

编者按

江苏省南通市海门区实验小学始建于1906年,多年来,全校师生不忘初心、薪火相传,始终行走在“能无止境”的发展道路上。学校先后获评“全国群众体育先进单位”、“江苏省首批“办得好的实验小学”、“全国红旗大队”等荣誉称号。该校历来秉持“健康第一”的教育理念,坚持“喜爱+习惯+技能”的原则,将“新体育”作为核心课程,以“教会、勤练、常赛、趣味”为实践路径,培养了学生顽强拼搏、团结协作的精神和终身体育的意识。本期“实验学校风采”专版刊发该校在努力形成特色鲜明的学校体育发展新态势方面的积极探索,以及在争当新体育典范行动中的构思和推进路径,以期各地各校体育工作的深入推进带来启迪。

炫动体育,畅享未来

——“新体育”典范项目的校本研究与行动

■江苏省南通市海门区实验小学 施岳

为落实《关于全面加强和改进新时代体育工作的意见》精神,笔者所在学校充分利用原有体育特色和亮点,确立以学生为本,以课程为纲,以目标为导向的“新体育”典范校本项目。

学校“新体育”典范校本项目依托新一轮体育课程改革的目標与任务,聚焦学生体育与健康素养,明确运动能力、健康行为、体育品德课程核心素养等关键要素的培养,构建科学、有效的体育与健康课程教学新模式,深入推进“6+N俱乐部”建设,提出“教会、勤练、常赛”的具体要求,帮助学生掌握1至2项运动技能,在体育运动中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志,为学生健康而幸福的人生奠定坚实基础。

完善组织,协同推进

完善的组织架构是推进“新体育”典范项目的保障。目前学校有体育教师10名,其中中层以上行政3人,体育学科组长1人,其余每个年级都有1名专职体育教师,形成了“校级行政—体育学科组长—班主任—体育教师—家长”协同推进的“五级管理”架构,为“新体育”典范项目的开展提供了坚实的保障。

组建专业辅导队伍。学校体育教师在认真开展好学生课堂教学的同时,根据各自特长担任好各运动队的辅导工作,开展好大课间活动和主题体育活动,协调组织好各项运动项目的比赛,积极参与校外各项体育比赛。

组建业余辅导队伍。学校制订好不同水平段的活动内容和方案,对班主任、任课教师进行一定的体育活动开展方面的辅导培训,引导其利用课间及延时服务时间积极组织好学生活动。定时、定点、定人是确保活动开展成效的先决条件。为此,我们还建立了家长辅导队伍,发挥家长资源优势,鼓励有一定运动特长的家长来校辅导学生体育社团活动。这两年,学校外聘了4位家长教练员,担任日常社团辅导工作。

研发课程,系统推进

课程体系是“新体育”典范项目具体落实的保障。为此,学校成立专家团队,构建趣味田径项目的校本课程、足球校本课程、智能跳绳课程等,从而丰富了学校体育教学的育人模式和活动实施预案,落实了具体化的培养目标。

每个校本课程有目标、有计划、有开展的明确规定时间。学校规定每周一节体育课内容为足球校本课程,每周一节体育课内容为趣味田径项目,并将智能跳绳安排在大课间活动中,同时,我们

根据南通市海门区教体局“6+N”俱乐部建设行动方案的相关要求,结合本校的实际,将篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、田径、冬季三项(花样跳绳、花样踢毽、花样皮筋)9个项目,作为学校“一校一品”“一校多品”的重点项目,组织了一、二年级单跳比赛,三至六年级双摇比赛,各年级组合花样跳绳展示,学生与绳为伴,收获多多。

立足课堂,扎实推进

常态教研。聚焦教会、勤练、常赛是新时代体育教育教学改革的核心。在深入研究领会其精神实质的同时,围绕完善“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”的教学模式,结合“六学课堂”理念,进行组内教研,形成“强基提能”的体育教学体系。学校将“校长放样”“每周一课”“课堂过关”“青年教师跟踪听课”等教研机制落到实处,打造了一支具有较高专业素养的体育教师队伍。

课堂模式。精选合理的练习内容,精准把握动作技术的重难点,并利用合理的教学手段进行突破。强调每节课的练习密度和强度,把控学生的心率指数,以“出汗”为底线要求,努力提升学生的体能及体质健康水平。

多元评价。以《国家体质健康标准》为依据,在考查学生耐力、灵敏、力量、柔韧等身体素质的同时,关注学生的运动参与、合作意识、团队精神及意志品质等多方面表现,对学生进行综合评价。

