



首都体育学院
CAPITAL UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

聚焦核心素养 培养时代新人



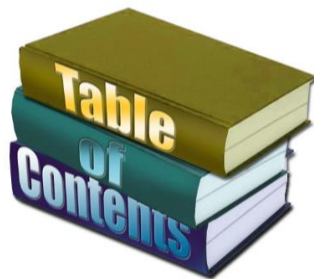
主讲：钟秉枢

新时代教育要求

从素质教育到核心素养

体育与健康学科核心素养

体育健康课程与现代人格塑造





习近平总书记2017年10月18日在党的十九大上的报告
决胜全面建成小康社会
夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利

决胜全面建成小康社会
夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利

——在中国共产党第十九次全国代表大会上的报告

(2017年10月18日)

习 近 平

人民出版社

❏ 培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人。

❏ 培养担当民族复兴大任的时代新人。

培养社会发展所需要的人，说具体了，就是培养社会发展、知识积累、文化传承、国家存续、制度运行所要求的人。——习近平，在北京大学师生座谈会上的讲话，2018年5月2日



《教改方案》，21世纪要具备的四项素质

——韩国，1995年，

- ❏ 1、具有很高道德水准和共同意识的与众生存的人；
- ❏ 2、具有创造新知识、新技术能力的智慧的人；
- ❏ 3、能够主导国际化、世界化时代的开放的人；
- ❏ 4、懂得劳动价值，具有脚踏实地精神的实干的人。
- ❏ **目标：**建成名列世界中心国的韩国社会，并将韩国建成世界上的技术输出国和文化输出国。

《学习指导要领》，培养学生的“生存能力”

——日本，1996

- ❏ 扎实掌握基础知识和基本技能；
- ❏ 在复杂变化的社会环境中独立发现问题、主观判断、自主行动、妥善解决问题的素质和能力；
- ❏ 严于律己、为他人着想、与他人协调、感情丰富和充满人性，强健生存下去的健康和体力。
- ❏ **目标：**培养活跃在国际社会的日本人。

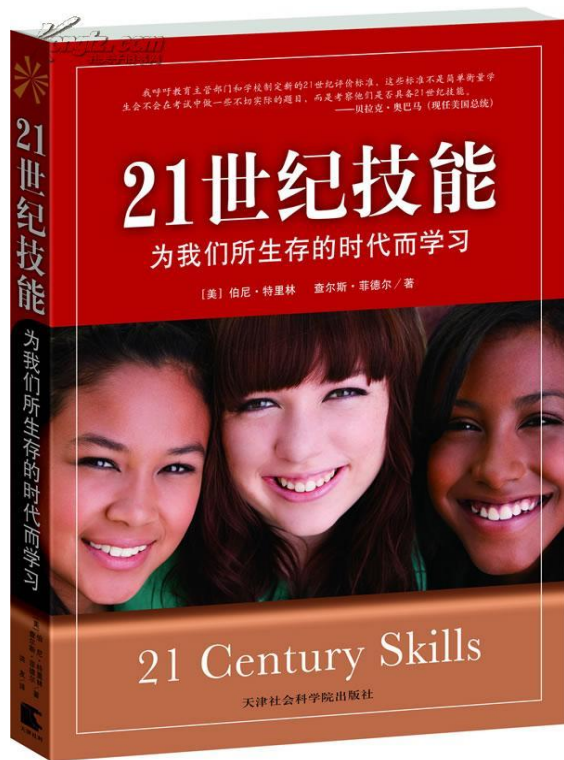
21世纪学生所需技能

——美国，2006年

- ❖ 了解整个世界——如今的孩子都是全球化的公民
- ❖ 跳出思维的局限——在别人只看到一片混乱的地方看出规律
- ❖ 懂得聪明地对待新的信息来源——对所接触的信息进行迅速处理、区分
- ❖ 发展良好的人际关系能力——强调沟通技能，强调团队精神以及和来自不同文化的人相处的能力

学生的“核心能力” ——经济合作与发展组织

- 对社会、文化、技术工具的综合运用能力，
- 在多元化社会团体中形成人际关系的能力，
- 独立思考和处理问题的能力。



《21世纪技能》

——**甲骨文、思科，2011年**

- ❖ **学习与创新技能——批判性思考和解决问题能力、沟通与协作能力、创造与革新能力；**
- ❖ **数字素养技能——信息素养、媒体素养、信息与通信技术素养；**
- ❖ **职业和生活技能——灵活性与适应能力、主动性与自我导向、社交与跨文化交流能力、高效的生产力、责任感、领导力等。**

关于深化教育改革 全面推进素质教育的决定

——中共中央国务院1999年6月

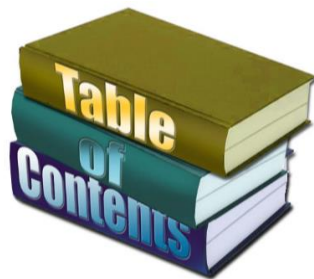
- ❏ 我们的教育观念、教育体制、教育结构、人才培养模式、教育内容和教学方法相对滞后，影响了青少年的全面发展，不能适应提高国民素质的需要。
- ❏ 全党、全社会必须从我国社会主义事业兴旺发达和中华民族伟大复兴的大局出发，深化教育改革，全面推进素质教育。
- ❏ 要让学生感受、理解知识产生和发展的过程，培养学生的科学精神和创新思维习惯，重视培养学生收集处理信息的能力、获取新知识的能力、分析和解决问题的能力、语言文字表达能力以及团结协作和社会活动的能力。

新时代教育要求

从素质教育到核心素养

体育与健康学科核心素养

体育健康课程与现代人格塑造



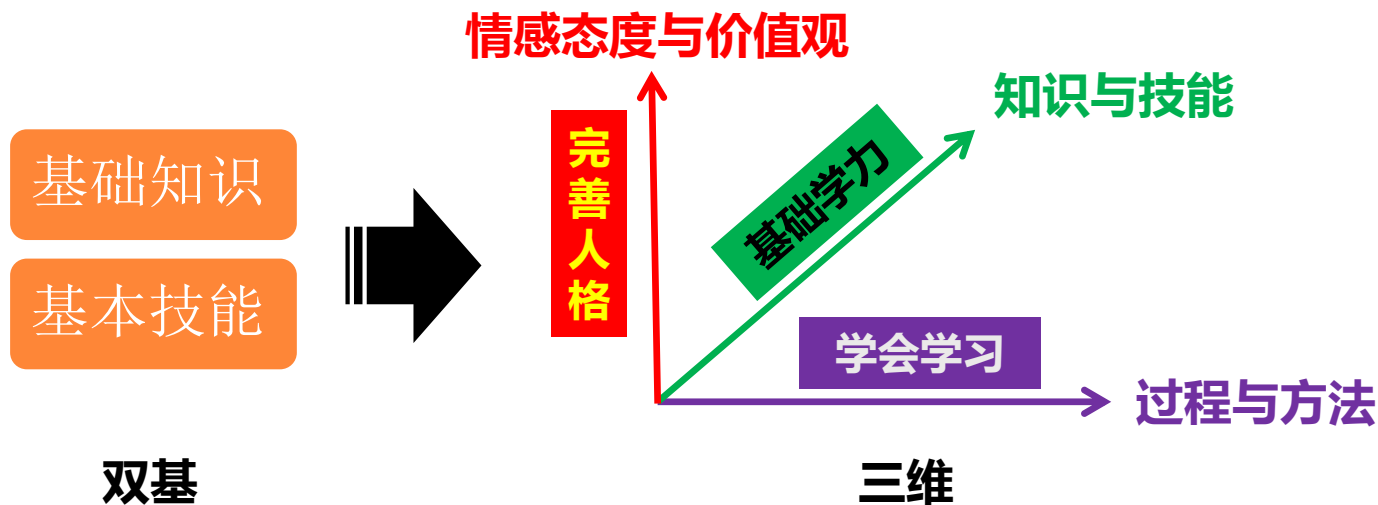
基础教育课程改革纲要（试行）

教育部，2001年6月8日

	过去	未来
六大改变	注重知识传授	积极主动学习态度，学会学习，正确价值观；
	强调学科本位、科目过多、缺乏症和	设置综合课程，体现选择性
	注重书本知识，难繁偏旧	关注学生兴趣与经验，体现内容现代化
	强调接受学习、死记硬背、机械训练	主动参与、乐于探究、勤于动手，建构式学习
	强调甄别与选拔	评价促进学生发展、教师提高和改进教学
	课程管理过于集中	国家、地方、学校三级管理，促进适应性

《普通高中课程方案（实验）》 语文等十五个学科课程标准（实验）

教育部，2003年3月发布，2004年秋季开始实施。



《国家中长期教育改革和发展规划纲要2010-2020》

2010年7月

教育观念相对落后
内容方法比较陈旧
中小学生课业负担过重
素质教育推进困难

从1951年到2017年国家围绕中小学学生的减负出台过几十份文件。几十年喊减负，有些地方孩子们的书包越喊越沉，课外负担越喊越重，睡眠和休息的时间越喊越少。我们国家中小学生每天课外写作业的时间是2.82小时，时长已经超过全球平均水平的将近3倍。我想在座的大家都熟悉那首歌《让我们荡起双桨》，看看我们身边有的孩子。做完作业他们上哪儿欢乐，到哪儿荡起双桨呢!——**全国政协十三届一次会议新闻发言人王国庆答记者问，2018年3月2日**

