大一新生的第一节体育课

湖南财政经济学院党委书记 肖湘愚

同学们，今年是中华人民共和国成立70周年和五四运动100周年。在这个重要的年份，大家从中学转入大学，迎来了人生角色与教育场景的变换，也迎来了成长方向与学习方法的变革。今天，是开学的第一天，借这个机会，我给大家讲讲第一堂体育课。

**一．体育的重要意义**

习近平总书记说过：“体育承载着国家强盛、民族振兴的梦想。体育强则中国强，国运兴则体育兴。”体育课对大学生的培养至关重要。

**1.从党的教育方针来看**

从1982年《中华人民共和国宪法》中提出德、智、体，培养德、智、体全面发展的接班人（三好学生）。

党的十八大报告指出：把立德树人作为教育的根本任务，培养德、智、体、美全面发展的社会主义建设者和接班人。

习近平总书记在党的十九大报告中指出：要全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，发展素质教育，推进教育公平，培养德、智、体、美全面发展的社会主义建设者和接班人。

到2018年9月举行的全国教育大会中，习近平总书记提出“培养德、智、体、美、劳全面发展的社会主义建设者和接班人”，强调了劳动教育的重要性，国家对于学生的全面发展提出了更高的要求，具有更深远的重要意义。体育作为人的全面发展的重要部分，一直都是学校素质教育的不可或缺的主要内容。

**2.教育部对体育的要求**

2012年国务院办公厅出台的《关于进一步加强学生体育工作的若干意见》中指出：把增强学生体质作为学校教育的基本目标之一，要创新体育活动内容、方式和载体，增强体育活动的趣味性和吸引力，着力培养学生的体育爱好、运动兴趣和技能特长，大力培养学生的意志品质、合作精神和交往能力，使学生掌握科学锻炼的基础知识、基本技能和有效方法，每个学生学会至少两项终身受益的体育锻炼项目，养成良好的体育锻炼习惯和健康生活方式。

2014年教育部出台的《高等学校体育工作基本标准》中指出：

* 全校体育课应不低于15门体育项目；
* 组织学生每周至少参加3次课外体育锻炼；
* 保证学生每天1小时体育活动时间；
* 全校不低于20个体育社团；
* 体质测试低于50分的肄业；
* 体育场馆、设施向学生免费或优惠开放

2016年国务院办公厅出台的《国务院办公厅关于强化学校体育、促进学生身心健康发展的意见》指出：强化学校体育是实施素质教育、促进学生全面发展的重要途径，对于促进教育现代化、建设健康中国和人力资源强国，实现中华民族伟大复兴的中国梦具有重要意义。

* 要让学生熟练掌握一至两项运动技能，逐步形

成“一校一品”、“一校多品”的教学模式。

* 不断健全学生体育锻炼制度，要将学生在校内

开展的课外体育活动纳入教学计划，列入作息时间安排，与体育课教学内容相衔接，切实保证学生每天一小时校园体育活动落到实处。

**3.大学体育改革的趋势**

**体质是基础。**2018年7月13日习近平总书记就青少年视力健康问题作出重要指示：要求认真研究这一问题，“全社会都要行动起来，共同呵护好孩子的眼睛，让他们拥有一个光明的未来。”数据显示：9岁儿童视力不良超过30%；初中生达到60%；高中达到80%。从1988年至今，大学生的体质状况一直在下降。例如：引体向上，52%的初中生一个都不能做，初中还有体育中考，但高中为了高考，体育实际上变成了“说起来重要，做起来次要，忙起来不要”。因为高考中没有体育，所以有人说“大学生进校时是学生体质最差的时候”。因此体质是大学生进校时首先应该加强的。1995年北大有一个“文明修身”工程，有三点很有意思：上完厕所要冲水；吃饭要排队；吃了西瓜，皮别乱扔。大学生要从基本的行为规范做起，体育更是如此，大学生的体质不能越来越差，所以体质锻炼是大学生体育课程的基础。

