

强度,让学校体育更有效

本报记者 王子纯

近年来,学校体育迎来发展“黄金期”。与此同时,“运动强度低,达不到效果”“丰富体育运动形式”等也成为许多学生家长的心声,学校体育亟待提质增效。

为深化体教融合,加强学校体育,促进青少年健康发展,2020年中共中央办公厅、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》,要求中小学校聚焦“教会、勤练、常赛”,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。2022年教育部印发《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》,将课程的核心素养概括为运动能力、健康行为和体育品德等方面,提出要科学设置运动负荷,每节体育课应达到中高运动强度,班级所有学生平均心率原则上在140至160次/分。

南京理工大学动商研究院院长、云南大学体育学院院长王宗平认为,这预示着学校将告别不出汗、不喘气、不心跳,无强度、无难度、无对抗的“温柔体育”,真正迎来有强度或是达到一定强度的体育。“强度在竞技体育是常态,在全民健身是状态,在学校体育既应该是常态,也应该是状态,更应该是业态。”“教会、勤练、常赛”每两个字都在趋近式

地需要“强度体育”,没有强度何谈健全人格、锤炼意志,没有强度怎么去应对常赛?”王宗平说。

不少教育界人士也纷纷建议,应大力推进有强度、有难度、有对抗的体育项目进学校、进课堂、进生活。尤其在“双减”背景下,体育承担起了更重要的责任,同时也给“强度体育”留出了时间和空间。

为此,王宗平特别走访了全国多地学校体育领域的专家、学者和一线教师。“我发现大家对‘强度体育’不但有高度认识且充满信心。大家都认为学校体育要发展学生核心素养,大幅度提高学生的心理健康水平,培养学生崇尚体育、崇尚健康、爱好运动、坚持锻炼的现代体育意识,切实提高体育育人的实效性,‘强度体育’是关键因素。”在王宗平看来,“强度体育”是预防和减少学生运动伤害事故的“安全绳”,更是提升学生体质健康的“生命线”。“强度,让学校体育更有效。”

不仅如此,面对我国青少年群体中“小胖墩”增多,青少年心血管问题呈现低龄化趋势等问题,“强度体育”更显重要。2022年,国家体育总局青少年司委托运动医学研究所开展全国儿童青少年心血管健康状况调查与干预项目,结果显示具有理想体质指数的人群比例为69.25%,具有理想体育锻炼水平(每天运动时间大于等于60分钟)的人群比例为10.94%。

“体育活动对青少年体质健康十分重要。”该项目组负责人张剑梅说,“根据世界卫生组织制定的《关于身体活动有益健康的全球建议》,5至17岁的儿童青少年应每天累计至少60分钟的中等强度到高等强度的身体活动,每周至少3天有高等强度有氧运动及增强肌肉和骨骼的活动。而调查结果显示,我国儿童青少年中等及以上强度活动时间明显不足。”

这个调查结果也让北京教育学院体育与艺术学院院长潘建芬记忆深刻。她表示,学校体育需要通过有相当负荷量的身体练习帮助学生锻炼身体、学习运动技能和接受品行教育,这既是促进学生健康发展、推动体育教育高质量发展的关键,也是解决学校体育发展的难点和盲点问题。“中小学生在每天至少累计完成60分钟的中等强度到高等强度身体活动才能获得更多健康益处,抵消久坐行为的潜在风险。各种短期和长期的中等强度到高等强度的身体活动,对认知功能、学习成绩和心理健康都有积极影响。”她认为,在保证学生运动时间的基础上,学校体育应进一步提高运动强度,从而达到理想锻炼水平,增强学生体质健康。

“小”校园深藏航空“大”梦想



体育总局航空中心供图

本报记者 冯蕾

北京一所普通中学十年来培养出众多飞行人才,这是如何做到的?日前,北京市第五十七中学在总参信息化部礼堂举办了飞行员早期培养高中实验班十年人才培养成果汇报活动,讲述了他们筑梦蓝天的故事。

“让学生全面而有个性地成长,既成就学生,更成就学校。”总局航空中心模拟飞行项目负责人孙涤非表示,北京第五十七中学作为北京首个设置飞行员培养高中实验班的学校,已经成为推动教育改革、体教融合、特色办学的优秀代表。“第五十七中学在模拟飞行特色创建方面具有前瞻性。而其特色项目的形成并非一蹴而就,而是得益于两代校领导在特色项目开展传承上的稳定性。学校在办学思想、办学理念、校园文化氛围、教育教学方式、师生精神境界等各方面长期积淀,不断充实完善。”孙涤非说。

