

一周一课让学生游出快乐和健康

静安区“游泳进课堂”20年

体育之育

一大早,位于静安区一师附小的沈坚强游泳馆热闹起来,一辆辆大巴车开到大门口,静安区的学生们排队进入游泳馆,在教练的带领下学习各种泳姿。

早在 2002 年,静安区教育局开全市之先河,让游泳进入课堂。一批批学生在这里学会并爱上游泳,游泳陪伴着他们快乐成长。



沈坚强(右)指导学生

近40所学校设游泳课

上世纪 80 年代末 90 年代初,沈坚强是家喻户晓的“亚洲游泳王子”。退役后东渡留学,他被日本全民游泳的场景所感染,“当时我勤工俭学,在健身会所工作,给我印象最深的是,游泳课是日本学校的一门必修课。同时我也给学生上课,对游泳培训模式有了一定的了解。”

1998 年,学成归来的沈坚强,一心想着要将游泳课引入校园。毕业于静安区民办中学的他,听闻 2001 年一师附小新建了一所室内游泳馆,于是带着方案,找到了静安区教育局。双方一拍即合,静安区以政府购买服务的方式,让沈坚强游泳俱乐部为静安学生量身打造游泳课,属全市首创。

写教学大纲、招聘专业教练……很快,一师附小和周边几所学校都有了游泳课。据教练黄晓玲介绍,学生每周有一堂游泳课,两个学期共 32 节课,结业后,每个学生学会一种泳姿。

随着民办中学和市西中学先后落成两所室内游泳馆,静安区教育局决定,在全区各中小学普及游泳课。迄今为止,已有近 40 所学校将游泳纳入体育课,每学年上游泳课总人数近 1700 人。游泳课分布于中小学各个年级,分别为四年级、初一和高一共三个年级。

对于静安区连续 20 年开展普及游泳课,静安区教育局相关人士总结道:“有想法、有传承、有发展。我们有经费保障、场地保障,并有相关老师辅助,目的是让静安区的学生能在学习阶段掌握游泳这项基本技能,在体育锻炼中收获健康和快乐。”

从老是请假到意犹未尽

从不理解到支持,从害怕到喜

爱,教练们见证了家长和孩子观念上的转变。“开始的时候,一到冬天,我们总能收到不少请假条。孩子不想下水,家长宝贝孩子,怕生病……”教练王蕾回忆道。随着越来越多的孩子掌握了基本的游泳技能,并爱上游泳这项运动,家长的顾虑渐渐消失了,出勤率也大大提升。王蕾感慨:“现在每次下课时间一到,孩子们总是意犹未尽,‘啊,结束了?赶紧再游一会。’”

来自上海市第一中学的王艺潺是班里的游泳“健将”,她已经开始学习仰泳了。王艺潺记得,四年级时,她第一次接触到游泳课,六年级开始,她在游泳馆办了一张年卡,还继续请教练辅导。她感到很幸运,入读中学后,初一又能上游泳课了。“对

我来说,游泳是很好的解压方式,读书之余游一场泳,让我身心很放松,能更有活力地投入学习中去。”王艺潺还有个心愿,等将来掌握四种泳姿后,去考救生员证,“我觉得游泳应该是一项必备的生存技能。”

入选校队是件很酷的事

有些学生学过游泳,有些学生是零基础,在授课过程中,如何做到因材施教?

记者在现场看到,泳池拉起 6 根水线,共有 6 名教练,分别带 10 至 12 名学生。教练王蕾介绍,“第一节课,我们会先测试一下学生的水平,然后再分组,进行分层教学。有的学生从头学起,有的学生学习新泳姿,还有的学生要提升耐力和速