中长期青年发展规划（2016 - 2025年）

中共中央国务院印发

新华社，2017-04-13

❖ 青年体质健康水平亟待提高，部分青年心理健康问题日益凸显。



- ◆ 1995年国务院发布实施《全民健身计划纲要》,确定用15年时间“全面提高中华民族的体质与健康水平”。
- ◆ 2011年9月发布的2010年国民体质监测公报显示,我国学生体质总体状况依然令人担忧。
- ◆ 2015年11月发布的2014年国民体质监测公报显示:超重与肥胖问题已经成为影响我国成年人、老年人群体质的突出问题;我国成年人的力量呈持续下滑趋势;北京市中小学生身体素质继续呈下降趋势。

全民健身计划
纲要



全民健身条例



今不如昔！珍档曝90年前学生体锻标准——新民晚报，2013-11-02

	100米跑及格线要求
1922年吴淞中学秋季初一学生标准	每秒5.715米
现行上海市体育与健康课中学一年级标准	每秒5.714米

	百米跑	急行跳远	急行跳高
1936年吴淞初中体育及格标准	15"5	4.00m	1.20m
现行上海规定初中毕业班标准	16"5	3.92m	1.13m



小学生常担心自己做错事情；48.8%受调查中学生存在心理问题

浙江省青少年心理健康状况的调查报告，2014年2月

本科教学陷尴尬：学生正在丧失独立思考能力

北京大学考试研究院院长秦春华，搜狐教育 2016-02-23

近五成博士生认为自己“灵感思维”水平较低或没有信心

吕红艳等，国家教育行政学院学报，2015年11期

每年20万人抑郁自杀公务员白领或是高发人群

半月谈，2014年5月7日

中国心境障碍（包括抑郁症）患病率达到4.06%，相当于5600万人。

抑郁症在中国的隐秘流行，三联生活周刊，2017-08-23

北大四成新生认为活着没有意义 ——徐凯文，北大心理健康教育与咨询中心副主任 中国青年报，2016-11-29

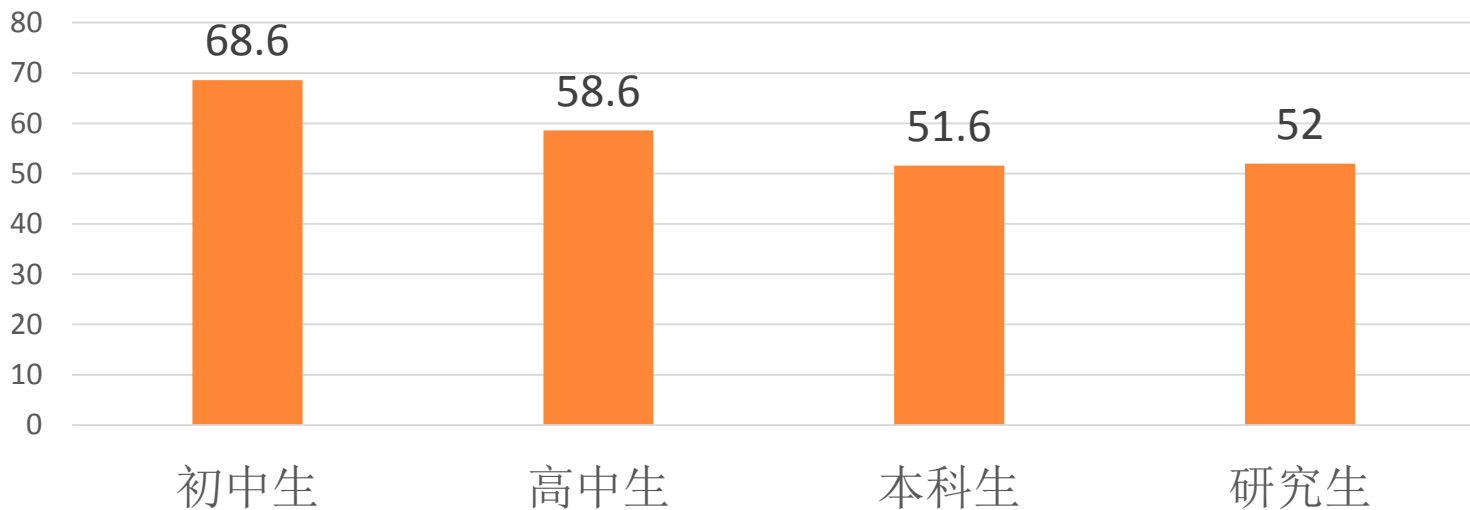


北大一年级的新生，包括本科生和研究生，其中有30.4%的学生厌恶学习，或者认为学习没有意义，40.4%的学生认为活着人生没有意义，只是按照别人的逻辑这样活下去而已。

调查称在校生受教育程度越高诚信水平越低

——新闻晨报，《2014年中国都市青少年发展报告》，2015.6.4.

在校青少年中，受教育程度越高，诚信观水平越低，半数青少年认为讲诚信会吃亏。在职青年的诚信观水平又低于在校青少年，呈现出逆向发展态势。



中国青少年健康人格工程调研报告

2011年3月

各年龄段青少年在人际交往方面均不同程度地存在问题，80%以上的大学生均有不同程度的孤单感。

大学生人际交往能力和行为困扰调查分析

王平，大学（研究版），2017年9月

60% 的学生存在某种程度的人际关系行为困扰，32%的学生人际交往能力存在障碍。当代大学生在人际交往方面的欠缺和不足，不是某几个人的个别问题，而是整个群体的共性问题，不良的人际关系和人际交往能力对大学生的学习、生活、就业乃至今后的人生必将产生负面影响。

习主席的告诫

2014年9月15日，马尔代夫

要教育我们的公民到海外旅游讲文明。少吃方便面，多吃当地海鲜。

从素质教育到核心素养



首都体育学院
CAPITAL UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

保家卫国，多想想“我们是谁”

解放军报，2017年8月28日

今年的征兵体检工作已接近尾声。某市体检淘汰率高达56.9%，着实令人咋舌。

视力不合格、体重不合格、血检尿检不合格、心理测试不合格……体检不合格的具表现，可谓五花八门。究其原因，则是用眼不卫生、饮食不科学、锻炼不积极、心理素质差，等等。

对于青年来讲，“我们”的体质，不只关乎自己，更关乎保家卫国；体检不合格，不是谈资笑料，而可能影响军队的未来。



解放军报 2017年8月28日 星期一

★ 长城瞭望

八一评论

E-mail: jf@163.com

理论创新，别掉入对手的“理论陷阱”

■ 冯 雷

“理论”这个词在大众眼里，似乎总带着一种神秘感。有人觉得理论是高高在上的，有人觉得理论是虚无缥缈的。其实，理论是生活的反映，是实践的总结。理论创新是时代的要求，是发展的动力。在理论创新的过程中，我们既要继承和发扬优秀传统文化，又要吸收和借鉴国外先进理论成果。同时，我们也要警惕对手的“理论陷阱”，防止在理论创新中迷失方向。

理论创新是一个长期的过程，需要我们在实践中不断探索和总结。在理论创新的过程中，我们要坚持实事求是的原则，从实际出发，理论联系实际。同时，我们也要坚持开放包容的态度，吸收和借鉴国外先进理论成果。只有这样，我们才能实现理论创新，推动社会发展。

理论创新是时代的要求，是发展的动力。在理论创新的过程中，我们要坚持实事求是的原则，从实际出发，理论联系实际。同时，我们也要坚持开放包容的态度，吸收和借鉴国外先进理论成果。只有这样，我们才能实现理论创新，推动社会发展。

学习习近平总书记建军90周年大会讲话系列谈④

★ 谈军论战

未来已来，时不我待。
军耀发声，美光旁证。
欢迎关注“八一评论”微信公众号



★ 八一时评

保家卫国，多想想“我们是谁”

保家卫国，多想想“我们是谁”

把立德树人作为教育的根本任务。全面实施素质教育。

胡锦涛，党的十八大报告，2012

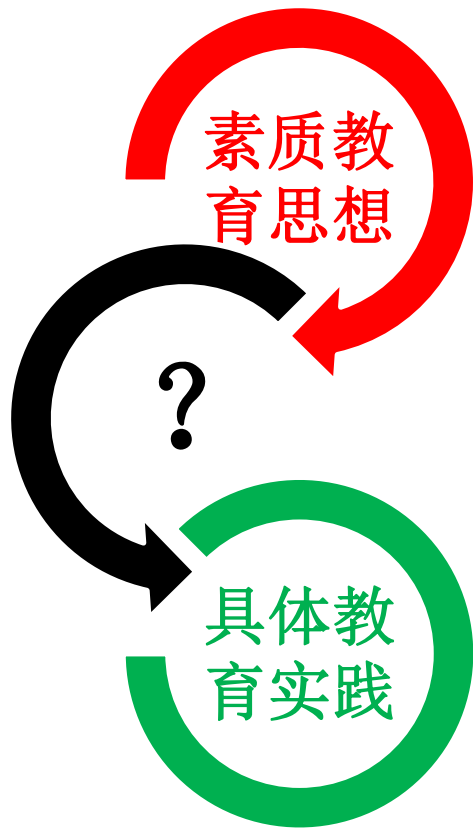
**深入推进素质教育，分散学生的考试压力，
对高中课程和高考改革进行统筹谋划。**

国务院《关于深化考试招生制度改革的实施意见》，2014

落实立德树人根本任务，发展素质教育。

习近平，党的十九大报告，2017

在高位的素质教育思想和具体的教育实践之间，缺少一个连接的桥梁，业已实施多年的各科课程标准围绕“三维”目标，恰恰缺少人格塑造，致使在教育实践中，教育行政部门、学校、家长往往借素质教育的名目干涉孩子的兴趣，往功利的方向发展。



