个全体性和实施好三类体育课”的新体育课程教学模式。

2.1 “实然的全体学生”与“普修体育课”

第一个“全体性”是“实然的全体学生”,即真正的所有学生。面对实然全体性的第一类体育课是教会学生“应知应会知识技能”的“普修体育课”,其内容包括:①体育与健康知识(健康教育、体育文化、体育品德相关知识);②基本运动技能(水平一);③体能(水平二至水平四);④具有基础性的田径类和体操类的部分内容;⑤跨学科主题学习内容;⑥体育课程标准规定的在各水平的大类必修内容^[14]。以上内容是每个学生都必须学习并掌握的知识技能,是带有强制性的教学内容,也是为后续进行“可选择性的专项教学”的基础性内容。作为“应知应会知识技能”的“基本运动技能”和“水平一至水平四的体育与健康知识”应在“非走班”教学中进行,

其他内容可融入“走班制”的专选班中进行^[15]。

2.2 “适合某个运动项目学练的全体学生”与“走班制体育课”

第二个“全体性”是“适合某个运动项目学练的全体学生”。面对适合某运动项目学练的全体学生的第二类体育课程是瞄准“帮助学生熟练掌握一项以上运动技能”的“体育走班制教学”。“体育走班制教学”的授课方式是:将同一年级的体育课排在同一上课时间,打破行政班级,让学生根据自己选择的专项上课,是一种可选择的专项化体育教学模式^[16]。“体育走班制”的学习内容为:①水平二以上体育与健康知识(健康教育、体育文化、体育品德的知识);②体能;③水平二以上的跨学科课程;④体育课程标准规定的在各水平的大类必修内容;⑤专项运动技能。其中,①至④的内容是前述的“应知应会知识技能”;①至③应“打散”在专项运动技能教学时间内进行,最好利用风雨天进行授课;④的内容既可以在走班教学中进行学习,也可以返回行政班级中进行学习;⑤是选择不同项目的学生在各自专选班内进行针对性学习。

2.3 “特别适合并擅长某个运动项目的全体学生”与“运动训练体育课”

第三个“全体性”是面向“特别擅长某个运动项目的全体学生”。面对这类学生的第三类体育课程是体育大课程观下的体育社团、运动队和代表队中的运动训练课,此类近似运动训练的体育课瞄准“帮助有体育特长和潜质的学生经过高水平的专业化训练成为优秀的体育后备人才”,第三类体育课的教学内容是依据地方和学校体育特色以及学校“一校多品”布局而设立的^[17]。此类课程虽然在传统观念上或被定义为是“课外体育活动”和“课外运动训练”,但就学校体育教育整体目标和大体育课程观的理念而言,该课程应与前两类体育课一样,成为有目标、有计划、有教师、有思政、有要求、有评价的课程教学的有机组成部分^[18]。

前两个“全体性”面对的是100%的学生,即真正意义上的全体学生,第三个“全体性”是面对20%左右的学生。实现“三个全体性”的有机融合,构建“三类体育课”的整体体育课程设计和教学模式,体育课程教学领域中的“二八格局”就有望被打破,体育课程教学面向全体学生的宗旨就得以实现。

3 在学生体质提升领域实现“全体性”的策略:学生体质提升“三精准”

实现全体学生的体质提升是学校体育的重要工作。中共中央、国务院发布的《“健康中国2030”规划纲要》提出,到2030年学生体质健康达标优秀率达到25%以上。然而,学生体质提升明显存在测量、分析和干预的“不精准”问题^[19],为此,笔者团队提出了“精准测量、精准分析、精准干预”(“三精准”)的策略,通过“优化测试指标”“促进地方体质标准建立”“改善体质测试流程”“推动体质AI测试”“精细分析体质数据”“划分‘边界人群’”“区分出100种以上体质类型”“与‘攸关方’人群分享数据”“在学校推进整体干预”“在校内外推进个体干预”“建立体质促进工作平台”等工作,以实现学生体质大幅度、大面积提升,克服“一部分学生体质得以增强,但另一部分学生体质依然在下降”的不良局面,促进学生体质提升领域“全体性”的实现^[20]。

