

浙江省高校新生体质健康测试公布 学生体质健康全省前十普高,宁波占4所

既是“学霸”又是“体霸” 这些学校是怎么做到的?

近日,浙江省教育厅公布2019学年全省高校新生(浙江籍高中毕业生)体质健康测试情况。与上一学年相比较,宁波学生体质健康水平进一步提升,高校新生体质健康测试优良率和合格率均跃居全省第二名,进入全省第一方阵。成绩背后,宁波体育教育积累了哪些好的做法?

□现代金报 | 甬上教育
记者 王伟 樊莹 马亭亭 通讯员 曾昊溟 陈巧

A 数据

学生体质健康 全省前十普高 宁波占4所

根据国家学生体质健康监测制度相关要求,此次省教育厅对2019学年秋季入学的高校新生(浙江籍高中毕业生)体质健康状况的数据作了研究分析,并按生源地和生源高中学校进行全省排序(位)。

2019学年,浙江省105所高校(含独立学院)共上报了322996名高校新生(浙江籍高中毕业生)的体质健康测试数据,除去部分信息不全的省内生源和外省生源数据,实际采集浙江籍新生有效数据共238074人。按生源所在高中学校统计,样本量在30人及以上的高中学校761所(普通高中学校542所,中等职业学校219所)。

身高体重指数、肺活量,坐位体前屈、引体向上/仰卧起坐、50米跑……从身体形态、身体机能和身体素质等方面综合评定学生的体质健康水平,宁波高校新生体质健康测试各项指标数据稳步提升。

2019学年宁波高校新生体质健康总成绩合格率为92.24%、优良率为21.60%,均跃居全省第二名。同时,各普通高中总成绩合格率排名前10位中,宁波学校占了4席,分别是鄞州蓝青学校全省第一、镇海蛟川书院全省第二、镇海中学全省第六、象山中学全省第十。



镇海中学校运会。学校供图



蓝青学校趣味运动会。学校供图

不少做法和经验 走在全省前列

成绩单背后是宁波教育不断的努力和坚持。“十三五”以来,宁波坚持把学校体育放在“五育”中的重要位置,一面紧跟国家政策,一面在合规基础上不断创新,不少做法和经验走在全省前列,包括:

积极开展学生阳光体育活动,确保学生每天在校活动时间不少于1小时;开展篮球、足球、排球、乒乓球、游泳等系列体育赛事,校、县、市三级联赛;重点推进校园足球运动,评选出182所国家级、省级足球特色学校,完善校、县、市校园足球联赛机制和各级升学渠道。

同时,稳步推进体育中考改革,更着重考察学生核心素养。这里分为学校日常体育和集中考试两类项目,集中考试项目又分为必测项和选测项。除了必测的中长跑,随机选测项目涵盖游泳、足球运球、篮球运球投篮、立定跳远、跳绳等。

宁波市教育局与宁波卫生职业技术学院联合成立了宁波市学生体质健康监测与指导中心,建立中小学学生体质健康监测哨点和档案,每年开展全市性体质健康抽测活动,及时制定干预性对策。多次召开学生体质健康推进会,共同商讨如何进一步提升学生体质健康水平,补齐宁波学生体质健康的短板。高校新生体质健康排名情况列入对各区县(市)的年度考核。

可以说,一系列实实在在的举措,不仅有效改善体育教育环境、教学水平,而且进一步提高了学生的身体素质和体育运动技能水平。目前,各级各校对体育教育重要性认识得到进一步深入、学生每天一小时校园体育活动得到基本落实、校内体育教学和竞赛活动基本恢复、体育教师的配置和待遇得到明显改善、学校体育场馆设施更加完善。

在此次体质测试的普高中,鄞州蓝青学校、镇海蛟川书院、镇海中学、象山中学位居全省前十,北仑中学、慈溪中学位居全省前二十,宁波中学、宁波二中、宁海中学等位居全省前三十。体质测试好的学校,往往也是学霸云集的学校,这已经成了这几年来一个常见现象。

通过采访排名全省前四所学校的四所学校,记者发现,对体育运动思想上重视、课程上保证可以说是他们共同的特点。

B 样本1

蓝青学校: 体育选修课是特色课程

体质健康测试排名全省普高第一,这是蓝青高中这些年来在这项测试中的最好成绩。蓝青学校高中部校长王红元告诉记者,这个成绩的取得,得益于两大因素,其一是思想上的高度重视。学校把“身体健康”放在育人目标的第一位,接下来是“人格健全、学有所成、术有所长”。其二是特色化的课程设置。在课程设置上,蓝青学校为了满足学生在体育与健康方面不同层次、多样化的需求,将课程内容划分为必修和选修两部分。