**竞技运动是方向。**从全面健身到全面竞技，我国体育产业出现了井喷式的发展，2018年体育产业产值总规模超2.4万亿，今后5年要达6万亿。

**高等学校体育的目标：**发展竞技运动，提高身体素质面向人人；广泛开展竞赛面向人人。提高中国体育的竞技水平和教育长期相关，开展全面参与的、广泛的竞技运动，不断产出高水平竞技人才。在美国、日本体育发达国家小学、初中、大学都有各种项目的联赛，如篮球、足球、排球等等。

**学生体育课程专业化。**教育部推动体质测试加俱乐部和改革模式，每个学生学会至少两项终身受益体育锻炼项目；学校体育课不低于15门体育项目；全校不低于20个体育社团。

二．国内外伟人及高校对体育的重视

**毛主席**在第一师范求学时，非常注重身体锻炼。他认为，体育的目的，不仅是强筋骨，还在于强意识，不仅在于养生，还在于卫国。

毛主席每天起床第一件事就是冷水浴，哪怕天寒地冻，从不间断。除了冷水浴，毛主席还自创“六段锦”体操，室内室外都可以做，可以消除学习疲劳。他还经常进行日光浴、风浴、雨浴、游泳、登山等活动。

毛主席人生第一篇公开文章就是发表在《新青年》上的《体育之研究》；毛主席少年时的座右铭就是“野蛮其体魄，文明其精神”。毛主席曾经说过“之所以能胜利地走过两万五千里长征，这与我学生时代锻炼是分不开的”。

1974年11月29日，在长沙一个刚修好的游泳馆，毛主席当时82岁高龄，身体状态不是很好，明显憔悴，不过一下水，整个精神状态就不一样了。11月29日至12月5日接连下了5次水。这是他生平最后一次下水，也是最后一次回湖南。

**习总书记**鼓励广大学生：“努力做到修身立德、志存高远，勤学上进、追求卓越，强健体魄、健康身心，锤炼意志、砥砺坚韧。”

2013年3月在人民大会堂接受金砖国家媒体联合采访时说：“我本人现在还是抽出时间来游泳，一天一千米。我也是体育爱好者，喜欢游泳、爬山等运动，年轻时喜欢足球和排球。”

中国围棋“国手”聂卫平与习近平是好朋友。1981年至1982年，习总书记当时在中央军委工作，聂卫平是围棋的民族英雄，打破了日本棋手的垄断，他会为习近平弄来紧俏的足球比赛门票，让他能坐在北京工人体育场的看台上“过把瘾”。

2017年6月，习总书记在北京会见国际足联主席时说：“足球运动的真谛不仅在于竞技，更在于增强人民体质，培养人们爱国主义、集体主义、顽强拼搏的精神。”

习总书记对体育的作用也有许多的论述，如：体育可以提高国民健康素质，可以弘扬爱国主义、集团精神，磨练国民顽强拼搏的意志品质。要提高中国体育的竞技水平等等。

总书记对中国足球也寄予了厚望：参加世界杯、举办世界杯、获得世界杯。

奥林匹克之父**顾拜旦**曾说：“一个民族，老当益壮的人多，那个民族一定强；一个民族，未老先衰的人多，那个民族一定弱。”他还说：“竞技运动是能够造就一批身心和谐发展的青少年，这项运动在社会中普及，能够带动社会的进步，在全世界普及能够带来世界和平。”

奥林匹克运动先驱，原南开大学校长**张伯苓**曾说：“教育里没有了体育，教育就不完全”

