

开设体育课程集市 让中职生在运动场上找到梦想



■ 商旅校与“魔岩攀登”签署长期合作项目

闵烨是上海市商贸旅游学校商务英语专业三年级学生。小时候,她曾在少体校练过跳水,但后因种种原因远离了体育梦。她从没想到,有一天自己会挂上“上海市学生攀岩锦标赛女子高中组全能”金牌,站上最高领奖台。

为闵烨圆梦的,是上海市商贸旅游学校多年来坚持开展的体育专项化教学改革。足球、篮球、羽毛球、乒乓球、田径、游泳、攀岩、桌球、滑冰、板球、飞

镖、瑜伽、花式跳绳、啦啦操……在该校,体育拓展课和社团活动涵盖了14个运动项目,每名生均能根据兴趣,掌握1-2项能陪伴终身的体育锻炼运动技能。校长李小华介绍,近年来,学校已经形成具有“商贸”特色的体育选项教学模式,激发学生锻炼兴趣,鼓励学生在专业场馆、专业教练、专业课程的支持下,体验运动乐趣和成功喜悦,并用体育独有的拼搏精神,为中职学生“塑形”。

课程集市 满足学生个性需求

在即将举行的2020年东京奥运会上,攀岩运动将成为正式比赛项目。本月,商旅校与“魔岩攀登”上海五明企业管理咨询有限公司签署了长期合作项目。“攀岩要求学生最短的时间内找出最简单或最正确的方法,用自己的力量和技巧展示出舞蹈般的美感。不仅是强身健体,更重要的是人格塑造、规则意识和团队精神培养。”“魔岩攀登”总经理毛作亮说。商贸旅游学校浦西校区体育教研组组长平钟林介绍,今年5月,学校已经选拔了包括闵烨在内的16名“零基础”学生每周一次参加攀岩训练,在6月举行的全市竞赛中,同学们的表现令人惊喜,这也坚定了学校将攀岩列入体育课程的决心。

李小华介绍,商贸旅游学校浦东校区位于陆家嘴,浦西校区毗邻南京东路,均处于寸土寸金的市中心,校园场地面积受限。然而,学校因地制宜,利用黄浦体育中心、三林体育中心等校园周边丰富的社会资源,开展学校体育教学,形成了门类繁多的“课程集市”。学校引入一些具有时尚元素、学生喜爱的体育项目,聘请专业教练补充学校师资的不足,并为学生提供多样的比赛或展示平台。浦东校区教研组长赵华介绍,每天15:30以后,三林体育中心的各个活动场地上,都会出现商贸旅游学子跃动的身影。周一板球,周二女篮,周三男篮,周四羽毛球、空手道、啦啦操……每天下午放学后,学校体育社团活动轮番上阵。

在运动场上,学生的潜能和自信被激发出来。在每年的校级运动会上,武术、啦啦操、空手道、花样跳绳等社团队伍总是赛前表演的主力阵容。学校积极参与市区各级举办的各个赛事,通过比赛和交流,检验教学和训练的效果,也摘得累累硕果——校田径队多次在阳光体育大联赛中获一等奖,广播操队在黄浦区阳光体育大联赛广播比赛中连续11年获特等奖,多次在上海市广播操比赛中获一等奖。板球队和空手道队已成为国家级比赛的常客,其中,板

球队曾荣获全国青少年板球锦标赛第三名、上海市中学生板球锦标赛第一名。空手道队则在全国空手道比赛中多次获冠军。

运动场上 重塑学生“精气神”

今年,烹饪专业2018届毕业生蒋玉龙已经是浦东嘉里大酒店的一名厨师了。然而,作为曾经的校板球队队长,每周,他总是早早调好班,利用休息时间回到球场,和师弟们再度并肩战斗。虽然毕业了,他仍是队友们心中的绝对主心骨。赵华介绍,起源于欧洲的板球运动被誉为“贵族运动”,规则复杂,对礼仪要求较高,在国内尚属小众项目。早在2011年,商贸旅游学校板球队就成立了,经过近3年的培训,教研组长赵华老师不仅获得国家一级培训员资格,还随国家队参加了亚锦赛担任计分工作。从2011年至今,她凭借过硬的专业素养,带领板球队的小伙子们赢得了国内外比赛多个奖项,在蒋玉龙看来,板球运动不仅考验自己的脑力和体力,更让他体悟到团队合作的魅力。作为一队之长,他要熟记每个英语术语,准确排兵布阵,熟悉不同投球手风格,并做到快速反应。他笑言,如今,他在酒店后厨工作,接到客人点单就一点不能耽搁,必须有强大的责任心。而球场上的争分夺秒早让他应对这些要求游刃有余。在他看来,球场上练就的不仅是球技,更是一股精气神。蒋玉龙曾多次代表学校参加全国和上海市烹饪大赛获得一等奖,2018年他又获得校“商旅好人”称号。最令他自豪的是,今年,他入选了中国板球国青队,他说,自己从没想到,中学体育课上和板球的一次偶遇,会让体育“素人”也有机会去触碰亚运梦,甚至奥运梦。

