

# 一根跳绳、一场球赛、一起长跑……校园体育蕴藏着宝贵的“育人密码” 运动带来的精神滋养远比考分重要

■本报记者 张鹏 王星

好动是孩子的天性,然而,要让中小学生在校园里充分“动”起来,阻力不少。作业太多挤占了运动时间;学校没有适合的场地;担心学生在运动中意外受伤……这些“顾虑”都在意料之中,但有没有破题之法?在完成每周5节体育课、2节体育课的基本教学任务之外,学校还能提升学生的体质和心理健康,做哪些加法?

近日,本报连续报道了上海部分中小学校在探索提升青少年体质健康水平上所作出的努力和探索(详见《提升青少年体质的“上海解法”》系列报道),引发不少教育界人士和家长的共鸣。

正如不少一线教师在留言反馈中所说的,无论是一根跳绳、一个足球,还是一场趣味活动,体育运动所承载的育人价值远远超出运动本身。特别是对如今的青少年来说,在运动中解压、交朋友,学会理性面对成败得失、体会团队合作的重要性……在孩子成长路上,运动带来的精神滋养远比考试成绩重要,让他们长期获益。

## 不为“争金夺银”,而是“面向人人”

很长一段时间,蓬莱路二小都是黄浦区唯一拥有足球场的公办小学。从最初的沙石地到后来的人工草坪,对蓬二小的学生而言,每年持续100多场的“蓬超”联赛,让每个对足球有兴趣的学生都能“想踢就踢”。

不仅如此,在“蓬超”连续举办十余年的历史中,还产生过多个另类“第一”:第一个同时有两支球队参赛的班级、第一支全部由女生组成的球队、某年的最佳射手踢进了60多个球……“通过这片球场,让更多普通学生爱上了足球,这才是校园足球最理想的状态。”蓬莱路二小体育科负责人邵斌感慨。

在宝山区高境科创实验小学,一根十几块钱的跳绳撬动了全校学生“动”起来的热情。校长支乔最初选择推广跳绳运动的初衷很简单:这个项目对场地要求低,运动成本也小,不会给学生家庭带来经济负担。每天放学后,不少学生在校门口等家长来接的一小段时间,都会放下书包拿出跳绳跳上一会儿,每当看到这一幕,支乔就觉得,“这个运动项目选对了!”



徐汇区汇师小学为了保证学生体育活动时间,每个月学校都会举行体育比赛,促进学生体质健康发展。(校方供图)

如今,“人人会跳绳”的运动理念已经从宝山区高境科创实验小学传递到宝山区所有中小学校。在支乔看来,大力推动校园体育运动,首要目标不是“争金夺银”,而是要面向每一个孩子。接受采访时他特别提到,学校对学生体质健康检测跟踪的数据显示,在跳绳运动连续开展最好的那段时间,全校近800名学生,没有一个“小胖墩”。

## 在追求更快更强前,先学会输

从今年11月起,徐汇区汇师小学的校园里出现了一道新风景——在大课间时分,在完成广播体操和创意操类训练后,全校学生都会在体育教师带领下,围着操场跑圈。从最初的集体跑5分钟,逐渐增加到10分钟,越高级别的学生跑的时间越长。而这项冬季长跑训练,将持续到明年春暖花开季。

汇师小学体育教研组组长陆寅介绍说,冬季长跑是学校坚持多年的集体运动。“每年冬季的长跑训练结束后,老师都会明显感受到,学生的身体素质和心肺功能没有因为气温的下降而降低,反而在长跑中不断提升。”陆寅说。

作为体育教师,陆寅清晰感受到体育运动背后的“育人密码”以及带给学生们的精神财富。

“体育运动和比赛不是教会学生跑得更快,力量更强,而是要让学生先学会输、能够接受输的结果。”陆寅常年带学校篮球队,有时,队员们比赛输了会抱着他哭,但擦干眼泪,大家依旧会在教练的指导下冷静分析失利的缘由,并通过努力训练,找到下次赢得比赛的关键。“这些在体育运动中磨炼出的品质和毅力,恐怕是其他任何一个学科都无法比拟的。”陆寅说。

## 课余时间运动“卷”起来,学生体质一定会好

每天第一节课程都是体育课,进校后先“玩”40分钟——在浦东新区进才实验小学,校方积极为学生创造“动”起来的机会。虽然点赞的家长是大多数,但对于学校的安排,也有少数家长有看法。有人直接发问:“早晨运动全身出汗,然后湿哒哒地坐在教室里上一天的课,这科学吗?”

