

## 体育课该如何上？

## 《金牌体育课》交出“上海答卷”

本报记者 李一平

中考体育考试100分改革、全面加强和改进新时代学校体育工作、推进体教融合深度发展……在去年，体育成为了炙手可热的词汇，体育的分值和影响力不仅进一步扩大，怎样上体育课也成为了社会各界关注的重点。近日，上海市体育局主办的《金牌体育课》上线仪式暨体荟魔都“以体育人”圆桌会在上海教育电视台举行，立足以体育智、以体育礼，发挥体育教育功能，12节别开生面的《金牌体育课》交上了一份属于上海的“体育课答卷”。据悉，《金牌体育课》将于1月23日正式在上海教育频道及“上海体育”微信号等媒体平台上线。

活动现场，上海市体育局党组书记、局长徐彬，上海市教育委员会副主任倪闽景，上海市体育局副局长宋慧，上海开放大学党委副书记、副校长、上海教育电视台台长孙向彤，久事体育总经理姚冷，《金牌体育课》体育老师代表、奥运冠军王励勤等共同按下打板器，宣布节目正式开播。

据了解，《金牌体育课》历时一年精心筹备、策划、制作，特邀王励勤、诸韵颖、王仪涵、庞佳颖、陆滢、汤露、孙吉、罗汉琛等著名运动员担任节目嘉宾，出任“金牌体育老师”；教授项目涵盖足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、田径、游泳、体操、武术、跳绳、基

础体能等，为上海青少年送上12集趣味十足、可学可玩、寓教于乐的体教节目。

上海开放大学党委副书记、副校长、上海教育电视台台长孙向彤介绍，课程每集内容设置体育精神、项目文化、技术解析、高手过招等板块，通过运动技能教学、项目文化讲解、学生挑战游戏等形式，向青少年普及体育项目文化及技能，号召更多的青少年健康动起来。“同时，我们也力争让金牌体育课成为上海荧屏乃至中国电视界最具有含金量的体育教育品牌栏目。”

所谓体育强则国强，少年强则体育强。去年，国家体育总局、教育部联合印发《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》，后续中共中央办公厅、国务院办公厅又印发了《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》，在新时代的背景下，体育课正承担起越来越重要的使命。让青少年在体育锻炼中享受乐趣、增强体质，健全人格，锻炼意志则是体育课最为核心的作用。上海市体育局副局长宋慧则将打造《金牌体育课》看作是一次全新的尝试，“我们希望，通过这12节体育课，能向青少年普及各种体育运动项目的同时，又能让大家进一步了解体育运动项目背后的所蕴含的一种精神、文化，同时近距离地感受到我们冠军的风采。”

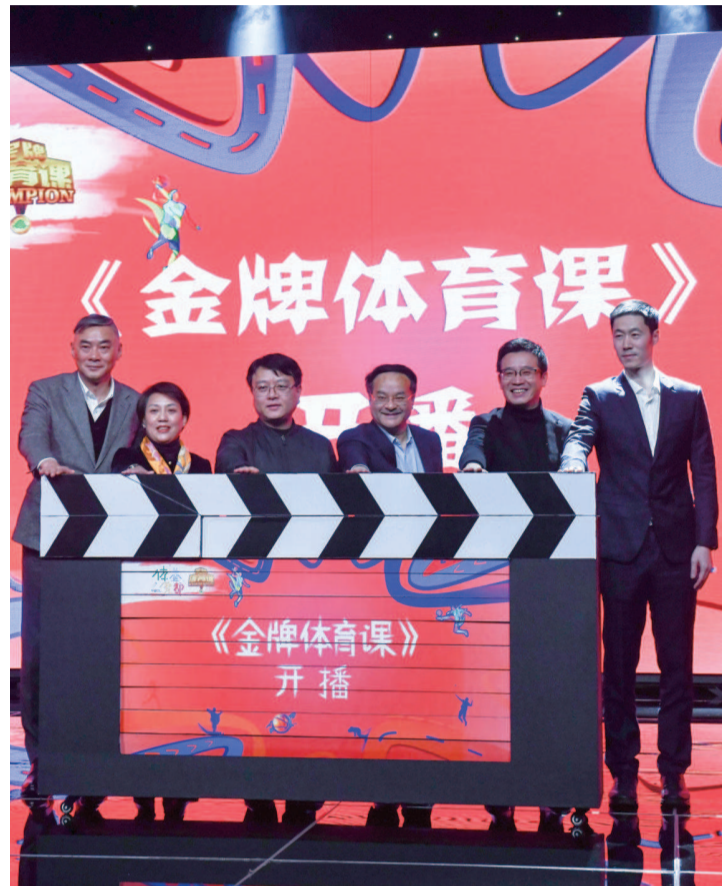
在《金牌体育课》上线仪式举行的

同时，体荟魔都“以体育人”圆桌会邀请了学校校长、体育老师、家长，以及体育培训机构、体教领域专家学者、媒体人士共聚一堂，畅谈通过体育促进青少年健康发展的做法与想法。

在上海金洲小学，学生的体育课可选范围丰富，既有集体性的武术、篮球、啦啦操，也有马术这样和动物打交道的课程，还有桥牌、棒球等较为小众的课程，覆盖了近20个体育项目，满足了学生个性化发展需求的同时，也为未来优秀体育后备人才的培养打下了基础。

