

# 每天一节体育课 家校联动两小时

## ——市八中体育特色教学成效初显

本报记者 李世秀 通讯员 杜新胜 刘敬伟 文/图

去年10月,中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》,鼓励基础教育阶段学校每天开设一节体育课。

本学期,在校生每天一节体育课的心愿,在濮阳市第八中学(以下简称“市八中”)率先实现了,全市唯一、全省少有、全国领先。该校率先实现了每天在校体育锻炼1小时,家校联动每天平均运动2小时。

市八中体育氛围浓厚、基础扎实、特色明显、场地优越,按照“两办”要求,校长孙绪究迅速整合全校和社会体育资源,选聘排球、羽毛球、篮球、田径等体育老师,组建市八中学生体质健康发展中心,推行每天一节体育课行动,贯彻落实“教会、勤练、常赛”要求,促进学生身心健康、全面发展。

一天一节体育课落实新时代体育精神,有效增加了学生户外锻炼时间,保护了学生视力,提升了体育课质量,提高了师资水平,让体育教师专业更加广泛,让学生受到更多的专业指导,保证了通过学校体育课能够完成课标规定的让每个学生学会2项以上运动技能的任务。



### 致梦想

#### 小场地绽放大体育

体育,身心健康占一半,德智体美劳占五分之一。每一次跨越,每一次提速,每一次胜利,都蕴藏着一种自信、一种向往,承载着对梦想的积极追求。

市八中是一所教育局直属的九年一贯制学校,1994年建校,1999年成立初中部,在2017年搬入新校区之前,一直处于“无操场”的状态。

但是,一个“八”字,就像前冲中的蛙泳,又像右手握拍打羽毛球,或者跃上单杠引体向上,注定饱含体育精神的凝结、体育项目的爆棚、体育探索的创新。

尤其初中部,在2000年搬入卫河路校区后,总占地面积不足2600平方米,生均活动面积不足0.5平方米。受场地限制,学校甚至无法建造一个标准的篮球场,更不敢奢望足球场、标准操场了。学校教室、办公室与“操场”仅隔一条两米宽的走廊。小学部由于学生多,场地状况与初中部差不多。

需要大场地的体育项目无法开展,声音较大的体育项目不便开展。比如,篮球课学生要拍球,声音就会清晰地传到教室里面,严重影响学生听课;足球课学生要射门,教室门窗、玻璃等设施就会引起安全隐患。为了给学生创造一个体育空间,市八中领导班子集思广益,围绕“小场地大体育”的思路,硬是搞起排球和花样跳绳两个项目。

跳绳器材简单,活动占地面积小,运动强度适中,且能有效锻炼学生下肢力量和协调性;排球相对于其他球类而言,占地面积小,落地次数少,击球或落地声音小,对课堂影响相对较小。同时,这两个项目安全隐患小,一直深受学生们的追捧。小学部的大课间往返跑步,展现的是2200余名学生在不足3000平方米场地跑步的奇观,也成了学校体育工作的一道亮丽风景。

十几年来,市八中花样跳绳队在市阳光体育活动中多次获得优异成绩,学校曾两次各派出300余人参加市中学生运动会开幕式表演。软式排球第三名,“晨光”排球比赛女排冠军,“阳光体育活动”排球小学组冠军、亚军,省运会排球比赛中学生组第五名……荣誉的获得,不断激发着全校师生的热情,一次次在校园里掀起运动热潮。

市八中“小场地大体育”的探索,就像体育教育中的一朵奇葩,多次受到市教育局领导表扬,其背后不服输、不放弃、勇于探索、勤于实践的精神,更是与体育精神不谋而合。

### 正青春

#### 排球篮球遨游极限

2017年搬入新校区以来,市八中体育场地设施发生了翻天覆地的变化。“操场上孩子们在打篮球、踢足球,餐厅二楼被改造成羽毛球场,周末还有阿尔卡迪亚的免费游泳课程。”孙绪究满怀激情地说,“只关注学生分数,无异于缘木求鱼。学校教育应该在抓学习的同时,重视培养学生终生运动的习惯。”

市八中学生体质健康发展中心负责人杜新胜表示,排球运动向着速度优势、高超技巧、技术全面、激烈对抗的方向发展,学员需要智、高、快、准、变、巧全面训练,兼有积极主动拼搏、攻守全面提升,高度与速度兼备,个体与群体统一,智力、意志与技战术的协调,绝不是“四肢发达”那么简单。