所有框架都提到

- 合作交往
- 创新思维
- 问题解决
- 数字信息
- 了解世界
- 公民素养
- 获取新知
- 生活技能

特征——不只是知识与技能

- 合作交往，需要在特定任务情境下，利用一个人的语言知识、实用性信息技术技能，意识到群体中其他人的观点，对交往对象的态度和理解等。
- 问题解决，需要了解当前问题相关的科学原理、利用特定仪器测量对象以获取数据，能够使用相关技术观察对象、在屡次失败后能够持之以恒等。

核心素养

- ❏ 个体在解决复杂现实问题过程中表现出来的综合性品质，是一种以学科知识技能为基础，整合了情感、态度或价值观在内的，能够满足特定现实需求的综合性品质，不只是知识与技能。核心素养是后天教育的结果，区别于传统意义上讲的智力。
- ❏ 核心素养是就人而言的，描述的是人的内在品质或特征，而不是某种外在活动或行为。

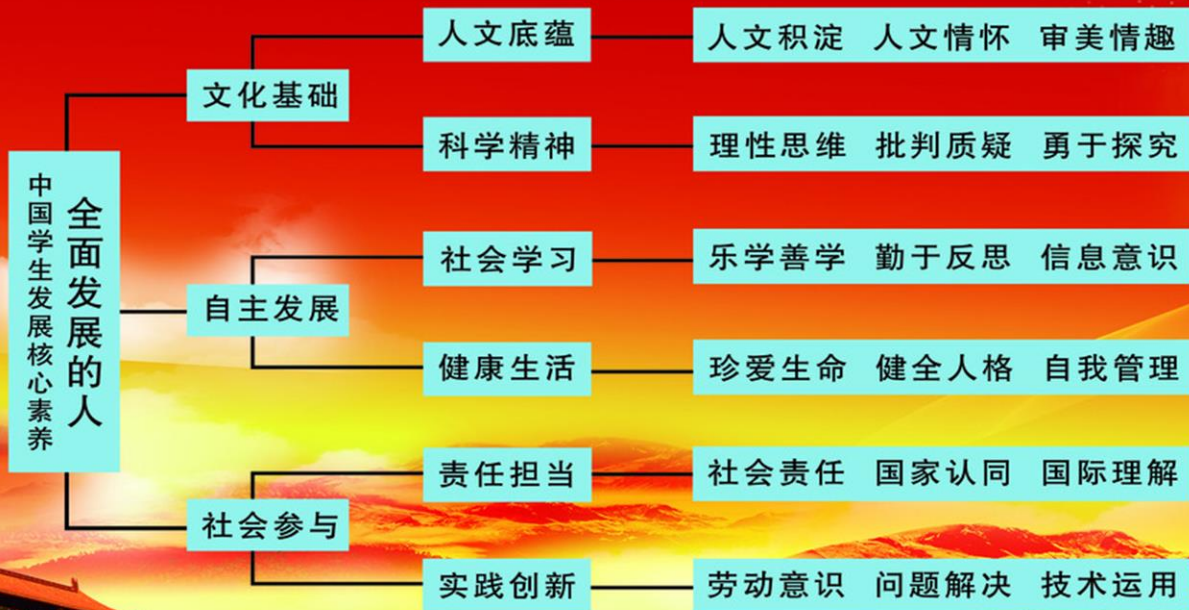
研究制订学生发展核心素养体系

——教育部关于全面深化课程改革落实立德树人根本任务的意见，2014年4月
全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务的迫切需要。
适应世界教育改革发展趋势，提升我国教育国际竞争力的迫切需要。
全面推进素质教育，深化教育领域综合改革的迫切需要。

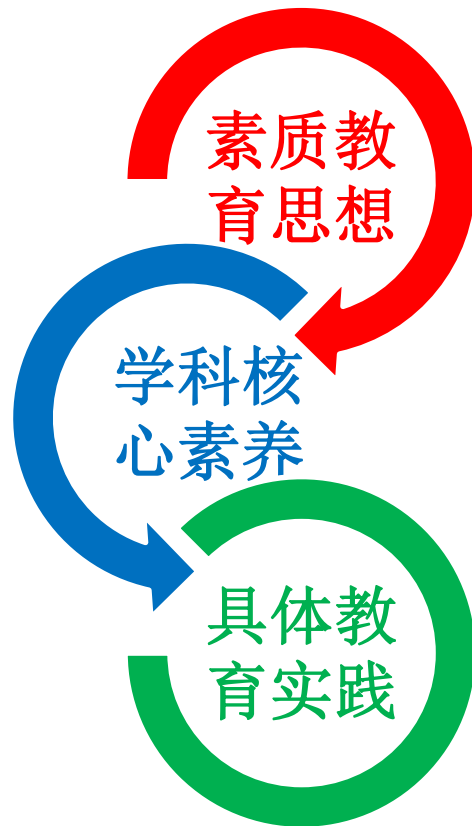
2016年9月，北京师范大学，联合国内高校近百位专家成立课题组，历时3年完成《中国学生发展核心素养》。核心素养的提炼以科学性、时代性和民族性为基本原则，以培养“全面发展的人”为核心。

❖ 学生发展核心素养，主要指学生应具备的，能够适应终身发展和社会发展需要的必备品格和关键能力。

中国学生发展核心素养



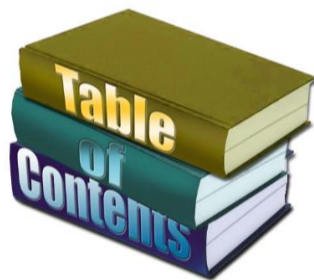
把素质教育思想具体化、细化，转化为学生应该具备的核心素养，以有利于其在具体的教育教学过程中贯彻落实，进一步清晰素质教育目标，丰富素质教育内涵。



“核心素养” 意义

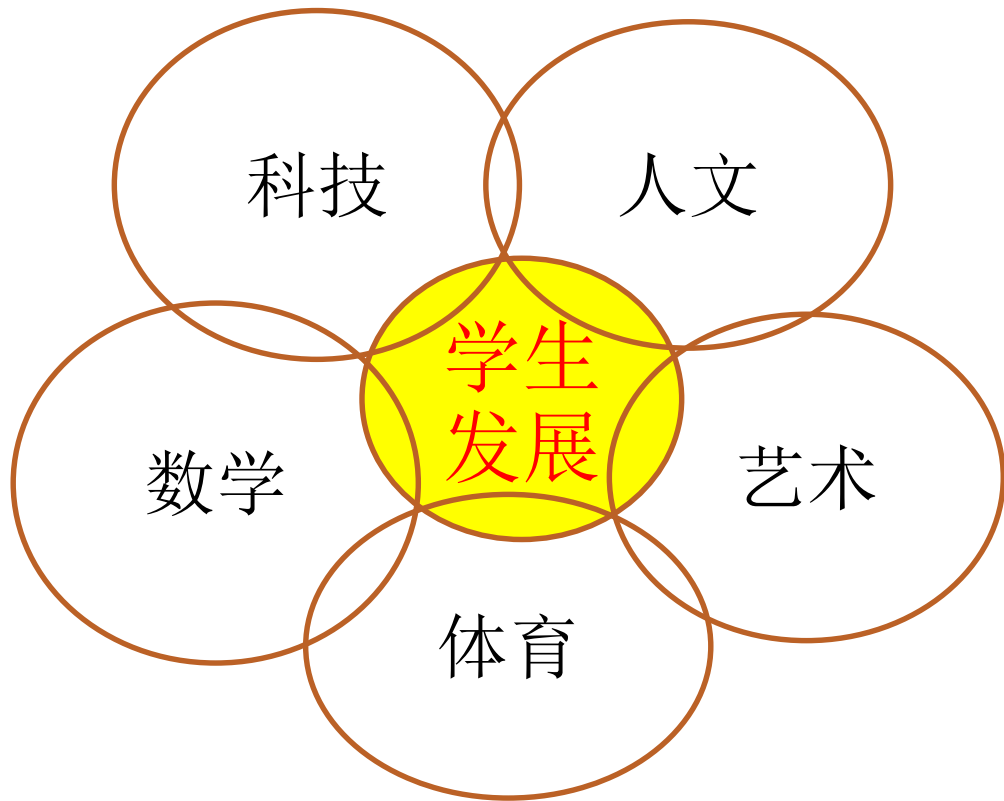
- ❏ 转变**育人模式**，实现从学科本位、知识本位到育人本位、学生素养发展本位的根本转型。
- ❏ 实现**课程内容**的转化、整合与优化，确立以学生素养发展为导向的跨学科整体育人观念。
- ❏ 实现学习方式和**教学模式**的根本转型，在真实问题情境中培养和体现自主、合作与探究精神，促进学生素养发展。
- ❏ 构建基于核心素养的**评价体系**，让评价过程成为促进学生素养发展的过程。

