



## 体质倍儿棒的学生都在玩什么

### 体育教育改革让人人皆为“运动员”

□本报记者 黄莉萍

从明远阳台启程,沿钱塘江堤岸行进,直至京杭大运河与钱塘江的交汇处。8月28日傍晚17时,杭州高级中学启动高一新生军训项目之一的8.8公里毅行。这次开启高中之旅的跋涉,被学生们欢乐地称为“战狼”行动。

9月1日,开学第一天,迎接杭州市人民职业学校学生们的将是一场蓄谋多日的“运动大餐”。“喜迎学运会,争做运动达人”,不愧“一拍即合就运动”的称号,“运动大餐”中,既有立定跳远、50米、1分钟跳绳、坐位体前屈等运动比赛项目,又有夹乒乓球、纸飞机、套圈、踢毽子等趣味比赛项目。

这两所学校,在2016年10月省教育厅发布的“高校新生学生体质健康测试情况通报”中,连续两年排名平均分、合格率位列全省前十名。它们,分别为普通高中和中等职业学校组的第一名。

#### 体质好的学生是怎样玩出来的

在连续两年合格率排名全省前十位的生源县(市、区)中,宁波市大榭开发区是稳当当的第一。

“先得有场地,然后保证学生有时间,在校、在家都能撒欢玩耍。”宁波大榭开发区社会发展保障局爱丰介绍,大榭开发区虽然只有3所中小学,但校园体育场馆面积已达2.7万平方米,“室外场所每天早、晚两个时段向社会青少年开放”。为保障学校体育场馆有序开放,该区每年拨款20万元,专项用于场馆设施维护保养补贴和管理人员费用。校园外,小区内遍布适合青少年活动的运动器械,同时还建有公共体育馆、游泳馆、健身房、乒乓球房、室外篮球场、排球场、室内羽毛球馆、网球场等多样化、多层次的运动场所。“结合大榭森林生态公园规划,我们还拟建长度约为23公里的健身游步道。”俞爱丰认为,“触手可及”的运动场馆、设备,才能让青少年不知不觉运动起来。

“重视体育运动环境营造,重视体育的仪式感,学生会因此更加喜欢运动。”在杭州人民职业学校的田径运动会上,每个班级都会结合专业特色,设计出精彩的、充满活力的入场式。“学前教育结合绘画、舞蹈等才能,会展服务与管理专业发挥设计、制作特点,礼

仪文秘书专业发挥航空服务班优势……

这样,入场式就能成为一种美的欣赏与感受。”该校学生处主任张莹告诉记者,学校入场式项目在杭州市区高中学生阳光体育运动会上已获13连冠。

长跑是很多在校学生惧怕的一项运动。但在衢州第二中学,学生们却早已习以为常,并乐在其中。只要不下雨,每天清晨的集体跑雷打不动。到了高三,还得再加一次晚饭前的晚跑操,风雨无阻。“我们的秘诀是慢慢把跑步这件事从‘制度’变成‘乐趣’。”教师祝凌宇介绍,他们会随机抽取几个班,让他们进行比赛。除了“抽签比赛”,楼层之间也有“较量”,“当跑步变成集体荣誉的一部分,学生们的步伐迈得更整齐,口号也喊得更坚定了。”去年,“爱上长跑”的衢州二中由此收获了毕业生体质测试总成绩平均分全省第二的荣誉。

#### 体育教育变革让人人都爱上运动

“毕业生体测近两年为什么稳居普高第一?我想主要是我们的模块体育课合学生胃口。”杭州高级中学体育教研组组长黄玲认为,篮球、足球、健美操……每个年级6个必修模块供学生选择其一的体育模块教学模式,最大程度地尊重学生个性与兴趣。“不同模块的体育课都会保证学生身体素质方面的练习,只是,形式更多元,更活泼。”黄玲介绍,如篮球班的学生不会专门去练习体测中的跳远,而是用篮球运动体能训练中的15米连续蛙跳来替代。

除了体育课,乒乓球、定向社、羽毛球队、健美操队等体育社团,包括运动会、校园体育文化节等各类比赛、活动都成为体育课堂的重要补充。杭州高级中学副校长许涛认为,让学生爱上某一两项运动项目,才能真正培养学生终身体育锻炼的意识。