“涵养校园体育文化,促进学生知行合一。”迎门墙上的这句话,道出了市八中体育发展的真谛,而其具体方式就是“教会、勤练、常赛”。为了提升体育教学质量,市八中探索出晨研、走班制等创新方式。

“一来体育老师的阵地在操场,二来体育老师各有所长,每天早晨在操场上开展教研活动,应该是最好的教学提升方式。”杜新胜一直把孙绪究的这句话记在心上。“学校规定晨研时间是8:30到9:30,不知不觉就快10:00了,我把自己擅长的篮球教给他们,他们则把羽毛球、足球等教给我,由此相互促进、相互提升。”杜新胜说。

去年8月15日,市八中在阿尔卡迪亚未来健身游泳馆举办首届“校长杯”中小学生游泳比赛暨游泳锻炼等级达标赛,近百名学生参与,比赛设置少年组、儿童甲组、儿童乙组、儿童丙组四个组别,比赛项目为男子25米个人赛、女子25米个人赛、50米达标赛。获得少年组男子冠军的陈世杰,学游泳不到两周就取得了25米自由泳24秒31、50米自由泳57秒05的好成绩。他说:“在老师们的指导下,不仅掌握了游泳技能,还学会了基本的自救方法。”比赛中,共有19名同学达到全国游泳锻炼等级标准一级,15名同学达到全国游泳锻炼等级标准二级,所有参赛队员都达到全国游泳锻炼等级标准五级以上水平。

“让八中的孩子都学会游泳”。本学期,该校与阿尔卡迪亚未来健身游泳馆合作开设游泳课,这是市八中体育课程改革的又一新举措,双休日,孩子们在家长的陪同和教练的指导下进行90分钟的学习。“游泳是一项很好的体育运动项目,又是防溺水的一种自救自救技能。”孙绪究说。

在操场旁,还有练习轮滑的孩子们。他们戴着头盔、护膝等装备,一会儿冲上斜坡,一会儿快速驶下,仿佛飞翔的燕子。整个校园充满了生机活力。

### 竞芬芳

#### 万紫千红 百花争艳

按照“教会、勤练、常赛”要求,市八中努力创新教学模式,制订了详细的分段教学内容、教学目标和评价标准,制订了三级教学与训练体制。第一级,在全校1~9年级体育课开设相应教学内容,普及各类体育运动;第二级,打造大社团,让更多学生参与其中;第三级,成立各类体育项目俱乐部,从社团中选拔优秀学员,进行更加系统、科学、专业的训练。

去年以来,市八中组建学校职工篮球队、排球队,举办学校职工球类运动会(排球、乒乓球、羽毛球),承办濮阳市第五届“市长杯”青少年校园乒乓球社团联赛,承办濮阳市第十届“园丁杯”球类比赛(篮球、排球、乒乓球),被教育部授予全国青少年校园排球体育传统特色学校,被省教育厅授予河南省武术特色学校,河南省体育传统项目学校(排球、篮球、武术),被市教育局授予教育系统球类项目竞训基地,被市教育局、市文化广电旅游体育局命名为轮滑滑板试点校……

体育活动不但提升学生体质,引导学生向善向上,自信阳光,而且可以引导学生让锻炼成为常态,帮助他们树立正确的世界观、人生观、价值观。从学校传统体育项目排球运动来看,近年来考入市重点高中的学生大多是学校排球队主力或队员,他们在高中阶段学业水平持续进步,后劲十足。2018届毕业生孟一帆同学,是学校排球队主力,为学校夺取全市初中男子排球亚军和全省第五名立下了赫赫战功,时年以599.5分的成绩考入市一高,三年来文化学习和体育锻炼协调发展。“高中老师让我负责组建了年级排球队,我们一帮人经常打球,今年我的目标就是考取全国最好的大学。”孟一帆同学自信地说。

追逐往届排球队员,更多学生把运动作为一种爱好带入高中、大学,带进生活中。有的选择了体育专业,有的选择了医学,有的选择了化工,有的考上了研究生……2010届毕业生王飞鸿自豪地说:“上大学之后,我也参加了学校排球队,全队考研上线率100%,这就是体育的力量。”

市八中精彩、丰富、适合孩子们的各类体育项目,正成为学生增强体质、健全人格、锤炼意志的重要方式。体育育心、育智的独特功能得到彰显。体育,促进了身体健康,增进了快乐幸福,让孩子们更加开放、自信、激情,终生享受体育运动带来的快乐。



开设游泳课。



开设轮滑课。



参加省运会比赛。



开设排球课。