

校长“领动”全校运动潮

本报记者 陆英健 陈素琴

编者按:校园操场有一道动人的风景线,不是整齐划一的跑操方阵,而是一群孩子满心欢喜、紧紧追随校长运动的鲜活身影……这样的场景,正在浙江多所中小学上演。

杭州市大学路小学: 校长坚持20年和孩子们一起做操



杭州大学路小学“藏”在老城区的一条巷子里。虽然空间有限,但体育设施却“五脏俱全”:学校将边角空地巧妙利用,增设跑道,设立多处“共享器材点”,跳绳、乒乓球拍等各类运动器材随处可见、随时可取。这背后是校长刘成仁二十年如一日的坚持——每天大课间的操场上,总能看到他专注地和学生们一同做操的身影。“他是我们的榜样!看到刘校长和我们一起做操,我就会把我的动作做得更好。”大学路小学的学生褚琳说。

刘成仁告诉记者,自己在大学期间就是领操员。2007年,他随队参加一场教师广播操比赛,觉得与学生一起做操很能激励他们,后来走上学校管理岗位,也一直坚持和孩子们一起做操。这一做,就是近20年。“我觉得教育就是‘言传身教’,校长自己上场参与,就是学生最好的榜样。”他说。

在刘成仁看来,每日的广播操时间具有多重意义:它既是“健康第一”理念的生动实践,也是融入学生、观察学情的宝贵窗口。“我能最真切地感受到孩子们的朝气与活力,也能更细致地体察他们的情绪面貌。”

他的这份用心和坚持,学生们也看在眼里。据了解,每周一,刘成仁还会进入班级与孩子们共进午餐,倾听他们的意见;每月,他参加少先队“红领巾议事团”会议,聆听孩子们对校园生活的想法;学校还专门设立了线上线下“校长信箱”,广泛听取学生和家长的意见建议。

学校体育课内容也是结合季节、天气和趣味性精心设计的:“比如冬天天气较冷,我们进行接力跑、跳长绳等团队协作的项目,让大家玩出汗、玩出精神;到晴天时,足球绕桩、仰卧起坐提升个人身体素质和技巧的项目就更受欢迎。”他希望,借此传递一种“运动随处皆可”的理念,让校园处处充满活力。

不仅如此,为了让课间操活动更加出彩,刘成仁想了不少办法:2009年,学校成为杭州市首家普及击剑课程的小学,并为此创编了“击剑操”,将击剑的身法与步伐融入广播体操中,让这门运动以更灵动的方式走进每个孩子的课间生活。2015年,学校成为全省首家“少年海事学校”,并自主研发了特色“海事旗语操”,将海洋国防教育与身体锻炼巧妙结合。“我们的大课间,在常规的广播操之外,融入了这些‘特色操’,就是为了增加趣味性,让孩子们真心喜欢运动。”刘成仁说,学校秉持“健康第一”的宗旨,严格保障学生每天校内不少于两小时的体育活动时间。此外,学校还引进了国旗班训练课程,帮助学生获得更好的体态和精神面貌。

刘成仁说,孩子们在参与体育运动的过程中,能培养乐观向上的性格,塑造坚韧不拔的意志,还有学习团队合作的精神等,对他们的学习和生活大有裨益。

常山县育才小学: 小学生的“运动搭子”是校长



6月22日,常山县育才小学操场,校长姜灵正带着一群孩子开展平板支撑挑战、趣味运球小游戏。不少学生打趣地说:“我们要每天努力,希望天天能见到校长。”

为什么想天天看到校长?谈到这点,姜灵笑着说:“我本身兼任体育教师,平时喜欢篮球、健身,常年坚守教学一线带学生训练。以前在山区学校教学时我就发现不少孩子体重超标,体能底子薄弱,长跑、基础训练都跟不上,一上体育课就躲在角落,形成越胖越不爱动、不动体质更差的恶性循环。”

于是,他便萌生了“小胖墩逆袭计划”,主动做孩子们的“运动搭子”,用陪伴代替说教,用趣味运动降低锻炼门槛。每日大课间,姜灵召集超重学生组队,全程陪同变速跑、趣味折返、简易篮球游戏;平板支撑按体能分层设置,从20秒循序渐进;十五分钟课间,开展原地踏步、拉伸、拍球等;常规体育课则打破统一标准,为超重学生定制轻量化练习方案,用投篮、运球等篮球项目替代枯燥长跑,调动参与积极性……一晃就是数年。

调任城区育才小学后,办学条件、学生学情发生变化,但姜灵深耕体育育人的思路从未改变。他结合城区校园实际整合场地资源,优化升级整套锻炼方案,让“小胖墩逆袭计划”焕发出新活力。“城乡学生虽生活环境不同,但青少年超重、体能不足、缺乏运动自信的问题

是共通的。实践证明,分层陪伴式运动干预能实实在在改变孩子,只需结合新学校的场地、学情等调整完善。”

姜灵说,城区学校场地更充裕,开辟了专属运动区域,大课间错峰组织平板支撑挑战、障碍运球等;教学楼走廊、教室门口也充分利用,打造课间微运动点位,利用课间组织短时塑形、核心力量训练,还一对一纠正动作。此外,姜灵创新打通家校联动渠道,将运动延伸至寒暑假,构建“校园+居家”长效锻炼闭环。“我会在线上逐一点评锻炼视频、分享篮球教学小技巧;举办平板支撑、原地运球等趣味挑战赛,开学后开展体重、耐力、力量综合测评,为坚持锻炼的孩子颁发逆袭勋章,优秀锻炼心得在校宣传栏展示,让运动习惯真正养成。”

如今,学校的孩子身体素质明显提升,也更喜欢体育运动。502班陈泽锡说:“校长陪着我们练习运球、平板支撑等,我不再畏惧运动,体能和球类技能都进步了,也变得更加自信开朗。”姜灵也有了新的计划,学校即将推出“小眼睛逆袭计划”,把健体和护眼融合推进。