同样,在衢州二中,每年开展的趣味体育节有20多项。趣味心理运动会、班主任亲子运动会、“祝福高三”跑操活动、登山等,师生们参与的热情都特别高。篮球社、街舞、排球、跆拳道……衢州二中的35个社团中,有三分之一都与运动有关。在校运会、联欢晚会、科技艺术节、外事交流活动等校园大型活动中,该校总记得给学生提供体育特长的展示平台,让学生在收获中成长。



全程八点八公里的毅行,让杭州高级中学的军训充满豪气。

“我校体育教育改革的最关键点,就是要求人人均衡发展,鼓励学生全面参与。”杭州人民职业学校每年的运动会除传统田径赛事外,还设置有全班参与的绑腿跑、迎面接力跑、沙包投准赛、广播操比赛等。另外,每个专业部还有展示专业风采的大型团体表演项目,如体育排舞、校园青春健美操等。“学生的全面参与,把运动会真正开成了全体学生自己的赛事,学生才能体会到‘我运动我快乐’的体育精神。”张莹说。

以兴趣为导向,我省高中就丰富着学生的体育锻炼内容。2012年以来,我省高中已累计开发上万门兴趣特长类体育选修课程,包括球类、体能类、形体类、民族民间体育类、水上运动类、新兴运动类等,激发学生体育锻炼的热情。

#### 体育教育理念和目标因何而变

第十三届全国学生运动会开幕在即,在省教育厅副厅长、运动会筹委会常务副秘书长鲍学军看来,此次运动会不仅为浙江的学生和学校提供了展示的舞台,更将达到促进各地各校加强体育锻炼,让学生“走向操场”的目标。

近年来,随着浙江率先在全国进行体质健康监测,推进足球、羽毛球等专项项目进校园等活动,学生体质呈逐年提高的趋势。将课程教学和课外活动、竞技比赛相结合,帮助学生树立健康意识,养成健身习惯,已成为学校、教师们的奋斗目标。

2015年,杭州拱墅区成为全国13个“学校体育综合改革”实验区之一,加入全国学校体育(教学改革)联盟。在该区,学校体育不仅纳入学校绩效考核,考核比重超过学校的语数外等学科。开学前夕,拱墅区教育局宣布,从9月1日起和和睦小学等5所学校试点实行“延迟到校”,将第一节课的上课时间延迟到八点半。“推迟了近半小时,孩子睡充足了才能身体好。”一位教师这样理解这项政策。

2017年,温州市成为国家教育部“全国学校体育联盟(中华武术)”唯一的一个试点城市。“我们将陆续‘进驻’学校,通过高科技智能穿戴设备,有目的地记录习武学生的在校品德表现、训练内容、运动数据、学习成绩、生活习惯和人际关系处理等信息。”温州教育局体卫艺处邵凯介绍,“武术进校园”要实现的是“强身健体、自卫防身、修身养性、立德树人”的目的。

“爱运动的孩子才能有更好的未来。”省“十佳智慧班主任”、丽水市实验学校班主任刘雪忠发现不少教师有着“某某同学经常迟到或不交作业怎么办?”“孩子上课好动怎么办?”之类的烦恼。“当我们蹲下身子,用蘑菇的视角就会发现问题背后的实质。”刘雪忠认为,隐藏的秘密就是“孩子大脑皮层的叶片没有长好”,怎么办,孩子需要通过感统训练,比如跳绳、滑板、吊绳等运动,刺激孩子的前庭平衡觉,增进自控力。“换一句话说,没有适量的运动,就没有孩子的健康成长。”

□杭州市富阳区教育局德育教研员 俞允棠

开学了,面对一张张稚嫩或青春洋溢的笑脸,老师们,我们准备好了吗?男生,女生,我们认真解读过男生和女生的区别并施以不一样的教育教学方式了吗?

我们经营的教育环境有没有忽略男生的一些外显行为背后的诉求?有多少男孩会被我们所误解?