“很多孩子在初中和小学可能因为成绩不佳,很少获得肯定,渐渐变得没有自信。但是,在运动场上,他们就像变了一个人。”站在球场边,赵华不无感叹。在职校的体育教育中,培养学生刻苦拼搏,能主动适应未来的工作岗位需要,显得尤为重要。以板球社团为例,经过多年的社团文化建设,板球队员尊重队友和对手,训练比赛守时有序,遇到挫折相互鼓励,操场赛场不留丝毫垃圾,成为学校的一张名片。校女子篮球队中,起初很多女生怕跑步、怕受伤,都不愿参加篮球项目

的练习,老师组织老队员进行宣传和引导,吸收了很多新生加入,他们在训练和比赛中鼓励和帮助新队员,从细节做起,从兴趣入手,经常为了一点点的技术进步大声喝彩,为一个默契的配合相互击掌,为了一个外线精准的投篮而欢呼,在这样的氛围中,英姿飒爽的“女汉子”成了校园中的美丽风景。

在各个体育社团,都不乏文化课老师眼中的“刺头”,而这些“刺头”学生都有一个共性——有自己喜爱的体育项目。因此,校德育处和体育联合形成了专门针对这些学生的塑形方法,通过训练过程中习惯的培养,队中同伴的相互评价,以及一定的奖惩措施,让这些学生不但成为了学校的体育明星,还在各自的专业技能学习上崭露头角。

结合专业 提升专业竞争力

蒋玉龙说,有意思的是,在校板球队中,烹饪专业学生占比不少。他笑言,这或许和他们的专业特点有关——颠锅需要练就强大的手腕力量,而这,对一名优秀板球手来说,也非常重要。

而蒋玉龙的发现,并非偶然。在商贸旅游学校,体育课堂内容已经充分考虑了学生的专业差异,注重学情分析和教学设计,把学生专业需要的技能、体能等能力有机融入到体育课堂中,这将有助于提升学生今后适应岗位的工作强度,从生理和心理做好准备。例如,针对中餐烹饪专业的学生今后大多走向的是饭店后厨工作,工作内容主要是原料加工、切配打荷以及颠、翻锅等技术,这些技术对从业者的手臂力量和手腕力量要求较高。因此,在他们的体育课上,就增加了一些双杠屈臂伸、弹簧拉力和单杠引体向上的一般上肢力量练习,以及单、双手的铁锅抛沙的专业力量练习,甚至有计时“铁锅颠沙包”比赛。同样上一节形体课,空中乘务人员和市场营销和旅游服务对从业者形体规范按要不一样,同一专业对女性身体素质提出了不同的要求,因此,商贸旅游学校的体育课程为不同专业度身定出了体能训练课、形体训练课,课堂形态也有了男女生分开授课和男女生混合授课的区别。

“他们中的很多人将来都不会是专业运动员,但是体育很有可能为他们带来更多的就业机会,为他们找到走向广阔天地的路径。”李小华说,产业融合是一个基本趋势,融合创新是推动专业高质量发展的重要动力,将来会涌现出一批新业态、新模式乃至新产业。国务院办公厅颁布了《关于促进全民健身和体育消费推动体育产业高质量发展的意见》,体育产业发展前景光明,将成为国民经济支柱性产业,经常参加体育锻炼逐渐成为人们的生活方式,体育与商业、与旅游、与文化的结合,将会催生庞大的市场空间。体育为媒,将为学生的成才之路创造更多可能性。

“1+2+X”特色体育课程体系		
课程形式	课时数	项目内容
1: 基础体育课	1	各种体育项目及测试
2: 专项模块课	2	滑冰, 足球, 板球, 空手道, 攀岩, 瑜伽, 羽毛球
X: 体育社团课	2	篮球(男子、女子)、板球、羽毛球、足球、啦啦操、空手道、花式跳绳、田径、乒乓球、飞镖、攀岩



社会资源融入体育选项教学一览表		
社会资源分类	项目	各项目利用资源开展简介
场地	羽毛球	利用黄浦体育中心的羽毛球馆由学校刘会山老师任教
	田径	利用卢湾体育中心田径场由学校平钟林老师任教
	游泳	利用格致游泳馆开展教学
	桌球	利用黄浦体育馆开展教学
场地师资	篮球	利用黄浦体育馆, 由学校黄文明老师负责, 并与黄浦区少体校朱中华教练共同执教
	滑冰	利用飞扬俱乐部滑冰场, 由场馆高水平的教练团队执教
	足球	利用三林体育中心足球场, 由学校王建国老师负责, 并与黄浦区少体校薛华教练共同执教
	瑜伽	利用三林体育中心场馆, 由赵燕玲老师负责, 并与专业瑜伽教练执教
	板球	利用三林体育中心场地, 由学校赵华老师负责, 并与专业板球教练共同执教
	攀岩	利用黄浦体育中心攀岩场地, 由专业教练团队执教
	飞镖	利用世博黄浦体育园, 并邀请国家队教练协助教学
专家指导	乒乓球	利用黄浦体育馆, 并邀请专业队教练协助教学
	啦啦操	由学校顾月仙老师执教, 定期邀请专家来学校进行编排指导
	花式跳绳	由学校戴杰老师执教, 定期聘请专家定期来学校进行动作和套路的指导

