

体育课“固定套餐”换“自助餐”

学生享受幸福体育

——鹤壁市外国语中学体育教学改革发展纪实

□本报记者 王志刚 秦颖

近日,走进鹤壁市外国语中学,偌大的体育场上随处可见学生的运动身影,5个班300多名学生按照自己的兴趣爱好选择体育项目并“组班上课”:排球场上,练习排球隔网攻防的学生正尽情挥洒着汗水;篮球场上的男生进行着半场四对四教学比赛;足球场上,一群少年正在进行二过一练习;匹克球场上,手持匹克球拍的学生正在认真听老师讲解比赛规则;体育篷房内,参加健美操专项课学习的学生正有节奏地喊着节拍,跟随老师做着分解动作……

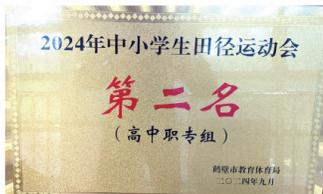
2023年以来,按专项开课、按兴趣学习、按水平分层、小班化教学,一场高中体育

课的“大变脸”在鹤壁市外国语中学兴起——以体育选项上课为突破,为学生开发出不同的体育课“自助餐”项目,供学生选择。

这种全新的体育课改革不仅为学生提供了多样化的选修课程,还满足了不同学生的个性化锻炼需求。用校长辛晓哲的话说,体育“就餐形式”的改变,大大激发了学生们运动的积极性和主动性。该校先后被教育部评选为全国首批学校体育工作示范校、全国青少年校园足球特色学校、全国青少年校园排球特色学校,被河南省教育厅、河南省体育局评选为河南省田径体育传统特色学校。



体育文化节啦啦队展示



学校获得的部分体育类荣誉



学校举行体育工作会议



匹克球球感练习



体育文化节足球比赛



趣味运动会



排球训练



足球课教学比赛



体育文化节篮球比赛



匹克球球拍利用多媒体教学讲解规则

专项化教学 不再“一把尺量所有孩子”

9月19日下午3时,市外国语中学高一年级的体育选项上课正在同步进行。“站在底线后,右脚前,左脚后,身体重心放在左脚上。”体育教师说。在学校的匹克球馆,40名学生正在练习匹克球反手发球的动作方法。位于匹克球馆外面的篮球场则被分成东西两个区域,两名教师各带一班,水平稍高的A班先折返跑后分组合对抗,B班学生则在练习运球、传球等基本技能。

“以前不喜欢上体育课,从小到大就是跑跳投,现在可以选择自己爱好的项目,和有着共同兴趣爱好

的人聚集在一起上体育课太爽了!”上课间隙,面对记者询问,学生回答。篮球班的男生更是一句话表达了上课感受:“开心、过瘾!”

在市外国语中学的体育选项上课教学改革中,体育课不再“千班一律”,而是变成了按选项上课,即将同一年级5个班的体育课排在同一时间,上课时打破原有班级界限,建立了全新的课程结构和内容体系,让学生根据爱好和自身条件自主选择分层学习的体育教学形式。从足球、常规体育教学、体育活动到体育运动队建设、特长生培养,该校建立了一套

完善的体育教学模式和制度。

“目前,我们开设有匹克球、篮球、足球、排球、健美操等运动项目课程,我们希望充分发挥体育教师的专业特长,让每个专项班的学生都能接受系统的专项运动技能学习。”副校长汪洋介绍,体育选项上课让传统课堂教学发生质的改变,体育课也随之发生深刻变化,少了些枯燥无味,多了些动感活力,打破传统的以教师、教材和课堂为中心,树立师生、生生互动理念,为学生创设自主、合作、探究的平台,促进学生增强体质、增进健康、提高体育核心素养。

让每个学生掌握一项运动技能 开启终身运动之乐

如何让天生爱玩、好动的青少年亲近体育、爱上体育?让其成为自己一项技能?教师起着关键作用。一名优秀的体育教师,不仅能教会学生正确的运动方法、感受体育的魅力,还能提升学生的体育素养,增强他们参与体育运动的自信,锤炼公平竞争、顽强拼搏的意志,进而塑造德智体美劳全面发展的健全人格。市外国语中学开展的体育选项上课就是希望学生通过长期、专项的体育学习,掌握一两项体育技能,逐渐提升自主参与锻炼的积极性,逐渐形成体育锻炼意识。