新时代教育要求
从素质教育到核心素养
体育与健康学科核心素养
体育健康课程与现代人格塑造

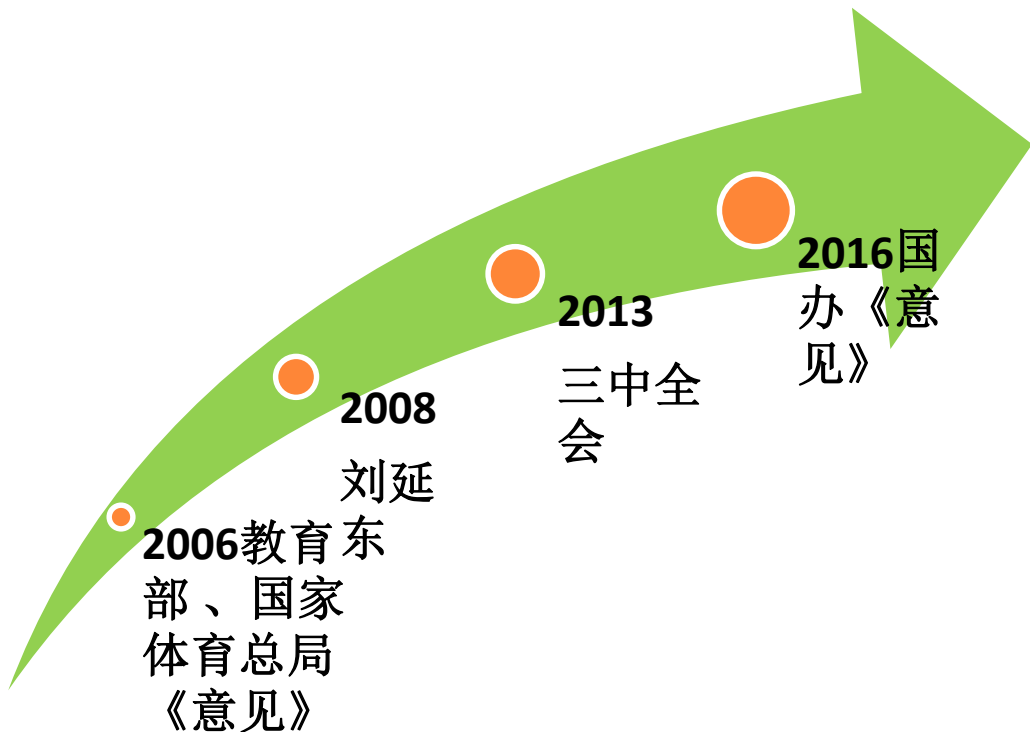


学科核心素养

学科育人价值的集中体现，是核心素养在特定学科（或学习领域）的具体化，是学生学习该学科（或特定学习领域）之后所形成的、具有学科特点的关键成就。



把学校体育
作为实施素
质教育重要
突破口



随着生活水平的不断提高，青少年身心健康既出现了不少“显忧”，也存在着不少“隐忧”。这就需要学校体育充分发挥教育功能，培养健康体魄、塑造健全人格、促进人全面发展。——刘延东，2017年9月3日



- ❏ 读史使人明智
- ❏ 读诗使人灵秀
- ❏ 数学使人周密
- ❏ 科学使人深刻
- ❏ 伦理学使人庄重
- ❏ 逻辑修辞使人善辩
- ❏ 凡有所学，皆成性格。
- ❏ ——（英国）培根
- ❏ 体育使人... ?



学科核心素养的确立原则

- ❏ 党和国家教育方针与学生核心素养
- ❏ 本学科的学科本质观和学科教育观
- ❏ 参考国际上的优秀成果和先进做法
- ❏ 体现我国在本学科的相关研究成果，符合我国国情



