运动这件事，宁波孩子做得怎样？

专家说，补上体育这重要一课，还得将锻炼延伸到孩子家庭中

校园篮球吸引了众多学生参与。

编者按

去年底，国务院办公厅印发《关于强化学校体育，促进学生身心健康全面发展的意见》，提出确保学生每天在校运动一小时。随后又有一则新闻曝出：在上海举行的国家学生体质测试抽检中，一所知名高中的60名高一男生，有超过一半人做不了一个引体向上，能在抽测中及格的不到三分之一，能做到10个以上的学生极为罕见。这引发了社会对学生运动状况的关注和热议。宁波的孩子们运动情况如何？为此，记者走访学校和学生家庭进行了调查。

本报记者 蒋炜宁 通讯员 应于波 王亚达 文/图

A 在校运动一小时，各学校怎样做到？

记者走访了鄞州区、海曙区和镇海区的多所学校，还特地调查了宁波中等职业学校的在校学生运动一小时情况。

鄞州区早在去年5月就制定落实了校园体育一小时工作方案，开足开齐开好体育课，周课时一至二年级不少于4节，三至九年级不少于3节，高中段不少于2节。用跑操、球操、韵律操来丰富大课间活动，时间不少于40分钟。同时各学校科学安排特色主题化每周课外体育活动、体育赛事，比如正始中学大力开展木球活动，有的学校甚至还举行体育节。这些举措基本保证了学生在校每天锻炼一小时。

来自镇海区的调查表明，该区主要通过体育课或体育活动课+大课间活动的方式来确保每天一小时体育锻炼。若当天没有体育课，就安排一节体育活动课。以镇海区中心学校为例，除了每天体育课或体育活动课外，每天还有大课间活动。大课间活动安排在上午，冬天为做操+跑步，其他季节为做操和各类活动，比如低年级为跳绳和立定跳远，中高年级为跳绳、立定跳远、4×10米往返跑、仰卧起坐、实心球前抛，各年级每天安排一个项目轮换进行。每个年级都有特定的地点活动，并由专门教师负责以确保学生运动安全。初中以蛟川书院为例，每天每班一节体育课或活动课，时长40分钟。活动课主要是学生依据兴趣爱好选择项目练习，包括篮球、足球、排球、跳绳等。大课间活动安排在每天上午第二、三节课之间，也有40分钟，内容为广播操、跑操，之后也是分项目练习。学校每月举办一场大型年级体育竞赛。另外，住宿的学生每天进行半小时的早锻炼，内容为跑操。

海曙区的镇明中心小学以校本化体育活动课为主阵地确保孩子每天在校锻炼一小时。上好每一节体育课是重中之重。学校开发了篮球校本课程，有各年级篮球课程教案、考核与评价体系、篮球游戏开发，还有社团和篮球周活动。因地制宜增加多种花样传接球训练，有隔人传球、击地传球、隔花坛传球，还有对墙传接球。眼下在筹备中的校本课程还有羽毛球、游泳、空竹等。同时，该校还设置了体育必要过项目，人人至少学会两项体育技能——跳绳、游泳。

作为海曙区首批大课间活动试点学校，该校通过菜单式大课间活动来引导学生体育锻炼。上午大课间活动除了做操，还有班级集体活动，有长绳、短绳、接力跑、运球跑等多种形式选择；下午大课间活动是“校园集体舞+校园韵律操”。集体舞和韵律操都是学校自编的，根据年级不同，分为“低段版”和“高段版”两套。如果遇到下雨天，大课间活动则安排为“自编室内操+室内体育游戏”。每个班级都配备“室内体育游戏箱”，包括各种棋类、七巧板、沙包、毽子等室内体育游戏器材，由各班派专人保管。

去年，全市中职学校体育艺术教育专项督查共分发了604份问卷，调查发现所有中职学校都开设了体育节，学校开设的体育类社团兴趣小组有健美操、篮球、羽毛球、足球、跆拳道等。学生常常参与的体育类社团为篮球、健美操和足球社团，社团一般为20-30人，社团活动安排在下午第七、八节课居多，活动频率基本为每周一次。督查组检查了课表，重点了解学生每天1小时体育活动时间落实情况。通过师生访谈，大部分学校能积极贯彻教育部《切实保证中小学生每天一小时校园体育活动的规定》，将学生体育活动时间和内容纳入教学计划，列入学校课表，认真组织学生做好广播体操、开展体育大课间活动，基本能够确保学生大课间和体育课外活动时间。

从走访情况来看，宁波各所学校确保学生在校一小时体育锻炼落实得比较到位。

B 跑操、做操，大课间的活动能丰富点不？

采访中，一位资深体育老师说，每天锻炼一小时并不是个新鲜的口号，10多年前就在提了——每天锻炼一小时，健康工作50年，幸福生活一辈子。但是长期以来，传统意义上的每天锻炼一小时是在没有体育课时，安排课外体育锻炼活动来确保一天一小时的锻炼时间。直至目前，据他了解还有不少学校在当天最后一节课给学生借体育器材，分班各自活动，列入课表称之为体育锻炼课或体育活动课。

