



# 快乐运动 健康成长

## 上好每一节体育课

刘 畅

太原市第三十七中学校连续多年,中考体育测试成绩均分高达46分,在全市名列前茅。成绩的背后,是全校每一位教师的辛苦付出,是师生配合一以贯之的努力和坚持。从初一新进校开始,我校就着力于对学生的思想观念、学习习惯、坚强意志的培养,从点点滴滴去影响学生,处理好每一个教育细节,不放弃每一位同学。我们的一些具体做法和经验总结为以下几点:

一是学校领导对体育工作的重视。

初中三年,我们的目标明确,就是认真上好每一节体育课,在备战体测的过程中,培养学生“团结拼搏,不服输”的精神。校领导经常强调:“三七体育精神,是我们学校的精神,要贯穿到各学科、各细节中,团结拼搏,不服输,就无往而不胜!”

二是加强思想教育,增强学生信心。

体育考试是中考的第一仗。我校通过冠军赛评比、班级文化建设、运动会等活动,从初一年级开始培养学生的体育锻炼意识,达到润物细无声的效果。中考体测不是临时抱佛脚,而是日积月累的努力,要让每一位同学都明白,第一仗一定要打得漂亮,增强学生的自信心,一鼓作气,冲刺中考。

三是体育工作从初一抓起,各阶段目标明确。

在每个学年,我们都有明确的目标,在课标的基础上增加针对性的训练。初一学

年,增加协调性的训练,为中考体测项目夯实基础;初二学年,重点是练习跳绳项目;初三学年,冬训以体能、耐力为主,技术动作为辅,春季则强化考前训练,改进动作技术,提高成绩为主。此外,每天还有早操、大课间及晚操训练,训练时长超过一小时。

四是整体作战,注重配合。

作为体育教学的第一线,体育组内教师思想统一,团结协作,为了共同的目标互相支持和配合,从训练方法到技术动作反复讨论,制定出最有利于学生的训练方法。

班主任和体育教师通力配合是我校取得优异成绩的保障。班主任在训练过程中全程到位,督促训练。备考冲刺阶段,每堂课实施双师课堂,分层教学,梯队管理,不忽略每一位同学。

五是以测代练,针对性训练。

初三学年,我们每月都进行一次中考体育项目的测试,在测试中发现问题,解决问题。体育老师和班主任一起分析学情,根据每一位同学的情况,量身打造训练计划,制定帮扶策略。通过个人发展曲线,有针对性地帮助学生提升体育水平。

中考体育测试,是孩子们中考的“第一仗”,我们当尽力帮助他们,以自信的姿态,迎接人生的新篇章。(作者系太原市第三十七中学体育教研组长)

## “双减”助推学校体育发展

康振亚

在“双减”政策的引领下,学校体育承载了塑造学生健全人格,懂得遵守规则,宽以待人的重任。沙河街小学通过“一体两翼”的课堂教学和体育活动,让学生乐于参加运动,学会体育技能,养成终身体育锻炼习惯。

“一体”指以课堂教学为主阵地。

随着小学体育“兴趣化”课程改革的推进,体育教学要呈现学生的生命力,给予学生思维的空间,引导学生学技能、练技能、用技能,养成终身体育锻炼的习惯。同时帮助学生在学练的过程中学会思考,学会质疑,学会提问,学会解决问题。

一是课堂教学精讲多练,练习时间有保证。一节教学课中讲解要精练、精准,把更多的时间留给学生练习与比赛,从而提高学生的学习效果。

二是课堂教学注重差异,彰显活力。尊重学生个性,放飞学生活力,让课堂充满欢声笑语。课堂的整体设计和内容的选择上,突出学生的主体性,给予学生更多空间。

三是课堂教学加强合作学习,提升协作能力。教学中以团体成绩作为评价标准,通过小组长的带领,培养学生互帮互助,团结协作的精神,使学生在合作中成长。将知识育人与素质育人相结合,达成“以体育人、以体育智”的目标,促进学生全面发展。

“两翼”即全员运动会和一校一品全员篮球。

一是全员运动会。设计一系列充满童趣,能调动学生积极性的趣味运动项目,让学生在竞赛中展示跑、跳、投、翻、滚、跃的运动素养和运动技巧,在比赛中彰显速度与激情、力量与角逐、战略与战术、团结与协作的对抗。运动会上,学生玩得开心,比得尽兴,既锻炼了身体素质,又培养了坚持不懈、团结友爱等精神品格。