前NBA运动员、现中国篮协主席**姚明**，他以篮球为例，认为体育对于人发展培养的帮助是多方面的。

* “必须绝对服从裁判”这是尊重规则，培养规

则意识；

* “必须绝对依靠自己的队友”这是培养团结合

作的精神；

* “必须绝对尊重你的对手”这是尊重他人的品

质；

* “自己在场上的所有表现都直接影响比赛结

果”这是敢于担当、勇于拼搏的表现；

* “比赛赢了，欢呼一下，回去继续好好练；比

赛输了，悲伤一下，回去更加好好练”这是胜不骄、败不馁，坚忍不拔的品格。

**清华大学**体育的观念是“无体育不清华”。

**浙江大学关于体育课先进的做法。**每学期每名学生要跑满48次，每次的有效距离为：男生超过3.5公里，女生超过2.5公里，才能拿到此项目的满分。男生每学期要累计跑168公里，相当于绕西湖跑11圈。

2019级培养方案规定，实施本科阶段体育课程全覆盖，即学生在大学期间须修满课内体育课程和课外体育课程的6+N个必修学分方能毕业。

**厦门大学**将游泳作为本科生的必修课，男生连续游100米，女生连续游50米才能毕业。

三．体育课是一门什么样的课,它有什么作用和意义?

**体育课是一门知识课**，可以学习运动知识、健康生活知识、体育文化知识；**体育课也是一门技能课，**它教会同学们如何锻炼、如何调节情绪、人人与人之间如何交往；它还是一门**思想品德课**，它教会同学们爱国主义、集体主义、拼搏精神，让同学们拥有坚韧品格。

**体育课的作用和意义是多元面的。**对于培养学生的健全体魄和树立良好的校风、学风起着积极的推动作用。

**体育运动不仅能够强身健体，而且能够出处体现着德育的功能。**体育可以陶冶情操、启迪智慧、培养人生，对于人的意志品质、自信心、心理调节能力及健康生活方式培养有着重要的作用。

**体育锻炼可以宣泄不良的情绪、释放压力、锻炼良好的心理素质。**大学生由于持续紧张的学习，极易造成身心疲劳和精神衰落，积极参与体育锻炼可以缓解同学们的心理压力，消除疲劳和不良情绪，使得身心放松。大家都知道多巴胺，它是人体大脑分泌的一种正向的情绪物质，可以让人产生快乐的感觉。肌体的运动可以产生多巴胺，身体在锻炼之后，由于新陈代谢的加快，食欲会有所提高，睡觉质量也会得到改善。这对于缓解压力、增加心理健康都是大有益处的。我们都听过那句话，开心时跑步，不开心时也要跑步，跑步能让我们快乐。人在心情不佳的状态时，跑步之前最好先多走走再慢慢跑。先不必追求速度，慢慢调整好呼吸再逐渐增大步伐。跑步能改善情绪并且也能控制坏情绪的发生，所以不论现在的状态是怎样，快乐需要跑步，不快乐更需要锻炼。每周至少锻炼3次，一次不少于30分钟，摆脱坏情绪，使心情愉悦。

运动不仅能产生多巴胺，使我们的身心健康，而且还能让体型变得更加窈窕有型，增加自我的美丽和吸引力。还有一种说法，一般身材较胖的人体内都缺失多巴胺受体，他们在接受实物所给的刺激时，往往要比正常人慢，因此他们需要更多的食物来满足自己对食物的快感。据说网购也能分泌多巴胺，让人觉得快乐。还有不少人迷上了能减压力的“发泄玩具”，惨叫鸡、尖叫壶，五花八门。其实，不用花钱，做点运动，出点汗，没准效果更好。

脑内多巴胺缺少时，人的情绪会变得压抑，容易产生抑郁症。在心情郁闷时，我们选择跑步或是快步行走，出出汗，多生产点多巴胺，压力也会随着汗水，“溜”出你的身体。

**运动还可以使人专注高效**。人运动时会产生血清素和正肾上腺素，血清素跟情绪和记忆有直接关系。血清素增加，记忆力变好。正肾上腺素使人的专注力增强。

**运动可以使人积极坚韧**。除了体质增强外，运动还可以增强荣誉感，学会如何面对挫折，还可以磨练性格，塑造人生态度。“体育运动是失败，成功，再失败，再追求成功的过程，经历失败的次数很多，这逼着你要有积极的心态，满载正能量去面对。”

**运动过程中还可以学会如何社交**。我们同学们除了学习圈、朋友圈，还需要一个“体育社交圈”，学校里的体育锻炼以群体活动居多，这种群体的形式为我们进行有效的社交提供了很好的条件。体育社交圈它是更加和谐，感情更加纯粹的。男生没事约三五“圈内”同学打打篮球，踢踢足球，女生可以约“圈内”同学打打羽毛球，学学舞蹈，这些都会在无形中扩大你的社交范围，让你见识的更多，成长的更快。