然而安排在上下午的大课间活动内容却有些单调。他说，一年四季做操、跑操让在校生感到厌倦。当然也有一些学校在早跑操形式上下功夫。比如“姜山东省中学由校园十大歌手在台上唱歌，台下场地顺逆时针方向跑的两支队伍交汇时各自喊号子，互相打气鼓励。但还是有不少学校流于形式。

另一位资深体育老师认为，每个学生参与的“密集型”运动效果好吗？不见得！学生都有各自的个性特长，如果对做操没了兴趣，锻炼的主观能动性就差。照片视频拍摄下来的学生喜气洋洋的活动场面，作秀成分很大。运动的一个小时里，孩子们是否真的玩得开心？老师布置的“规定动作”是否符合他们胃口？能否因地制宜、因人而异，甚至与时俱进地开展体育运动，而不仅仅是跑跑跳跳、足篮排、羽毛球、乒乓球？不少中学生喜爱的街舞，是否也可以放在体育时间里？一句话，让这一个小时真正地“动”起来，还需要更开阔的视野。这位老师认为，没有强度的运动，称不上是有效果的锻炼，充其量就是拉拉筋骨，热热身。他提出大课间活动必然是要有一定运动负荷强度的。

在对中职学生的一项调查中，学生们提出了相似的建议——多开设内容丰富的体育艺术活动，多开设趣味性强的相关选修课。

一位不愿透露姓名的体育老师说，大课间的活动就是为了确保每天一小时在校锻炼。课外活动包括社团活动、体育锻炼课在没有体育课的情况下安排。但是不少学校的大课间活动确实流于形式。

不少老师反映，为这40分钟的大课间如何安排，真是伤透了脑筋。做操一般只需三五分钟，跑步20分钟，余下的时间就很难有创新了。

采访中，老师们建议可否将体育教学形式中的分组轮换形式，移植到大课间的体育活动中来，可分年级段轮换或男女生轮换，再或者季节轮换。同时，大课间活动也要遵循运动规律，即在这个运动时段里，设计四个板块——准备、阳光运动、体育提升和最后的舒缓放松。

记者在一个小学家长群里展开了随机调查。家长们说，不少孩子回家反映大课间没法真正玩开。想奔跑，场地有限；想踢足球或打篮球，当天未必能如愿；按着统一的安排做，有的项目真不太喜欢，所以就只好有动没动地站在操场上。遇到雨天，室内的体育锻炼更是让爱疯的男生们郁闷，跑不开！

C 锻炼仅是学校的事？家里也得让孩子练练！

有一年鄞州邱隘学校曾对入学学生身体素质做过测试，发现一年级学生中有二成孩子跑步跑不直，15%孩子不会跳绳。体育老师们发现，由于家庭普遍缺乏运动教育，不少孩子入学后连最基本的运动技能都掌握不了。省体育特级教师、现任蓝青小学校长沈斌说，运动教育急需被唤醒。眼下的家长很重视家庭教育，文化课、兴趣特长与技能班，报得都不少，希望孩子不输在起跑线上，但只有少数家长在培养孩子运动兴趣上起过相应作用。

不少学校在这方面开始有意识引导家长给孩子补上运动这堂家庭教育课。

“想要锻炼好身体，光靠学校里几节体育课和大课间活动是远远不够的。”田莘耕中学校长王剑平说，现在的孩子从小课业负担重，体质不太好，为此从2012年起该校开设了专门的体育作业本。体育作业本以各类记录表格为主，每册列出必修和选修练习项目，其中必修项目包括立定跳远、引体向上、跑步等内容，选修项目有下蹲、背起和单脚跳等。按规定，必修项目有8个，每周练习2次以上，每位同学还可选修2到3个项目，每周练习1次以上，完成情况记录在册。为确保体育作业质量，每班都有合作小组，以小组为单位检查作业，组长、家长和教师监督并签名。据了解，该校超过九成的学生每天完成体育作业。

镇明中心小学则以渐进型的体育小作业来培养孩子运动习惯。体育小作业由体育老师和班主任共同布置，记录在家校联系本上，形式简单但多样，一般都会规定形式、数量和反馈形式。比如：完成亲子跳绳2组，每组3分钟，记录2组成绩；完成仰卧起坐2组，每组2分钟，记录成绩……有些班级还在此基础上，布置校内体育作业，比如：早上到校后在操场上跑步3圈，每圈150米等等。该校的体育小作业很有弹性，针对不同程度学生，有不同要求。参加学校各类专项体育训练的、体能消耗大的学生还享有部分体育作业的免做权。

