

# 让学生爱上体育课

## 杭州市凤凰小学探索“创意体育”

□本报记者 陈嘉琦

上午10点,杭州市凤凰小学钱江校区的学生们纷纷走出教室,开启每日雷打不动的欢乐大课间。如若有空,学校党支部书记、校长金莹便会去操场看看。她发现,学校里的“小近视”“小胖墩”人数似乎在变少。

数据印证了她的感觉。2020—2023年,该校学生的近视增长率下降约7%,肥胖增长率也有显著下降。这一变化的背后,是学校持续16年开展体育课堂教学改革,并逐步形成“创意体育”新型体育课堂,真正做到“以体育智、以体育心”。

### “创意体育”重在“玩”

2021年入职的徐明程,现在已是学校体育教研组组长。他清楚地记得自己在入职考试时展示了一堂篮球运球课,考官们的反馈是:你的体育课与凤凰小学的体育课有点儿不一样。

哪里不一样?入职后,徐明程开始认真观摩其他教师的课堂,参与各类教研培训活动,答案慢慢浮现——“创意体育”重在“玩”。一直以来,学生普遍对过度重视体能和动作技能训练的体育课感到乏味。启动教学改革后,体育组教师尝试将体能训练和动作技能练习融入游戏之中,开发出涵盖3类3个阶段11个项目的182个体育课堂游戏。

创设“功夫熊猫拜师”情境,为前滚翻学习做热身准备;学了跪撑爬行动作后,组织开展“护送炸药包”游戏;通过游戏决出胜负,在“营区”和“赢区”反复移动,进行折返跑训练……现在,学校的体育课堂不再以传统的“教师教”为主体,而是通过游戏让学生尽可能玩起来。把游戏与运动相结合,体育课成了学生的最爱。在课程喜爱度调查中,学生对体育课的喜爱度从2008年的64.2%跃升至2023

年的98.7%。课间,徐明程经过任教班级的门口,总会有一群学生喊着“徐老师好”,将他团团围住。对徐明程而言,这无疑是个幸福的时刻。

游戏还能让学生的智慧火花充分迸发。体育教师李敏奇在仰卧起坐课堂上设计了一个名为“花开花落”的合作游戏,要求所有学生抱在一起围成圈躺下,共同“起”“落”。实现不了怎么办?“让能力最强的同学在中”“这边的圈应该更紧密些”……学生的办法层出不穷。

### 教师是课堂的“观察者”

“对我而言,上课越来越轻松了。”这是开展“创意体育”以来,体育教师张露丹最大的感受。

轻松源于教学策略的转变。2016年,张露丹秉持的是一套传统的教学方式:先进行动作示范,再带领学生逐步分解动作……“这套流程完全以我为主。”张露丹说。而现在,张露丹教完动作后,会让各小组推选动作最标准的学生成为“小老师”,鼓励各小组在互相学习、评价中自行总结。在这个过程中,她只需做好课堂的“观察者”,必要时以提问引导学生。她发现,自从自己在课堂上的音量变小了,“我”的角色逐渐被弱化,学生反而更能掌握动作要领。

设置“小老师”“小组长”,是体育教师们课堂上最常用的方法。2016年,作为上城区骨干教师,体育教师樊敏洁被派往英国交流学习,带回了全纳性、责任转换等课程概念。经过讨论分析,体育教师们将学练内容分解成若干角色任务,让学生在角色的轮换体验中主动参与课堂。不只是“小老师”能扮演“引领者”,在二人分组练习中,学生互为“小老师”,也互为“驱动者”与“服务者”。此外,所有学生还可自行协商、规定课堂游戏规则。这样一来,“学生对课堂的兴趣变大了,



图为“创意体育”课上,教师鼓励学生自主创设跳跃路线。(学校供图)

也更好教了”。

依照不同维度标准将学生分层,开展星级评价;让学生在特定规则下自由热身……除了角色体验,体育组还设计了动态分层、时空转换等充分激发课堂活力的教学手段。

体育的“育”,既在身体素质,也不忘心理健康。在课堂观察每个学生的情绪状态,也已融入学校体育教师的日常。校内学生心理健康筛查数据可为体育教师所用,以便在课堂引导学生,展开正向的沟通交流。在金莹的倡导下,体育教师们主动深造,考起了中小学心理健康教育B证,力求让体育课成为既能强身健体又能进行心理疗愈的“治愈”课堂。