市东中学校长沈洪则是围绕学会、勤练、常赛三个关键词，在整个学校的体育教学、教育中，不断丰富拓展课内、课外的体育活动资源。“我们号召，学生在自愿的情况下，可以早上7点提前来到学校进行体育锻炼，受到了学生的良好反映。”据了解，几乎100%的学生参与了市东中学早晨的课外锻炼，而学校的体育课则是激发学生参与热情的源头。

在八位圆桌论坛嘉宾看来，《金牌体育课》以全媒体视野传播青少年体育的价值和意义，资源共享、优势互补；不仅展示体育技能、竞技本领，更着力传播体育文化、弘扬体育精神；以体育智、以体育心，更好地发扬体育育人的功能，在学校体育课程之外，成为了一种体育教育的良好补充，让体育成为青少年最好的老师。



《金牌体育课》正式发布

本报记者 李一平 摄

## 刷屏的5岁跳水小女孩身后，有她们鼓励前行

教练赵沁心——  
我教的孩子都要超过我

“赵教练很厉害，也很漂亮！”蒋翹楚说，自己最喜欢的跳水运动员就是她的教练赵沁心，她想成为像赵沁心一样的人。听到这一番话，赵沁心笑着说目标有点低，“我教的孩子，着眼点都要超过我！”

这就是曾与吴敏霞搭档夺得十一届全运会女子双人3米板冠军的赵沁心。从上海跳水队退役后，赵沁心有过多选择，曾打算开一家瑜伽工作室，也曾经差一点就要按照分配去当狱警。但最终，她把这些都放弃了，选择来到杨浦少体校当跳水教练。

工作后的赵沁心发现，自己真的很适合跳水教练员这份工作。喜欢孩子的她充满了亲和力，孩子们都很喜欢跟着她。自从成为跳水教练后，赵沁心很少休假，公休几乎都不用，她格外珍惜训练的时间。“我很喜欢这群孩子，觉得自己在训练时就很开心，一点都不觉得累。”

每次输送一个孩子去上海跳水二线队，赵沁心虽然会不舍，但也会很开心。在运动员时期，赵沁心因为伤病没有能够实现奥运梦想，如今她把自己的奥运梦都寄托在了孩子们身上。在2018年的上海市第十六届运动会上，赵沁心带领的杨浦跳水队首次参赛就获得了1金2银6铜的成绩。在2020年的上海市少年儿童跳水锦标赛中，杨浦区跳水队金牌总数位居全市第二。

近日，一名叫蒋翹楚的5岁小女孩哭着鼻子挑战5米跳台的视频突然火爆网络。这个视频一经发出，受到了广大网友们的关注，纷纷为这个年仅5岁的小姑娘加点赞。日前，我们来到东方体育中心游泳馆，带大家进一步了解蒋翹楚和站在她身后的鼓励者。本报记者 丁荣



赵沁心(右一)指导蒋翹楚(左二)等小队员

本报记者 李一平 摄

蒋翹楚——

## 下次我要争取跳7米台！

下午来到东方体育中心游泳馆后，在教练赵沁心带领下，蒋翹楚与队友们一起先进行陆上训练。她一边练动作，一边数着次数，完成一套训练动作后就会跑到教练身边问接下来练啥。自从知道自己的视频火爆网络后，蒋翹楚训练更认真了，站上跳台也更从容了。

在教练员赵沁心看来，蒋翹楚的身体条件和协调性比较适合练跳水，既听话又聪明，缺点是注意力容易不

集中、胆子比较小。来到跳台上，蒋翹楚总是躲在队友后面，然后摆出招牌动作：双手放在嘴前，一副楚楚可怜又很萌的样子。看到这个情形，赵沁心也来到了跳台上，手把手鼓励蒋翹楚，让她鼓起勇气纵身一跃。

从一开始每次要磨蹭个五六分钟到如今已经能够勇敢面对，蒋翹楚已经进步不少。她说：“虽然还是有点害怕，但我会坚持、会克服，下次我要争取跳7米台！”

母亲赵女士——

## 希望女儿以实力刷屏

“我女儿一下子就火了，我的家人、亲戚朋友，包括幼儿园老师和同学家长都知道了。”这个元旦，蒋翹楚的母亲赵女士被女儿的视频链接刷屏了，她也给女儿看了视频。“我跳得不好，怎么都把我的视频放上去了？”面对女儿的疑问，赵女士鼓励道：“你看这么多人都在关注你，都在为你加油点赞，你应该坚强地进步，越跳越好，让大家看到跳得更好的你！”听到母亲一席话，蒋翹楚点了点头，“嗯。”

赵女士表示，之所以给女儿取名蒋翹楚，就是希望她要用恒心把一件事情做到最好。一年前，女儿在幼儿园中班时被杨浦少体校的跳水教练员

选中。一看教练员的名字叫赵沁心，赵女士又惊喜，“难道就是那个全运会冠军赵沁心吗？”原来赵女士曾经看过赵沁心与吴敏霞搭档的比赛，对赵沁心很是崇拜。“结果我去一问，还真是她！”

于是，赵女士就把女儿送到了杨浦少体校练跳水，“孩子的抵抗力差，起初我希望她能通过练体育增强体质。”在赵沁心的带领下，通过近一年的训练蒋翹楚从陆上到水上，从1米台到3米台，再到5米台，一直在不断克服困难，努力进步。通过坚持反复训练，蒋翹楚的耐心和身体素质都得到了增强，对家长的依赖性也少了。