鄞江镇中心小学给孩子们留下每天锻炼20分钟的家庭作业。

田莘耕中学校方反映，体育作业让孩子自主锻炼，不少家长在共同参与中也喜欢上了。一位初三学生家长说，每天放学到家后，他与儿子在小区空地跑步、倒立、抢球，玩得不亦乐乎，运动中亲子关系也拉近了，儿子常常超额完成这项体育作业！

统计数据显示，自从推行体育作业本以来，田莘耕中学学生的体育成绩以及身体素质都有了显著的提升。2014年在国家学生体质健康测试中，全校合格率从2012年的93%升至97%。在2015年度的区学校运动会上，这所没有一名体育特长生的学校获得了鄞州区第三名的好成绩。去年该校九年级学生参加体育中考的平均成绩达到了39.6分，而满分为40分。

沈斌说，家庭教育是一个引导的过程，言传身教效果最好。不少家长虽然知道应该带孩子去运动，但自己缺乏运动的兴趣，不知道如何培养孩子的运动兴趣与能力。这就需要家长们如重视文化课一般，补上体育运动的家庭这一课。在学校和家庭的共同努力下，培养起孩子运动的兴趣和习惯，为今后漫长的人生道路奠定良好的身体基础。

专家声音

家长们，带着娃儿动起来

运动对人格塑造的影响，是文化教育无法替代的

运动专家建议，家长不要以功利化的眼光看待体育，要去除对体育课的偏见和短视。运动不仅仅是提高孩子身体素质的一个手段，它还包含更多内涵。再好的文化教育无法替代体育运动对人格塑造所产生的影响。专家指出体育运动特别是竞技性体育，是帮助学生建立成熟、积极的心理不可缺少的途径。

有部分家长认为体育运动是浪费时间，不如把这时间和精力投入到文化课中。调查发现，不少家长出于对技艺的功利性追求，双休日忙于带孩子上各种特长班培训班，却不愿意带孩子去户外运动。其实，孩子的运动兴趣更需要培养。

20多年来，高中学生不仅耐力普遍下降，力量也在减弱，特别是男生。以“引体向上”测试为例，高中男生至少应该做到7个，但70%的男生完不成，一般只能完成5个。上海的现象绝非偶然，数位体育老师坦言，男生上肢力量薄弱，女生腹部力量缺乏。耐力、心肺功能降低，灵活性、协调性也不理想。近些年由于长跑进了中考，学生耐力有所提升，但灵活性和协调性依然逐年下降。

体育教学不仅是教技术，更在于让学生在运动中体会成功的快乐，培养勇敢、果断的气质。一位体育老师尖锐地指出，现在的体育教学很大程度上是老师要求学生锻炼，学生很难体会到运动的快乐，这离体育精神有些遥远。

坚强意志和拼搏精神，还有强大的抗挫折能力，都是体育精神的内涵之一。

老师们还发现，经常参加活动的孩子比不太爱动的孩子更积极乐观，人际关系也更好。

在孩子体质下降成为社会共性话题的当下，家长必须对体育运动引起足够重视，从小培养孩子的体育兴趣。同时，体育课堂和大课间活动也要向趣味化、游戏化和竞赛化转型，以兴趣带动孩子强身健体！专家建议家长带孩子每天运动30分钟，运动量从小到大，循序渐进，3个月为一个周期，一般最少进行2个周期。

相关链接

体育成为鄞州中小学“主课”

去年发布的《鄞州区中小学体育工作三年行动计划（2016～2018年）》提出：确保学生在校每天一小时体育锻炼时间，确保每位学生至少掌握2项体育运动技能，确保专职体育教师配优配强。对有不能保证学生“校园体育一小时”、未按国家规定开足开齐体育课程、学生体质健康水平连续3年下降、未按要求开展《标准》测试并如实上报数据等情况之一的学校，将在教育工作评估和评优评先中实行“一票否决”，同时对校长问责。

体育将成为鄞州区中小学最重要的课程之一。《鄞州区中小学体育工作三年行动计划（2016～2018年）》要求，到2018年形成质量保证、体系健全、充满活力的学校体育工作新格局，实现三确保二提高一下降，即确保学生在校每天一小时体育锻炼时间、确保每位学生至少掌握2项体育运动技能、确保专职体育教师配优配强，学生体质健康监测优良率有提高、学校特色体育创建水平有提高，视力不良和肥胖检出率有下降。

3年中，鄞州将新增8所全国级青少年校园足球特色学校，并与高校或专业院校合作建立体育特色项目培育基地，招聘高水平优秀运动员为体育教师，鼓励有体育特长的家长参与体育教学，要求中小学生体质健康合格率、优良率分别超过95%、40%。

传统体育项目拔河也常在校园内举行。