



校长圆桌会

编者按:校长圆桌会以“健康第一”为主题,推出一系列专题报道,希望通过有深度、有温度的对话,发掘一线校长们的真实思考与实践探索,为更多学校落实“健康第一”理念提供媒体支持。继第一期“健康第一:让学生爱上运动之后”,第二期探讨——

“健康第一”:让运动成为习惯

实践主讲

习惯,自赛场而生



主持人:言宏

主持人:随着运动强度和频次的增加,运动伤害的风险也会随之上升,对此,学校该如何应对?

张艳:不能因噎废食。学校应建立预防、处置、后续保障一体的安全机制。我校一名学生在足球活动中骨折,家长心疼,学校也面临压力。但体育教师、班主任和分管副校长与家长密切沟通,最终获得家长的理解。只要沟通到位,家长通常能接受正常活动中发生的意外。

沈斌:运动伤害难以完全避免。学校必须做到3点:一是建立应急机制,人人清楚流程;二是落实首遇负责制,谁先发现谁先处置;三是事后真诚面对家长,及时慰问沟通。

江卫华:做好预设,可以避免意外。我们明确了5条原则。第一,不热身,不比赛。第二,无领队,不比赛。没有班主任或副班主任带队,不能比赛。第三,无保险,不比赛。学校比赛持续几个月,保险就购买几个月。第四,不培训,不比赛。无论是学生裁判还是运动员,都要接受培训。第五,不告知,不比赛。家长和任课教师都要提前知情,学校要有一份正式的告家长书。

主持人:当前,不少校长已经具备较强的主动意识,但部分教师未必愿意配合。面对这种情况,应当如何推进?

柴建国:这个问题我深有感触。一些教师在大课间并不到场,部分班级也未参与,缺乏管理。在推动全员参与时,确实遇到一些教师比较抵触,这就需要校长做好说服工作,让教师积极参与。

潘志平:到了初中阶段,这的确是一个十分现实且颇具难度的问题。因为中考压力客观存在,在这种背景下,首先要让教师真正理解为什么必须推进,吸引教师和学生一同参与运动。其次,要明确告诉教师应当在什么时间做,以什么方式做,而且要形成共同参与的工作格局。

向婕:理念的推动往往是自上而下的,但真正要使工作落地见效,还必须依靠自下而上的行动。“班超”“校超”的启动,就是一种非常有效的推进方式。当教师看到学生是最终的受益者,行动就会形成合力。

主持人:有些学生未必是不愿意运动,而是学校现有的组织方式和制度安排,无法真正释放他们参与运动的积极性。那么,学生应当如何更顺畅地传递诉求,学校又应如何把这些诉求转化为制度?

吴国强:我认为,构建进阶式赛事体系是激发学生主动参与运动的一种非常有效的路径。我们目前推行的是全员赛事机制,即先开展班内小组赛,再进行年级积分赛,最后进行校级精英赛。学生为班级荣誉主动训练,形成赛事驱动日常运动的良性机制。

张艳:学生说“跑得太多”,问题未必在于“多”,更可能在于“太死板”。整齐划一的运动学生不喜欢,应给予他们更多选择权。我们学校设有“年级学生校长”,曾有“年级学生校长”建议拆羽毛球馆,因暂不具备室内条件,我们就在室外增加了6处移动羽毛球网。

点评:

从“赛事引擎”到“全息生态”:搭建全员包容的运动习惯“脚手架”

浙江大学教育学院体育系副主任 于洁

长兴近年来坚持“天体周赛、以体树人”,其成效有目共睹。赛事如同投入平静湖面的石子,迅速激活了整个区域的体育氛围。

然而,随着教育改革进入“深水区”,面对高质量发展与教育公平兼顾的新要求,教育者必须在“全员参与”的宏大叙事下,关注每一个具体的个体。如果说一流的场馆与丰富的赛事是一桌提升体质的“满汉全席”,那么教育的本质更在于确保那些身心发展节奏不同、运动基础相对薄弱,甚至对体育存在畏惧心理的“肠胃娇弱”的学生,也能在“家常便饭”中吸收到运动的养分。

