

省教育厅发布全省高校新生体质测试排名 杭高学子除了学习好 身体也 棒棒哒

合理安排课程 注重培养体育兴趣是学校致胜法宝

□本报记者 马 超

科学合理的体育课程安排

学习是学生的第一要务,而体育课程作为学生日常学习之余调剂的课程,如何合理设置课时和上课内容就显得尤为重要。杭州高级中学,作为省有重点中学,除了高考成绩、学科竞赛等方面颇有名声之外,学校的体育也值得一提。在杭高工作30多年的竺晓华是学校体育教研组的组长,他向记者介绍,杭高早在2001年就在上级教育部门的指导下开展了学生体育课程选课的先行试水,课改至今,杭高

已设置了六门运动项目供学生选择,每一位新进校的杭高学子就可以参加体育课的选课,除了三大球外,还有乒乓球、羽毛球和形体课。

“学生的身体素质取决于体育锻炼,而如何调动学生锻炼的积极性,从兴趣入手是关键。”竺晓华坦言,课改实施了这么多年,学生上体育课时的笑脸多了,汗水也多了,学生期待上体育课,就会更开心地运动。上课前,竺晓华会

叮嘱学生两件事:带上水杯和多带一件运动衫。

因为学校硬件条件的限制,目前的体育课选课模式只能算是“1.0”版本。竺晓华告诉记者,杭州高级中学的钱江校区因为硬件设施更加完备,教研组已经在新校区计划实施体育选课模式的“2.0”版本,即增加可选择的运动项目,以及让学生一年一选课,尽可能在三年内让每一位学生接触和学习更多体育项目。

拥有一支高素质的教师团队

杭州高级中学体育教研组由10位体育老师组成,据介绍,这10位老师中最晚进入杭高的是在2007年,“固定的体育教师团队,让整个学校的体育课程开展更加系统。”竺晓华介绍,针对六个运动项目,10位老师以“一主一副”为原则,每人至少教授两个项。

为了提高锻炼成果,杭高的体育老师

们没少下功夫,为了提高学生引体向上的成绩,老师们自行设计制作了一个三台阶的木质楼梯,方便学生垫脚;为了增加学生肺活量,老师们发明了用吹气把纸顶墙上的课余锻炼法……

不仅如此,现在学生的学习能力很强,接受体育运动的机会和来源也很多,一不留神,就会被问及很专业的问题,这就倒逼着

杭高的体育老师不断自我充电,寒暑假期间的专业体育项目培训班自然也少不了。

与学生在体育运动上的交流也尤为重要,竺晓华告诉记者,学生热爱一个体育项目,很容易受到国家队或者职业联赛俱乐部表现的影响,比如喜欢足球的男同学经常会因为国足表现不佳而垂头丧气,甚至一度消极踢球,教师如何正确引导相当关键。

终身教育不只是口号

一周两节体育课、两节户外活动课不足以满足一个学生一周的运动量,而在这个有限的时间里,如何让学生们懂得锻炼的重要性就直接影响着他们是否会课后自主锻炼。

自2001年体育课改以来,每天放学后,总能看到上百名学生在操场上跑步,这在十几年前是想都不敢想的,“没有人

逼他们跑,完全是学生自发的去运动,即使是最不受学生欢迎的长跑都是如此。”

从设置学生不排斥的体育课,到由优秀的体育老师授课,最终让学生尝到体育锻炼的甜头,这一环扣一环背后的良苦用心,为的就是让学生养成自觉锻炼的习惯。竺晓华开玩笑说,体育课要引导学生学会和数理化抢时间,和电脑游戏抢时

间,让有限的时间腾出一部分给体育锻炼。

竺晓华坦言,在高中三年逐渐养成自主运动习惯的杭州学子在身体素质上的确存在优势,除此之外,杭州高级中学作为百年老校,培养学生处事认真的特质也会伴随其一生,在进入高校进行体测时,对待测试的态度也是取胜的又一因素。

世界冠军到场“再现”里约奥运会盛况 杭州建兰中学办了场“高大上”的校运会

□本报记者 沈梦雪/文 通讯员 于诗奇/摄

如果学校每年的运动会,都会邀请到一个体育圈的世界冠军到场,你会不会很自豪?杭州建兰中学的学子每年就有一次与体育明星亲密接触的福利,这可让不少人“羡慕嫉妒恨”。

建兰中学邀请体育明星助阵校运会这个传统是从2012年开始的,校长饶美红邀请了刘翔、王治郅和杨扬(冬奥会我国首位金牌得主)写来贺信。她说:“每年争取请一名体育界的世界冠军现场参加学校的运动会开幕式,就是让学生能近距离接触这些世界冠军,触发学生对于体育的兴趣。”

2014年则请来世界冠军吴鹏,去年,学校则请来了游泳世界冠军杨雨、奥运会女子速滑冠军李坚柔……每一年的体育明星都不会让学生们失望。

今年,建兰中学延续了传统,羽毛球世界冠军夏煊泽专程从北京赶来捧场,并成了学校运动会的火炬手。夏煊泽说:“在北京时我也经常受邀参加一些中小学生的活动,作为一名职业运动员,我对中小学生的身体素质表示担心。我也经常看一些报道,说学校聚会有学生晕倒,学生的身体素质不是很好。我觉得,重视学生体育运动的学校是一所好学校。”



开幕式上演里约大冒险

建兰中学每年举办的运动会已经成为了学校的一块金字招牌,因为从校长到学生都很会“玩”。从2012年开始,建兰中学的运动会就已经是杭城各个学校学习的模板。每年学校都会以一个主题举办运动会,前几年分别是国家、民族、名校和名著。去年的名著主题就是全校近40个班级,每个班级选一篇世界名著,全班学生要把这篇名著演绎出来,并在开幕式上表演。在饶美红看来,多元的运动会旨在鼓励学生积极参与课程内容的建设,让

孩子们在丰富多彩的体育课程中自主选择、自觉参与,发挥学生的兴趣。

今年,借着G20峰会在杭州顺利召开,加上又是奥运年,建兰学子们找到了不少主题和新意在开幕式上呈现。奥运吉祥物、《里约大冒险》的卡通造型、巴西桑巴元素的鲜艳装饰……同学们以浓浓的里约奥运特色出场,跟着律动的音乐、欢快的节奏舞动起来。还有同学扮演成G20成员国元首和优秀运动员“来到”运动会现场。整场开幕式就是一场表演



骑行表演



运动员入场

秀、服装秀和道具秀,所有的学生都玩得不亦乐乎。

除此之外,建兰中学还特别有心地邀请到杨绫子学校的学生亮相赛场,13名特奥运动员与13名建兰中学的融合伙伴组合在一起,参加集体比赛。建兰中学体育老师王剑说:“杨绫子学校是特殊教育学校,建兰中学在2015年开展融合体育,既能让学生在运动中体会体育运动的快乐,还可以让他们有更多爱心和耐心,在团结协作中完成比赛。”