课堂训练。运动技术的形成,需要有科学的训练手段。经过多年的摸索,各辅导教师都形成了各自的训练手段,他们精心制订训练计划,倾心传授动作技能,不断纠正错误动作,定期进行技、战术分析,潜移默化地开展比赛心理辅导,日复一日、年复一年地与队员共同挥汗,朝着既定目标不断前进。

开展活动,蓬勃推进

常态大课间活动。学校根据校本特色制订了大课间活动方案,每天上午第二节课后30分钟是跑操或韵律操,下午第二节课后延时服务前30分钟为班级或年级趣味田径游戏,雨天在各教室做自编室内操。全校师生共同参与,有组织、有内容,确保学生在学校的体育活动时间不少于1小时。

学校运动会。运动会是学校的必备运动菜单,我们提倡班级学生全员参与,以单项比赛与集体项目相结合的形式,每学期定期召开。

校园足球文化节是学校的一大体育盛事。除了足球绘画、足球队摄影、队徽设计评比外,我们还组织班级足球联赛。“双减”政策实施以来,我们



图为该校学生参加体育比赛

利用每天下午的延时服务时间,分年级举行联赛。

拓展思路,创新推进

趣味田径项目引入校园。合理引进国际少儿趣味田径项目器材,开展丰富多彩的趣味项目比赛,充分调动学生参与运动的兴趣与积极性。以兴趣为导向,让学生通过不断学练,掌握田径基本的跑、跳、投运动技能,提升学生的身体素质,为终生体育打下必要的基础。

武术特色入校园。学校聘请校外武术教练,利用延时服务时间,给一年级各班安排了武术课。传承传统体育文化,弘扬武术精神,一年级的孩子精气、神都得到了明显的提高。

亲子运动打卡。让健身成为一种习惯,需要家长的配合。“双减”后,学生有了更多个性发展的时间,约上父母打打球、跑跑步成为常态。我们根据实际,组织学生每日运动打卡,记录运动瞬间,有心的班主任还会组织线上小型比赛。

智能跳绳、自制体育器材等“新体育”典范项目。我们在跳绳运动中融入武术、舞蹈、游戏的元素,大大提高了学生的学练兴趣。学生利用生活中的易拉罐、纸杯、旧轮胎等材料制作了一些体育器材,边思考边制作边锻炼,参与积极性更加高涨。

通过一系列体育活动的开展,学生体质健康、体能、运动兴趣等均得到了明显提升。在2022年体质健康标准抽测中,我校学生优良率达90.18%,合格率100%,近视率降低了3个百分点。学校在各级各类体育比赛中崭露头角,成绩显著。

引入趣味田径,激活体育工作

■江苏省南通市海门区实验小学 周春辉

现行的《义务教育体育与健康课程标准(2022版)》明确提出,田径运动是各项运动的基础,从事田径项目的学习,不仅能提升学生身体素质,而且能培养学生吃苦耐劳、敢于竞争、拼搏进取的精神。“国际少儿趣味田径”项目根据少儿生理、心理等特点制订,是一套以短跑、耐久跑、跳跃、投掷等田径基本项目为内容的游戏。该项目的特点在于将更多的趣味性融入田径运动中,让学生在体育课的学练中享受快乐,提高学习的兴趣,不断提升运动技能。我校将趣味田径引入体育课堂教学、主题活动、课余训练,进一步激活学校体育工作。

巧用趣味田径,优化体育课堂教学

在原先的课堂教学中,我们发现学生在掌握运动技能方面存在问题,因此,必须想办法来改变体育技能学习的方法,我们尝试运用国际少儿趣味田径项目的器材来开展教学。

学校充分挖掘趣味田径器材的功能,提升学生的身体素质,做到“一物多用”。课堂中,我们运用云梯反复练习快频率的高抬腿跑游戏,效果良好;借助云梯进行单脚跳、双脚跳、单双脚交换跳等多种形式的跳跃游戏练习,发展学生的踝关节力量,对提高学生的协调性和跳跃能力效果很好。

我们淡化技能教学,让学生在不断练习中积累经验,从而形成适合自己的动作技能。课堂上借助软式标枪、手雷进行投掷游戏练习,逐步形成投掷的动作概念。教学中,教师进行必要的讲解后,让学生自己尝试运用不同的投掷方法进行练习,找出影响投掷远度的因素,然后在教师的进一步讲评中

不断改进技术,努力提高成绩。这远比教师一遍又一遍重复示范、讲解效果要好很多。

经过少儿趣味田径项目的教学,我们对全校2490名学生的体质健康测试成绩进行了比较分析:学生体质测试成绩的前后对比表

等级	样本数	优秀		良好		及格		不及格	
		人数	占比	人数	占比	人数	占比	人数	占比
时间	人数	770	30.9%	484	19.4%	891	35.8%	297	11.9%
实验前	2490	770	30.9%	484	19.4%	891	35.8%	297	11.9%
实验后	2490	1456	58.5%	686	27.5%	348	14%	0	0%