### 捕捉学生每一个“闪光点”

上学期末,即将升入三年级的林睿泽查看完自己的“体育画像”,兴奋异常。雷达图上,“运动技能”这一维度的“尖”格外突出。“原来我跳绳这么强。”他不禁为自己感到骄傲。

一张雷达图和一张词云图,这是体育课独特的无成绩单。每学期末,学生可通过家校互动平台查看本学期的“体育画像”;雷达图展示从运动能力、健康行为、体育品德三方面细化而来的12个维度的评价,词云图

则以“灵活小猎豹”“平衡达人”等生动形象的词语形容学生在体育上的优秀表现。

“体育画像”的产生是对评价体系增维扩容的结果。评价内容一旦多维,学生身上的“闪光点”就更容易被看见了——

张露丹记得,前些年班上的一个学生,由于体能并不拔尖,在传统的评分标准下,他的体育只能拿到“合格”。有了雷达图,通过自评、组评、师评,该生发现自己的合作交往能力突出。在之后的体育课上,他明显变得积极了,有一次还给全班同学表演了击剑。

为了丰富评价方式,学校还创设了“体育述评”。临近期末,每个学生都能够上台展示自己的兴趣爱好,讲述体育学习的故事。这能清晰地刻画出学生的成长轨迹。“从上学期只能完成简单的踢腿,到这学期能完整打出一套武术动作,这样的例子屡见不鲜。”张露丹说。

16年来,“创意体育”课堂改革成效显著:学校连续10年获区域体质健康抽测优秀。“‘创意体育’的目标是从强健体魄走向身心共育,让每个学生都能够爱上运动,同时具备积极的心态与坚韧的品质。”金莹表示。

## 衢州市实验学校教育集团 菱湖校区:天文馆点亮科技梦

本报讯(记者 杨倩 通讯员 郭浩佳)“快看,那是智能昼夜演示仪和透明天球仪!”“这里有古人进行天文观测的仪器模型。”“我学到了观测星空、测量星体的方法。”……近日,衢州市实验学校教育集团菱湖校区天文馆揭幕,首批参观学生惊叹连连,收获颇丰。

据了解,该天文馆占地约120平方米,包含天文观测、科普展览、互动体验等多个区域,是一座集教学、展示、观测等功能于一体的多功能教学天文馆。天文望远镜、球幕穹顶影院、数字星空演示仪、三球仪……馆内先进的设备和丰富的科普资源,能让学生在轻松的氛围中学天文、玩天文、看天文。

开馆当天,学校还邀请了中国科学院院士、中国科学院紫金山天文台研究员、博士生导师史生才作了主题为“不同天文望远镜眼中的宇宙”的讲座,极大地激发了学生对天文学的兴趣和热情。

副校长江兰花表示,学校将依托天文馆这一新型学习场所,普及天文知识,弘扬科学家精神,为学生点亮科技梦。

## 杭州师范大学东城第二小学: “小提案”彰显“大担当”

本报讯(记者 杨倩)12月6日,杭州师范大学东城第二小学举行了“建言献策勇担当,争做时代好队员”第八届少代会提案答复会,学生们以小小肩膀践行“担当”的力量。

结合学校特色元素,设计校园文创产品;举办草坪音乐会,为学生提供展示自我、交流音乐的平台;在少年警校开设自我保护课程,让学生掌握一定的防身技巧……学生们从9月就开始准备,发现问题、解决问题,最终形成提案25份,涉及校园生活的方方面面。

答复会上,分管副校长和各部门负责人根据学校的实际工作和发展规划,对提案进行了详细、切实的回复。对于具有操作性的“金点子”,部门负责人积极采纳,并提出可行的改进措施;对于暂时不能实现的建议,也诚恳地说明情况,做到“事事有回音,件件有落实”。

据了解,从2017年至今,该校学生累计提出提案167份。学校负责人表示,聚焦校园治理难点,积极调研议事的过程,使学生的多项能力得到了锻炼和提升。



## 冬日柿红滋味长

温岭市松门镇第三小学校园里的柿子熟了。学校组织学生采摘柿子,并开展了画柿子、削柿子、晒柿子等多项活动。图为学生正在晾晒柿子。

(本报通讯员 江文辉 摄)

## 公示

根据《国家新闻出版署关于开展2024年第七版新闻记者证全国统一换发工作的通知》(国新出函〔2024〕176号)、《新闻记者证管理办法》要求,浙江教育报编辑部对持有新闻记者证人员进行严格审核,现将拟换发新闻记者证人员名单(以姓氏笔画为序)公示,接受社会监督。监督举报电话:0571-87778003,浙江省委宣传部新闻处电话:0571-87057155。