3.1 学生体质健康的精准测量

精准测量是通过更加系统化、多维度且高可信度的测评,为后续精准分析与精准干预提供坚实可信的数据支撑。第一,完善测试指标。《国家学生体质健康标准》为体质测评提供了指标和方法,在学生健康问题多样化背景下,充实指标是当务之急,如增加体脂率、心肺耐力、脊柱形态、感统等项目,防控肥胖、脊柱侧弯、感统失调等问题,积极探索实施“国家统一测试指标+地区特色测试指标”的双轨指标模式,确保学生体质健康数据的全面性、科学性和针对性。第二,规范测试程序。传统体质健康测试在“学校自测、自报、上级评自己”的悖论模式下极易出现数据失真。为此,探索多种“第三方测试”,实现“学校自测与第三方抽测结合”,提升测试数据客观度非常重要。“三精准”实验研究表明,由教育行政部门牵头,学校与专业测试机构协同,形成“行政+专业”的监督机制,可以确保体质数据的客观性和有效性。

3.2 学生体质健康的精准分析

深度解读体质数据并挖掘数据中众多有意义的信息,及时将信息分享给各工作的责任和受益攸关方等是精准分析的主要工作内容^[21]。第一,建设数据分析平台。将体质数据导入分析平台,利用自动统计与分析功能,分别生成面向区级行政、校级行

政、年级主任、班主任、体育教师、学生和家长的体质健康报告,提升体质数据分析的反馈及时性、多向分析性、分析细致性和数据可视性。第二,进行数据的深度解析。传统的优秀、良好、及格和不及格的总体评价难以反映学生身体素质的具体问题,而采用“雷达图”对速度、力量、耐力、柔韧、灵敏状况进行分析,并以此为依据根据体质“最短板”“次短板”进行分类,提高体质分析的精细度与针对性。第三,设置数据预警机制。为强化数据分析的警示与指导意义,在系统中设置“红黄色预警”,包括:①总分预警:当体质总成绩大幅下滑或明显低于年级均值时,触发红色预警,若小幅落后均值则触发黄色预警;②单项预警:当速度、力量、耐力等指标严重偏低时,系统自动报警;③末位预警:对末位学生给予特别的关注。第四,标识各类“边界人群”。对处在良好前端的“准优秀人群”、处在优秀后端和及格前端的“准良好人群”、处在良好后端和不及格前端的“准及格”以及处在及格后端的“准不及格”等“边界人群”进行识别,为更有针对性的精准干预做好数据分析准备。

3.3 学生体质健康的精准干预

精准干预是“三精准”工作的核心目标和最终环节。第一,学校群体干预工作。是学生体质干预的“主战场”,学校根据学生体质的整体问题,依据身体素质发展“敏感期”,将学生体质精准干预融入体育课、课间操、大课间、课后“330”、校内竞赛等环节,干预主体有:①校级干预:在大课间、跑操和全员运动会中强化体质干预;②年级干预:根据年级学生的发育情况和素质“敏感期”进行年级为单位的体质干预;③班级干预:根据各班级的体质弱项,通过班级体育课和“课课练”进行干预^[22]。第二,学生个体干预工作。根据每个学生的“体质问题类型”,为其量身定制个性化的运动锻炼处方,平台以每位学生体质的“最短板”与“次短板”诊断结果为依据,按两周一更新的频率推送多样化的训练方案,从而实现个体性的精准干预。第三,“家—校—社”协同干预。学生体质精准干预并不局限于校内,家长也应通过体质平台配合学校对学生进行个体干预,班主任和体育教师要定期查看学生锻炼计划的完成情况并给予及时的指导和奖惩,同时努力拓展社区资源帮助学生进行校外锻炼。

“三精准”破解体质提升领域“二八格局”的策略是:通过精准测量、精准面对每个学生的体质问题实施精准干预,打破学生体质提升中“大拨轰”和“撒芝麻盐”的传统工作方式,解决学生体质提升效率低下问题,在学生体质各“工作攸关方”的积极参与下,实现学生体质的大幅度、大面积提升。2019至2024年,历经5年的国家社会科学基金重点项目“基于精准测量、精准分析、精准干预工作大幅提升中国学生体质的实验研究”已取得优异的成果并以优秀成绩结项^[23]。

