

多措并举积极提升沪上学生体育素养 让越来越多的孩子成为运动小达人

“两分钟……两分十五秒了！再坚持！……两分二十八秒！”晚上7点，上海朱泾小学五(1)班的学生小王在爸爸的陪伴下在自家客厅练完了平板支撑。“爸爸快帮我申报打卡！我终于刷新纪录了！”小王激动地喊道。这样的“家庭亲子体育课”和语文、数学、英语等学科一样，是小王每天的“必修课”之一。

2020年10月，中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》。《意见》指出，到2022年，学校体育工作制度机制要更加健全，教学、训练、竞赛体系普遍建立，教育教学质量全面提高，育人成效显著增强，学生身体素质和综合素养明显提升。到2035年，基本形成多样化、现代化、高质量的学校体育体系。

体育素养，是每个学生的核心素养之一。想要全面提升体育素养，每天保持良好、规律的体育锻炼，不可或缺。

早在2006年，教育部就提出学生应每天锻炼一小时。近日举行的教育部新闻发布会上，教育部体育卫生与艺术教育司司长王登峰表示，十三五期间，95%的学校已能够保障学生在校每天一小时体育锻炼。

如今的上海，已有数以万计的学生像小王一样，保持着“天天锻炼”的好习惯，无论是在学校、家中还是社区，无论是上学日、双休日还是寒暑假，他们都会根据自己的运动节奏和习惯，每天通过自主锻炼，出一身汗。而这背后，离不开上海各区的默默支持——从拓展运动场地到引入社会资源，从丰富活动内容到促进家校合作，让学生在无形间养成了“我爱运动”的好习惯。



家校深度合作，使锻炼成常态，运动成习惯

在上海的远郊金山区，通过家校合作助力学生每天锻炼的尝试其实由来已久。从最初各学校每周发放一次纸质版体育测试问卷，让家长根据孩子的运动情况填写，到如今家长可以通过手机端按时督促孩子完成体锻项目，并完成“校外每天锻炼一小时”的网上申报，“锻炼成常态，运动成习惯”早成为每个金山山学生的自觉习惯。

在以弘扬“雷锋精神”为特色的朱泾小学，体育老师会依据各年级体质达成国家标准设计家庭体锻作业，做到每周每月体锻家庭作业循序渐进，符合孩子生理特征，融入小游戏、小游戏，并将学校体育特色项目分年级渗透。这些家庭体锻作业通过后台定期推送到家长手机端。在班主任和家长的支持下，按时督促孩子完成体锻项目，对于周末两天的体锻申报，学校由专人负责信息收集，每周公示，并做排名，纳入中队考核。

一方面，家长可以登录手机客户端，在成长圈打卡分享孩子的运动状态。另一方面，学校也会不定期开展校园体育小擂台，让孩子们通过运动一较高下。在学生和家长的共同努力下，小擂台的纪录不断刷新，孩子们的潜能也被不断挖掘，擂台上的“小雷锋”不断涌现。此外，学校还会定期开展运动视频和照片征集，在保障孩子活动质量的同时，通过微信公众号展示学生的体育锻炼成果，指导学生在体育锻炼“小雷锋”的引领下共同成长。

朱泾小学校长于勤欢告诉笔者，学校多年来始终将学生的校外体育锻炼活动和学校的“小雷锋”争章活动紧密相连。体育教师在布置校外体育作业后，学生进行锻炼并由家长在班级群或成长圈打卡进行体锻申报，班主任根据学生打卡情况进行审核，然后统计申报得分。得分高的学生可以获得雷锋币以及“小雷锋”勋章中的阳光生活章。每年年末，学校会向学生征集心愿，学生可通过相应的雷锋币兑换，来实现“与校长喝下午茶”等心愿。“相对而言，通过体育锻炼获得雷锋章要比在其他方面更容易些，但奖章的‘含金量’是一样的，所以学生争章的积极性会比较高。”于勤欢说。

中国少年女子排球队自由人朱星辰，当年就是在朱泾小学排球队找到了自己的兴趣所在。“朱星辰虽然个子不高，但爆发力、弹跳力和灵活性都不错，当时才练了两节课，排球教练就相中她了。但朱星辰从小由奶奶带大，身体也不太好，一次训练后的受凉着凉，让奶奶萌生了让她停止练习排球的想法。”于勤欢至今记得，自己当年是如何和体育老师

一起去朱星辰家做通老人家的思想工作，让她继续利用课余时间参与排球队训练。

朱泾小学是一所农村学校，不少学生家长文化水平较低，也大多缺乏专业的运动知识。为了确保学生校外锻炼的安全开展，学校体育教师还精心设计了一系列“运动贴士”，包括运动安全、运动项目、运动场地等多个方面，确保学生校外锻炼一小时安全开展。