#### 不努力?

**现象:**一年级的教师经常会发现,女生练字整体上要比男生好,有些男生怎么练都练不好。这时,有些教师或者家长就会认为是孩子不够努力,从而责怪孩子。

**分析:**从儿童的生理发展来看,男生发育整体上要比女生慢一年到一年半。一年级的时,有很多男生的手部小肌肉群尚未发育好,手部的掌控能力明显不如女生。这个阶段,让这些男生一定要达到女生整体的练字水平,真的是强人所难。其实,每个孩子在学习初期都是抱有对学习美好的愿望的,谁不想把字写好呢?字练不好,孩子自己心里也着急啊!再加上不被父母或老师理解,孩子心里就更急了,有的孩子甚至会因此对学习丧失信心。

**建议:**一年级教师不要着急,无论哪个孩子练不练得好字,都要接纳他,并多多鼓励他。比如,教师可以轻轻地摸摸孩子的小手说:“你的小手还嫩,要握好笔多不容易啊!老师已经看到你正在努力地练了,你看这几个笔画就练得很不错。”

其次,不要一刀切地评价所有孩子的字。对一年级学生的练字,应该多从个体进行纵向比较,引导学生看到自己的努力练习带来的进步。

另外,平时在学生课间活动的时候多指导学生做手指操等游戏,促进学生手部小肌肉群的发展。

平静、耐心地等待一两年,男孩手部肌肉群得到相应发展了,就能对手部掌控自如,坚持练字就自然而然将字练好了。

#### 太粗心?

**现象:**小学低段的教师,特别是语文和数学教师,经常会在班里发现这样的学生:朗读的时候经常会漏字,做计算题经常会抄错数字或漏数字,考试时那些一行题或者不整齐的题经常会漏看……很多教师和家长,会简单地认为是孩子太粗心,即便大声斥责孩子,孩子却依然改不掉。

**分析:**我们仔细观察、深入地探究这个问题,会发现大部分有这种现象的低段学生并不是笼统的粗心问题,而是他们的视知觉能力没有发育好,视知觉感统失调。

为什么会造成视知觉能力没有发育好呢?原因有多方面,有的是因为剖腹产,有的是因为一周岁之前的爬行训练太少,有的是因为从小运动量太少,有的是因为母体孕产期的时候缺氧、保胎等。还有的学生认字速度慢、作业拖拉、写字大小难控制、运动空间感不好等,都有可能造成视知觉障碍。这都需要我们教师仔细观察,耐心分析,以便作出客观的判断。

**建议:**那么如何改变这样的现象,提高学生的视知觉能力呢?首先,教师和家长都要有意识地多带孩子参加户外运动。其次,平时要有针对性地做些视知觉能力训练。孩子出现这样的问题,教师要提醒家长重视,最好到医院进行专业的学习力评估,并进行相应的训练。

#### 超暴力?

**现象:**一所初中的德育主任向我吐槽,他们学校初一的男厕所经常被学生踢破。大会上一而再,再而三地强调要文明上厕所,但是收效甚微。“那初二年级的男厕所所有这样的现象吗?”德育主任说没有,并表示很奇怪。

**分析:**我笑了,告诉他原因。那是因为初一男生正好整体步入青春初期,身体快速生长,阴茎发生明显的变化。因为缺少青春性健康方面的知识方面的教育,很多男生对自己身体上的这些变化有点不知所措,很想在厕所小便的时候通过看看别人来判断自己是否正常。但是大家都不愿意被别人这样窥视,所以只要男生进厕所,就直接把门关上,而外面的同学等急了就踢门。

**建议:**怎么办呢?很简单,初一新生刚进来的上半学期,学校一定要使学生正确认识青春生理发展,让男生们从正确的课堂主渠道得到科学的认知。

后来,这所初中及时开出青春性健康课,此后初一男厕所的门就再也没有破过。

## 开学了,又有多少男孩会被误解

## 过了个“假暑假”的他们,都忙活了啥

刚刚过去的这个暑假,《教师周刊》虽然部分休刊,但微信公众号“浙派教师”一直与教师们同行。

坚持陪伴与持续关注我省的优秀教师群体,本刊发现,他们,其实都过了个“假暑假”。他们的暑假,只是换了个时间、空间,做着形式不一样的同样有意义的教育工作。其中,有——