4 在课外体育活动领域实现“全体性”的策略:课间体育锻炼与快乐体育园地

在课外学生自主体育锻炼领域中也存在着较为明显的“二八格局”。第一,大课间锻炼:由于操类内容陈旧且锻炼负荷不足,大部分学校的大课间锻炼缺乏有效负荷,使得大课间逐渐流于形式,学生难以获得身心锻炼和愉悦感,亟须内容的更新与改革;第二,小课间体育:小课间时只有少部分学生会抓紧时间参与自己喜欢的项目,而大部分学生则在教室闲聊、做作业、打瞌睡,失去锻炼意义的小课间亟须内容与方式的创新;第三,中午、下午等课后时间:体育场地被体育社团和体育代表队的活动占据,其他学生的参与机会被显著压缩,因此课后体育需要面向全体学生扩展内容与场地,并合理安排体育场地的使用^[24]。

4.1 大课间锻炼内容与方式改革

改变大课间“广播操化”的陈旧模式,提高大课间锻炼的针对性、实效性、趣味性和教育性,需研发形式活泼、锻炼意义强且与专项运动技能相结合的“新式大课间操”,如素质操、形体操、军体操、篮球操、排球操、足球操、乒乓球操、网球操、羽毛球操、瑜伽操、绳操、集体舞、排舞操、街舞操、泡泡操、武术操、八段锦操、五禽戏操等,并增加集体跑操,班级体育竞赛以及“体育超市式”锻炼等,以改变大课间体育无负荷、无效和无趣的沉闷局面^[25]。

4.2 小课间锻炼内容与方式改革

为改善小课间时段运动参与率低和身体活动缺失的问题,各地陆续将10 min课间改为15 min,体育内容与方式创新成为小课间锻炼实效性的关键。为此,必须大力开发小课间户外锻炼、教室内小幅度等

长收缩锻炼方法、教室内小微型体育竞赛方法、走廊身体素质锻炼方法、走廊小微型体育竞赛方法以及楼道内小微型体育场地设计等。优秀案例如北京市学校体育联合会创编的“520小课间健身内容”^[26]。小课间体育锻炼需遵循自愿参与原则,学校应为学生提供多样化、可选择的活动菜单,而非以硬性规定的形式统一要求。学生可依据自身身体状况与即时需求,在轻量运动、阅读、音乐欣赏或同伴交流等放松方式之间自主取舍。对于残疾学生,则需学校和教师提供相应的分层指导与安全保障机制,使其在大课间或小课间活动中也能获得适宜的运动机会。

4.3 课后体育活动场地及内容拓展

为改变课后体育场地被少数学生所占的局面,要进行面向全体学生锻炼的场地拓展,设计并建设“学校快乐体育园地”是可行的途径。建设优质、安全、新颖、美观、有现代气息的“学校快乐体育园地”,向地面要场地(如在空地上绘制游戏场地图)、向墙面要场地(设置攀岩墙,投标靶、墙上篮球架等)、向道路要场地(将校内路径组合成定向运动场)、向边角要场地(将学校角落建成各种健身园地并设置配套锻炼课程),以优化面向全体学生锻炼的校内体育场地和设施条件^[27]。同时,在“快乐体育园地”规划时预留5%~10%的无障碍弹性空间,配备可调节高度的器械与轮椅通行通道,以保障残疾学生自主进入与安全使用。

大课间、小课间和课后体育锻炼,或是学生被要求全员参与的活动,或是学生可自由选择参加的自主活动,它们的“全体性”本是理所当然的。然而,当这些环节也出现“二八格局”时,标志着学生校内体育锻炼的“全体性”已经被挤压到了极致。因此,必须高度警惕并找出问题症结所在,才能真正实现课后体育锻炼领域的教育“全体性”。

5 在班级体育竞赛领域实现“全体性”的策略:全员性班级联赛

“全员性班级联赛”的初衷在于确保所有学生都有机会参与体育竞赛。但传统的体育班级联赛日益呈现“参赛—观赛比例失衡”,非参赛学生缺乏实际运动体验的“二八格局”,为促进学生的“学会、勤练、常赛”,激励全体学生积极参加体育竞赛,创设“全员性班级联赛”是实现“全体性”的有效途径^[28]。

5.1 全员性班级大球类联赛的组织与实施

适用于足球、篮球、排球、手球、棒垒球、腰旗橄榄球等大球类比赛的联赛形式,是通过设定“种子选手+参与选手”的方式,让每个学生都有机会上场,从而实现班级全体学生的参赛。其组织程序为:①制定《全员性班级联赛规则》;②各班级学生自行选定本班“种子选手”;③各班级学生自行选定本班“参与选手”和上场顺序;④比赛时各班“种子选手”需佩戴明显标识上场;⑤安排“参与选手”上场顺序和时间管理裁判员;⑥进行班级比赛^[29]。

