

# 衢州这位校长坚持叫早、陪跑5年,被人民日报点赞 以体育人,让全校孩子做到体育2+1

本报记者 易龙吟



每天早上5点50,51岁的王华兵都会准时出现在校园内;6点,宿管大爷的起床哨声响起,王华兵走进男生寝室里,朝着楼道喊了几声:“初三学生起床了!初三学生起床了……”

6点40,江山市锦绣江山外语学校初一年级的541名学生在王华兵的带领下,准时开始晨跑。这样的事情王华兵从5年前开始做,现在仍然一如既往。日前,这位校长被人民日报和新华网关注并点赞。

## 校长亲自“叫早”陪跑2000米

自从担任校长以来,王华兵就坚持自己到校叫早。“一开始,肯定会有学生赖床的,特别是冬天。”如果是男生宿舍,王华兵就会推门进去,学生们一骨碌从床上坐起来,睡眼惺忪地打着招呼:“校长好。”“起床了,不要赖床。”王华兵笑着说。

在男寝室巡查一遍,王华兵走到女生寝室楼下,朝着女生宿舍的窗户隔空吼几嗓子:“初三学生起床啦,起床啦……”

因为疫情,现在全校1600名

学生不能同时在操场跑步,于是王华兵就带领初一学生跑步,初二初三则在课间跑步,早上要跑3圈1200米,课间、体育活动则要跑800米,全校学生每天必须跑满2000米,雷厉风行的作风让学生们都有点怕他,不少孩子暗地里称呼他“虎校长”。

有了王华兵“亲自”叫早,一个月后学生们都能够做到早起晨跑,现在初二初三是在自行在课间跑步,有些学生也会主动在晨跑时间到操场上跑几圈,“养成体育锻炼的习惯,这才是我最希望看到的。”

为什么会有这样的想法?王

华兵说:“一开始就是觉得孩子们体质太差,军训第一天就有十几个孩子倒下,这怎么能行呢?”有一个健康的体魄,才能更好地学习,这就是王华斌坚持带队晨跑的初衷。

王华兵还会陪学生吃饭、读书,每天巡查寝室直到学生入睡,回到家洗洗睡下就11点了。如此超长待机的工作时间,王华兵说:“这也是得益于这么多年和学生一起长跑,身体素质变好了。”因此,学校老师还给王华兵起了一个昵称——五陪校长。“我认为是对我的褒奖。”王华兵说。

## 坚持以体育人 倡导体育2+1

一开始,学校每天要让学生起来晨跑,部分家长还颇有微词,“起初我们还有些担心,怕孩子天天跑吃不消,反而影响学习。”初二学生郑希涵的妈妈说道,“现在看来,体育锻炼很重要,我家孩子上初中后个子长得很快,生活习惯也比以前规律了,成长的时候吃点苦对孩子将来有好处。”对家长来说,校长每天来叫学生起床已经属于意外惊喜,更别说每天督促孩子跑步锻炼身体了。

现在,不仅长跑成为了学生们的日常习惯,各种体育课、社团课也成为学校里的一道风景线。这一切,和王华兵还坚持以体育人是分不开的。

王华兵希望让学生在初中阶段学好体育2+1课程。学校开设了两门体育课程,游泳和太极,要求全校每个孩子都要学,都要会。再争取让每个孩子都能有一项自己喜欢的体育特长。因此,锦绣江山外语学校还开设了足球、篮球、射箭等多种多样的体育社团课程,王华兵说:“体育不仅能够提高孩子们的身体素质,更能培养意志品质。”

数据能说明一切:2019年,该校体育中考成绩位列衢州地区前茅,在衢州市运会青少年组上,学校的金牌总数和总分都拿了第一。王华兵认为,陪伴是最好的教育,这也是他坚持下去的理由。

## 运动改变学习状态 台州黄岩这所小学 创编“快乐室内操”

小学复课后,不少学生进入学习状态散慢成为一种普遍现象。为了改善这一现象,增加学生们体育运动时间,台州黄岩南城街道中心小学创编了一套“快乐室内操”获得不少学生、家长的好评。

“在早上第一节下课后的大课间,同学们会将凳子放到课桌底下以空出空间,和老师一起配合着轻松欢快的音乐做操。”校长戴冠初介绍。“复学不久,就有老师和家长反映,没了课间操,学生的学习状态有些下滑。”戴冠初说,操场上肯定不能让学生大规模聚集的,经过思考后,学校决定自编一套“室内操”。

有着多年教学经验的体育老师林智刚负责“室内操”的动作设计,“这套‘快乐室内操’一共有8节,做完一套大概需要7分钟,动作幅度都不大,能够适应室内有限的空间。”林老师说。

据悉,“快乐室内操”经过巧妙设计的动作,能够让学生充分活动身体的绝大部分关节,增加氧气摄入,也使身体血液流动更加顺畅,充分缓解疲劳,让学生们头脑清醒,学习效率更高。

“大概在4月25日左右,动作才设计完成,在之后的一个星期里,一边在体育课上现场教学,一边通过视频直播教学,把线上线下两种方式结合了起来。”戴冠初回忆。

在“五一”假期之前,全校师生已经基本掌握动作要领,自5月6日开始,全校师生统一在大课间做室内操。“目前反馈的效果相当不错,不单学生上课更加精神,老师们的精神面貌也有所改善。”戴冠初说。

(通讯员 牟新禹)

## 跳出好体质



日前,绍兴上虞陈溪乡中心小学举行2020阳光体育赛事系列活动,全校学生一同参加了首个比赛项目——跳绳。比赛检验了学生此前线上运动的效果,并进一步提升学生们的健康意识。

通讯员 陆春芬 文/摄