

记者 蒋炜宁 通讯员 胡艳 杨阳 文/图

甬城学子：运动渐成风尚

核心提示

中共中央办公厅、国务院办公厅近日印发《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》，就贯彻党的教育方针，全面加强和改进新时代学校体育工作进行了系统设计和全面部署。《意见》的出台是贯彻落实习近平总书记关于教育、体育的重要论述和全国教育大会精神的重要体现，把学校体育工作摆在更加突出位置。

今年9月，国家体育总局和教育部联合印发了《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》，明确将体育科目纳入初高中学业水平考试范围，纳入中考计分科目，科学确定并逐步提高分值，启动体育素养在高校招生中的使用研究。在9月22日举行的国新办新闻发布会上，教育部明确释放信号：体育课不仅重要，而且未来还将必须布置作业。

学校体育工作引起了社会各界的广泛关注，宁波各地学校体育工作到底开展得如何？记者就此深入部分学校采访，发现宁波学校体育运动开展得有声有色，十分重视培养孩子的体育技能，促使他们养成良好的运动习惯……甬城学子运动渐成风尚！



鄞州区举行学校足球联赛。

学校开足体育课+丰富大课间

在宁波，越来越多的学校重视体育教学和学生在校期间体育运动。浙派体育名师、宁波市体育名师、镇海区澥浦中学校长杨峰说，要想切实提高学生体育素养、身体素质和运动技能，学校体育课堂是核心阵地，体育教师则是关键影响因素之一。

镇海中学，这所全省乃至全国知名的中学，把体育摆在了一个很高的位置。该校体育教研组组长苑景蕊说，体育教师在体育课上给学生进行正确的科学运动指导，传授保健营养知识，让学生科学运动。在镇中校园里，每天都可以看到学生们在清晨、课间、晚自习上课前运动的身影，他们除了集体上体育课外，还会根据老师给出的“独家配方”，针对自己的薄弱项目，自主开展有针对性的体育项目训练。

蛟川书院每周2节体育活动课，学生在体育课上先跑步1至2圈作为热身活动，然后由学生骨干带领全班同学开展长跑等训练。体育老师在旁指导，采用“跑时间”

或“跑公里”的累计方式来统计运动量。一般每周班级跑步运动量可达到24分钟或者5公里。

尚志中学是一所新建学校，校长王青玲在全体师生中推行健康长跑活动，将信息技术有机融入体育运动，并开展“大数据+体育”运动监测。澥浦中学是镇海区唯一的农村初中，该校学生体育运动水平非常高，男同学的引体向上水平在宁波市内名列前茅。

镇海区实验小学各年级体育课保质保量，如果某班级当天没有体育课，就会安排体育活动课来确保学生每日阳光体育运动1小时。在一堂体育课上，会留出10分钟进行与体质健康测试相关的强化练习。老师们帮助学生找到在体育运动方面的努力目标，不断加强健全人格培养。而镇海区蛟川中心学校则将每节体育课分为两个部分：落实主教材教学任务和开展体育活动游戏。体育活动游戏一般5分钟到15分钟不等，低年级主要安排趣味性游戏，着重培养孩子对体育的

兴趣，中高年级根据主教材运动量适当安排体育课内容，逐步增加运动量。如主教材为球类练习，那么体育活动游戏就会设置追球跑、曲线运球等，体育老师会安排游戏性的追逐跑，时长根据年级段确定，以此提升学生耐力。

各所学校的大课间也颇有创意。镇海中学的大课间颇有仪式感，各班学生慢跑进场，5月至10月做广播操或自编操，11月至次年4月跑操3圈，每班整齐划一。蛟川书院每周的大课间确保1天广播操、1天自编室内操，接下来的项目有波比跳、深蹲、实心球肩部柔韧练习等。蛟川中心学校的大课间每班每周一次足球练习。而镇海区实验小学针对不同的天气情况，设定了3套课间操方案。晴天，全校室外出操；雨天，在教室1楼走廊以及连廊做操；如果天气不好，则在教室内做室内操。

趣味平衡区、挑战丛林区、协调单双杠区和足球拓展区，镇海区艺术实验幼儿园户外体育区域形成了“户外体育大循环”，孩子们每天选择不同的区域体验不同的体育活动，丰富多彩的体育项目深受孩子们的喜爱。



赛场上矫健的身姿

延伸阅读

学校体育工作要加强了！

近日，中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》，就贯彻党的教育方针，全面加强和改进新时代学校体育工作进行了系统设计和全面部署。

《意见》指出，到2022年，配齐配强体育教师，开齐开足体育课，办学条件全面改善，学校体育工作制度机制更加健全，教学、训练、竞赛体系普遍建立，教育教学质量全面提高，育人成效显著增强，学生身体素质和综合素养明显提升。到2035年，多样化、现代化、高质量的学校体育体系基本形成。

《意见》明确，要开齐开足上好体育课。严格落实学校体育课程开设刚性要求，不断拓宽课程领域，逐步增加课时，丰富课程内容。义务教育阶段和高中阶段学校严格按照国家课程方案和课程标准开齐开足上好体育课。鼓励基础教育阶段学校每天开设1节体育课。高等教育阶段学校要将体育纳入人才培养方案，学