解开校园体育的“系统性死结”,不能仅靠增加课时或升级硬件,而是亟待我们在空间、评价、认知与家校共育4个维度上实现重构,搭建真正有生命力的“脚手架”。

在空间上,从“盆景式管理”走向“微生态循环”。当前的校园体育环境常呈现出“盆景式”特征:在特定的时间、场地,按特定规则运动。这种高度结构化的环境,在保障管理便利和安全的同,却在无意中剥夺了学生自主探索身体机能的空间。真正的运动习惯遵循的是“森林逻辑”,需要自发性与生命力。搭建第一层“脚手架”,便是要打破时空壁垒,建立“微生态循环”。我们要允许校园里“微风”,让每一根小草都有随风晃动的空间,让运动在碎片化时间中自然发生。

(下转第7版)



长兴县龙山中学校党委书记 江卫华

目前,焦虑被批量“生产”,教育经受着很大考验。要让学生不怕风雨,获得勇气、真诚与毅力,最好的载体是体育。

2021年,我校提出“幸福=积极体验+道德完善+自我实现”的目标,对应到体育,我们理解为“体育=体格+性格+人格”。5年的实践表明,学生运动习惯养成最好的载体是“上场比赛”。我们是从建设体育学科组开始的,以下用3个故事说说我们的变化。

一次“被动卷入”的研训活动

2023年2月,在县教育系统校长会议上,省体育教研员余立峰的一句话让我豁然开朗:“体育课不是中考课,大课间不是脱离教学的练习,运动会不是少部分人的盛会。”我积极争取,最终省初中体育与健康新课程“学一练一评”一致性学校体育新样态研训活动在我校举办。

在筹备的4个月里,余老师5次来校指导,大课间方案修改了13稿,全员运动会方案修改了8稿,展示课磨课不下10次。一次“被动卷入”的研训活动,让体育教师慢慢突破了舒适区。

研训活动成功举办后,我们



图为长兴县龙山中学校“龙BA”现场。

在复盘时认识到两点:一是4个月的准备让体育组教师的观念发生了变化,大家开始真正设计全员运动会,告别了少数人竞技、多数人观摩的传统模式;二是对“教学赛”一致性有了系统化认识,意识到以前三者是脱节的。这促使我思考:如果第一学期的重点放在枯燥的篮球训练,学生会爱上篮球吗?第二学期的重点又该放在哪里?如何从篮球项目走向终身习惯?一连串的问题让我困惑。

“龙BA”的意想不到

2024年3月12日对学校来说是一个具有里程碑意义的日子。正当我们为第二学期篮球项目的课程设计苦苦思索时,蔡崇信公益基金会专家来校调研。听取汇报并考察校园后,专家组给出了许多建设性意见,如学校要有浓郁的体育氛围、体教融合应无时无刻不在发生,让每个人都上场比赛等。

“让每一个人上场比赛”的理念,为我们的困惑撕开了一个口子。我们马不停蹄投入探索,从确定赛事名称、赛制、赛程和规则,到相关培训、啦啦队组建、评选与展示等。在团队的努力下,首届“龙BA”火热开展:45个班级的45支队伍,1032名队员,112场比赛,历时32天,取得了较好的效果。如果说训练是单一维度的,那么比赛

就是学生热爱篮球、形成习惯最好的“场”。比赛建立了一个生态系统,其中有故事、青春、争议、胜负、绝杀、造星、封神……但也带给我们3点思考:一是学生参与面只有40%,如何才能再提高;二是只有一级赛制,如何让学生向更高水平进阶;三是体育教师很