学生参加省中学生田径运动会后合影

少年甲组三级跳远第三名、河南第26届中学生田径运动会100米栏、跳高、三级跳远等项目前三名的优异成绩。

与体育选项上课改革相配套的,还有体教融合的彻底调整。体教融合不仅服务于竞技人才的选拔,更牢固树立“健康第一”的教育理念,消除体育与教育之间的“壁垒”,确保学生在校内拥有参与各项体育训练的机会,让学生在参与运动项目过程中享受乐趣、增强体质。为了让学生真正爱上体育,学校不断推出有趣味的体育赛事活动,通过不定期举行的篮球、足球、拔河等比赛,充分激发学生的运动热情。体育课上,教师采用各种激励措施奖励,进一步提高了学生锻炼的积极性。此外,每年举办体育文化节等,也让孩子们在各式趣味游戏中体验体育的乐趣。

该校高一学生李静告诉记者,经过5节课的训练,从刚开始上课时无法按照标准完成动作,到现在能够逐渐增大自己的运动量,她的体能逐渐得到了提高。“整个人变得更有精神了。”李静说,当初选择报名匹克球课程是抱着减重的目的,没想到经过一段时间的训练,她喜欢上了这一运动,学习的劲头也更足了。

“通过坚持不懈地体育锻炼,学生增强了体质、提高了体育成绩,更重要的是健全了人格、活跃了思维,提升了体育在‘五育’并举中的育人价值,培养了学生的体育文化素质,使学生掌握科学锻炼、增进健康的体育知识与方法,让高中体育课变成快乐课堂,把学生培养成有理想、有道德、有文化、守纪律,具有竞争意识和创新意识的优秀人才。”辛晓哲说,作为全国首批学校体育工作示范校,体育选项上课不仅激发了学生对体育课的兴趣,提升了广大学生参与运动的热情,通过自行选择教学内容,学生身体素质得到了全面发展,也为终身体育锻炼与适应未来职业需要奠定了良好的身心基础。

在这些优秀教师的带领下,该校学生先后取得河南省第十三届运动会青少年竞技组排球比赛第八名、鹤壁市中小學生田径运动会高中组团体总分特等奖和初中组团体总分第一名、河南省2019年青少年田径锦标赛男子少年甲组100米第二名、河南省2020年青少年田径锦标赛男子

学高级教师9人、河南省名师2人、河南省骨干教师4人、河南省优质课一等奖获得者7人、河南省教学标兵2人、鹤壁市教学标兵4人、鹤壁市五一劳动奖章获得者2人。该校匹克球专项课教师高志刚、唐雪银代表鹤壁市参加河南省匹克球锦标赛,分获第一名、第二名的好成绩。在他们的带动下,该校有近千名学生参加匹克球运动学习;毕业于郑州大学体育系的健美操专项课教师王秦睿,曾多次代表郑州大学参加全国健美操比赛和国际比赛,她结合学生的兴趣和身体发育特点,排练的健美操作品快乐崇拜、奇妙的惊喜、阳光男孩阳光女孩,没有共产党就没有新中国、大众健美操二级等深受学生喜爱,她在帮助学生熟悉不同风格的健美操类型的同时,鼓励学生进行健美操作品创作,培养他们的创新能力和艺术表现力;毕业于河南大学的排球专项课教师翁嘉璐,曾多次代表河南大学参加省大学生排球锦标赛,她开设的气排球课程不仅减少了运动伤害,还增加了练习的趣味性,深受学生喜爱。

体育选项上课,意味着需要更多的专业体育教师。该校体育健康中心主任李志东介绍,他们逐渐加大专业体育教师招聘力度,近3年招聘专业体育教师10人。目前,学校现有专职体育教师20余人。其中,中小

康第一”的教育理念,消除体育与教育之间的“壁垒”,确保学生在校内拥有参与各项体育训练的机会,让学生在参与运动项目过程中享受乐趣、增强体质。为了让学生真正爱上体育,学校不断推出有趣味的体育赛事活动,通过不定期举行的篮球、足球、拔河等比赛,充分激发学生的运动热情。体育课上,教师采用各种激励措施奖励,进一步提高了学生锻炼的积极性。此外,每年举办体育文化节等,也让孩子们在各式趣味游戏中体验体育的乐趣。

同时,市外国语中学以体育课为抓手,以常规体育活动为载体,积极实施“体育+文化”“体育+心理”等多元化策略。同时,结合各级综合比赛和专项比赛,让越来越多的孩子热爱运动。在开足开齐体育课的基础上,该校充分利用早操、课间操等时段,打造积极、阳光、热烈的体育文化氛围,确保学生每天在校运动时间超过1个小时。如今,在市外国语中学,激情跑操逐步成为学校的一道风景。就像辛晓哲说的,学校体育教学改革的根本目的,是培养学生的体育兴趣,掌握一定的体育技能,养成终身锻炼的习惯,使体育成为一种生活方式,促进体育与教育深度融合。只要找到合适的切入点,每个学生都能从不同角度爱上体育。



拔河比赛

本版图片由市外国语中学提供