以篮球班级联赛为例:某小学决定在9月下旬—10月下旬举办五、六两个年级的班级联赛。赛程如下:①五、六年级男、女生篮球联赛采用单循环赛制,各年级分别决出男、女生各两支优胜队;②10月下旬进行五、六年级男、女生优胜队之间的决赛。班级组队与参赛方法:每班选出8名“种子选手”,其余学生为“参与选手”;比赛时“种子选手”轮流上场,且场上“种子选手”不得同时超过3人;每名“种子选手”的总参赛时间不得超过15 min,也不得少于5 min(60 min比赛为例);在任何时间段,各队场上“参与选手”不少于2人,每名“参与选手”的参赛时间不得少于3 min,也不得多于5 min;“参与选手”投篮得分按3分计,“三分球”则计4分。

5.2 全员性班级素质比拼竞赛的组织与实施

“全员性班级素质比拼竞赛”是指通过学生全员参加素质竞赛,以激励学生“全员参与、全员贡献、全员拼搏”的新型竞赛方法。“全员性班级素质比拼竞赛”有利于激励学生刻苦锻炼,适合因各种原因难以进行全员性班级球类联赛的学校中开展。其组织工作程序为:①确定“全员性班级素质比拼竞赛”的时间与内容;②制定各竞赛项目的比赛规则;③安排各竞赛项目的比赛时间和场地;④进行比赛;⑤统计各班级的单项比赛名次和总分名次并予以奖励^[30]。

例如,某初中学校决定在9月的某两周内,举办二、三年级的“全员性班级素质比拼竞赛”。比赛项目包括“班级立定跳远接龙比远团体赛(男女分组)”“班级引体向上团体累计次数比赛(男生)”“班级1 min仰卧起坐团体累计次数比赛(女生)”“班级俯卧撑团体累计次数比赛(男生)”“班级1 min跳绳团体累计次数比赛(男女分组)”“班级100 m名次跑

团体赛(男女分组)”等。

传统的“班级体育联赛”也存在着严重的“二八格局”,其背后根源是体育竞赛“能者多劳”和“胜者为王”的思想和长期锦标主义的侵蚀,这种格局使得许多运动能力发展较晚或尚未被挖掘潜能的学生被边缘化,甚至永远离开了体育竞赛。规避“二八格局”,实现全员参与,正是提倡“全员性班级联赛”的重要意义所在。

6 在全校运动会实现“全体性”的策略:全员运动会的新方法

全员运动会是“一个都不能少”的学校运动会新理念,是为彻底打破“少数人在跑、多数人在晒太阳”的旧式运动会内容与形式的全新的运动会模式。全国学校体育联盟(教学改革)团队所倡导的全员运动会不同于同样有“全员参与”“让学生体验乐趣”初心的“趣味运动会”“亲子运动会”“体育节”“体育嘉年华”等运动会模式,全员运动会的独特性和教育功能主要体现在以下8个方面^[31]。

6.1 有赛无类的全员竞赛

全员运动会首要关注的是全员参与,包括视障、听障及行动障碍学生在内的全体在校生^[32]。比赛项目须预设“适应性方案”(如哨声+闪光双提示、坐姿投掷、轮椅接力)以满足差异化需求。其参与度可通过如下算式形象说明:1 000人的学校 $\times$ 200 m跑道的场地 $\times$ 一天的运动会 $\approx$ 每个学生平均参加5个左右项目的比赛和展示 $\approx$ 5 000人次。为此,全国学校体育联盟(教学改革)团队创编了400余个集体的体育竞赛项目,彻底改变了只有少数人在比赛、在欢乐、在成功、在锻炼、在受教育的运动会旧模式。

6.2 竞赛树人的教育理念

全员运动会强调其是教育性的运动会,教育情景为:①爱国爱校的仪式;②激励拼搏的主持词;③对不良行为的罚分;④设置入场门与退场门,并实行“雷厉风行、快静齐”的进退场纪律;⑤学生自己摆放收拾器材;⑥学生担任裁判并相互监督;⑦啦啦队口号彰显体育精神;⑧音乐指挥下的比赛与进退场等。

