

保证学生每日运动量、特色社团激发学生运动热情…… 多彩体育让宁波校园“动”起来

这几年,时不时地会看到国内各地关于学生体质健康水平下降的消息。如何改变青少年身体素质呈现向下趋势这一现状?现如今,越来越多的人开始关注起了学校的体育教学工作。

一直以来,宁波市教育局坚持开展“阳光体育”工作,做到让学生每天锻炼1小时,掌握至少2项日常锻炼的体育技能。目前,宁波共有13所全国学校体育工作示范校,66所中小学校成为浙江省体育特色学校。

如何保证学生的运动量?怎样提高青少年参与体育运动的积极性?学生运动时的安全该如何保障?记者调查发现,在这些方面,宁波的中小学已经积累了一套自己的经验。



◀ 蔚斗小学课间活动,学生们在进行接力赛。

▼ 射击运动深受学生们欢迎。



如何保证学生的运动量? 学校、家长一起抓

记者了解到,每天锻炼1小时并不是个新鲜的口号,10多年前就在提了。由于体育课并不是每天都有,如何保证这1小时的运动时间?宁波很多学校的做法是运用大课间活动。

在北仑区蔚斗小学,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。”

作为全国学校体育工作示范校,蔚斗小学还自创了系列自编操。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、作业,一起跳起校园泡泡操,很多孩子不仅喜欢在课间跳,还把它带回了家。

海曙区镇明中心小学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”。如果遇到下雨就改为室内活动。

记者了解到,为了让学生们能够真正利用好“大课间”,宁波中小学校为此添置了不少运动器材,还自制个性化的游戏道具,这些基本保证了让学生每天锻炼1小时。

此外,一些学校还向学生布置了“体育家庭作业”,并倡导家长“陪练”。

早在2007年,余姚实验小学就开始实施每天给学生布置一定量的“体育家庭作业”,作业项目和运动量按年级划分,学生可以选择自己喜欢的体育活动。

体育家庭作业实施以来,不少家长发现,原本“宅”在家里的孩子喜欢上了户外运动。“以前我家孩子拉都拉不出门,现在反而总是拉着我去锻炼。”一位家长说,“不光孩子的生活习惯好了,也带动了我们一起锻炼。”

“想要学生锻炼好身体,光靠学校是完全不够的。”2012年,田莘耕中学开始推行体育作业本,列出了必修和选修练习项目。在学校的努力下,学生都补上体育运动的这一课。

学生体育运动自律性不高? 发展学生兴趣很重要

如今,受到电脑、手机等现代科技的影响,对于青少年来说,运动并不具有太高的吸引力,怎么办?

“日常教学中,我们发现喜欢运动的学生会很自觉地参与各项体育活动,不喜欢运动的学生积极性就不高,为了解决这个问题,我们的做法是让学生在体育活动中找到自己的定位,比如篮球课,不一定每个人都要上场当球员,也可以当裁判或者球队经理,先尝试一种角色,然后再慢慢对这个运动产生兴趣。”宁波四中的一位体育教练说。

在宁波中小学校,丰富多彩的校园社团中,体育类社团占了较大一部分比例,这些社团对于发展学生们的体育兴趣起到了积极作用。

宁海县星海中学是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,每个社团向全校学生公布社团的教学内容、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。

随着该校体育教学形式的变化,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表来看,肥胖比例从15.49%降至9.89%。

2012年,宁波市职教中心学校作为全国职业学校的唯一代表,在教育部召开的全国推进学校体育工作电视电话会议,做了题为《优化体育社团建设,推进阳光体育运动》的发言。该校篮球社、足球社、街舞社、YOYO社、漂移板社、桌球社、网球社、健美操社、羽毛球社等社团的组建基于90后、00后新生代的兴趣和爱好,吸引了许多学生参与,不少社团在各级各类比赛中崭露头角,成为“明星社团”,产生了更广泛的集聚效应。

“学生们根据自己特长选择和参与适合自己的体育运动,社团能够为学生搭建展示风采的舞台,激发学生自信和参与运动的热情。”该校相关负责人说道。

体育教学要注意哪些? 不同体质学生要有针对性

根据近年来全国国民体质检测结果显示,全国青少年学生的速度、耐力、力量、肺活量等指标不同程度下降。身高、体重、胸围增长的同时出现了超重、肥胖的情况逐渐增多。

“我们在大课间跑操的时候,我们要求跑4圈,但针对个别体质有差异的学生,比如比较胖的,我们会放松要求;有些体弱多病的,我们会让他参与一些适合他的体育运动。”五乡中学楼力敏校长介绍说。

此外,记者了解到,体育运动安全问题解决不好,学校体育的活力就难以迸发。为此,宁波各校采取了一系列安全保障措施,比如对学生进行安全教育,培养学生安全意识和自我保护能力;提高学生的伤害应急处置和救护能力;提高学校体育

从业人员运动风险管理意识和能力;定期开展体育器材设施及场地的检查等等。

宁波市教育局学校安全与体卫艺处副处长龚松林告诉记者:“这几年宁波的体育教育一直在走上升趋势,通过我们监测发现,学生的身体素质也越来越好。”

目前,宁波中小学校开设的体育项目种类比较丰富,除了传统的篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、田径、武术、棋类、跳绳、健美操、跆拳道等传统项目,还有攀岩、射击、击剑、手球、空竹等特色项目,形成了百花齐放、一校多品的体育特色。不少校园运动队还获得了国家级、世界级比赛的大奖。

李宁

非遗课程成中职生热门选修课

近日,鄞州职教中心高一、高二年级的近2000名学生完成了专业拓展、职业素养、兴趣特长和社会实践等大类选修课程的选课。

本次选修课中,有传承地域文化的《舞龙》《骨木镶嵌》《金银彩绣》等10多个传统非遗项目课程,同时也保留了常年受学生欢迎的《学府足球》《太极拳》《跆拳道》等强身健体类课程,还有接地气的《宁波老话》,修身养性的《瑜伽课》,精彩纷呈的《无人机》等新增选修课程。其中,该校10多个传统非遗项目课程成了此次学生热选的课程。

据了解,作为浙江省35所中职课改试点学校之一,宁波市2所试点学校之一,鄞州职教中心全面围绕以“选择”为导向,通过“五改三建”行动,积极推进中职“选择性”课改,为学生铺平了一条选择之路。

自开设选修课程以来,学校把课程选择权交到学生手中,让他们有了“我是课堂小主人”的感受,大大激发了学生学习的积极性和主动性。同时,学校也通过“走进数控”、“漫游数字化工厂”等专业拓展选修课,让学生在轻松、愉快的气氛中参与学习,通过选修课带动专业知识和专业技能的掌握,让学生进一步认

识到专业学习的重要性。

据调查,过去的一学年,全校学生对选课满意度达到了95%以上。

学校基于自身条件和学生需要,加强课程的顶层设计和科学规划,自行设计了自选课程模块,积极鼓励教师团队合作开发选修课程。学校教科中心主任童燕波介绍说:“学校今后将开设更多的校本课程,供更多的学生选择,进一步提升中职生的核心素养,让选修课成为学生内心的需求,真正点亮学生心中的那盏灯。”

李宁 王亚达