正如不少一线教师所言,在推广校

园运动的过程中,不仅要学校主动作为,家长的支持和认同也很重要,只有家校合力,才是推动学生身心健康发展的关键。闵行区古美学校每天提前打开校门让学生进校跑步、打球,不仅有校领导和各学科老师领跑,还有众多热爱运动的家长一起“陪跑”。“我们欢迎家长进校和孩子、老师一起锻炼。家校之间关系越融洽,学校和老师越能放开手脚做一些对孩子身心发展有益的尝试。”古美学校常务副校长王静表示。

2024上海市学生运动会中学生体质健康专项总决赛中,松江区学子在多个项目中表现抢眼。提及其中的奥秘,多位校长表示,除了保证学生在校期间有充足的运动时间和强度,保证孩子回家后的运动时间也至关重要。在上海外国语大学附属外国语学校松江云间小学,每位家长都知道学生在校运动时间和项目以及体质健康测试的结果和孩子所处的水平等。学校每年举办的运动会中,近60位家长志愿者一同参与,覆盖全校所有年级、所有班级。“有时候,家长倒逼逼学校重视体育,课余时间的运动也‘卷’起来,学生的体质一定会好。”云间小学副校长须小莉说。

■本报记者 张鹏

眼下,80后、90后渐成家长主体,他们的家庭教育正呈现“高期望、高投入、高参与”的“三高”特点,养育感受总体积极向上。日前发布的《“十四五”静安区家庭教育生态调研报告》作出了上述评价。

此次调研面向全区10万中小幼各学段学生和家長,以问卷形式展开,虽然总体指标向好,但有几项调研结果着实令人深思。比如,在满意度互评过程中,孩子对父母的满意度,高于父母对孩子的满意度。再如,多数家长虽然表示“孩子身心健康重要程度远高于学业成绩”,但对子女学业水平满意度则较低,对子女学历水平期待普遍较高。

## 学段越高,父母对子女满意度越低

如何定义“好父母”?在这一点上,80后、90后家长对“好父母”的定义标准与孩子更趋一致,双方均认为“好父母”应该尊重信任孩子、生活健康无不良嗜好、能营造良好家庭氛围、情绪稳定心理健康、注重亲子关系。静安区家庭教育研究中心主任陈小文说,此次调研特别加入“学生视角”。调研显示,中小学生对父母满意度均值达92.5,其中,学生对妈妈的满意度在“爱我”“负责”“对我满意”三个维度上,均略高于对爸爸的满意度。

比起孩子对父母的满意度,父母对子女总体满意度的均值为82.58,要略低一些。在学习情况、体质状况、心理状态、独立性、社交能力和亲子关系六个维度上,父母对孩子的满意度均随着子女学段的上升呈现明显下降趋势。也就是说,从幼儿园到小学、初中、高中,家长对子女满意度逐渐下降。

此次调研报告中,还有一项结果耐人寻味。在亲子互动方面,中小学生对父母“行为管控”和“知识传递”的作用居首,其次是关注“成功性”。而这个结果,却与父母对亲子互动的评价有显著差异。参与调研的多数父母认为,自己最重视的是孩子的

## 《“十四五”静安区家庭教育生态调研报告》发布,几项调研结果引人深思

# 孩子对父母满意度为何高于父母对孩子?

“独立性”与“道德培养”,而“成功性”和“控制性”占比相对较小。

“这实际说明,家庭教育中的不同主体在感受度或理解上有差异,也可能是部分学生对父母管教过度敏感,将一些必要的行为规范视为‘干涉自由’。”陈小文说,年轻的父母一代对子女更倾向于“表扬为主,批评为辅”,因此,如何让表扬和鼓励发挥正面作用,同时别让孩子过于敏感,听到一点批评就“玻璃心”、受不了,这也是父母在开展家庭教育指导时需要考虑的新问题。

## 超八成学生盼望“成绩更好”,学习焦虑不容忽视

子女的学习成绩总是父母关注的焦点。调研报告显示,家长对子女关注度最高的是品行,其次是心理状况、身体情况,而后才是学习情况。但在谈及对子女的学历期待时,近四成家长期待子女学历水平为硕士研究生或博士研究生,还有超过半数的家长期待子女学历为大学本科以上学历。在所有维度中,家长对子女学习情况的满意度较低,大约只有78%的父母对孩子目前的学习表示满意。

