

攀岩、户外课程进校园

专业打磨让孩子喜爱家长放心

站在2020年末回望将过去的这一年，新冠肺炎疫情确实从一定程度上改变了我们的日常，但是生活仍要继续，在疫情防控常态化的当下，一切都在慢慢回到正常轨道上来。满足孩子们爱玩的天性，在保证安全的前提下丰富体育课程，以这些为前提的攀岩、户外课程进校园项目今年依然稳步推进，事实上上海市户外登山协会主导的这一系列进校园项目几年来成果显著，精心打磨的自创课程、持证上岗的专业教练，以专业性令家长和学校感到放心，以编排精准化深而受孩子们欢迎，并渐渐进入大众视野。

本版撰稿 特约记者 曹政宁
(除署名外)

特约记者 秦东颖

5月，人民网微博一条“别人家系列”成爆款，讲的是江苏一中学开设攀岩课。网友纷纷表示羡慕，“自己的体育课就像放羊，全靠自由活动”“这种体育课只存在于别人家的学校，不知道什么时候能轮到自己”。其实，上海的同学大可不必羡慕，这样的体育课已经进入了上海校园。

攀岩作为从现代登山运动中派生出来的体育项目，对青少年有强身健体的作用。尤其对力量、速度、耐力、柔韧、灵敏等身体素质有很好的锻炼作用。

上海上外静安外国语小学通过引

攀岩是面向未来的项目

回到2019年初，上海市登山户外运动协会独立开发、面向上海市中小学生的《攀岩进校园》课程推出不久，民办上海上外静安外国语小学就成了第一所把攀岩列入体育课程的学校。对于这个决定校长周云燕至今想来仍是感觉非常满意，“我们希望能够丰富我们自己体育课的内容，攀岩不仅是一种很好的运动，也很符合我们学校学生素养的培养，是一种面向未来的体育项目。”两年以来，攀岩课程落实到了学校的每个年级，算来将近有千名学生不同程度地接触到了这项运动。

另外，周云燕也看到了攀岩对孩子们的改变，“我们学校体育课内容有很多，从武术、形体、高尔夫到足球等等非常多的课程，都是着力于强身健体、培养意志品质，但攀岩有其不同之处，它除了身体运动之外，也很考验脑力。”选择什么线路、选择哪几个点才能爬得又快又好，这对孩子们而言也是一场头脑风暴。此外，攀岩进校园课程不仅只是练习，也有专业知识的培训，世界上有八大攀岩赛事？攀岩运动员需要怎样的肌肉素养？也许你可以去岩馆学攀岩，但有些知识只能在课堂中得到。

当然对性格的塑造、有勇气去面对挑战，这是老师们更看重的方面。“我们现在通常说男孩子要增加一些阳刚之气，攀岩就是一个很好的方式。”一开始爬得最高的都是女生，男



进校园体育课成爆款

入攀岩课程，尝到甜头。学生大受裨益，家长反馈也很喜人。有家长表示，孩子通过攀岩课程，身体素质有了明显改善，抗压能力和自我管理也有提高，希望孩子能多多尝试这种体育类课程。截至2019年12月，学校已经有300余名学生参与了攀岩课程，并且人数还在持续增长，学校因此获得了中国登山协会颁发的“全国攀岩特色学校”称号。

不仅是攀岩，为了让广大中小学

生能够掌握一定的户外运动技能。市登山户外运动协会召集了数名专业户外教师，参考了国内外大量青少年户外教育资料，围绕户外基础技能、越野定向、户外急救、户外环保等方面，共同汇编了《户外技能进校园》课程，共计28个课时。

市登山户外运动协会秘书长黄泓清告诉记者，《户外技能进校园》课程属国内首创。专业户外教师在与学校的接触交流中发现，现有的户外课程

如果直接拿来给学校上课，和学校的教育大纲以及教学氛围都不是很契合，肯定会水土不服，“在听取了大量的学校意见以及家长学生的反馈后，我们认为，必须要有一套适合在校园内给孩子上课的课程，虽然有难度，但这也是动力。”

疫情期间，广大学生居家上网课，很多孩子视力减退、身体素质下降，健康状况堪忧。“文明其精神，野蛮其体魄”，读书和运动两手都要抓。“野蛮其体魄”，不仅关系到青少年健康成长与国民的全面发展，也关系到国家和民族的未。爱玩是孩子的天性，学校和家庭如何有效引导，需要全社会来关注。

攀岩进学校 未来的人生路更开阔

孩儿反而有点缩手缩脚，“我们也看到很多孩子他们能够像蜘蛛侠一样爬上去，但下来就不敢了，甚至有些孩子害怕到哭，他们也知道没有危险，但就是难过心理这一关。”而一旦尝试过一次自己落地，就再也不会害怕了，不知不觉中，人生之路也得以开阔了。

寸土寸金建岩壁

相比民办上海上外静安外国语小学已经有了较久的攀岩课程经验，上海市七色花小学则是该课程的新进学校。得益于区里的空间环境创意设计项目，学校在课程主题上有了更多的自主权，“我们本身兴趣课程很多，比如传统文化的剪纸之类，当然我们还寻找一些符合我们学生品位的课程。”校长陆燕萍表示说，于是七色花小学选择了攀岩，由此成为了攀岩进校园的第二批试点学校。

