

# 体育课也有“花式玩法”，看完好想试试

□本报记者 许 游

先是左右绕线、左右外抛组合动作，接着又是右手颠、左手摆、“黄瓜架”、“望月”、抛高等花样动作，只见几十位学生在绍兴柯桥区实验中学新校区的操场上齐刷刷地抖起了空竹。这场面可不是空竹比赛，而是该校学生们在展示体育选修课里学到的新技能。

12月9日，绍兴市义务教育段体育与健康课程改革暨拓展性课程研讨活

动，在柯桥区实验中学新校区举行。除了空竹，还有数百名学生展示了篮球、排舞、健美操和花式跳绳等体育选项教学

的成果，让前来观摩的各地体育教研员纷纷竖起了大拇指点赞。

“以前上体育课就是全班同学一起上，每节都是同一个体育老师教，练的也就那几项。”在八年级的陈佳怡印象中，昔日的体育课都是枯燥乏味的。但现

在，她每周三节的体育课里，有一节可以和其他班有共同兴趣的同学上喜欢的篮球课。

这些变化都要从去年10月讲起。当时，柯桥区实验中学在文化学科分层走班实践的基础上，开始了在七年级开展体育选项教学尝试。问卷调查了解学生的运动兴趣爱好后，学校遵照国家体育与健康课程标准，并结合学校的场地、器材、师资等条件选择篮球、健美操、足球、羽毛球、乒乓球和花样跳绳六个项目。经过一学年的摸索和实践，学校的体育选项教学升级改版了，其中，七、八年级选项为啦啦操、花样跳绳、空竹和篮球，九年级的选项设置以体育中考自选项目为主，既满足了学生的需求，又增强了升学考试的针对性。

“空竹157人，花样跳绳146人，啦啦操121人，篮球基础146人，篮球提高131人……”学校体育教研组组长王志强老师拿着七、八年级的学生选课统计表告诉记者，两个年级680多名学生都有自己的体育选项，而且有些学生选了还不止一项。

在王志强老师看来，这次改革体育

老师也是受益者，很多体育老师原本在大学时期都有自己的主修专业，但成为体育老师后只能遵循传统的体育教学方法，一直不能发挥各自特长。通过这次改革，老师们的特长充分得到了施展，也进一步推动了教学。

除了学校自己的体育老师，实验中学还通过外聘，邀请了柯桥区空竹协会的张大伟老师授课，大大拓展了选项教学的师资队伍。据悉，今后学校还计划继续外聘轮滑、触式橄榄球等新兴体育项目师资。

“现在整个校园更活泼了”，柯桥区实验中学校长董建康道出了这一年来体育课改的最大感受：“体育课改后可以满足学生的个性化需求，最重要的是有利于培养学生把体育运动当做生活的一部分。”

“学校体育的落脚点是体质，通过体育课改不但能提升学生体质，还能让学生的运动技能得到进一步发展，培养竞技意识、团队意识。”柯桥区教体局副局长潘建华表示：“明年的学校运动会要进行调整，不再仅仅是简单的田径运动会，而是要搞成综合运动会，要把学校体育的特色和多样化展示出来。”



## 不再害怕引体向上，松阳民族中学有妙招 攀岩成了必修课，校内校外玩转“峭壁芭蕾”

□本报记者 马 超

“要问学生中考体育项目最怕什么，除了长跑应该就是引体向上，实际上，中学生在发育期上肢力量的偏弱也是有目共睹。不过在丽水市松阳县民族中学，这里的孩子却并不害怕引体向上，只因为他们热爱攀岩。”

### 攀岩运动在校起步早却大受欢迎

说起民族中学攀岩的传统要追溯到2011年，原先的攀岩场地在一间二楼的教室里，里面有一块50平米的攀石岩壁，高度只有3米，宽也只有15米，虽然条件一般，但孩子们却练得很带劲。民族中学体育老师兼攀岩教练毛伟芳告诉记者，攀岩是一项不同于传统体育课的“新玩意”，让孩子们很感兴趣。即使在这块算不上专业的攀岩壁上练习，孩子们仍就先后获得了国家级青少年攀岩比赛奖牌6枚，省级奖牌100多枚。