生体质健康达标、修满体育学分方可毕业。鼓励高校和科研院所将体育课程纳入研究生教育公共课程体系。

《意见》要求，加强体育课程和教材体系建设。学校体育课程注重大中小幼相衔接，聚焦提升学生核心素养。学前教育阶段开展适合幼儿身心特点的游戏活动，培养体育兴趣爱好，促进运动机能协调发展。义务教育阶段体育课程帮助学生掌握1项至2项运动技能，引导学生树立正确健康观。高中阶段体育课程进一步发展学生运动专长，引导学生养成健康生活方式，形成积极向上的健全人格。职业教育体育课程与职业技能培养相结合，培养身心健康的技术人才。高等教育阶段体育课程与创新人才培养相结合，培养具有崇高精神追求、高尚人格修养的高素质人才。

《意见》指出，要配齐配强体育教师。各地要加大力度配齐中小学体育教师，未配齐的地区应每年按一定比例招聘体育教师。（蒋炜宁 整理）

从应对考试到体育兴趣培养

不愿透露姓名的老师说，每年全市中小学生学习体质健康抽测，初三学生总是体质健康成绩最好。

采访中记者了解到，很多家长在这根指挥棒下，很早就带孩子练习中考体育项目。李先生的儿子正上初一，从儿子幼儿园大班起就开始练习游泳、跳绳，对于这两项中考体育项目，李先生觉得儿子肯定能拿满分。他说，关于学校体育的相关信息在朋友圈转发后，大家反应不一。孩子体育差的，家长就打算在双休日训练，有的打算在寒暑假里再强化，但比较一致的意见是，大家认为身心健康是第一位的。

北仑区每学期除常规的秋季运动会外，还有达标运动会，就是对学段规定项目做集中检测。以小学高段为例，有跳绳、仰卧起坐、跑步等项目，学生每学期的成绩都会被记录，用以动态监测学生的身体素质。

这样的达标运动会，鄞州区的一些学校也在推行。甲南小学每周每个年级段举行“达人比赛”，“达人”们跳长绳、花样跳绳、跳远、仰卧起坐等，以班级为单位决出优胜者。

这些年，除了文化课培训外，体育培训的孩子也渐渐增多，篮球、足球、乒乓球、网球是比较大

让孩子养成终身运动好习惯

有针对性适当布置体育家庭作业。体育教师给学生们讲透各运动项目的环节和注意事项，并常态化跟踪指导。学生依托居住地特点，充分利用社区活动场地、公共健身器材、专业训练场馆等资源，和家长一起做运动，形成一种长期稳定的、科学健康的锻炼习惯和健身氛围。每天20分钟至半小时的体育锻炼，通过成绩记录、网上晒图、家长签名、展示交流、测验竞赛等方法跟踪检验作业效果。

余姚市陆埠镇第二小学作为花样跳绳特色学校，3年前就开始布置体育家庭作业，大多数时候学生回家进行三组200下跳绳和基本花样动作练习。特别是校跳绳队的学

生，每天要训练至少两个小时，他们不但体育成绩好，文化课成绩也个个不错。

北仑区教研室体育教研员王丽萍指出，布置体育家庭作业，旨在激发学生对体育运动的兴趣，养成“终身运动”的好习惯。越来越多的家长认识到脑体结合对身心健康的好处。一位家长说，青少年学生正处于身体发育的关键时期，加强体育锻炼尤其重要，不仅因为体育锻炼能增强身体素质，更重要的是，如果青少年时期错过了必要的运动和锻炼，影响了身体的长高、柔韧性等，成年以后是无法弥补的！

在甬城的各个体育场馆，人们可以看到，越来越多的家长和孩子一起参与各种体育活动，有跑马、篮球、乒乓球、轮滑等项目，有的母子一起骑行，父子一道打球……亲子运动渐渐成为甬城一道美丽的风景。



“将体育科目纳入初、高中学业水平考试范围，纳入中考计分科目，科学确定并逐步提高分值，启动体育素养在高校招生中的使用研究。”《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》中的这一条，引发了众多家长的关注和讨论。目前全国体育中考分值，各省都不一样，总分有100分的，有50分的。浙江省内各市也不一样，总分有40分的，也有30分的，由各地市教育局确定。

中考、高考是学生和家长的指挥棒。知情者透露，自宁波实施体育中考后，初中体育教师的配额比较充足，初中生的体育锻炼也抓得比较紧，除了在学校体育课练篮球投篮、立定跳远、掷实心球等项目，学生们放学后还会经常练跳绳、中长跑、仰卧起坐、游泳等，有的甚至还上体育培训班。另一名

甬城各所学校在数年前就开始布置学生体育家庭作业。培养学生终身运动意识，这逐渐成为学校和家长的共识。

海曙区田莘耕中学体育教师专门制作了体育作业本，在校时间由老师记录，在家时间由家长记录孩子完成体育作业情况及项目成绩。海曙区广济中心小学为学生准备了一份特殊的“体育暑假作业”，通过线上教学推出“宅运动”系列，整理出开合跳、登山跑等8个适合居家运动的项目。开学后，该校一直延续这种做法，以作业形式将体育锻炼、家务劳动、安全知识学习等更好地融入家庭教育。

镇海区实验小学的体育作业从2016年开始就已成为常态。一般有两种形式：第一种通过家校练习本记录体育作业，第二天由班主任老师批改，并定时反馈给本班的体育教师；第二种是通过钉钉群体育