上海市区寸土寸金，七色花小学又位于最最黄金地段的雁荡路，500个孩子所在的整个学校面积不过5000多平方米，即便如此学校还是想尽办法给学生安排岩壁，“考虑到我们小朋友先是入门为主，不在于爬多高而是现实掌握基本要领为主，于是搭建了一块横向的岩壁。”暑假该项目竣工之后，每周四年级近百个学生都会有两个课时学习攀岩。眼见学生们热

情高涨，一块岩壁已经无法满足需求，学校决定在操场另一头再建一块纵向岩壁，“预计2021年暑假就能完工，这样到时候现在这批四年级生升到五年级时，就能有施展拳脚的天地了。”

攀岩进学校不仅是对孩子们的考验，也是对老师们的挑战。针对不同年级、不同起点的学生，《攀岩进校园》课程设计了不同的内容，当然最后还是由授课老师来实践，这其中不仅包含协会师资，学校本身的体育老师也很重要。比如七色花小学和上外静小都有专门的体育老师跟随协会指导员一起学习，并且都会在每个学期通过调研根据学生掌握情况进行课程上的调整，对于户外登山协会而言，这也是他们最乐于看到的情况，填补攀岩教练和学校体育老师之间的空缺，最终达到丰富全市攀岩师资的目的，这是协会的愿景之一。

给孩子更多向上的动力

推广只是第一步，在攀岩入奥的大背景下，提高乃至参赛也是整体提升攀岩运动影响力的重要切入点。上海民办平和双语学校对攀岩进学校就不仅仅是让孩子们玩一玩、参与一下而已，这是一所从小学到高中的12年一贯制学校，2018年引进攀岩运动后，目前成了学校里的明星项目，“我

们学校的校训是‘平而不庸，和而不同’，这是我们对孩子们的期许，攀岩好处很多，可以克服恐惧感，提升意志品质，也是同学间很好的社交方式。”校长朱理立看到的是早晨6点半，住宿生、非住宿生都准时在学校参加攀岩课，这种积极性很令他感动。

“学攀岩的孩子精神气肯定不一样，感觉是不同的。由于攀岩运动的特殊性，纤细、灵活、小巧的孩子会爬得更好，这样在其他运动中并没有身体优势的他们，在攀岩中反而能收获自信，”体育教研组长李文明说，很多孩子一个动作反复练10次20次都不成功，但他坚持下来了，第21次成功了，这种成就感对孩子的成长太重要了。

对于有追求、希望在岩壁上有所成就的孩子而言，上升通道显然是必须的。考虑到这一点，协会通过考察和调研，拟于明年展开包含几十所学校的攀岩校园联盟，不仅方便学校间交流切磋，让不同档次的学生都有属于自己的平台展示，了解自己在全市攀岩业余爱好者中的档次，这无疑巨大的动力。至于未来，如果确实有天赋、有实力，协会也将不遗余力为孩子创造晋升空间，向市攀岩队推荐，乃至去到更高的层面，说不定几年后，攀岩奥运冠军就出在我们上海、出自我们的攀岩校园联盟中。

户外课程进校园

让孩子多掌握户外安全技能



在国家体育总局制定的青少年体育“十三五”规划中，提出了加强青少年体育、完善青少年体育公共服务体系、强化竞技体育后备人才培养的战略方针。上海市登山运动协会青少年专业委员会响应号召，开始向全市重点小学推广户外技能类课程，旨在培养青少年的户外运动能力，推动上海市青少年体育实现高质量、高效率、可持续发展。

户外技能进校园课程已经率先进入黄浦区卢湾一中心小学、嘉定区卢湾一中心实验小学的课堂，课程覆盖所有三、四年级的小学生。目前第一个学期已结束授课，共有12个班级、4000余人接受了户外技能培训。学生们在学习户外知识的同时，也加强了在户外活动中的自我保护意识，增强了在户外环境遇到风险后的应对能力。

按原计划，户外技能进校园课程将在2020年推广到20所学校做试点，争取做到全市小学的普及。虽然受到疫情影响，但是协会顺势已经制作拍摄了户外技能系列网络课程，并提供给嘉定区卢湾一中心实验小学作为学校线上兴趣班的课程内容。

“引入户外课程进校园，我们的初衷是希望孩子们能多掌握一种技能，同时也能补充一些相关的知识内容。”上海上外静安外国语小学校长周云燕表示说，目前户外课程进校园在他们学校的五个年级都得到了落实，“主要是四个方面，户外技能、户外竞技、户外急救和户外环保，在小学生可以认知的程度上学一些户外知识，了解如何制作纯净水、如何在户外生火，这些平时无法接触到的知识和技能，通过户外课程进校园活动得以深入孩子们内心，这对于他们成长、加深对户外运动的热爱，是有极大意义的。”

2019年1月，市登山户外运动协会开始着手编写相关课程，花费一年时间反复修改，编写出了一套完全和学校教学大纲相匹配的教材。这个课程涵盖了户外技能、户外竞技、地图识别、指南针的运用、户外环保、户外安全、灾难逃生等内容。特别强调户外安全的重要性，也让他们学会如何在户外识别风险，保护自己。

联系方式

协会二维码



电话：021-64697960