另一方面,中小学生对自身的学业水平则有较高期待。约84.0%的受访学生希望自己的学习成绩更好,44.7%的学生希望成绩位于班级“前五名”,37.9%希望“中上”。这一期望与现实之间的差异,表明中小学生对学习普遍不满意,折射出中小学生的学习焦虑。

看到调研报告,静安区教育学院副院长、风华初级中学教育集团总校长培琳也很感慨。她说,家长在家庭养育方面一直存在“高认知度、低实践性”的落差,虽然不少家长嘴上说关注孩子的身心健康,但在日常生活中,却总认为只有成绩好的孩子才是“可造之材”。因此,如何丰富家长对子女评价的维度,给孩子更多信心与支持,也是家长和教师都要关注的话题。

瑞金名科

# 呼吸与危重症医学科:学研并重惠患者

瑞金医院呼吸与危重症医学科历史悠久。1952年,广慈医院(瑞金医院前身)设立内科五病区与结核病区,拥有独立的门诊及肺科核急诊观察床位。1956年,内科五病区与结核病区合并成立肺科,2004年,肺科更名为呼吸内科,后于2017年再度更名为呼吸与危重症医学科(以下简称“呼吸科”)。

过去70年,孙桐年、胡曾吉、邓伟吾、黄绍光以及万欢英教授引领团队在临床、科研和教学上均取得佳绩。近年来,团队在翟明介、时国朝、李庆云以及周敏等多名专家的带领下,建设了一支由学术带头人、研究骨干、技术人员及管理人员组成的医疗、教学以及科研团队。

## 推动呼吸道感染领域发展,聚焦呼吸危重症综合性救治

近年来,瑞金医院呼吸科参与多项肺部感染研究课题和多种抗生素的临床试验。此外,团队深入推进多学科协作模式,逐步建立呼吸道感染快速检测技术,制定并优化抗生素应用规范。围绕“病原-宿主-免疫”研究主线,翟明介教授牵头制订新的指南,推动呼吸道感染领域临床诊疗的规范和进步;通过系统性研究阐明炎症细胞及其衍生物在难治性肺部感染治疗中的作用机制,率先开展针对新型治疗手段的临床研究。

回顾呼吸科的历史,有许多个创举:1976年,呼吸科成立重症抢救室,并以呼吸机治疗及气道管理为主要特色;团队在全国范围内较早建立呼吸衰竭抢救治疗室,成功救治重症哮喘、呼吸衰竭及成人呼吸窘迫综合征等危重病例;1988年,在国内首先报道了呼吸机治疗中内源性呼气末正压(iPEEP)的测定;1992年,呼吸重症监护室(RICU)建立,成为国内最早成立RICU的单位之一;1993年,在国内率先应用“肺保护性通气”策略对危重症哮喘进行救治,并逐步将无创呼吸机应用于临床治疗;1995年,肺科在危重症哮喘时血CO2适度增高性通气治疗和呼吸动力监测研究荣获上海市科技进步三等奖;2000年以来,RICU在治疗和监测技术方面取得重大进步,多学科协作专业化水平不断提高,通过多学科团队合作,提高了治疗效率和患者的生存率。



## 亚专业蓬勃发展,立足临床勇创新

20世纪90年代,邓伟吾教授牵头建立“上海市哮喘之家”进行哮喘防治管理和患者教育工作,得到国际哮喘防治组织认可。2004年,时国朝教授牵头成立慢性气道疾病专病门诊,成为医院首批特色专病门诊之一。2009年依托瑞金医院呼吸科成立上海交通大学慢性气道疾病诊疗中心,时国朝教授带领团队深耕支气管哮喘免疫机制研究,获得上海市医学科技二等奖。2009年开设戒烟专病门诊,总计为8000多名主动戒烟者或被戒烟者提供个体化戒烟方案及烟草病防治策略。

