

宁波13所全国学校体育工作示范校将发挥示范作用 让“阳光体育”走进中小学校园

“

近日，宁波13所中小学入选首批全国学校体育工作示范校，分别是：鄞州区实验小学、慈溪市第四实验小学、海曙区镇明中心小学、江北区实验小学、江东区外国语实验小学、北仑区蔚斗小学、余姚市长安小学、镇海区蛟川中心学校、奉化市锦屏中学、宁海县跃龙教育集团星海中学、象山石浦中学、宁波外国语学校 and 镇海中学。

这些学校不仅有各具特色的体育项目，而且在吸引全校学生积极参加体育锻炼上有着丰富的成效，今后，这些学校将发挥示范作用，推动宁波中小学体育工作进一步提升。

李宁 曾昊溟
王小飞 闻晓明

”



蔚斗小学课间活动，学生们在进行接力赛。

【北仑区蔚斗小学】 体育活动走进阳光

北仑区蔚斗小学2006年开始践行“阳光体育”，上午8点半之后，学生可以尽情“玩耍”1个小时，每个年级都有规定的项目，一年级跳律操，二年级踢毽子，三到四年级学乒乓球，五年级打排球……学生们说：“一年学一个花样，毕业时，我就会很多体育项目了。”

体育活动走进阳光，孩子的体质也变得“阳光”了。学校

充分利用大课间开展体育活动，学生体质健康水平逐年提升，同时开展“学生体质健康标准”的测试工作，近三年该校学生《国家学生体质健康标准》测试合格率、优秀率均居北仑区前三。

每天中午12点半，“嘛咦呀嘿，嘛咦呀哈……”快乐音乐回响整个校园，此时全校师生就会放下案头工作，一起跳起校园

泡泡操。

泡泡操是该校系列自编操的其中一项，在学校适性成长的理念引领下，该操融舞蹈、体育、保健于一体，室内、室外均可运动。

泡泡操2011年进入蔚斗小学以来，深受师生们欢迎，能够愉悦身心、健身强体，很多孩子不仅喜欢在课间跳，还把它带回了家。

此外，学校还有田径、羽毛球、乒乓

球、篮球等运动队，曾连续三年获得北仑区田径运动会乙组第一、宁波市拳击比赛团体第一等好成绩。

近年来，蔚斗小学体育工作紧密结合浙江省深化义务教育课程改革，从学校课程建设实际出发，立足打造“课程群”，努力践行“适性教育”，将“阳光体育、快乐成长”的理念落实到工作每一处。

【镇海中学】 普及在课堂 提高在课外

为增强学生体质，镇海中学把活动、社团和校本课程打造成学校深入开展体育工作的三大主要支架。经过多年积累，学校已经建立起了较为健全的主题化、系列化、覆盖全体学生的在校课外文体活动体系。

体育课是学生学习掌握运动知识的最直接途径，高中新课程实施以来，该校把课外文体活动与研究性学习、校本课程建设有机结合起来。在高一高二校本选修课程中，有关教师开发实施了《陈氏太极入门》《乒乓球提高》《羽毛球提高》等文体

类选修课程。

普及在课堂，提高在课外。为了激发学生的锻炼兴趣，引导学生有效锻炼，学校根据实际情况经常性组织多种形式灵活、寓教于乐的比赛型、娱乐型、欣赏型、提高型活动：如年级之间、班级之间、师生之间的篮球、乒乓球、游泳、跳绳、羽毛球等各种项目的比赛，此外还有校园集体舞等丰富多彩的活动，学生们都积极参与其中。

此外，学校还把篮球社、街舞社、健美操队和风云体艺俱乐部等社团打造成学校精品社团。

据悉，经过几年



来坚持不懈的努力，镇海中学学生的体质健康标准测试成绩的合格率、优秀率在同类学校中一直处于领先地位，并于2011年达到全校学生及格率100%。在2012

年11月公布的对2011年新入校大一学生体质健康标准的测试中，该校又取得了及格率全省第二名，总分全省第七名的好成绩，近年来也稳定在全省前10名之列。

【宁海县跃龙教育集团 星海中学】 增加体育课时 社团纳入考核

“县田径训练点”、“县篮球训练点”、“县拳击训练点”、“省体育特色学校”，有着这么多称号的宁海县星海中学，今年又评上了全国学校体育工作示范校。

该校成立了星光体育俱乐部，俱乐部里开设了拳击、体育舞蹈、棋类、球类等8个社团，打破了以往班级教学模式，在开学初便向全校学生公布各社团的教学内容、难易程度和考核标准，便于学生根据自身能力和兴趣爱好，有针对性地进行自主选择，每个社团的内部每学期都会组织一次比赛，期末会进行专项测试，成绩也将按照一定比例计入体育成绩。

此外，星海中学从2007年起，在确保学生每周三节体育课的情况下，增设了两节体育活动课，并列入必修课时，与语数外等主科一样重视并细致考核。

随着该校体育教学时间和形式的变化，学生们的身体素质也有了明显提高，“小胖墩”现象得到有效缓解，从2008年到2010年该校学生体质健康身高体重综合情况来看，肥胖比例从15.49%降至9.89%。此外，不爱运动的学生把体育课当成“负担”的心理也逐渐消除了。

【海曙区镇明中心小学】 人人会游泳 个个善跳绳

开展阳光体育运动，吸引全校学生积极参加体育锻炼，保证学生每天一小时校园体育活动，一直是镇明中心小学的一个办学特色。

该校坚持每年开展学生冬季春季长跑、跳绳、游泳、拔河、篮球等群体性活动，此外，还有广播操、武术操、韵律操随机组合的课间大活动以及各具特色的体育社团。

2013年，该校成立空竹队，参加成员为二年级到五年级学生，不管刮风下雨同学们每天坚持训练。经过了2个多月的训练，编排出了大型空竹团体操《春晓》。

值得一提的是，在课程改革如火如荼开展的今天，镇小积极深化体育教学改革，加强体育校本课程的开发，研究制定学校体育特色运动项目的教学方案，为学生提供更多的可选择的优质体育特色课程，促使学生熟练掌握一至两项运动技能。如今，在镇小的校园里，人人会游泳，个个善跳绳。