据金山区青体办主任沈军介绍，金山区是唯一在全区小学全面铺开“校外锻炼一小时”申报工作的区域。为了提升



其有效性和趣味性，去年7月1日起，又通过第三方公司在原有申报客户端上新增了学生“运动自测趣味活动”平台，学生可以自主参与平台中的多项居家运动项目，通过手机拍摄，自动产生运动积分，并不断向更好的成绩发起挑战。短短一个暑假，全区5万多名中小学生的中，有超半数学生加入该平台并坚持进行运动自测。



盘活校外资源，让孩子在运动中收获快乐

2019年，上海启动“每天锻炼一小时”试点工作。如何有效挖掘社会资源，用丰富多彩的校外课程为学生提供课外锻炼的机会，很多教育人为之深思。

作为“试点区”之一的普陀区，就积极盘活场地资源，从校内到社会不断拓展学生课外体育锻炼渠道，结合学校体育场地向社会开放的契机，使学生的锻炼不再局限于校园，而是走进社区，走进社会运动场馆。此外，也通过活动整合，结合夏令营和冬令营，使得学生课外锻炼项目多元化。目前已引入包括网球、足球、啦啦操等23个冬令营活动，参与的学生不仅涵盖本身在项目上有特长的学生，更包括对该项目有兴趣，甚至是零基础的学生，让学生在方便的时间有更多的运动选择。

2019年暑假，普陀区的21位攀岩“小达人”参加了由普陀区青少年中心主办的“勇攀高峰——2019年浙江户外攀岩夏令营”。整整三天，大家经历了户外生存的训练、攀岩技巧的学用、独立生活以及交往能力的培养，满载而归。

去年寒假，又一场别开生面的“绿动太湖·鼠‘你精彩’”足球冬令营在苏州太湖边为学生们打开了视野。为了提升学生的专项技能水平，弘扬体育精神，重温红色历史，冬令营不仅包括日常足球训练，还有跨省市邀请赛以及参观新四军太湖游击队纪念馆等红色主题活动。在跨省市足球邀请赛中，普陀足球精英队的队员们和来自长宁区、徐汇区、静安区以及苏州立德体育青训男子U11队员进行了7场友谊赛。球场上激情竞技，一比技高下；球场外观赛助威，共享足球乐趣，很多参加冬令营的孩子由此成了好队友、好伙伴。

2020年的暑假，因新冠疫情常态化防控而变得不一样。为了让孩子们在居家锻炼时能得到有效的指导和保护，普陀区青少年中心通过搭建体育网络资源平台，利用公众号、网络课堂等载体，实现体育知识的隔空传授，打造体育教育的闭环体系。暑假伊始，就上线了八期体能视频课程，每周一期，并配套课内指导，课后知识竞答。在视频中，专业老师详细讲解动作要领并进行规范动作教学，学生根据视频内容自学并录制视频上传打卡。在八周时间里，共有49所学校、10万人次学生参与到了本次微课堂的活动中。据不完全统计，普陀区

中小学生在此次活动中共计视频打卡101668次，参与知识竞答837次。

在疫情防控下的“非常暑假”，普陀区青少年中心依旧开展了2020普陀区青少年体育系列赛，共设置了足球、武术、啦啦操、跳绳拍、广播操、篮球、排球等七个项目，吸引了五千多人参与。与以往不同的是，此次大赛在“公正、公平、公开”的原则下，采用“自主录像-报名上传-集中评审”的模式，将传统的线下竞技转化为线上比赛。

仅足球技能挑战赛，就吸引了数百位学生积极在线参与。比赛特设了总成绩排行榜，每个年龄段设置了三类项目，其中颠球、运球等足球基本技术都是小选手们“打卡”的热门项目。根据规则，小选手要在规定时间内完成相应的次数要求，实时拍摄并上传视频。由于每个项目不限视频上传次数，所以小选手可以通过多次录制并上传练习视频，不断刷新记录，提升自己的成绩排名。另外，因为是线上比赛，只要选手在方便的时间、地点完成任务即可，因此更是吸引了不少爱好足球的小选手参加，“这段时间可能线下比赛比较少，我们举办这样一个活动，正好能够激发孩子们每天锻炼的积极性，让他们从自主运动中真正找到快乐。”普陀区青少年中心体艺科部副部长钟东明老师说。

据统计，在参与“每天锻炼一小时”试点的六万多名学生中，平均有效打卡申报的锻炼时长为83.9分钟/天。笔者从有关部门了解到，当前，以学生体育素养评价改革为突破的学校体育工作改革正在上海有条不紊地推进。接下来，相关部门将完善体育素养评价测试理论和机制，推进学生体育素养全面应用。到2022年，上海将全面建成示范性的学生体育素养发展、评价和保障体系，届时，体育素养评价将融入学校日常教育教学体系及市区两级相关工作体系，青少年学生体育认知结构将更为健全。