辛苦,如何让学生参与自主管理与裁判工作。

2024年下半年,县教育局组织我们到成都、重庆考察“以体树人”做得较好的学校。重庆“以体立人、以体兴校、以体树人”的做法让我们深受启发。我们下定决心,组织全校体育教师专程赴重庆学习,这促成了体育教师的第二次变化。

学习归来后,团队深入讨论第二届“龙BA”的赛制改进。第二届“龙BA”历时90多天,共836场比赛,2208名学生参加,这让校园发生了很大改变。学生人手一球,以球会友。

“从竞技的亚军到育人的冠军”

2025年,根据县教育局的部署,全县初中开展“班BA”。824班代表学校出战,并以小组第一出线,一路高歌猛进,杀入决赛。决赛中,我们一度领先,学生们心气很高,但到最后第四节频频受挫,最终以5分之差惜败,获得亚军。赛后,学生们抱头痛哭,久久不愿离开球场。我在他们眼中看到了少年的不甘与不服,他们无法接受“亚军”这个结果。事后,我与班主任张斯焯及多名主力队员沟通,了解到学生们不理解也不接受“规则下有尊严的输”。

为了帮助学生走出失败的阴影,重新获得直面挫折的勇气,学校精心策划了一场别开生面的沙龙——“从竞技的亚军到育人的冠军”。班主任从沉浸式带队两个月的不易谈起,最后谈到体育带给学生无与伦比的“失败场”体验。他说:“824班的同学,我不怕你们受伤,就怕你们从未受过伤。”这番话让学生们认识到,失败与受伤也是成长的一部分。家长代表也多次提到自己在支持与不支持孩子之间纠结,言语中流露出的深爱让学生们感动。学生们也敞开心扉,吐露心声。他们意识到:“一路的赢,未必是好事。人生中,顺境不是常态。”两个小时的沙龙,师生金句不断,发人深省。最终,大家达成共识:竞技可以失败,育人永远要做冠军。

学校的体育故事还在继续,每天都有新的发生。故事里有我们最好的青春、最好的同伴、最好的坚毅。

观点交锋

钦国强(长兴县教育局党委书记、局长):早在“健康第一”还是一道“选做题”时,长兴就主动破题、先行先试。2021年,全县启动“1+3”学生素养提升行动,把体育放在首位;2023年,召开全县学校体育发展大会,制定三年行动计划;2024年,全面推动“天体周赛”(每天一节体育课,每周一场校级赛事)计划。可以说,我们交出了一份主动作为的长兴答卷。

如今,“健康第一”成为“必答题”,我们不再碎片化探索,而是系统发力。一是“换脑子”:将学校体育上升为“一把手”工程,逐年调低纸笔测试权重,配齐配强体育教师,开展全员培训,让每位教师成为支持者。二是“改场子”:采用“大改小”“少改多”策略提升场地利用率,盘活教学楼前后、廊道、车库等空间,让校园每个地方都成为运动场。三是“想法子”:建立“三横四纵”赛事体系,推出班级对抗赛、个人挑战赛等微型比赛,培训学生裁判,浓厚校园体育文化,让每个学生都成为上场者。宁可暂时牺牲一点“卷面分”,也要换来学生一生的“健康分”。

我们还将“健康第一”转化为社会共识,核心是“找搭子”,让社会力量成为配合者。依托长兴作为全国家校社协同育人实验区,开设亲子体能训练营,设立家庭运动日、亲子赛事;与社会公益团体合作,打造“政府+民间”公益范式;联动文体部门打造“15分钟社区运动圈”,聘任社会体育指导员进校园。

潘志平(杭州市临平第一中学教育集团总顾问):学生有真心喜欢的项目和方式,评价能看见每一个学生,学生就容易形成终身受益的运动习惯。

如何“问计于生”?先说一个校园迷你马拉松的故事。我任校长30多年来,学校一直设有“学生校长”岗位。有位“学生校长”叫雷硕,他和伙伴在学校行政会上提出了校园迷你马拉松的设想。经讨论,最后确定环校园跑6圈,全程8.36公里。雷硕带领团队反复打磨路线与规则,开展全校宣传,还拉来企业赞助,设置了奖金和奖牌。至今已举办两届,分别有300多人、700多人参加。这项完全从学生中诞生的赛事,激发了越来越多师生和家长的参与热情。学生们不仅锻炼了身体,也促进了心理健康,还提升了社会适应能力。