6.3 刻苦锻炼参加比赛

全员运动会的比赛项目基本是速度、力量、耐力、柔韧和灵敏素质的比拼,这些身体素质和基本技

能是通过刻苦和有效的体育教学和课外体育锻炼形成的,如“最长的绳子”“抬小猪”“旋风跑”“毛毛虫大出动”“40 $\times$ 100 m大接力”“名次跑”“四向拔河”等都需要相应的技能和体能锻炼,这也是全员运动会与“拿起就玩、玩完就散、什么不练”的缺乏连续训练和学科评价机制的“趣味性运动会”“体育节”等“软运动会”的区别所在。

6.4 拼搏生趣激烈比赛

在竞争和拼搏中体验乐趣是“全员运动会”的宗旨,是其比赛项目的共同特征。400余个比赛项目都具有大集体竞赛性、比赛方法新颖性、素质锻炼针对性、个体能力适应广泛性、身体动作趣味性、比赛道具别致性、比赛条件简易性等特点。全员运动会的“纵向比赛分组”“跨年级团体竞争”和“争夺优胜旗”的比赛形式彻底改变了“简化残缺低水平田径锦标赛”的传统学校运动会模式。

6.5 全员共振巧妙分队

全员运动会虽然还是同年级比赛,但其分队却是“纵向分组”方法。以小学为例:将一年级1班、二年级1班、三年级1班、四年级1班、五年级1班、六年级1班组成一个比赛团队,如取名“蓝队”,以此类推。纵向分队形式彻底改变了“一年级比赛六年级不看,五年级比赛四年级不看”的现象,使每名学生在任何项目中都能找到跨年级队友,改变了“你比你的、与我无关”的传统运动会弊端。

6.6 家校共育润物无声

全员运动会要求学生家长观摩并参与运动会,其理想参与比例为“家长:学生=3:1”。提倡邀请社会贤达和社区领导参加运动会,通过家长和社会参与学校运动会,促进家长和社会对学校教育的理解与支持并形成监督与反馈机制,“全员运动会”可彻底改变“学生墙内赛、家长墙头看”的家校教育分离现象。

6.7 五育并举的学科融合

全员运动会注重五育并举和学科融合,通过学生参与优胜旗、团队标志、队旗、吉祥物设计,会场美化设计,入场门、退场门设计及运动会后组织学生绘画比赛等将体育与美育融合;通过让学生设计计分方法将体育与数学融合;通过解说词撰写、标语口号设计以及运动会题材作文比赛等将体育与语文融合;通过音乐选曲作曲将体育与音乐融合;通过安

全卫生管理将体育与健康教育相融合等。

6.8 欢乐时光一生铭记

全员运动会力图通过“体育盛典”效应促进校园体育文化建立,“全员运动会”强调仪式感、动感和美感。其盛典效果体现在:① 全员参加;② 各界人士到访;③ 鲜艳服装与道具;④ 家长见证;⑤ 争夺流动优胜旗;⑥ 校长致辞;⑦ 恢宏开场操;⑧ 啦啦队造势;⑨ 各种展览与学科竞赛;⑩ 结束欢庆舞等。“体育盛典”效应可以改变“运动会就是个不上课的日子”的固有印象。

全员运动会的核心理念和最大贡献是“促进全员的体育锻炼与竞赛参与”,最闪光之处是体育立德树人和人人平等的体育教育实践。全员运动会直面“少数人跑,多数人晒太阳”和“拿起就玩、玩完就散,什么不练”的两种极端形式的运动会,创新了高参与度、纵向分组赛制、入场门退场门、优胜旗争夺、罚分规则、学生自管、音乐指挥等全新的方法体系,同时创编了400余项新的大集体竞赛项目,拓展了足球、篮球、冰雪、达标、中考、国防、劳动、安全等特殊类型的全员运动会^[33]。

在此基础上,研究进一步结合近年实践调研,总结出全员运动会在校本课程融合、场地适应性改造及学生自主管理机制方面的新启示:其一,应针对不同学校的资源条件和学生特点,细化项目设置与流程设计,避免一刀切的统一模式;其二,在校本课程序列与评价体系中明确全员运动会的地位,加强对学生“赛前训练—赛时裁判—赛后总结”全流程能力的培养;其三,充分借鉴各地试点经验,鼓励更多基于“家—校—社”联动的多元合作,为“全体性”目标的进一步落实提供可持续发展的路径。这些探索既建立在笔者此前研究的基础上,又通过最新实践案例进行拓展与凝练,力求丰富全员运动会的操作思路及理论价值,以实现运动会领域的“全体性”目标。