核心素养
高中重点

运动能力			健康行为			体育品德		
发展 体能	运用 技能	提高 认知	锻炼 习惯	情绪 调控	适应 能力	积极 进取	遵守 规则	社会 责任

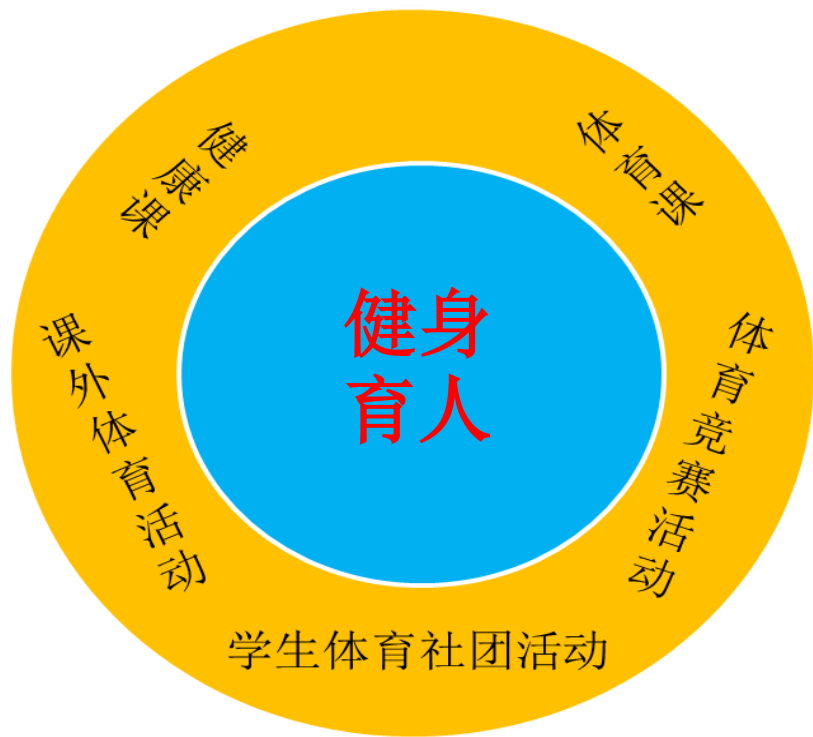
具体表现

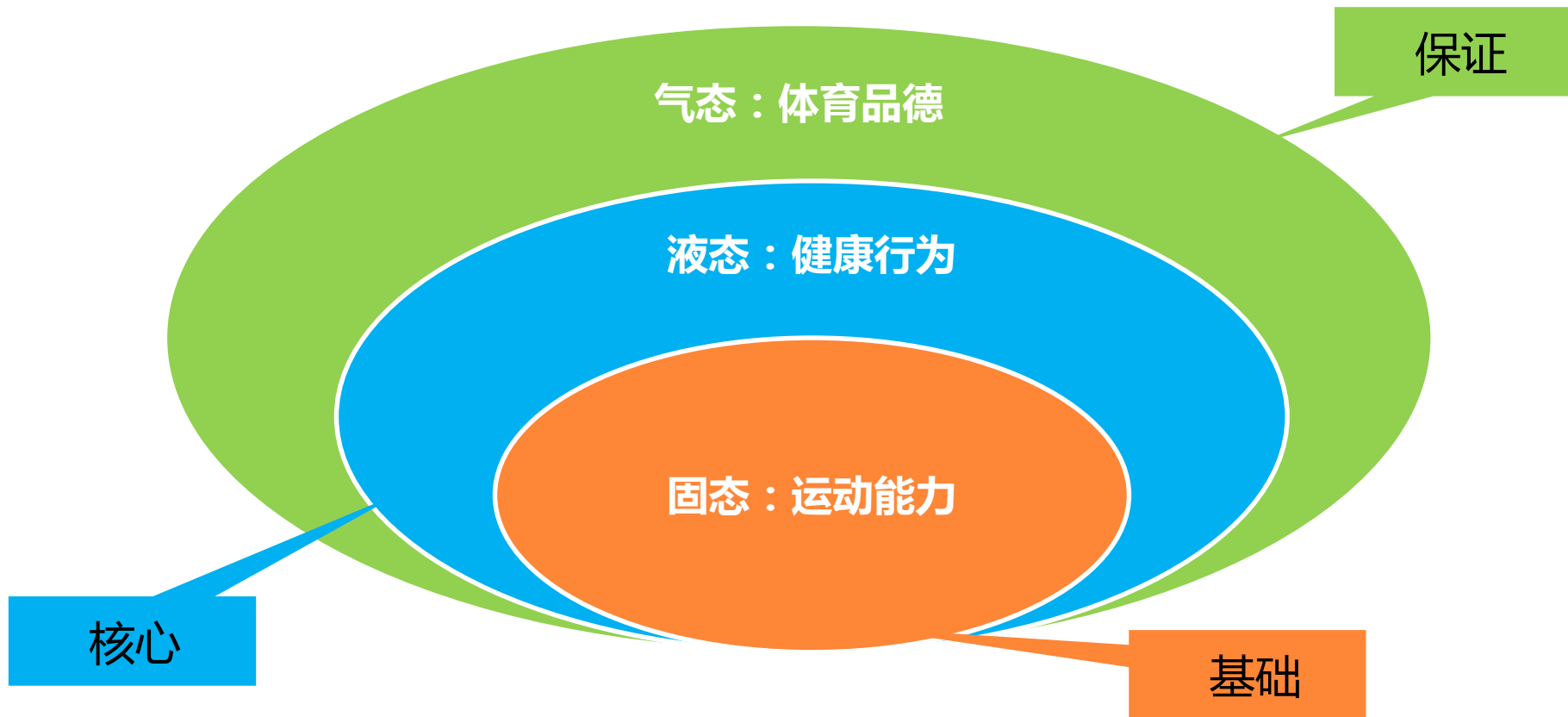
体能状况、
运动认知与
技战术运用
、体育展示
与比赛



体育精神
体育道德
体育品格

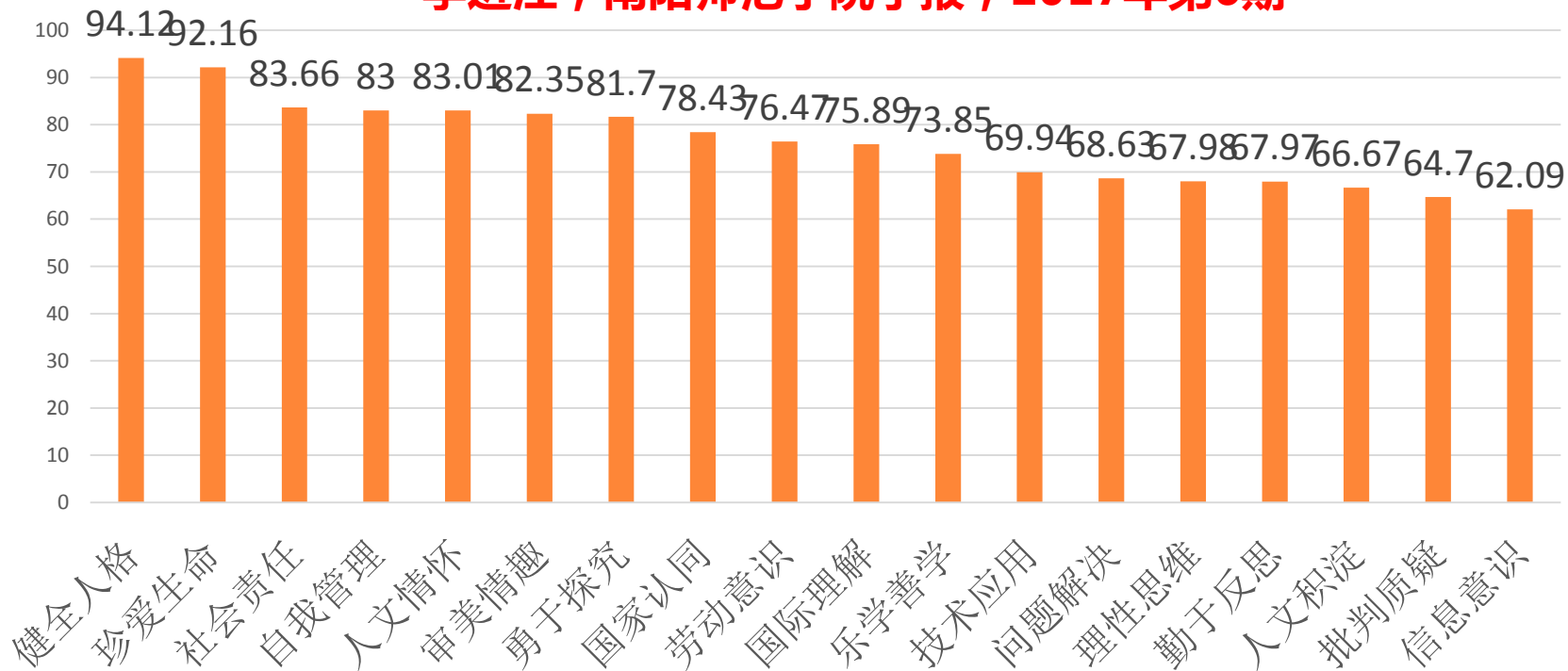
体育锻炼意识与习惯、健康知识掌握与运用、情绪调控、环境适应





体育学科之于学生发展核心素养的价值调查及启示

——李进江，南阳师范学院学报，2017年第6期

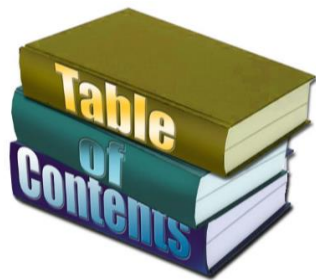


目录



普通高中课标修订体育组

新时代教育要求
从素质教育到核心素养
体育与健康学科核心素养
体育健康课程与现代人格塑造



《人的现代化》

美国社会学家英格尔斯，1985

- ❖ 一个国家，只有当它的人民是现代入，它的国民从心理和行为上都转变为现代的人格，这样的国家才可能真正够称之为现代化的国家。
- ❖ 现代人格的特征：
- ❖ 乐于接受新生活经验、新思想观念和行为方式；
- ❖ 准备迎接社会变革；
- ❖ 思路开阔、头脑开放、尊重并愿意考虑不同的意见和看法；
- ❖ 注意现在与未来，守时惜时；有强烈个人效能感；
- ❖ 有计划性、尊重知识，可依赖性和信任感；
- ❖ 对教育的内容和传统的智慧敢于挑战；相互了解、尊重和自尊等。

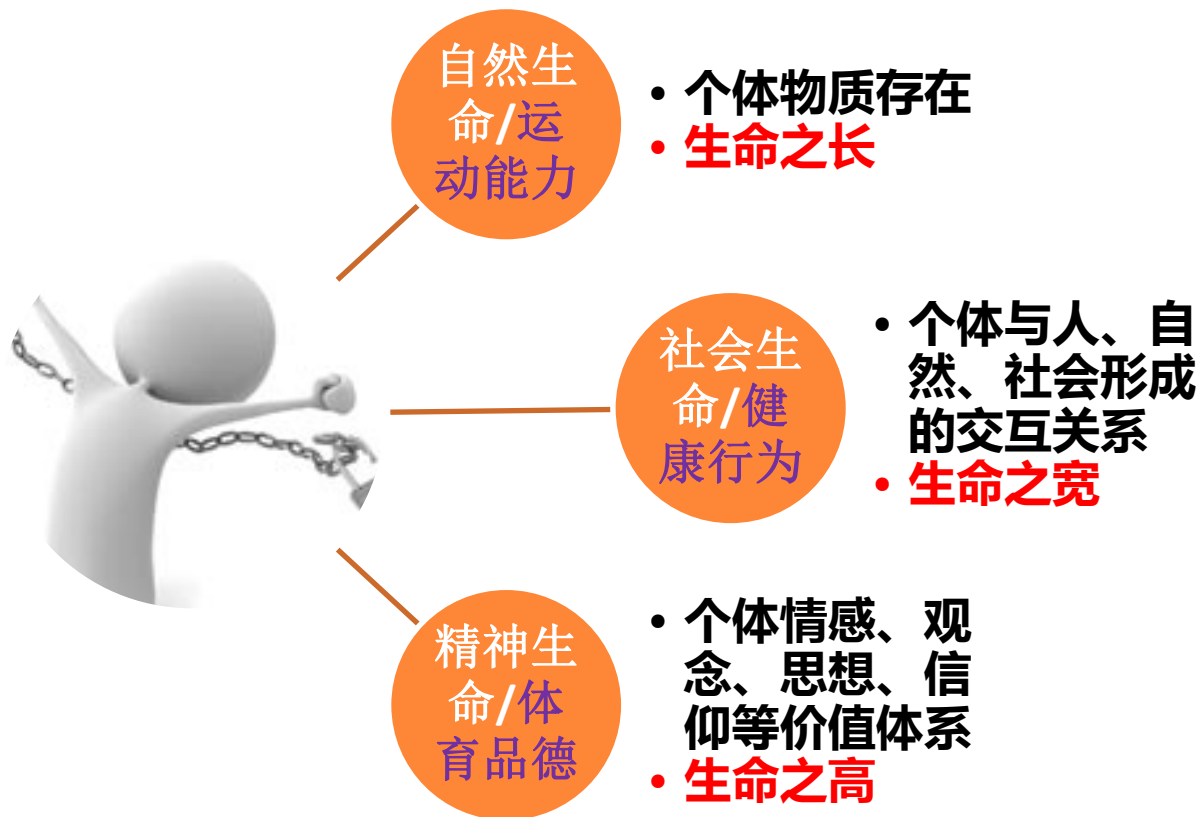
目标总

喜爱运动，积极主动地参与运动；

学会体育与健康学习和锻炼，
增强科学精神、创新意识和体育实践能力；

树立健康观念，形成健康文明生活方式；

遵守体育道德规范和行为准则，塑造良好体育品格，
发扬体育精神，增强社会责任感和规则意识。

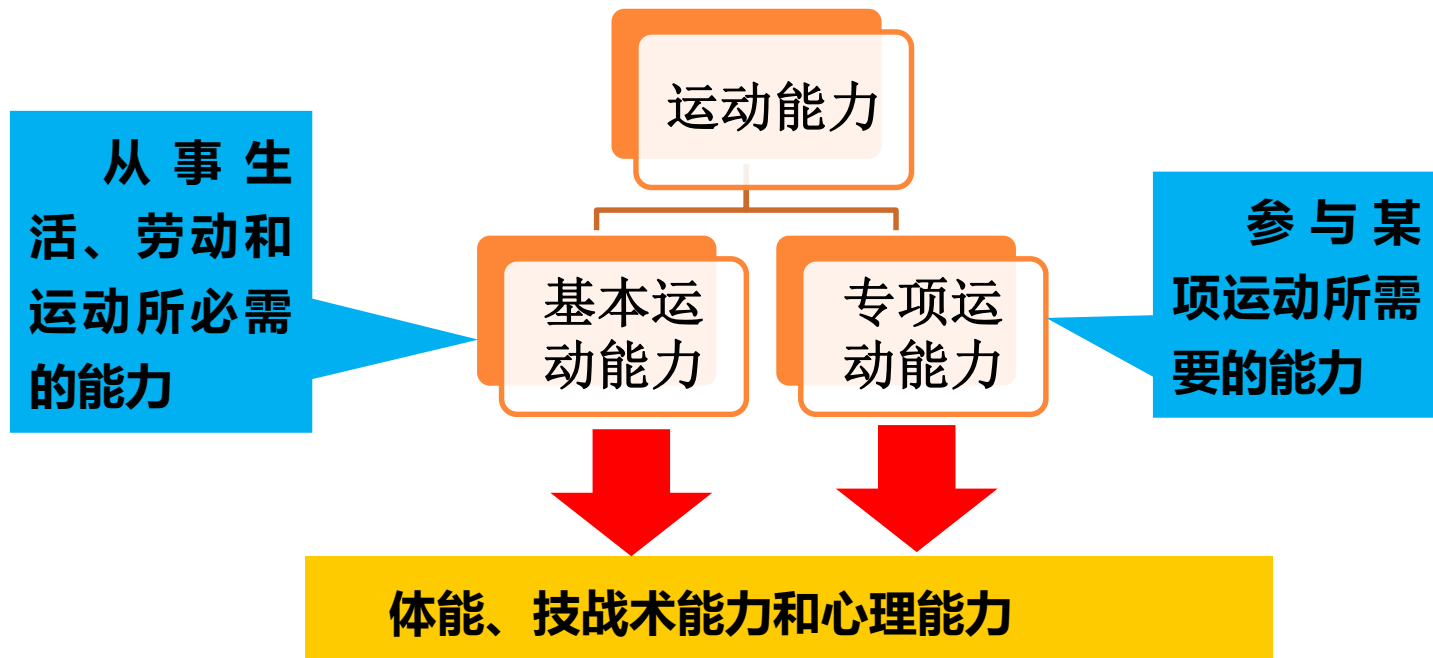


身体素养 (physical literacy)