二是“一校一品”全员篮球。沙河街小学是全国篮球特色学校,拥有男女篮球队各一支,自上世纪70年代末开始,学校的篮球队活跃在太原市的各级比赛中。根据竞赛规则,学校的篮球队成为太原市唯一的三连冠队伍,并获得金杯永驻权。

好的成绩来源于历任领导对体育工作的重视。我校从实际出发,把全员篮球作为和乐课程之一,根据不同年龄普及篮球知识与技能,运用课间操练习学校自创的篮球操,通过9月篮球节,开展单项技能、班级对抗赛,强健体魄、磨练意志,促进学生身心和谐发展。

“双减”是机遇也是挑战。“双减”后,学生参与课后锻炼的时间多了,家、校、社“转变、转向、转型”,协同形成更大合力,体育教育的新发展、新突破将水到渠成。

(作者系沙河街小学校党建办主任)

## 坚持健康第一的教育理念 ——推动青少年全面发展

帮助学生享受乐趣、增强体质、健全人格、锻炼意志……体育课与体育锻炼有着重要的教育功能。习近平总书记强调:“要坚持健康第一的教育理念,加强学校体育工作,推动青少年文化学习和体育锻炼协调发展”。落实这一重要要求,需要进一步强化学校体育工作,强化体育课与体育锻炼,让体育成为一种健康的生活方式。

促进学生身心健康、体魄强健,需要开齐开足上好体育课,确保学生的体育锻炼时间。去年10月,中办、国办印发《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》,提出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;今年7月印发的《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》也提出,要引导学生“开展适宜的体育锻炼”。相关政策举措,为开齐开足开好体育课提供了遵循和保障。

更好发挥体育的育人功能,是教育回归育人本位的应有之义。体育教学的过程既是培养学生运动兴趣、运动技能的过程,也是磨练学生意志品质,塑造学生精神面貌、性格乃至价值观的过程。经常性参与体育锻炼、体育比赛,有助于推动学生在体育技能的学习中养成坚韧拼搏、自尊自信、积极进取的品质,在团队合作中学会合作互助、相互尊重、承担责任,在比赛训练中养成遵规守纪、诚信自律的意识,树立正确的胜负观,等等。可以说,一堂好的体育课,是对学生综合素质的全面培养。

强化体育课和体育锻炼,需要配齐配强体育教师,完善学校体育场地设施,完善体育课程,提高体育教学水平。据统计,“十三五”期间,全国义务教育阶段体育教师由50.2万人增加到59.5万人,截至2020年,我国基础教育阶段学校体育运动场(馆)面积达标率为92.8%,体育器械配备达标率为96.8%,有力保障了学校体育教学。一些地方还在体育教学中开展“一校一品”“一校多品”等教学模式,激发学生上体育课以及参加体育锻炼的兴趣。

开齐开足上好学校体育课,还要建立科学合理的教学评价体系。无论是上体育课还是进行体育锻炼,都要强调运动时间、运动过程与运动质量,因此,对学生的体育评价需要强化过程评价,更加关注学生上体育课以及参加体育活动的实际表现。应以过程评价为主要指标,将过程评价与结果评价相结合,构建起包括平时运动表现、体质健康监测与体育技能测试在内的综合评价体系。既重视体育教学的过程和孩子在体育运动中的综合表现,又强调掌握体育技能、提高运动水平的重要性,才能更好激发学生对体育运动的兴趣、提升学生参与体育锻炼的质量和强度。

加强学生体育是一项系统工程。对教育部门而言,需要为体育教师配备、体育场馆建设等提供支持,为体育教学提供科学引导和政策支撑。对家长而言,需要重视孩子的体质健康,花时间陪伴孩子共同参与体育锻炼,营造快乐运动、健康成长的家庭氛围,让体育运动成为孩子的终身爱好和习惯。唯有各方携手,秉持健康第一的教育理念,共同行动起来,才能让广大青少年保持身心健康,在人生道路上快乐成长、实现更好发展。

作者 熊丙奇(21世纪教育研究院院长)  
(转自《人民日报》2021年12月10日)