2014年，攀岩运动在民族中学以体育社团的形式发展，有兴趣的同学可以申请加入攀岩社团，由攀岩老师带领练习。之后随着学校体育课程改革的推进，攀岩项目就变成了一门学校体育选修课存在，不过受教练人数限制，只能开三个班，名额限制在100位，因此每个学年开学时攀岩课总被疯抢。毛伟芳回忆，抢课开始前夕，甚至有学生家长发短信和打电话请求开“后门”。

软硬件双升级让更多学生体验攀岩

2016年随着攀岩项目正式进入奥运会，松阳县攀岩课程也进入了新纪元。松阳县民族中学攀岩馆今年落成并投入使用，这座占地130多平米，岩壁800多平米，最高处达12米的攀岩壁是目前浙江省中小学最大的室内标准攀岩壁，它可以同时满足攀岩、速度和难度等项目的竞赛。

鸟枪换炮之后，学校对攀岩特色课程也进行了升级。2016年学校将攀岩特色课程成为初一学生的必修课，也就是说，今年新入学的学生再也不用挤破头去上攀岩课了，而初二初三的学生仍可以通过体育选修课体验攀岩运动。

练习攀岩的好处也直接体现在孩子中考体育成绩上。毛伟芳介绍，中考引体向上考试满分是做14个，在松阳民族中学的孩子，凡是参加攀岩课的，基本能做到18个。“上肢力量是攀岩的基础，所以只要你想从事和练好这个项目，必须增加上肢力量。”毛伟芳道出了缘由。

攀岩从学校走向校外影响力不断加大

“每周三下午是学生选修课时间，虽然各种体育运动课程都有，但参加攀岩课的学生永远是最多的。”毛伟芳告诉记者，学校攀岩运动的发展还不止局限于校内，因为场馆的优势，许多兄弟学校的学生也经常来民族中学与这里的学生一同训练。

另外，民族中学攀岩队还会利用假期去人流多的广场搭台，用现场表演的方式推广这项看似新奇的运动。因为当地良好的攀岩运动氛围，松阳县也逐渐得到了许多攀岩赛事的青睐。前不久，2016年KAILAS全国攀岩希望之星浙江省总决赛的比赛在松阳县民族中学攀岩馆举行。毛伟芬表示，松阳县民族中学还会继续承办更多赛事，把攀岩运动发展成当地的特色运动。

**@鄞州**

本报讯 日前，2016年宁波鄞州区中小学生羽毛球比赛举行，共吸引了11所小学、11所中学的135名参赛选手参赛。比赛丰富了学生们的课余生活，也给热衷于羽毛球运动的学生搭建了一个平台，让他们通过同台竞技不断挑战自我。（鄞体）

**@龙湾**

本报讯 日前，温州市龙湾区二小航海模型代表队，参加了2016年温州市青少年航海模型锦标赛。由3到6年

级共同组成的29名队员，参加了电动舰船模型自航赛制作、航行；其他式（气垫）轮船模型自航赛制作、航行；遥控电动快艇模型绕标赛以及空气浆快艇模型自航赛制作、航行共4个项目，并收获了一定的成绩。（龙体）

**@嵊州**

本报讯 近日，嵊州市剡山小学举行第二十届校园三人篮球比赛，共有36支代表队，180名队员参加。嵊州市剡山小学每学期都会举行校园三人篮球赛，各班级参赛热情高，篮球氛围浓。（嵊体）



## 小选手对弈像模像样

近日，为期2天的温州市国际象棋邀请赛暨龙湾区第九届棋类比赛在龙湾区外国语小学圆满落幕。本次比赛共有来自龙湾、瓯海及鹿城区的各所学校近400名选手参加。与往届有所区别的是本次比赛分为围棋及国际象棋两大棋种总计6个组别各赛7轮棋，真正做到赛出水平、赛出风格。 通讯员 黄琦立 文/摄