1986年黄绍光教授自主研发睡眠监测仪器,在国内较早开展呼吸中枢调节功能及其对睡眠呼吸障碍的影响研究。1998年团队首次报道睡眠呼吸暂停综合征合并急性呼吸衰竭的救治经验。随后,呼吸科作为牵头单位完成国内首次大样本睡眠呼吸暂停低通气综合征的流行病学调查,开创了适合我国国情的大样本广覆盖流行病学调查的新方法,荣获上海市科技进步二等奖及上海市医学科技进步二等奖。近年来,李庆云主任带领团队致力于睡眠呼吸暂停综合征多脏器损害的临床防治工作,为我国睡眠呼吸病学学术体系建设作出贡献。

20世纪50年代,胡曾吉通过硬质地气管镜及雾化吸入装置,使许多肺病患者得到了有效治疗;孙桐年开展经支气管镜碘油造影检查。20世纪80年代始,万欢英教授带领团队先后开展支气管镜氩激光治疗、支气管动脉造影及动脉内肿瘤化疗。1994年呼吸科完成了首例纤维支气管镜下取异物术,并相继开展内科胸腔镜检查等专项检查。近年来,瞄准临床难题开展工作,呼吸介入团队为骨肿瘤、淋巴瘤、

食管肿瘤等基础疾病的治疗提供了充分支持。

2014年开设肺部阴影及肺癌专病门诊,进行早期肺癌进行筛查,肺癌患者定期规范化随访。2022年起开设化疗门诊。近年来,肺癌和胸腔介入团队先后牵头并参与多项全国多中心研究,呼吸科正逐步成为上海地区重要的肺癌临床研究中心之一。

## 坚守结核防治阵地,推行多学科疑难病例讨论

1952年胡曾吉教授负责肺结核病房和门诊急诊工作,在国内率先开展了异烟肼治疗肺结核的观察。1956年孙桐年主任指导成立防痨办公室,诊治范围由肺结核扩大到呼吸系诸疾病,为呼吸科未来发展奠定良好基础。科室在国内较早开展人工气腹、气胸治疗肺结核。呼吸科长期关注结核病的诊断、鉴别诊断及规范化治疗,目前,瑞金医院成为上海地区唯一一家保留结核专病门诊的三甲甲等综合性医院。

1956年,广慈医院肺科与仁济医院放射科、胸外科联合开展胸腔疑难病例讨论,创国内之先河的举措也成为现代多学科讨论(MDT)起源和前身。多学科影像交流及疑难病例讨论延续至今,已形成呼吸科的特色。除了传统的疑难疾病MDT外,近十多年来,呼吸科也主导并参与肺小结节、过敏性疾病、复杂气道狭窄、肺血管病及疑难间质性肺病等多学科门诊。

## 医疗支援勇担当,大灾大难面前显英雄本色

无论是唐山大地震,还是云南、西藏、新疆等地区医疗扶贫,或各种呼吸道传染病公共卫生事件,呼吸科始终奋战在第一线。2020年,团队第一时间奔赴武汉,周敏教授在《柳叶刀》发表重要学术文章,牵头开展多项新冠药物临床试验研究和项目并发明专利,成果在国际顶级期刊《细胞》发表,获上海市科技进步一等奖和二等奖。团队获“上海市抗击新型冠状病毒肺炎疫情先进集体”“上海市模范集体”等荣誉。

挽救人民生命,守护群众健康。瑞金医院呼吸科始终坚持“若有召,召必应,应必赴”,诠释“聚力科学创新研究,赋能呼吸学科发展”的发展理念。(周剑平 李庆云)

本报讯(记者张晓鸣 通讯员王笛)记者日前从普陀区获悉,历经约10个月的闭园施工,长寿公园将于明年1月上旬焕新回归,届时将24小时全天候开放。

拆除围墙,浓浓绿意融入城市街景。此前,长寿公园主要有长寿路、西康路、陕西北路与光明城市4个人园口。改造后,除了保留上述出入口外,沿长寿路东西两侧重新设计为城市界面入口空间,以绿地、广场和步道为载体,更好融入周边环境,并在原有道路系统上新建草坪,打通南北道路系统,实现东西串联,既增强了公园的通达性,又让游客感受到森林城市的意境。重新开放后,长寿公园共有10个出入口,大大提升公园的开放性和市民入园便利性。

功能设计上,长寿公园被优化为5个分区。花之秘境·五彩林通过保留重点乔木,整合现状植被,嵌入蜿蜒小径,在步移景异中重塑城市美学地标;森居生活·雾森林保留现有乔木植被,丰富灌木的层次,增加林下休憩空间,吸引人流交融;峡谷森林·黑森林在保留宽乔木的基础上修复园路,增设休闲平台,俨然一处天然森林氧吧。