7 结论与建议

研究聚焦学校体育各领域“二八格局”,紧扣体育教育“全体性”理念,从体育课程教学、学生体质提升、课外体育活动、班级体育竞赛和校运动会5个领域中的问题,讨论了实现全领域体育教育“全体性”的策略与方法,得出以下结论与建议:

第一,由于体育竞赛性和锦标性的特征所致,相较其他学科,“胜者为王”的思想更加习以为常并根深蒂固,这是学校体育各领域存在明显“二八格局”的深层原因。建议学校体育界要加强从体育学科特性,特别是从体育与文化学科区别的视角,深入研究学校体育“二八格局”的老大难问题,从而获得新的研究视角和新的方法理论。

第二,单一的全体性视角和单一的普修式体育课程教学模式不能完成“基本实现青少年熟练掌握一项以上运动技能”的要求,难以落实“教会、勤练、常赛”的新课程理念,难以实现全体学生形成终身体育能力的课程目标。“三个全体性”和“普修+走班+训练”三位一体的大课程新体系,为全体学生的“学会”开拓了新的方法理论。建议学校体育借体育新课标和教育部《体育与健康课程教学改革指导纲要》的东风,积极进行“体育走班制教学”的研究和实验,为体育课程教学的提质增效开辟新赛道。

第三,在学生体质提升领域,多年来的“三不精准”问题导致干预效果不佳,部分学生的体质健康愈发堪忧,“小胖墩”“小眼镜”“小焦虑”“小豆芽”等现象依然严重。“精准测量、精准分析、精准干预”的“三精准”工作方法论彰显了科学化、个性化的新思路。建议加强对核心体能指标及健康体适能指标的研究,强化体质数据分析与分层管理,创新快速识别薄弱群体与个体差异分析手段,实施多方协同干预。在群体与个体干预双层面综合施策下,促进学生体质健康水平大幅度、大面积提升。

第四,在课外体育活动领域,传统“操化式”大课间是学生锻炼兴趣日益降低,体育锻炼效果越来越差的原因所在。建议高度重视“大课间有效运动量很低”和“小课间非活动化”这两大问题,借各地增加小课间时长的良好契机,狠抓课间和课后体育场地设施不足、锻炼内容匮乏及活动竞赛性不足等症结,加强对大课间锻炼内容的更新、小课间内容与形式的创新,以及快乐体育园地建设等方面的研究。

第五,在班级体育联赛领域,“全员性班级联赛”通过“种子选手+参与选手”的模式,可有效打破传统班级竞赛中精英垄断的局面。建议研发更多能确保每个学生都获得参赛机会与成就感的赛制赛法,并通过常态化班级联赛与高水平赛制联动,不断夯实校园体育竞赛文化,推动体育课内外竞赛的有机

融合。

第六,在学校运动会领域,“全员运动会”秉持“人人上场、一个都不能少”的理念,通过多元化、趣味性与团队协作并重的项目设计以及“纵向分组”组织方式,实现所有学生对运动会的深度参与。建议大力推广具备“家—校—社”协同、多学科融合与学生自主管理的新式运动会模式,彻底破除传统运动会中“少数人参赛、多数人观赛”的不良现象。

第七,体育课程教学、学生体质提升、课外体育活动、班级体育竞赛和校运动会5个领域的“全体性”相辅相成,共同构建了连通课内外、覆盖学校体育全领域“全体性”教育新格局。不仅为破解学校体育“二八格局”提供了行之有效的思路与操作范式,也为培养学生终身体育意识与落实“健康第一”教育理念奠定了坚实基础。同时,面向所有学生的“全体性”理念应当涵盖身体机能受限或有特殊需求的残疾学生群体,这一群体在学校体育实践中仍存在诸多未被充分关注与支持的现实问题,无法充分参与日常体育活动。因此,未来研究应聚焦残疾学生在“教会、勤练、常赛”框架下的课程适配与评价机制,进一步完善我国适应体育的理论 with 实证体系,以确保真正意义上的“全体参与”和教育公平。

参考文献:

- [1] 新华社.中共中央国务院印发《“健康中国2030”规划纲要》[EB/OL].(2016-10-25)[2025-03-25].https://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content_5124174.htm.
- [2] 中华人民共和国教育部.中共中央办公厅 国务院办公厅印发《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》和《关于全面加强和改进新时代学校美育工作的意见》[EB/OL].(2020-10-15)[2025-03-01].http://www.moe.gov.cn/jyb_xxgk/moe_1777/moe_1778/202010/t20201015_494794.html.
- [3] 中华人民共和国教育部.教育部办公厅关于进一步加强中小学生体质健康管理工作的通知[EB/OL].(2021-04-21)[2025-03-25].http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_943/moe_947/202104/t20210425_528082.html.
- [4] 中华人民共和国教育部.中共中央国务院印发《教育强国建设规划纲要(2024—2035年)》[EB/OL].(2025-01-19)[2025-02-27].http://www.moe.gov.cn/jyb_xxgk/moe_1777/moe_1778/202501/t20250119_1176193.html.
- [5] 毛振明,彭小伟,胡庆山.中国式学校体育现代化:国情、路径、课题与发展[J].武汉体育学院学报,2024,58(3):1-9,33.
- [6] 刘秀英.对二八管理法则的诠释[J].经济理论与经济管理,2004(8):57-59.
- [7] 徐冬青.基于课程标准的学业质量评价探索[J].中小学管理,2024(12):52-55.
- [8] 马卉君,马成亮,姚蕾.我国体育与健康课程学业质量评价的学理逻辑与实践路向[J].北京体育大学学报,2023,46(2):107-116.
- [9] 毛振明,叶玲,丁天翠,等.“三精准”视域下新时代学校体育大面积大幅度提升学生体质干预策略研究[J].天津体育学院学报,2022,37(2):125-130.
- [10] 毛振明,查萍,丁天翠,等.学生体质测量、分析与干预不精准:问题与应对[J].上海体育大学学报,2024,48(10):1-8.
- [11] 卢邦赵,张晓林,关清文,等.澳大利亚课后体育服务的发展特征、运行机制及经验启示[J].体育学刊,2024,31(4):143-150.
- [12] 张强峰,雷雨星,郭汝,等.我国中小学体育课后服务的实施困境与突破路径[J].体育学刊,2022,29(3):113-118.
- [13] 国家体育总局.全国学校体育联盟近日在北京举办展示活动[EB/OL].(2015-10-30)[2025-03-27].<https://www.sport.gov.cn/n20001280/n20745751/n20767239/c21798299/content.html>.
- [14] 钟勇,毛振明,潘建芬.论“新校园足球”的顶层设计(5)——以“一校一品”和“1+X”为灵魂的新校园足球课程教学模式[J].武汉体育学院学报,2018,52(1):19-23.
- [15] 毛振明,周琳,龙克威.“主学一项,兼学别项”体育走班制教学实施路径[J].中国学校体育,2024,43(3):6-8.
- [16] 毛振明,赵晓丹,周琳,等.体育新课标下融大单元与走班制于一体的“精学一项、简学多项”走班制教学新模式探析[J].山东体育学院学报,2024,40(2):1-9.
- [17] 张媛媛,程天佑,杨多多,等.体育教学质量提升的曙光:体育走班制教学[J].体育教学,2019,39(6):39.
- [18] 王建.专项体育课论争的历史要点,时代价值与启示——兼论“选项走班制”体育教学[J].体育学刊,2023,30(2):107-113.
- [19] 王耀东,毛振明.我国关于体育课程增强青少年体质理论的回顾与实践改革路径[J].首都体育学院学报,2020,32(3):262-266.
- [20] 毛振明,张媛媛,邓熙浩.科学运动与健康促进是新时代体育与健康课程的历史责任——兼论“大单元”“走班制”与“三精准”的新策略[J].武汉体育学院学报,2023,57(10):5-11,37.
- [21] 隋勇,张立国,李采丰,等.人工智能赋能青少年体质健康精准治理:现实困境、治理向度和实践路径[J].中国教育学报,2023(7):72-77.
- [22] 毛振明,邱丽玲,杜晓红.中国学校体育改革与发展若干重大问题解析——从当下学校体育改革5组“热词”说起[J].上海体育学院学报,2021,45(4):1-14.
- [23] 毛振明,丁天翠,潘建芬.新时代十年学校体育的新理论、新发展与新实践[J].北京体育大学学报,2023,46(8):1-11.
- [24] 杨曼丽,张吾龙,胡德刚,等.“双减”政策下我国中小学课后延时体育服务的演进历程、机遇挑战及实现路径[J].体育学研究,2022,36(2):21-32.
- [25] 孙强,刘海元.美国《学校课间体育活动指引》解析及启示[J].体育学刊,2023,30(3):120-128.