田径、体操、体育与健康知识是每个学期各年级的必修课,其教学内容贯穿高中三年。

体育与健康选修课是该校体育与健康特色课程,根据学校实际情况,采用“普修课+选修课”的课程模式。即在高一年级开设普修课,男生主要开设篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球5大模块,女生主要开设形体、篮球、排球、乒乓球4大模块。通过普修课,让学生对这些项目有所熟悉。到了高二、高三,学生根据自己的兴趣选择一项,经过两年的专修,学校希望能让学生至少养成一个



蓝青学校篮球选修课。学校供图

C 样本2

D 样本3

E 样本4

F 样本5

G 样本6

H 样本7

I 样本8

J 样本9

K 样本10

L 样本11

M 样本12

N 样本13

O 样本14

P 样本15

Q 样本16

R 样本17

S 样本18

T 样本19

U 样本20

V 样本21

W 样本22

X 样本23

Y 样本24

Z 样本25



镇海中学体育活动。学校供图

镇海中学: 坚持有效体育教学

在此项测试中,镇海中学和蛟川书院常年位居全省全市前列,关于镇海中学“能文能武”的秘密也被多次解读过。吴国平校长在不同场合表达过这样的观点:“坚持有效教学的基础是有效德育和有效体育。学生如果没有明确的学习目标和持续的学习动力,有效教学就会大打折扣;学生如果没有强健的身心素质,有效教学就成了空中楼阁。”

镇海中学和蛟川书院一直把体育摆在很高的位置,保质保量地完成两课两操,即体育课、活动课、早操和课间操。今年疫情复学后,为了增强学生体质,学校体育课一度从每周两节增加到了每周五节。

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月做广播操和各班自编的自由操,11月至次年4月跑操,每班整

齐划一,喊出各班的跑操追求和口号。在镇中校园里,经常可以看到学生们在清晨、课间、晚自习上课前运动的身影,他们除了集体课上体育课外,还会根据体育老师给出的“独家配方”,针对自己的薄弱项目,自主开展针对性的体育训练。

除了两课两操,镇海中学每个学期还有长达一个月的体育与艺术周,学生可以自发组织户外拓展活动,普及率比普通的学校运动会都要高。

镇海中学除了落实“每天锻炼1小时”外,还在丰富多样的体育类社团活动和各种体育竞赛活动上,花了很多心思。学校重视普及与提高相结合,让群体体育与竞技体育相辅相成。学校田径队、乒乓球队、篮球队、健美操队坚持常年训练,在全省各类比赛中都斩获过优异的成绩。



象山中学篮球赛。学校供图

象山中学: 特色定制体育活动

象山中学围绕多样活动特色定制、运动时长严格保证、考评体系体育导向这三条路径大力建设“阳光体育工程”。

在象山中学校园里,经常可见丰富多彩、形式多样的体育活动,而且每项活动都是“特色定制”。比如,结合课程内容和学段特点,高一年级开展男子篮球赛、高二年级开展女子排球赛、高三年级开展趣味定向赛等。学生们在轻松愉悦的体育运动中放松心情、增强体质。学校还大力发展体育社团,拓展第二课堂,如足球社、篮球社、羽毛球社、乒乓球社等;不定期组织体育社团特色赛事,如师生足球友谊赛。

高中生学业任务重,是否就意味着可以压缩体育运动时间?答案是否定的。象山中学以体育课、大课间、课外活动课为三大主阵地,保质保量地开展体育活动。在开足开齐体育课的基础上,保障学生每天一小时的体育锻炼时间。针对高三学生学习紧张的情况,每天在放学前十五分钟开展跑操活动,保障学生的运动时长。

象山中学大课间的跑操,并不是每个学生简单的跑步,还和班级荣誉紧密结合在一起。每个大课间,都有值周的老师 and 学生在现场给每个班的跑操情况进行打分记录。据了解,学校向学生提出参与体育活动的具体要求,如课间跑操整齐有序、齐喊口号激情活力,并予以量化考核,纳入班级考核体系,定期择优表彰奖励。学校在制度上引导学生达标争优,达成主动运动、制度指引的教育共识,形成助力运动、全面考核的制度保障体系。

在三条路径之下,学生们积极参加体育锻炼,不仅提高了身体素质,还强化了团队合作意识。据统计,在浙江省每年高校新生体质健康测试中,象山中学总成绩合格率排名逐年提高:2019学年排名全省第10名,2018学年排名全省14名,2017学年排名全省19名。学校还曾获全国足球特色学校称号,校篮球队、校乒乓球队、校田径队多次在省市比赛中获得过冠军。