由此,我们打开了“问计于生”的思路,渐进式推进基于学生喜欢的运动实践:发放《学生运动兴趣问卷调查》,涵盖“吸引你参与运动的主要原因”“你喜欢和谁一起运动”等15个问题,摸清学生的喜好、顾虑与期待。

我们建立了“问计于生”制度,优化了运动方式。通过问卷、座谈、随访等方式动态调整机制,形成“基础保底+个性趣味”的运动模式。在体育课、大课间、课后服务中,提供基础必选加菜单式兴趣自选,让学生在达标的前提下选择热爱的项目,多一些

好玩的内容,少一些枯燥和重复。鼓励学生设计趣味挑战赛,让运动充满青春味和同伴味。

我们还完善了成长型评价机制,让学生参与评价标准的制定,将参与度、坚持度、成长度、快乐感等纳入评价。建立“个人成长档案”,提倡多和自己比,少和别人比。弱化排名,强化体验,让体质较弱、不爱运动的学生也能获得成就感。采纳学生建议,运用“打怪升级”的玩法,以徽章、打卡、闯关、星级、运动嘉年华等正向激励替代批评与惩罚,强化运动带来的快乐。

沈斌(宁波鄞州新蓝青学校党支部书记、校长):结合办学实践,我对“健康第一”有4点思考:一是将其列入办学初心,二是“身体第一”是健康底线,三是体育的核心在“育”,四是健康不止于身体。

我提出“让孩子走到正中央”,崇尚“以书养心、以体育人”,以阅读和运动为特色,打破“分数第一”的思维。具体实践中,我校成立50多个运动社团,每周开设5节体育选课走班课,保障每天40分钟大课间、30分钟午休及课后全员参与。举办“人人运动会”“人人体育周”,开展体质健康达标赛及排球、篮球、足球、健美操等五大联赛,让每个学生都能参赛。在家校联动方面,组织彩虹跑、亲子徒步。同时,建设AI体育设施,培养专业师资,为体育教学提供坚实保障。“健康是1,其他是后面的0”,这个“1”必须是身体、心理、社会适应的多位一体。唯有如此,才能真正落实“健康第一”。

向婕(嘉兴市实验小学校长):学校要做的就是搭建一套系统、可及、能生长的“脚手架”,帮学生从“要我动”走向“我要动”,最终将运动内化为终身习

惯与能力。具体而言:筑牢刚性保障的基础“脚手架”,让运动习惯有可落地的土壤;搭建“学练赛”融合的进阶“脚手架”,提供可递进的成长阶梯;打造品牌引领的特色“脚手架”,激发可持续的内生动力;构建家校社协同的全域“脚手架”,形成可延续的成长生态。

我校构建了全链条的“学练赛”一致体系,确保每个学生掌握不少于两项体育技能。在足球、篮球、游泳等传统项目的基础上,拓展匹克球、定向运动等新兴项目,形成“一校一品、强校多品”的课程体系,让每个学生都能找到喜欢且能长期坚持的运动,解决“不会练、不愿练”的问题。学校每月举办一次体育竞赛,设置全员参与赛道,让每个学生都有上场展示的机会,真正实现以赛提质、以赛促学。(下转第7版)



①



②



③

- ①图为杭州市临平第一中学举办校园迷你马拉松。
- ②图为宁波鄞州新蓝青学校学生参加“班超”足球联赛。
- ③图为嘉兴市实验小学学生参加2024年全国青少年定向锦标赛。



扫一扫,关注“浙江教育报 前沿观察”
微信公众号,了解教育前沿观点