- ❏ 1938 年，美国《健康与体育教育杂志》刊文提出，公立学校应对学生的身体素养和心理素养负责。
- ❏ 1993年以来，身体素养的理念已为越来越多的国家所接受，在英国、加拿大、美国、新西兰、澳大利亚等国已付诸实践。
- ❏ 2010 年，国际体育科学和教育理事会《关于体育教育的国际立场声明》明确指出：“身体素养是体育教育的结果，是儿童少年全面发展和取得成就必不可少的基础”。
- ❏ 2013年，国际身体素养协会 (IPLA) 成立。
- ❏ 2015年，联合国教科文组织新版《国际体育教育、体育活动和体育运动宪章》，身体素养作为体育目的之一，写入新宪章。

身体素养 (physical literacy)

- ❏ 国际身体素养协会：身体素养包括情感的、身体的和认知的三个维度，三者相互依存，不可分割。
- ❏ 加拿大体育和健康社会组织：身体素养包含四个相互关联的要素，动机和信心（情感）、身体能力（身体）、知识与理解（认知）、为生活而参与身体活动（行为）。
- ❏ 任海（2018）：身体素养着眼于身体活动与积极生活方式的契合关系，立足于人的整体，在情感、认知和身体等相互关联的多种维度上激发动机，培养能力，促成终身参与身体活动的行为习惯，它是现代文明社会人们必备的能力和气质。
- ❏ 身体素养：一个统领当代体育改革与发展的理念。——任海，体育科学，2018年第三期



体育对健康中国作用很突出



全民健身

+



医疗卫生

为全民 健康服务



全民
健身

是

积极健康

主动健康

体育
品德

遵守
规则

诚信
自律

相互
尊重

文明
礼貌

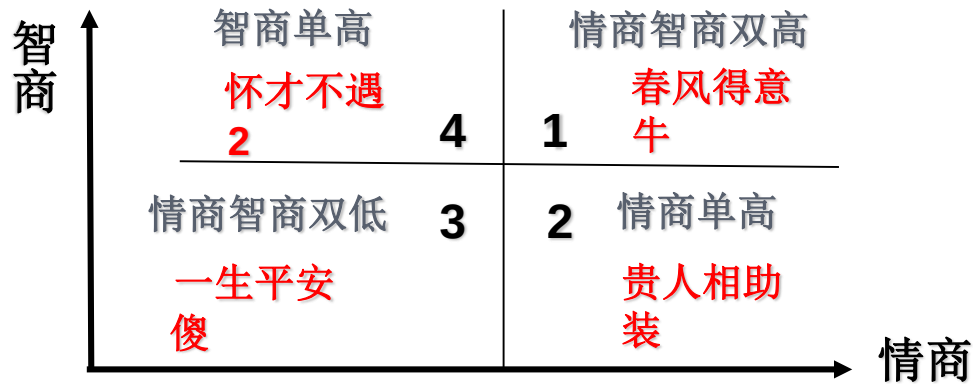
公平
正义

正确
对待
胜负

社会
责任感

智商与情商

- 2013年5月14日习近平在天津和高校毕业生、失业人员等座谈时，问村官杨代显“情商重要还是智商重要？”
- 杨代显回答“都重要”。
- 习近平说，做实际工作情商很重要，更多需要的是做群众工作和解决问题能力，也就是适应社会能力。



- 成就方程式
- $20\% \text{ 的 IQ (智商)} + 80\% \text{ 的 EQ (情商)} = 100\% \text{ 的成功}$

- ❏ 认知过程：身体——>情感——>思考
- ❏ 身体活动：肌肉、骨骼、神经及多个感官参与
- ❏ 儿童学习，在每天各种活动中进行。
- ❏ 12岁之前是理性的睡眠期，不能进行道德教育，也不能进行知识教育，感官和身体的训练才是重点。——《爱弥儿》，卢梭，1762
- ❏ 儿童及年入小学，小学之时，宜专注重于身体之发育，而知识之增进道德之养成次之。中学及中学以上，宜三育并重，今人则多偏于智。——《体育之研究》，毛泽东，1917
- ❏ 中国孩子玩的太少了，要让他们多玩一玩。——习近平，在伦敦全英孔子学院和孔子课堂年会开幕式上讲话，2015年10月22日

日本研究：儿童学习难关突破与玩耍的关联

——中国校长网，2014-02-24

- ✦ 幼儿在玩耍时会充分利用五官，这有助大脑发育；9岁时学习内容从形象转向抽象，需要更强思考能力；学龄前玩耍不够的孩子就可能因脑力跟不上，出现学习困难。

英国研究：适当运动能提高青少年学习成绩

——中国教育报，2013年11月5日

- ✦ 儿童有规律锻炼，有利于他们11岁时学习，有助于13岁和16岁的考试中取得成功；每15分钟的锻炼能使学生成绩进步1/4个等级。

美国研究：锻炼少，记性差

——美国《医学快报》，2014年5月2日

- ✦ 做运动，特别是做有氧运动可以改善人的长期记忆力。

美国研究：体格壮，语言能力强

——生命时报，2014.6.13

- ✦ 儿童身体越强壮，语言能力也更强。

表 1 1958—2013 年国外早期及小学教育阶段较具代表性的研究

Table 1 Foreign Representative Studies of Early and Primary Education Phases from 1958 to 2013

作 者	发表时间	研究对象	研究方法	研究结论
Gleason 威者 G. T. 等 ^[2]	1958	2 所小学,4 个班级中的 54 名三年级学生,和 66 名五年级学生	抽样调查	身体机能的成长和心理年龄或智商有着持续较低的正相关关系
Shephard R. J. ^[3]	1996	1~6 年级 546 个加拿大魁北克地区的小学生	实验研究	参加体育运动对学业成绩有促进的作用,且女生的学业成绩比男生提高得更为明显。
Sallis J. F. 等 ^[4]	1999	加利福尼亚 7 所小学的 759 个 K~5 年级美国小学生	问卷调查 实验研究	1、参加体育锻炼可以提升学生身体健康状况 2、参加体育运动有利于提升学业成绩 3、不同的体育项目、地区会对这个关系有所影响
Somerset B. S. ^[5]	2007	214 名六年级学生	实验研究	课堂体育教学对学生学业成绩影响不大,每天 20 min 课外活动对提升学生学业成绩影响显著
Carlson S. A. 等 ^[8]	2008	5316 个美国小学和幼儿园的学生	问卷调查	1、女孩的体育锻炼时间与学业成绩成正相关 2、体育锻炼在小学期间并不会对学业成绩产生负面影响
Stevens T. A. 等 ^[6]	2008	美国德克萨斯州小学生,其中男生 3167 人女生 3226 人	问卷调查	参加体育锻炼可以提升学生的数学及阅读成绩,但是学校的体育课程对于学生的学业成绩的提高并未起到关键的作用
Mesquita I. 等 ^[9]	2012	26 个葡萄牙五年级公立小学的学生	实验研究	参与体育锻炼可以提升学生的决策判断能力,执行力最终提升学生的学业成绩
Lambourne K. 等 ^[10]	2013	美国小学二年级及三年级的学生	实验研究	参加有氧运动会对学生的数学成绩有一定的促进作用,但并没有对阅读和拼写成绩起到作用

表2 2002—2013年国外中学教育阶段较具代表性的研究

Table 2 Foreign Representative Studies of Middle School Education Phases from 2002 to 2013

作者	发表时间	研究对象	研究方法	研究设计	研究结论
Gehring J. ^[13]	2002	163 个美国高中体育生	问卷调查	通过问卷调查学生的体育锻炼状况和文化成绩对比得出结论	参加体育运动对学业成绩的提升有积极影响,且数学较明显
Guest A. 等 ^[11]	2003	6458 个美国高中生的数据	问卷调查	搜集十年级、十二年级学生的体育锻炼状况和文化成绩	1、参加体育锻炼会提高学业成绩 2、体育运动的环境及体育项目、体育强度等均会对学业成绩产生影响
Din F. S. 等 ^[14]	2005	225 个美国郊区的高中生	问卷调查	从教务处得到学生成绩,问卷调查得到体育锻炼状况,对比得出结论	体育运动有助于学生学习能力的提高,也有助于学校对学生全方位的教育

表3 1992—2009年国外大学教育阶段较具代表性的研究

Table 3 Foreign Representative Studies of University Education Phases from 1992 to 2009