- [26] 中青在线.北京:课间扩容“5分钟”要改变什么[EB/OL].(2025-02-24)[2025-03-27].https://zqb.cyol.com/pc/content/202502/24/content_407347.html.
- [27] 陈斌,周永利,黄建团,等.新发展阶段中小学体育高质量发展的内涵、困境与纾解[J].广州体育学院学报,2024,44(1):1-12.
- [28] 李波,朱琳琳.从日本体育“部活”的发展与实施反观我国学校体育教育[J].体育科学,2020,40(7):10.
- [29] 人民网.北京:开展形式多样的班级联赛[EB/OL].(2025-03-24)[2025-03-27].<http://bj.people.com.cn/n2/2025/0324/c14540-41173619.html>.
- [30] 周琳,龙克威,毛振明.用教育提质增效将欢乐课间还给学生——谈“课间圈养”的原因与实践解决方案[J].人民教育,2024(20):63-65.
- [31] 毛振明.论“全员运动会”的个性与特征[J].中国学校体育,2023,42(5):2-3.
- [32] 李波,朱琳琳.我国残疾人体育参与的无障碍环境建设实证调查与研究[J].天津体育学院学报,2023,38(5):519-524.
- [33] 国家体育总局.全国学校体育联盟让体育多元让劳动有趣[EB/OL].(2019-07-09)[2025-03-27].<https://www.sport.gov.cn/n20001280/n20067626/n20067861/c20210890/content.html>.

作者贡献声明:

毛振明:提出问题,组织团队讨论,提出论文框架,指导论文撰写;陈帅:论文框架构思,收集资料,撰写论文;陈璐,向静文:进行前期调研,参与论文框架讨论、修改论文。

Strategies for Promoting the Realization of “Educational Inclusivity” in All Domains of School Physical Education

—— Approaches to Solving the “80–20 Distribution” Problem in School Physical Education

MAO Zhenming¹, CHEN Shuai², CHEN Lu², XIANG Jingwen³

[1. School of Physical Education (Main Campus), Zhengzhou University, Zhengzhou 450001, China; 2. School of Physical Education, Northeast Normal University, Changchun 130024, China; 3. Capital University of Physical Education And Sports, Institute of Ethnic Traditional Sports, Beijing 100191, China]

Abstract: Due to the inherent characteristics of competitiveness and championship, the notion of “the winner takes it all” is more deeply ingrained and normalized in physical education compared to other disciplines. This is the underlying reason for the pronounced “80-20 distribution” across various domains of school physical education. This study focuses on the “80-20 distribution” in different areas of school physical education. Starting from the implementation of the “inclusivity” concept in physical education, it examines the issues of “inclusivity” in five domains: physical education curriculum teaching, enhancement of students’ physical fitness, extracurricular sports activities, class sports competitions, and school sports meets. The study discusses strategies and methods to achieve “inclusivity” across all domains of school physical education. In the domain of physical education curriculum teaching, it is necessary to establish the concept of “three dimensions of inclusivity” and create a new system of three types of physical education courses—“general education + elective courses + training”—to promote all students’ “learning to master” sports skills. In the domain of enhancing students’ physical fitness, it is essential to delve into new methods of advancing the “Three Precision Strategies in fitness enhancement” to significantly and broadly improve the physical health of all students. In the domain of extracurricular sports activities, active efforts should be made to expand and manage the content and venues of long and short recess and after-school sports activities to encourage “frequent practice” among all students. In the domain of class sports leagues, new methods of various “all-inclusive class sports leagues” should be promoted to foster “regular participation in competitions” among all students. In the domain of school sports meets, the new method system of “all-inclusive sports meets” should be widely popularized to completely break the old model of school sports meets where “a few are running while the majority are sunbathing.”

Key words: school physical education; 80-20 distribution; inclusivity in physical education; all-inclusive sports meets; physical fitness