拟换发新闻记者证人员名单:

丁耀、马少峰、王东、王亚文、毛迪、叶青云、朱诗琪、刘丹丹、池沙洲、杨志刚、杨峭立、吾斌、吴志翔、言宏、汪元、汪恒、张利利、张纯纯、张明炯、张莺、陈蓓燕、武怡晗、范德清、林琼、林静远、金竹、周峰、项勇义、赵冠萌、袁军、顾葆春、钱梦佳、翁建平、高亦平、黄轶、黄莉萍、蒋亦丰、楼仲青、薛平。

浙江教育报编辑部  
2024年12月10日

## “小铁人”向前跑

### 温州森马协和学校开展铁人三项特色运动课程项目

□本报通讯员 麻溫柔

铁人三项是综合游泳、自行车骑行和长跑的综合性体育运动项目,极其考验运动员的体力和意志力。在温州森马协和学校,有一支从幼儿园到高中横跨15个年龄段的学生“铁人”团队。

7岁的叶宝清是该校二年级学生,今年参加了3场全国范围的“小铁人”赛事,拿了2次冠军、1次亚军。每次比赛,她都要完成游泳50米、骑自行车1.6公里、跑步400米3个项目。回顾比赛经历,叶宝清最难忘的是在宁波举办的梅山湾铁人三项暨小勇士铁人三项赛。她记得游泳时前面有3个女孩要求救援,很快,救生船来了,但是救生船横在叶宝清前面,她被堵住了。这时候如果寻求帮助,根据规则,她会被视为放弃比赛。叶宝清坚持了下来,被堵住长

达1分钟后,她靠自己的力量,推开救生船,继续往前游。在后面的自行车骑行和跑步项目上,叶宝清奋力反超。“虽然很累,但是定下了目标,我就要努力,坚持到底不放弃。”她说。

勇于挑战,突破自我,坚持不懈,积极进取,铁人三项运动的精神内涵在叶宝清身上体现得淋漓尽致。而她的成长,离不开学校铁人三项运动团队的培养。从2022年开始,学校先后成立了“铁三”社团和“铁三”校队,3名体育教师宋晓钢、戴潇迪、杨志组成教练组,针对不同年龄段开展不同强度的训练,从幼儿园、小学、初中到高中进行连续性培养。

这可不是件容易的事,尤其是对年龄小、零基础、认知还在成长期的幼儿和小学低段学生来说。“游泳、骑车、跑步对幼儿和小学生的要求不是‘精’,而是

‘会’,我们要教他们技巧,教他们规则,教他们突破恐惧、越过心理障碍,从慢慢提高能力到一次次突破自身体能极限,这是一个陪伴成长的过程。”宋晓钢总结道。训练过程中,学生摔倒了、累了、哭了,教练员会细心地安慰、鼓励。在户外水域游泳,学生如果害怕,教练就一对一抱着学生下水,陪伴他们游到终点。比赛中的天气情况、公开水域复杂的环境、竞技比赛潜在的意外,都是教练牵挂的点。每一次比赛,教练总是等最后一个学生上岸,才会离开游泳水域。“我们把学生当成自己的孩子,把自己对运动的热爱传递给他们。”戴潇迪说。

目前,学校共有150余名“小铁人”。各学部的“铁三”社团均有固定的训练时间,每周2次。每学期学校都会进行全校性选拔,将优秀的苗子吸纳进校队开展专项培养。校队每周训练3次:周

四固定校泳池游泳、周二体能练习、周六选择性组合练习和公开水域练习。备赛集训期,针对游泳、自行车骑行、跑步单项训练,每天练习两三个小时。系统科学的训练使得最近一年有70余人次进入国内各项铁人三项赛事不同组别前10名。

如今,学校已成为中国铁人三项运动协会会员,也是浙江省唯一学校建制的全国“铁三”会员单位。但在学校里,铁人三项并不是学生们进行体育锻炼的唯一选择。篮球、足球、网球、棒球、高尔夫球、橄榄球……丰富的运动项目让学生的校园生活精彩纷呈。校长黄海表示:“未来学校应着力培养具有创新能力、合作精神和自我学习能力的学生,包括‘铁三’在内的体育项目给学生打开了一片天空,让学生获得全面发展。”



近日,天台县白鹤镇中心幼儿园组织幼儿参观红旗渡爱国主义教育基地。红旗渡槽始建于1977年,时为全国最长的多跨浆砌石拱渡槽,2011年被列入省级文物保护单位。图为幼儿正专注地聆听讲解。(本报通讯员 张君明 摄)