**运动可以使人学会协作领导。**一起运动、训练，相互鼓励，相互帮助，培养出团队精神。

同学们，你们现在作为一名大学，对于大学体育课要有新的理解和认识，认真的上好每一节体育课。

四．财院体育课的改革

**1.学校体育的成就**

近几年学校的体育运动在全国、全省取得很多好的成绩。17年、18年在全国啦啦操比赛的多个项目中获得冠军。18 年教职工羽毛球球队荣获全省高校冠军。2019年学校取得了全国啦啦操联赛（长沙站）五项冠军；男子足球队代表湖南省高校学院组参加全国比赛；今年刚刚组建的定向越野队，在中国学生定向锦标赛本科丙组的比赛中，获得混合接力赛和混合团队赛的三等奖、女子短距离全国第四名和女子积分赛全国第八名。还有学校的体育舞蹈队、男女篮球队、女子足球队、乒乓球队、桥牌队等都在省内取得了较好的成绩。

**2.财院体育的改革（从教学计划到课程改革）**

学校已经完成了2019级本科专业人才培养方案修订工作。将“立德树人”作为学校《大学体育》课程的根本任务，坚持“以生为本、健康第一”的教育理念，面向于学生的综合素质提升与未来发展，培养学生的终身体育意识，提高学生的身体素养和养成健康生活方式，健全人格、锤炼意志，提升学生的社会适应力，促进学生的全面发展。

**学校体育教学改革有4个目标。一是**三自主，主动选择上课内容、上课时间、任课老师；**二是**内外一体化，通过自主学习，将体育教学、课余训练、竞赛以及课外体育活动等形成有机统一整体；**三是**促意识、强筋骨，提升学生的体育参与度、增强体育意识，以身体素质测试为手段，提高学生的身体素质。**四是**丰富体育文化，以多样性主体、突出性技能、多元性内容打造中、高级体育俱乐部和众多体育社团，极大丰富校园体育文化。

**学校体育教学改革的具体措施包括改变课程模式。**改用体育基础课+体育俱乐部+体质测试的形式。以行政班为基础，男女分班进行体育基础教学。体育俱乐部课分为初级、中级、高级体育俱乐部。体育俱乐部课程开设项目包括篮球、气排球、体育舞蹈、女子防身术等16项，以后还要逐步增加项目。

**学校体育教学管理分为七个模块。一是**体育基础教学课按行政班级实行男女分班授课；**二是**体育俱乐部教学，自主选择项目、教师及上课时间；**三是**鼓励学生参加其他俱乐部的中、高级会员课程。**四是**每个项目学完36个学时可选择新的项目进行学习；**五是**俱乐部联盟负责管理日常工作及各单项俱乐部协调；**六是**严格考勤，无故缺课达3次，不予评定本学期成绩；**七是**特殊群体的学生，开设适应性体育课程。

五．对上好体育课的几点建议

**一是要因人而异**，培养自己的体育兴趣，找到自己爱好的项目。

**二是要养成习惯**，每天坚持锻炼，不要轻易间断，养成锻炼的好习惯。

**三是要劳逸结合**，合理安排学习、锻炼身体和社会活动的时间。

**四是要注意安全**，要注意自我保护，避免运动损伤。尽量不参加冒险性大的项目，运动前对项目的场地、环境做出评估。要做好热身运动，避免自己运动拉伤。

**最后送大家两句话：音乐让人精致文雅，体育使人坚忍不拔。—柏拉图《理想国》**

**每天锻炼一小时，为祖国健康工作五十年。**

谢谢大家！