(文/李梓懿)



以兴趣为导向，转变学生体育锻炼动力方式

《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》中明确，要合理安排校外体育活动时间，着力保障学生每天校内、校外各1个小时体育活动时间，促进学生养成终身锻炼的习惯；要推广中华传统体育项目，因地制宜开展传统体育教学、训练、竞赛活动；要强化学校体育教学训练，逐步完善“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”的学校体育教学模式。

如何丰富体育锻炼内容，让学生每天在校内的锻炼变得更吸引人、更有效？闵行区浦江第一小学将特色项目纳入其中，通过特色发展，逐渐形成了“一校一品”、“一校多品”的学校体育发展新格局。

对于闵行区浦江第一小学的学生而言，舞龙是他们再熟悉不过的传统民俗文化。从踏入校门的第一天起，龙文化的元素便出现在他们丰富多彩的体育课程体系之中。通过自主研发的《团队游戏》校本课程，学校以龙文化为依托，通过各种体育游戏手段，训练学生们的

团队合作能力，让他们在体育锻炼中充分培养对传统体育项目舞龙的兴趣。

当孩子们升入三年级时，真正的舞龙实践出现了。体育课上，从小手龙到完整的龙，专业体育老师会循序渐进地将舞龙的基本技术传授给每一个学生。如果学生对舞龙感兴趣，学校的舞龙队就是他们努力的方向。

“舞龙的趣味性和团队协作性能很好地激发孩子们的运动兴趣，在这项运



动中，他们的力量、速度、耐力以及灵活性都能够得到充分锻炼，此外还能增强他们的自信心和集体归属感。“让闵行区浦江第一小学校长张蕊感到欣喜的是，自从在校内锻炼活动中增加了舞龙元素，想要加入学校舞龙队的学生慢慢变多了。“想加入的人越多，说明我们的体育锻炼越有实效。作为一项中华传统体育项目，舞龙不是一个人的表演，任何的走、跑、跳、翻、滚、转体等动作都需要队员之间互相协助，互相配合才能顺利完成。很多原本内向的孩子，进了舞龙队后不仅身体变得更健壮了，性格也变得开朗了。”

和小学体育的兴趣化有所不同，进入中学后，面对中考压力的学生需要在丰富多样的运动项目中尽快寻找到真正适合自己且能快速提高的体育项目。

在闵行区浦江一中，学生每天体育锻炼的“主战场”主要集中在课间操、常规体育课以及阳光体育课上。冬季，学校除了开展“三操+长跑”的体系化课间训练，还将“徒步行走”等创新活动有机融入日常训练中。在每周的阳光体育课环节，学生可以通过“体育走班”的形式，选择自己感兴趣的社团化专项教学。

体育教学通常面向全班学生，可大家基础、兴趣各不相同，该如何让班上的每个学生都通过校内锻炼学有所获，取得进步呢？

浦江一中打破了以往传统的教学模式，结合学生实际情况，通过积极实践，实施走班分组教学，因材施教，结合学生的个体差异、情感体验以及学习兴趣和爱好的不同，给学生提供自主学习的

空间。久而久之，学生从被动的“要我练”变成了主动的“我要练”。

据浦江一中校长汤林介绍，学校的体育老师会根据学生体育训练的实际情况，对学生进行合理分组：“把不同基础的学生分组，通过设置不同的教学任务，对他们进行有针对性地辅导。尤其是针对初三三年级毕业班学生，我们将整个年级的十个班，按学生所选中项目来分配带教老师，进行强化学习。”

“刚入学的时候，我的球类运动分数很低，篮球、排球、乒乓球没有一个我喜欢的。”谈及分组教学，初三学生小陈深有感触：“在老师的帮助下，我选择了排球这个项目，老师也安排了擅长排球的同学作为小组长，带领我们组员练习，现在我排球进步很快，已经有信心去参加体育中考了。”

作为她的排球老师，浦江一中体育老师耿凡诗雨对她印象深刻：“以前的体育课上，她总是一个人默默坐着，看着同学们运动。后来有一次区级排球比赛上，她被赛场上热烈的氛围所感染，就主动找到我要加入学校的排球社，到现在一个学期过去了，每周两三次训练，她都雷打不动地坚持着。每次出去打比赛，也都是信心满满，我希望每个孩子都可以通过适合自己的体育项目找到归属感和存在感。”

耿凡诗雨坦言，在日常体育教学过程中，体育老师其实很难顾及到每名学生的个体差异，既可以通过弥补教师精力有限不能顾及所有学生的缺陷，又能促进学生之间的交流，使体育基础薄弱的学生在组长的带领下能够提高技能。而通过小组间的良性竞争、比赛，也能激励学生进一步提升自身运动成绩。