作者	发表时间	研究对象	研究方法	研究设计	研究结论
Maloney M. T. ^[16] 等	1993	美国克莱姆森大学的学生	问卷调查	1、收集1988—1989年该大学所有学生的学业情况(入校前SAT分数和高中班级排名) 2、对比分析参加大学生运动员(参加过NCAA运动会不同项目)的成绩和普通大学生的学业成绩	运动员的学业成绩不如普通学生的成绩好
Jacobs J. P. ^[17] 等	1994	美国的8所大学的121名棒球运动员	实验法	1、对选定的运动员进行为期1个季度的实验 2、运动员们被随机地分配到1个3组中的1组,只有1组没有建立体育运动量和学业成绩的目标	建立体育运动量和学业成绩目标的方式可以提升学业成绩
Horton D. 等 ^[19]	2009	美国3所大学的学生	问卷调查	1、通过对现有文献的综合比较分析及对美国3所大学的学生的问卷调查研究 2、比较过往和当前社区大学运动员的区别,并分析教学中哪些教学点对运动员起到作用	1、参加体育运动可以提升学业成绩 2、通过鼓励教员的方式可以促进体育运动的更好践行

科学家推翻四肢发达头脑简单说

2007-3-26 美国新闻周刊

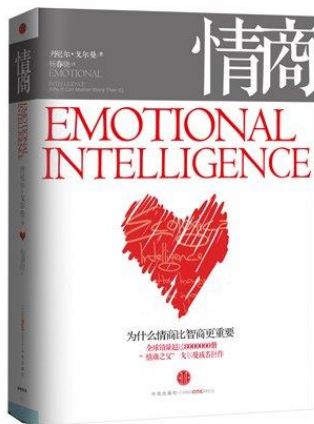
- 伊利诺伊大学：锻炼促使大脑“神经形成”，导致额叶体积增大。

健脑还需体育锻炼

2007-11-8 美国纽约时报

- 普林斯顿大学：锻炼能延缓年龄渐长引起的额皮质萎缩，改善“执行功能”；中年时经常进行体育锻炼的人在70岁以后患老年痴呆症的可能性只是那些不锻炼的人的1 / 3。

到运动场上去长点脑子



情商

美国心理学家戈尔曼
1995

- ❖ 了解自己情绪的能力—自我意识
- ❖ 控制自己情绪的能力—自我管理
- ❖ 以自己的情绪激励自己行为的能力—自我激励
- ❖ 了解别人情绪的能力—社会意识
- ❖ 影响别人情绪的能力—关系管理

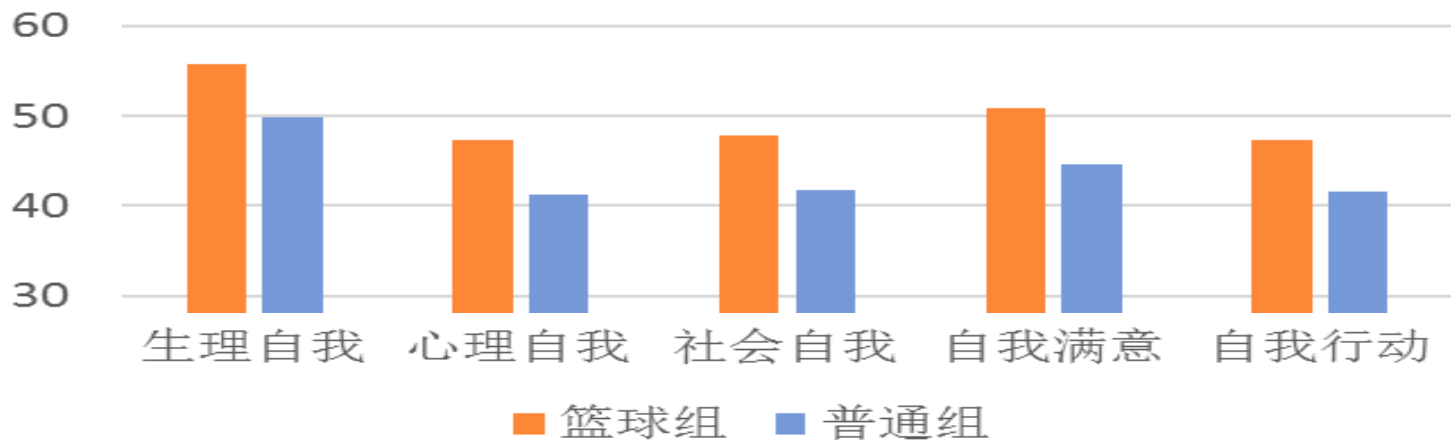
自我意识——了解自己情绪的能力

定义	品质
了解自己的情感和情绪特征 意识到它们可能引发的外部反应	客观的自我评价 自信而谦虚

学校体育对大学生自我概念的影响

王飞加，武汉体院学报，2008年第五期

自我概念各维度得分



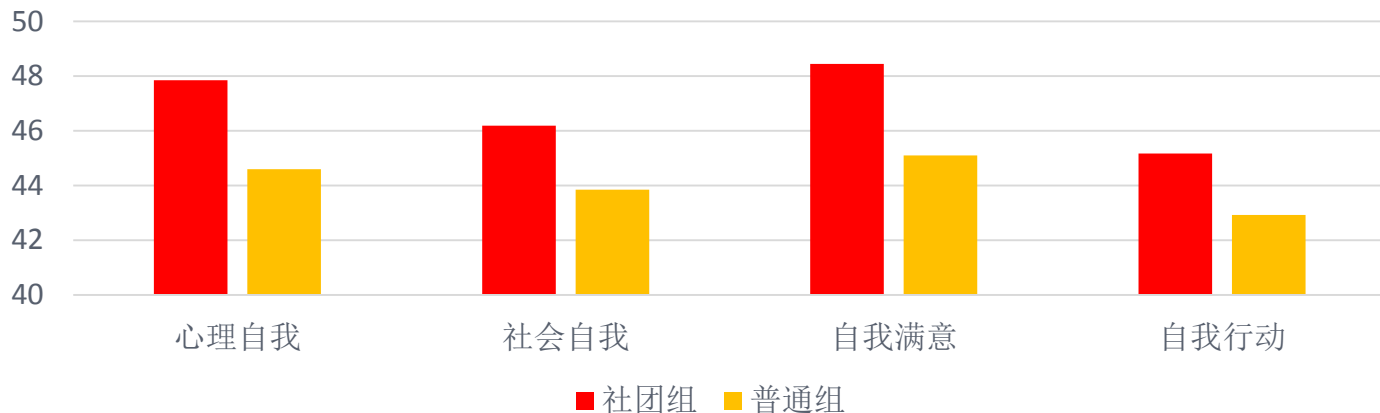
实验对象：大学生960人

普通学生组、篮球业余训练组（课外每周训练3次）

学校体育对大学生自我概念的影响

王飞加，武汉体院学报，2008年第五期

自我概念各维度得分



实验对象：大学生960人

普通学生组、体育社团组（社团活动每周2-3次）



来自北大形体课学生的感受

❏ 抬起头，目光便向了前方，看前面就会常有希望于心间，不悲观不气馁，此为自信。挺起胸，把肩上的重负放一放，轻松上阵，游刃有余，此为自信。也许你并不是最完美的，不过拥有了自信，就会使你变的更有吸引力。



❏ 短短十几节课的简单练习，不可能立即见效、十分显著地改善我的形体，最可贵的是这种崭新的自信、坦然的健康心态与美好性情，它所塑造的就远远不止是一个物态的形体了，而是我的青春，乃至我的人生。

自我管理——控制自己情绪的能力

定义	品质
不让情感阻碍判断 不让情绪主导抉择 处理问题不情绪化	冷静、不让情绪失控 理性 三思而后行



体育健康课程与现代人格塑造



首都体育学院
CAPITAL UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS



❏ 面对胜利，从零开始

❏ 面对不公，冷静理智

❏ 面对挫折，屡败屡战

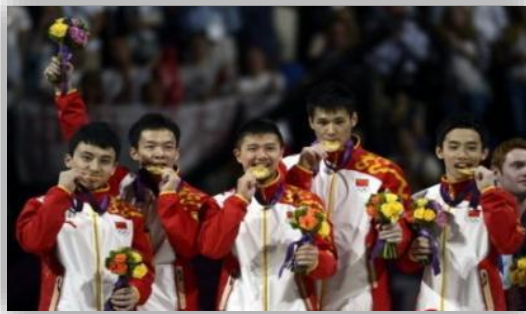
❏ “我们现在是输一次就受伤一次，但愈合伤口之后，我们会尽快往上爬，总有一天会站起来的。” ——蔡振华，2014年9月26日男女足亚运会未入四强