2003年,第五十七中学建立了第一个模拟飞行实验室,开设模拟飞行课程。2010年,学校航空教育持续提升,有所突破,办出特色。2012年学校成立了北京市第一个飞行员早期培养高中实验班……学校特色发展靠的是四大专业保障。首先是社聘优秀教员,同时注重培养学校自身教员,指导协调学生学业和训练时间,全方位发现苗子选手。其次是注重理论和实际操作相结合。一方面要求学生通过专业飞行理论考试,为飞出好成绩奠定基础。另一方面通过模拟飞行训练使学到的理论更具直观性,增强理解力。并在假期通过举办集训活动、专家讲解、老队员交流等方式,为学生答疑解惑,让他们在实操中茁壮成长。第三是为航空特色发展提供了场地、设施和培训等方面强有力的保障,规划社团活动及选修课时间,鼓励学生参与,让学生获得认同感。第四是注重航空科技体育精神文化培养,增加队员凝聚力,激发荣誉感和使命感。如学校社团成立了模拟飞行联队,设计了联队徽标、胸标、荣誉联队戒指和资历章等文化周边产品,还设有荣誉墙和荣誉展台等。

四大专业保障是发展关键,而独到的模拟飞行社团管理则是项目扎根的基石。学校飞行班班主任、全国青少年模拟飞行锦标赛总裁判长崔哲在2010年接管了模拟飞行社团。他说:“我鼓励社团的学生走出去,多交朋友,多学知识和技巧。回到学校后大家再一起研讨,一起训练,很快就培养出一批社团骨干。再让骨干去培养新成员,从中再选骨干。随着梯队的建立,在比赛成绩和活动特色方面,模拟飞行社团逐渐从学校的众多社团中脱颖而出。”

这样的学校特色也让学生家长倍感惊喜。家长代表告诉记者,没想到有一天能坐上自己孩子开的飞机,凭借特长孩子还跨入了北航飞行学院的大门。

飞行班不仅培养了优秀的飞行人才,更带给学校开拓进取、改革创新的文化,同时促进学校高质量快速发展。学校里以飞行为主题的艺术创作、科技创新成果层出不穷,在北京市的艺术、科技比赛中屡获金奖。此外,学校模拟飞行训练中心还承担了无数次的展示接待任务,接待人数超万人,辐射周边小学和街道社区等。

第五十七中学校长刘晓昶表示:“孩子们的成长,离不开学校搭建的广阔平台、付出的巨大心血。学校建设的飞行模拟实验室、组织的丰富多彩的航空活动,以及老师们给予的特别关爱,无不在助力着小飞行员们展翅高飞。”经过十年中学、大学的航空教育和精心培育,如今小苗已经逐渐长成参天大树,飞行班学子们走入中国各大航空公司,正挑起中国航空事业的大梁。

总局航空无线电模型运动管理中心的模拟飞行项目20年来培养全社会的高水平技术、管理人才,建立技术等级、场地规范等团体标准,带动师资培训,完善课程体系,为中小学航空人才早期教育的特色建设捧薪助火。进入教育部白名单后,中心将不负众望,继续为教育改革、体教融合托举更多优质特色学校。

科技体育 快乐体验

图片报道



主办方供图

2023年浙江省幼儿体育大会举行 亲子迎亚运 一起“趣”定向

本报记者 顾宁

“我们要找到11个亚运会吉祥物,加油!”“爸爸妈妈,快一点,前面就是打卡点!”比赛现场气氛热烈,亲子选手齐心协力、争分夺秒、你追我赶,好不热闹。

日前,“奔跑吧·少年”2023年浙江省幼儿体育大会暨浙江省第二届幼儿欢乐定向表演大赛在杭州城北体育公园举行,吸引了来自杭州、宁波、嘉兴、绍兴等地29所幼儿园的300组亲子家庭共同参与。本次大赛由浙江省体育局、省关工委、省卫健委等9个部委共同主办,以“亲子迎亚运,快乐共成长”为赛事理念,真正做到“大自然零距离教育”。

定向运动是一种借助地图、指南针或其他导航工具,在设定范围内,依次到访地图上的各个点标,最后抵达终点的运动。参加定向运动必须读懂地图、辨明方向;在点与点中间做出最佳选择;独立寻找全部点标;按正确顺序打卡。而儿童定向则突出的是一个“玩”字,即让孩子们在参与定向运动的过程中,玩出兴趣、健康、博爱、能力。

杭州市滨江区丹枫幼儿园的夏琳芮在父母的陪伴下顺利完成所有环节。赛后,她笑着告诉记者:“感觉很棒,下次还想要。”母亲王美蓉说:“整个过程十分考验智力和体力,但按着图示来还是挺顺利的。小朋友表现得真勇敢,体力也不错,跑得很快。”她十分感激这次参赛机会,让平时忙于出差的丈夫能和孩子