度。”分组完毕后,每个教练每周带固定的学生上课。“很快我们也叫得出学生的名字,感觉我们也成了学校老师。学生也都很喜欢我们,可能觉得我们比较温柔吧。”王蕾笑着说。

那么,上完一学年游泳课,有什么考核标准吗?据了解,早在 2002 年,静安区教育局便制定了游泳课考核标准,2019 年起民办中学将静安区游泳考核升级为等级考试,并同时将市级考核标准纳入。尽管考级并不纳入主课成绩,但不少家长告诉体育老师,一学年的游泳课结束后,孩子们继续保持着每周游泳的习惯。据统计,如今游泳选项成为静安区学生中考选择的热门项目,考试优良率领先全市。

会游泳的学生多了,静安区一批学校纷纷成立了游泳队。一师附小体育老师刘恒玮自豪地说,学校组建游泳队后,学生们觉得能被挑选进队是一件很“酷”的事情。每年带队参加静安区举办的各类青少年游泳赛事中,一师附小取得了不俗的成绩。

而民办中学作为静安区的百年历史名校,游泳项目开展至今已有半个多世纪,培养出陈运鹏、乐靖宜等诸多游泳名将,据校体质健康中心主任孙亮介绍,民办中学的游泳传统延续至今,学会并掌握游泳的学生越来越多,为上海游泳输送很多人才。民办中学先后被评为上海市二线运动队、国家级传统项目(游泳)学校。

近年来,静安区教育局承办了一系列沪上知名的青少年游泳赛事,如“民立杯”上海市中小学生游泳冠军赛,已成为“体教融合”模式下颇受学生欢迎的赛事。沈坚强总会回到母校观摩,为静安区青少年游泳的传承和发展感到自豪。

本报记者
陶邢莹



学生们在上游泳课
本版图片 记者 李铭坤 摄

中国足协昨天公布了中国男足新一期集训名单,四名归化球员艾克森、阿兰、费南多、蒋光太入选。本次集训是为了备战 2022 年卡塔尔世界杯亚洲区预选赛预赛阶段(40 强赛)的比赛,集训将于 3 月 21 日至 4 月 3 日在上海进行。

国足主教练李铁此次一共征召了 28 名球员,北京国安和广州队分别有 7 人、6 人入选,缺席上期集训的广州队归化球员蒋光太、费南多回归大名单。河南嵩山龙门的王上源则是首次被李铁征召。上海海港的颜骏凌、王燦超,上海申花的曾诚都榜上有名。

效力于西乙联赛西班牙人队的武磊并未入选本次集训名单。此外,由于江苏队宣布停止运营后,所属球员的转会流程还在陆续进行中,在本次集训名单上,吴曦、李昂仍归为江苏队队员。

昨天,亚足联还揭晓了世预赛亚洲区 40 强赛的各组比赛地点,

其中,中国男足所在的 A 组剩余比赛将在中国以赛会制形式举办。中国足协随后宣布,比赛将于 5 月 31 日至 6 月 15 日在苏州市进行。

在世预赛 40 强赛中,国足目前 4 战 2 胜 1 平 1 负积 7 分,以 5 分之差落后于叙利亚,暂列小组第 2。中国队还剩余 4 场比赛,对手分别为马尔代夫、关岛、菲律宾、叙利亚。根据规则,各小组头名与 4 个成绩最好的小组第 2 将获得出线权。而眼下国足手中的积分远不足以确保出线。少赛一场的情况下,中国队在全部 8 支小组第 2 的队伍中排名第 7。接下来的 4 场世预赛,每一场都要全力争胜才行。

本报记者 关尹

国足 40 强赛剩余比赛在苏州进行

李铁征召28名球员上海集训



费南多(中)等四名归化球员入选

国足集训名单

江苏队:吴曦、李昂
广州队:艾克森、刘殿座、阿兰、韦世豪、费南多、蒋光太
北京国安:于大宝、张稀哲、池忠国、于洋、王刚、李磊、张玉宁
上海海港:颜骏凌、王燦超
山东泰山:蒿俊闵、金敬道、吴兴涵
上海申花:曾诚
河北队:尹鸿博
河南嵩山龙门:王上源
广州城:唐淼
深圳队:姜至鹏
武汉队:董春雨、明天
长春亚泰:谭龙