此外,位于长寿公园中心区域颇有特色的下沉式圆形广场也在此次改造中以城市聚场·绿森林为特色重构。这里

(上接第一版)林哲说:“在创作中,我们着重展现水墨笔触的张力,又复刻了经典皮影动画的质感,还参考上世纪八九十年代香港胶片电影的气质,最终创造出一种带有电影感的中国风。”

约6分钟的《未尽》是《黑神话:悟空》的终章动画,全片以倒叙方式展开,展现出不一样的取经之路。因此被业内称为游戏的“真结局”。“故事是《西游记》的延伸,配乐是改编版《云宫迅音》,那么《未尽》在视觉上必然具有浓郁的中国风。”狼烟动画工作室的导演无言说,“要追求老连环画的美术效果,更贴近儿时看小人书的美感。”制作团队从刘继卣、戴敦邦等前辈画师中汲取养分,借鉴传统白描技法,采用水墨笔刷、留白构图等。在烟雾、流水、水流等设计中运用了祥云纹,让细节呈现更有东方韵味。“我们在动画行业深耕十几年,甚至二十多年,《黑神话:悟空》今年爆发,让圈外,甚至海外重新认识了中国动画、中式审美。这是对我们长期坚持创作本心的最好回报。”无言说。

## 匠心

《六样情》第二章《葦》采用定格动画,讲述书生救狐,却因梦中对妖的恐惧,起了杀心的故事。定格动画一般由

# 长寿公园即将焕新回归



重新开放后的长寿公园将24小时全天候开放。(受访者供图)

将原先中轴两侧草坪北侧抬升,拆除原先遮挡景墙,代之以水景,超大斜坡大草坪和兼具座位功能的旋转楼梯。

值得一提的是,曾是中城同类园林中规模最大、近年来已暂停日常使用的钢琴区喷泉景观,此次翻新工程中也

经历了彻底蜕变。这块占地面积约1700平方米的区域内超八成绿化植被都更换了品种,功能上摇身一变成为智慧秀场·潮玩汇,智慧喷泉单车、泡泡森林、光感触点、智慧篮球、智慧跑墙等设施为亲子游园打造了一处互动娱乐区。

# 《黑神话:悟空》开创中国动画“天命之路”

黏土偶、木偶等演绎,通过逐格拍摄后连续放映的手法“活化”角色。受上美影经典作品《崂山道士》《神笔》的影响,润物文化创始人俞劭走上了定格动画的创作之路。“定格动画的前期工序非常繁琐,是极其精细的手工作。”俞劭告诉记者,动画里大到豪宅庭院,小到松柏积雪,全靠手工制作。“小孩子身上的内衣、里衬都要齐备,外衣则用笔尖蘸着颜料一点点画上去。”为了让场景道具更逼真,制作团队进行材料创新,使用瓷珠实现狐妖眼神的灵动、用透明树脂膏表现水波的流动等,赋予这部作品独特的视觉效果。

《葦》随着《黑神话:悟空》火到了海外,有国外同行向制作团队致敬,表示这部短片显然需要大量工作和细节处理,无法想象需要多少个工时才能完成。“角色动作越慢,实拍就越难。”据俞劭介绍,书生与狐女相拥而吻的镜头只有2秒,按照1秒走24帧画面计算,却要拍40多张图。“两具人偶脸部之间的距离仅有2厘米,这就意味着在每一帧画面中,两张脸持续靠近不到1毫米,这需要极灵巧的手和极大的耐心,才能

完成。”

无论采用何种呈现方式,《黑神话:悟空》的动画团队始终秉持匠心。《六样情》的第五章《不由己》的导演黄成希透露,这是他首次尝试创作如此复杂的角色,仅阴影线条和毛发就让动画团队经历了无数次细节调整。第四章《勿勿》几乎每两三秒镜头就要切换一个场景。即便工作量那么庞大,工作室依旧为悟空制作了6版不同形象,其中4个保留到了成片。

“动画制作是遗憾的艺术。在条件允许的情况下,我们追求尽善尽美,即便是普通观众根本看不出来的细节。”俞劭说,“儿时读过一篇课文《背影》,讲的是父与子的传承。中国动画和连环画的前辈们指引我们一路走来,我们也将留下努力奋发的背影,激励后来的年轻人。”