



“一个人的体育课”，一群人的守护

通讯员 倪雁强 本报记者 高玲玲

在海宁市袁花镇中心小学教育集团谈桥小学的一间资源教室里，经常会看到该校体育老师郑杭军给六年级学生小曹上体育课。这是小曹的“必修课”——结合力量训练与康复练习的体育课，课程内容专门小曹定制，至今已进行两年。

“私人定制”体育课

小曹今年12岁，从小患有一种名为“软骨发育不全”的罕见病，至今身高不足1.2米，在同龄孩子中像个小弟弟。由于疾病，小曹的下肢无力，不能参与跑步、足球、跳跃之类的剧烈运动。“最初的时候，我们语数英科音体美每门功课在备课时，都会在教案后加注一段专门针对小曹的教学计划。”小曹的班主任徐春秀说，后来发现小曹的文化课其实不需要特殊对待，他能和其他孩子一样完成学习，主要困难在体育课。

其实根据他的身体情况，体育课可以免测，但徐春秀不愿意

放弃。在和学校体育组、校医等多位老师沟通后，最终学校根据小曹的身体情况“私人订制”了一份运动康复计划，以便让小曹能和其他孩子一样，享受运动的乐趣。三年级下半学期时，学校将一间办公室腾空，改造成了资源教室。这里各项装备设施齐全，建立了学习训练区、资源评估区等，满足特教教学需要，兼顾资源教育和感统训练，可以开展个别或小组形式的学科学习辅导，以及相关方面的训练，小曹的“私人定制”体育课也在这里完成。

集体课也没缺席

“小曹隔一段时间就会来资源教室，由我们三位老师为他上一堂‘一个人的课’。”郑杭军是小曹的体育老师之一，“刚开始接手小曹的时候，我们也没有什么经验。”郑杭军说，在多方讨论下制定了小曹的训练方案，比如在普通教育环境中，运动康复支持策略的具体形态、强度、程度和种类等。“说‘一个人’其实也不太确切，小曹来上课时，总会有几个同学主动陪他一起训练。”其实，集体体育课的时候，小曹也不会缺席。“大家跑步时，他负责吹哨子；做仰卧起坐，他就给大家掐时间；投掷实心球的时候，他是负责指挥的。”郑杭军说。

在校长平静看来，对于特殊儿童，发现他们的优点及擅长的领域，帮助他们建立自信是极为重要的。除体能课之外，小曹也会参加学校丰富的兴趣课程，在绘画与手工上展现出了天赋，举办过一场个人手工作品展，吸引了一大批小粉丝，还被评为“海宁市自强奋进之星”、学校“十佳五好少年”。此外，他的学习成绩也一直在班里名列前茅。“奖状有厚厚一沓，铺满了一整张桌子。”

他带出一支校园定向“金牌队伍”

通讯员 祝立力 本报记者 洪漩

在前不久结束的2023“寻找王祥里”嘉兴市首届“未来村庄”定向赛中，海宁市丁桥镇海潮村、保胜村两支村定向队获得成年组的团体冠亚军，而他们的教练是同一人——嘉兴市定向运动协会副会长李明。

李明的另一重身份是海宁市丁桥中学的体育老师，所任教的班级体育中考一直位列海宁市前列。他还是海宁市丁桥中学校园定向运动教学团队的带头人，早在二十几年前，他就将定向运动引入体育课堂教学。学校组织成立的“悦野梦享家”社团，多次征战荣获全国单项冠军、省级单项冠军，是一支响当当的校园定向“金牌队伍”。



李明在给学生们做指导

初步探索 将定向引入课堂

李明和定向运动结缘，要追溯到上世纪末。彼时，他在海宁市丁桥中学前身之一的海宁市丁桥镇新仓初级中学任教，当时学生对耐久跑十分反感的现象引起李明的关注。“如何让孩子对耐久跑感兴趣？这成为我要攻克的难题。”

一次偶然的机会，浙江省学生定向赛在浙江大学华家池校区举行，李明对这一新兴运动项目来了兴致。“我发现定向运动作为一项智力与体力结合的体育项目，十分适合学生参与体验。”

考虑到学校恰好具备定向运动所需的环境、植被等条件，李明

经过了一段时间的酝酿和准备，正式将其引入体育课堂。

起初，硬件条件并不算完备，拇指式指北针、指卡、电子点签器等更是无从谈起。但对李明来说这不是障碍，他因地制宜展开探索。“用学校平面图做地图，设置10个点标、4条线路，另外将10个编好号的易拉罐固定在对应位置，将学生分成4组人马……就这样开始了第一次‘寻宝’。”李明告诉记者，这样简易版的定向赛在校园内受到孩子热捧，很快成为了教学中的固定单元，而与之同步的是学生耐力水平的显著提升。“2004年，我教的七年级5班女生耐久跑成绩均为满分。”

集结队伍 足迹遍布海宁

2010年，学校将定向运动列为体艺“2+1”的必修项目，面向全体学生开展定向运动系列特色活动。李明也在教科研和定向运动训练中收获满满，相关论文连续三年获评嘉兴市一等奖，课题《以定向运动为特色的体育校本课程开发与研究》还被立项为浙江省课题。

“后来，根据课题研究和训练成果，我和体育组老师还创新编排定向运动内容，编写修订校本教材《按图索迹——校园定向》定向运动不仅成为了校园文化的重要组成部分，更一跃成为海宁市‘一校一品’的排头

兵。”李明说。

与此同时，“悦野梦享家”定向社团在学生们的期待中应运而生，社团以“无风雨，不定向”为目标推广定向运动。随着越来越“专业”，李明和几位老师一起出钱购置第一套定向运动电子计时设备。自此，装备升级后的定向社团每两周至少校外训练一次，他们的足迹也遍布海宁。

李明认为，定向运动的开展不仅充实了学校的课程资源，锻炼了学生的体力、智力，培养了学生独立思考、独立解决问题的能力，也为学生的终身体育打下了坚实的基础。



活力全开

近日，嘉兴市第七届“市长杯”青少年校园足球联赛初中男子组决赛落下帷幕，男子组共有16支队伍参加。经过激烈角逐，大桥镇中学男子足球队以6连胜的成绩获得冠军。

通讯员 吴晴晖