多多相处,在运动中锻炼意志品质,很好地促进了亲子关系。

浙江省体育局体育竞赛处二级调研员、浙江省幼儿体育协会秘书长马素萍表示,浙江省幼儿体育大会作为浙江省幼儿的年度体育盛会,多年来一直践行“我运动、我健康、我快乐、我成长”的活动宗旨,希望让孩子们在参与体育活动中“玩得开心、玩出兴趣、玩出知识、玩出品德、玩出健康、玩出梦想”。她介绍:“近两年我们在幼儿体育上进行了很多尝试,如‘线上+线下’双模式办赛,进行规范的师资培训、开展幼儿体育学术交流活动、加强幼儿体育组织网络建设等。这次的幼儿定向赛也是其中一个有益尝试。”

值得一提的是,本次比赛的不少游戏和赛点都围绕着亚运会展开。选手们必须完成地图上设置的“琮琤跃西湖”“莲蓬冲云霄”“宸宸游运河”3个亲子游戏。另外,参赛途中除了要在规定点打卡外,还需在检查点上集齐多款亚运会吉祥物贴纸,并贴在定向图背面相对应的位置上。

在“琮琤跃西湖”游戏现场,亲子选手需要穿上跳袋,沿着“三潭映月”的路线前进绕行一圈回到终点。套着跳袋的小选手们憨态可掬,虽然偶尔会不小心摔个“嘴啃泥”,但是在家长和工作人员的鼓励下,他们继续独立完成挑战任务,倔强的小身影也成为公园里一道亮丽的风景线,就连往来健身的围观市民都忍不住发出赞叹“小伢儿可以的”。

超38万人次儿童青少年参与

昆明“奔跑吧·少年”活动引领孩子动起来

许珂 安 卓

2023年,由云南省体育局指导、昆明市教育体育局主办的昆明市“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动,已经带动昆明市超过38万人次的儿童青少年参与到体育运动中,活动让孩子们获得了更多健康和快乐。

活动线上、线下同时开展,线上活动设体育课堂、“我是赛场小记者”征文、“体育文化我知道”答题活动等,线下活动则涵盖运动公益课、民族趣味运动会和“冠军进校园”等六个模块。活动与共青团昆明市委“青春昆明”平台联动,搭建了一个面向全市儿童青少年的体育平台。通过多主题、多形式的体育活动引导,让体育充分融入教育中,促进儿童青少年文化学习与体育锻炼协调发展,让学生在锻炼中享受乐趣。

多形式融入体育元素

今年1月开始,昆明市“奔跑吧·少年”活动在“青春昆明”平台发布“体育项目我知道”系列体育知识学习内容,随后又开展了包含无人机、篮球、滑板、街舞、射击、网球等七类由专业运动教练担任讲师、教学指导的线上体育课堂。同时,活动联动大学体育专业老师和学生,各类运动、青少年俱

乐部专业教练,并动员社会体育指导员录制体育教学视频等,通过“青春昆明服务中心”公众号、“奔跑吧·少年”专区和学校发布教学推文及视频,进行各类体育项目的宣传普及。

活动还配合线上教学,开展了多个体育项目线下公益课程,超过580名儿童青少年参与体验。参与公益课程教学的老师杨飞说:“无人机项目已经引起不少孩子的兴趣,现在有了公益体验课,更能激发他们的参与热情。”

体育精神激励孩子健康成长

除了线上推广,活动还在线下组织了民族趣味运动会、“冠军进校园”等多场活动。其中,民族趣味运动会吸引13000多组家庭参与,参与的儿童青少年按照要求完成每项运动后还可获得“红领巾奖章”积分,让孩子们以“小手拉大手”的形式,带动家庭参与体育活动。家长何育文说:“孩子们在体育中收获了快乐与健康,希望以后能多开展这样的活动,鼓励孩子参与体育锻炼。”

在“冠军进校园”活动中,2010年亚运会男子50米蛙泳冠军、2013年沈阳全运会男子100米蛙泳冠军谢智走进了盘龙区北京路小学并进行演讲。他用

自身经历激励大家要勇于坚持自己心中的理想和热爱,在追梦过程中强健体魄、磨炼意志。榜样的力量激发出学生们的热情,大家纷纷表示,在今后的学习生活中更加积极地参与体育锻炼,用体育精神激励自己不断前进。

今年3至4月,“冠军进校园”活动先后走进武成小学龙泉路校区、西坝小学等。活动组织方相关负责人介绍:“每次‘冠军进校园’活动最开心的是孩子们,他们听运动员讲故事,眼里满是期待和佩服,目光中充满希望。”

随着活动持续开展,活动还发起了“我是赛场小记者”征文活动,参与活动可获得“红领巾奖章”、昆明市级特色章、“活力小达人”积分等,活动方还会对优秀作品进行展示,希望不断激发学生对体育的关注。



“青春昆明”平台供图