#### 忙着一路行走一路上课的

如推文《一路向西,直抵敦煌!行走的课堂中,看这群师生如何蜕变!》

节选:在学生赵欣雨的记忆中——敦煌,是坐28小时火车的远方,是师生一整列的卧铺车厢,是西去一路的歌唱,是和师长聊着天下、文学、历史等的奇幻之旅……

而敦煌文化,既是莫高窟中绚丽飞天的千年文明,是站在祁连山脉遥想河西走廊的幽思;也是校旗插上五彩鸣沙山头时的自豪,是兰州大学内主角是他们、观众也是他们自己的课汇报和激情演出……

……  
而和学生们一起行走西北前,教师们做足了功课。每天,语文老师钱洲军、政治教师陈伟萍、地理教师骆海军都要有意无意地在学生面前“侃大山”。  
“听到老师们聊边塞诗歌,聊敦煌文化,聊西北城市发展,聊中印边境纠纷,我们都会不由自主地参与进去!”  
“要了解一个人,就要和他进行一

次长途旅行!”钱洲军这样了解着他的学生们;而赵欣雨们,同样也这样了解着他们的老师们。

“老师们和我们谈理想,谈人生,忽然觉得,嗯,我们是应该谈理想,谈谈人生了!”学生吕佳沁毫不隐讳自己在酒泉卫星发射中心的那份震撼和激动。

#### 忙着当巡长、河长和游泳教练的

如推文《为了防止溺水,这个暑假长兴这些师生做了这么多事!》

节选:长兴县第四小学校长蒋学平是防溺水宣传骑行队的发起人。“每年暑期,总会有学生到河里去玩水,危险的事也时有发生。所以我们要把这些防溺水知识送到千家万户,特别是农村和工地上。”在蒋学平的发动下,防溺水宣传骑行队的队伍越来越大,从最初一个学校的四五名教师,到后来20多名其他学校教师的陆续加入,大家还统一志愿,统一队旗。

为了发动更多的人参与到防溺水志愿服务中来,今年,长兴县教育局还发动千名教师成立了由92名教师、家长组成的防溺水宣传志愿者小分队,配合辖区政府排查区域内池塘、水库、水坑、河道等安全隐患。

7月2日到7月31日,该县洪桥镇中心小学一共开办两期游泳班,从一年级到六年级,200多名学生参加了游

泳培训。这也是长兴开办暑期游泳培训班的4所学校里,时间最长、参与人数最多的一所学校。

#### 忙着日日吟诗、晒美图,悠悠在家访路上的

如推文《20天,1000多公里,日日吟诗、晒美图……如此悠悠~的~却不是旅行?》

节选:他“浪荡”的足迹:塔石远至三门源,横山远至建德界,湖镇远至婺城界,溪口远至大街大石下,梧村庆丰,遂昌北界镇,庙下毛连里,詹家远至衢州东港。

这么多陌生的地名,其实就一点:整个就没出衢州界!

他在龙游及周边到处晃荡,就为一件事——家访!只是,他的家访对象,有新接手的班级,还有刚交接出去的班级。到8月15日,两个班,84名学生,共耗时20天,行程1000多公里。

为什么要全员家访?  
贾如松说:“因为都是‘如松班’的孩子,路再远,再坎坷我也要一个都不能少地进行家访。”

一个个,把原班孩子郑重地交到家长手上,以便他们在新班级能更好地起航。新班的家访就不用了。“实地去家访,当面来沟通,更加有实效,也表达了我的诚意。”

“家访,和家长建立了良好的沟通关系,了解了龙游各地的风土人情,增

强了师生感情,最重要的是——为学生做了榜样:要做一件事就要尽自己最大能力做到最好!”

这就是如松。

#### 忙着“当网红”搞网络直播的

“中职德育课翻转课堂学习设计与应用”“高中数学教师自主发展研究”“生活常识类课文教与学的研究”“在推理中寻找数学核心思维”“如何进行自闭症儿童生态化评估”“怎样解决作文教学的有效性”“如何上好开学第一课”……这个暑假,省名师网络工作室中的特级教师周岚、陈加仓、李昌官、桑丽虹、刘佳芬、董洪星等都忙着当“网红”,开展了他们的经验分享与教学研讨的网络直播活动。

关注“浙派教师”,就能实时关注更多的名师网络分享活动。有的名师送教活动,还会邀请教师到现场观摩!

扫描下方二维码,新学期,让我们一同前行!