❏ 中国共产党和中国人民并没有被吓倒、被征服、被杀绝。他们从地下爬起来，揩干身上的血迹，掩埋好同伴的尸首，他们又继续战斗了。——毛泽东

自我激励——以自己情绪激励自己行为的能力

定义	品质
明确的目标 清晰的价值观 不因他人看法、外界因素、短期利益转向	对目标的执著 对原则的坚持 坚持不懈、坚忍不拔

谁怂谁不是爷们
——2012年7月30日



社会意识——理解他人情绪的能力

定义	品质
换位思考 敏锐发现、理解他人的处境和心境	认真倾听他人表述 避免做价值判断 不强加于人、宽容、豁达、大度

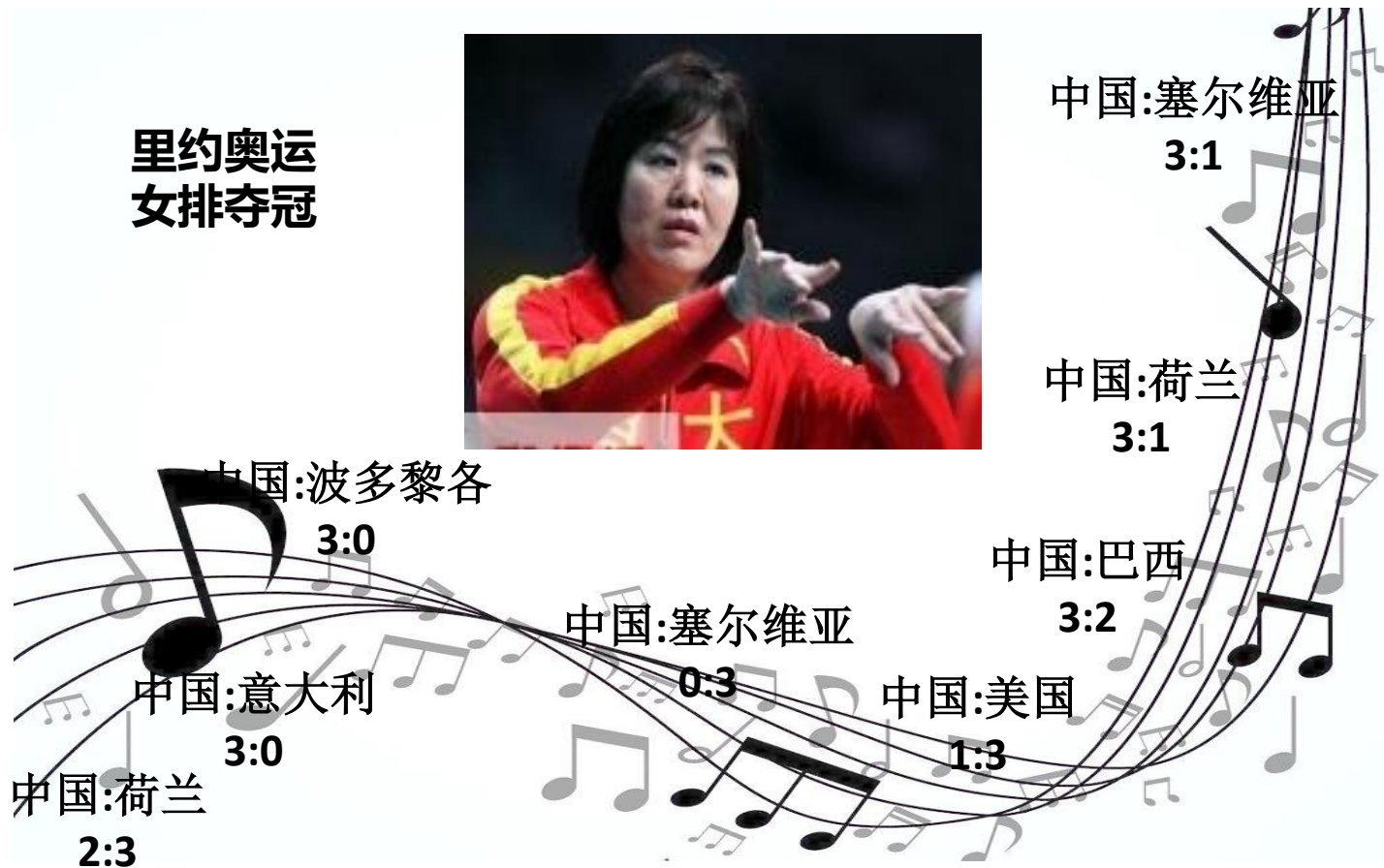
“一名杰出的领袖特有的能力之一是设身处地理解他人的能力。” ——丹尼尔·戈尔曼

体育健康课程与现代人格塑造



首都体育学院
CAPITAL UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

里约奥运
女排夺冠



关系管理——影响别人情绪的能力

定义	品质
能与各种不同的人一起工作 建立合作共事的有利环境 激励他人 团结有关方面达成共同目标	有亲和力 发现并让人发挥长处 原则的坚持和灵活 发现共同点，争取双赢结局与处理冲突

“一个好的领袖可以激发和鼓动起社会团体的情绪，带领大家取得成功。” ——丹尼尔·戈尔曼

CEO应从专业运动员身上学到什么

Glenn Lurie, AT&T 移动公司董事长兼CEO

原职业足球运动员

克利夫兰、亚特兰大、密尔沃基、波特兰队



- ❏ **那些让我爱上足球的因素，它们在商海中也都找得到：**
- ❏ **团队精诚合作、追求共同目标、竞争精神、队友情深，以及最重要的——作为一个团队去取得胜利。**
- ❏ **如今我的儿子Mitch在美国足球大联盟的2016 superdraft 第3轮第44顺位被选中。我为他感到自豪，不是因为他在足球场上的水平，而是因为他为此所做的努力以及毅力、领导能力和为人。**

中共中央文件

中发〔2007〕7号

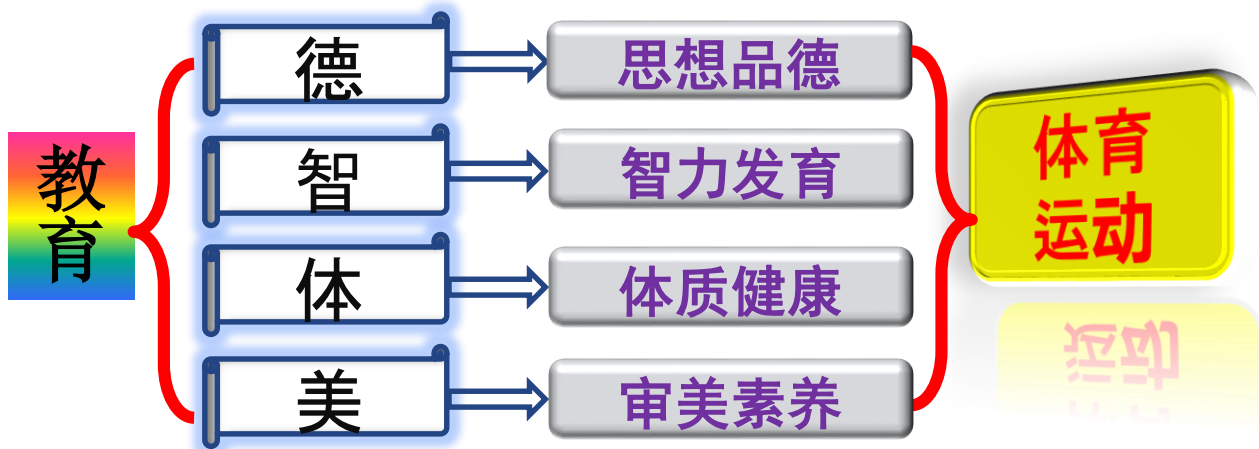


中共中央 国务院

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）

体育锻炼和体育运动，对青少年思想品德、智力发育、审美素养的形成都有不可替代的重要作用。



体育健康课程与现代人格塑造

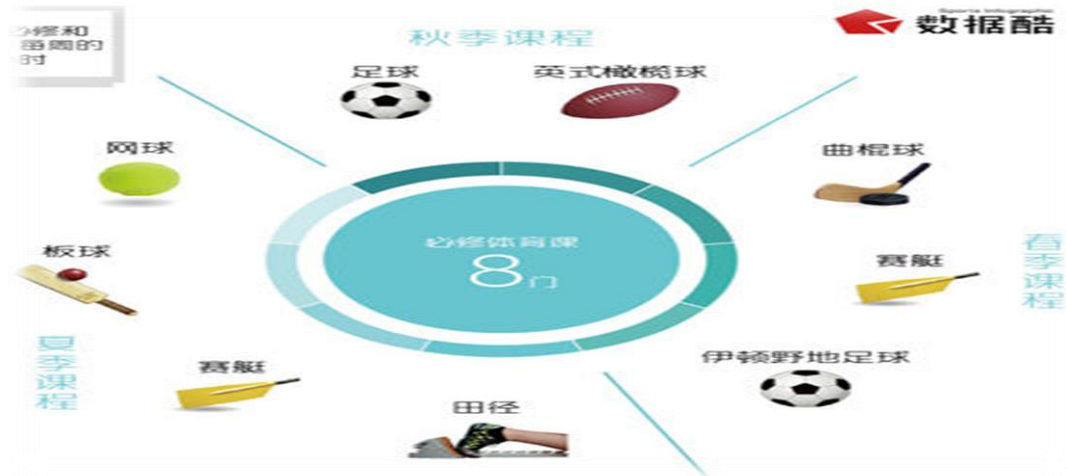


首都体育学院
CAPITAL UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

伊顿公学

——彭俐，北京青年报，2013年11月18日

- 培养出20名首相、37名十字勋章
- 教育宗旨：运动第一，学习第二
- 体育理念：体育的本质是人格教育
- 8门体育必修、37门体育选修，周体育课23小时



英国陆军元帅威灵顿公爵在滑铁卢战役胜利后说过这么一句话：“滑铁卢战役取胜于伊顿公学的运动场上。”

更加重视青少年体育工作，引导广大青少年继续弘扬奥林匹克精神，积极参与体育健身运动，强健体魄、砥砺意志，凝聚和焕发青春力量，为中华民族伟大复兴作出应有贡献。

——习近平

第二届夏季青奥会总结表彰大会指示
2015年4月7日



聚焦核心素养培养时代新人

新时代教育要求

从素质教育到核心素养

体育与健康学科核心素养

体育健康课程与现代人格塑造



首都体育学院

CAPITAL UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

谢谢

钟秉枢博士

微信公众号：冰松体育

邮箱：zhongbingshu@cupes.edu.cn