实验结果显示,通过一段时间趣味田径的教学,学生的体质测试成绩有了明显提高,优秀率由原来的30.6%提高到现在的47.3%,增加了16.7%;良好率由原来的26.1%提高到35.5%,提高了9.4%;及格和不及格人数也减少了很多。

跑跳投是体育课堂教学中最本也最重要的技能,其动作结构有着较强的技术性,反复的模仿学练会让学生产生畏难、厌烦情绪,从而对技能的掌握。合理使用趣味田径特有的器材,变换不同的练习形式,设置一定的练习强度与密度,根据学生的实际情况设置目标,有利于帮助学生愉快地掌握动作技能。

让每一个孩子都能在体育学习中收获自信,真正体验运动带来的乐趣,树立终身体育意识,是我们体育课堂的不懈追求。趣味田径以其特有的活动器材,深深吸引着广大学生的眼球。学生在课堂活起来了,学习的劲更足了,注意力也更集中了。

妙用趣味田径,丰富体育主题活动

趣味田径主题活动深受学生的喜欢,大家都踊跃地报名,积极地练习。跨栏接力、十字跳跳、投掷标枪、投掷手雷、速度阶梯、8分钟耐力跑……我们设置了十几个项目供学生选择。班内小组交流,年级组内交流,全校性开展大集体活动,将每学期的田径运动会改为3个水平段的趣味运动会,我们努力让每个学生都能参与其中,发扬团结协作的精神,共同获取成功,收获喜悦。每次活动,操场上此起彼伏的加油声、激情四起的欢呼声,红扑扑的小脸蛋上洋溢的笑容和发角渗出的汗滴,都彰显着学生乐在其中,享受在其中。举行少儿趣味田径运动会后,我们又对全校学

生参与运动会的热情和活动兴趣度进行了调查,研究:

学生参与运动会的热情和活动兴趣度调查表

级别	样本数	十分喜欢		比较喜欢		喜欢		不喜欢		讨厌	
		人数	占比	人数	占比	人数	占比	人数	占比	人数	占比
实验前	2490	770	30.9%	484	19.4%	891	35.8%	297	11.9%	48	2%
实验后	2490	1456	58.5%	686	27.5%	348	14%	0	0%	0	0%

实验结果表明,通过趣味运动会的举行,学生的参与热情和兴趣度有了明显的提高;实验前不喜欢和讨厌运动会的学生占13.9%,而实验后没有一个学生不喜欢或讨厌的,十分喜欢的人数比实验前增加了27.6%,比较喜欢的也比实验前增加了8.1%。少儿趣味田径项目注重的是全体参与、共同活动、互相帮助,学生在锻炼身体体的同时,更能充分体验到运动所带来的无穷快乐。

智用趣味田径,强化体育课余训练

田径是我校的传统运动项目,走技能发展道路是我校的特色。课余训练中我校确立了以短跨和跳跃为主的运动项目,在海门区、南通市乃至江苏省的比赛中都取得了优异的成绩。

趣味田径器材中的栏架色彩明艳,材质软而轻,高度也可以随意调整,将其运用于跨栏的初级训练中,除了能解决一直以来难以完全排除的安全隐患,还大大消除了学生的心理障碍,同时具有良好的视觉效果,能激发学生的练习兴趣,让学生全身心地投入跨栏跑技能的学习中。

运动训练是枯燥的,强化的运动训练更需要学生的意志支撑,但一味进行专项素质练习,让学生始终处于被动接受的过程,其效果并不理想。作为提高学生素质的辅助练习——趣味田径有着不可替代的作用,它能充分调动学生的学习积极性,让学生在乐中练、练中乐。

在海门区中小小学生田径运动会中,学校田径队7名队员参加了以跨栏、跳高为主的14个项目的角逐,并以137分的总成绩荣获团体冠军,单项获7个第一名、4个第二名、3个第三名。校游泳队、乒乓球队、篮球队、冬季三项、跑操等比赛都获得市一等奖,学校也被评为省市级体育先进单位。

习近平总书记指出,足球要从娃娃抓起,从基层抓起,从群众的广泛参与抓起。多年来,尤其2016年获评“全国青少年足球特色学校”以来,我校健全机制,激发热情,争取多方支持,推动校园足球一步步向纵深处发展。

健全机制,全员参与

本学期初,学校专门成立了校园足球工作领导小组,由校长担任组长,分管校长为副组长,中层干部及年级组长为组员;制订了《南通市海门区实验小学校园足球工作管理评价制度》;设立了校园足球工作专项经费,确保专款专用。领导小组的成立,工作机制的健全,为进一步统筹推进校园足球的特色发展提供了强有力的保障。

在打造魅力足球、构建活力校园的过程中,学校组建了一支团结协作、充满激情的骨干团队,逐步形成了人人关心、全员参与的良好态势。

火车跑得快,全靠车头带。只要事关校园足球,学校领导必事无巨细、亲力亲为,用实际行动引领每一位师生。平日里,校长经常深入课堂为教师指点迷津,走向操场为学生加油鼓劲,亲临赛场为参赛队员呐喊、助威。

班主任的支持配合孕育了校园足球的桃红李白。班主任工作任务繁重、工作量大,但在校园足球特色发展推进的过程中,我全体班主任始终保持积极配合、高效落实的工作状态。每次班级联赛,全体班主任都精心安排。赛场上,无论是各具特色的班旗,还是队员的全副武装,无论是热情高涨的啦啦队员,还是赛前跑后的家长志愿者,都凝聚了班主任的智慧和心血。正是这默默的付出,才有了校园足球赛场上热烈的掌声和经久不息的欢呼声,才有了“足球小将”的风采,才有了那幅幅精美的画、一篇篇优秀的习作和一枚枚精致的队徽。

魅力足球的背后,是学校体育教师们多年如一日对校园足球的热情,每学期初,从挑选队员到组队,体育教师们根据孩子们的年龄、身高、体重、体能等指标逐一甄选,好中选优。每学期科学制订训练计划,并细化到每一课,尽量做到周全细致、尽善尽美。日常训练辛苦而漫长,体育教师们尽心竭力。为了强化技能训练,大家领着孩子们一起长跑,一起做深蹲蛙跳,一起做来回往返;为了强化技能训练,他们陪着孩子们一起练习带球跑、足球绕杆和停球射门;为了强化技战术配合,教练员又带着孩子们分组比赛、实战演练……四季轮回,风雨无阻。坚持付出在这里不是一句口号,而是一个一个脚印的坚实行动。

组织活动,营造氛围

丰富多彩的校园足球活动形成了实验小学精彩纷呈的足球文化,实小校园成了培养孩子们足球兴趣的摇篮。

喧哗热闹的大课间是同学们玩转足球的游乐园。这儿聚着一堆,同学们在练习颠球,那儿围着一群,那是大家在玩带球过人,欢声笑语在校园回荡。

每逢足球文化节,校园就成了欢乐的海洋。从这里出发,足球体验融入了学生的成长过程。同学们播报足球新闻,普及足球知识,展示校园“足球小将”风采,组织“足球联盟画”“足球小报”“足球摄影”等系列评比活动……享受与足球文化的零距离接触。

社团课上小小的足球在飞舞。平时活动,同学们会进行友谊赛:空中划过一条弧线,场地上有飞奔的身影、飞舞的足球,还有飞翔的快乐。有时大家还会举行足球选拔赛,同学们你追我赶、激烈角逐,每一次抢断,每一次进球,都会赢得阵阵喝彩。

校园足球从校内走向校外,各类比赛伴随校园足球一路成长。校内班级足球联赛是学校最重要的足球赛事。全校48个班级组成48支球队,经过140多场角逐,最终决出前三名,比的是友谊,赛的是成长。走出校园,参加校级联谊赛和集团联谊赛,兄弟学校间各自组队进行比赛、切磋,增进交流,共同进步。参加海门区校园足球大赛,从惊险刺激的选拔赛到惊心动魄的总决赛,一路过关斩将捧得桂冠,所有汗水和艰辛此刻都化成了成功的喜悦。

多方支持,合作共建

学校校园足球的发展得益于社会企业的鼎力支持。学校整合社会资源,先后得到了“苏洪鲜食”等企业的赞助支持,校企携手,共筑足球梦想;携手筑梦,足球就有未来。

除了企业,校园足球的发展还依赖于学生家长的热情相助。每次组建球队,我们都会得到家长们的热心支持。许多家长还会主动联系学校,推荐孩子进入校足球队。遇到训练影响正常放学的情况,家长们从无怨言,自始至终耐心等待。有时也会碰到因为训练导致孩子不能按时完成作业的情况,家长们从不会抱怨。每天早晚,经常可以看到站在操场旁观孩子们训练的家长们。

每一滴汗水都不会被辜负,不惧山高路远,只需努力前行。群策群力,圆圆的足球一直牵动着实验小学全体师生的心;路在脚下,实验小学全体师生正用“心”守望校园足球下一个花满枝头的春天。

凝心聚力朝向『校园足球』纵深处

江苏省南通市海门区实验小学 姜立英



图为该校在全国少儿趣味田径运动会中获奖