

## 1 高中三年 让运动成为习惯

夏季,每天6:25早操;冬季,每天6:40校园内长跑1000米。在上海中学,只要天气允许,校园是在体育老师的口令声和同学们齐整的脚步声中醒来的。无论是住校生还是走读生,概莫能外。体育教研组长陆辉透露了一个运动秘笈——集合后,老师们会让学生先做几个原地的听口令转身练习,既能热身,也能帮助大家快速从睡眠惺忪中清醒过来,精神饱满地迎接一天的学习生活。

在上海中学,高一年级每学期都有连续5周的游泳课时间,确保人人游泳过关,成绩记录成长手册;利用学校现有的7片网球场,高二高三年级则需要完成网球达标,不仅测球技,还附加口试,包含网球比赛规则、礼仪等各种常识问题。每天下午4:00至5:30,是校园运动时间,同学们可以自由借用体育器材,排球场、篮球场、足球场、网球场……各处运动场地全部开放。“我们确保高考前,体育课一节不落。”陆辉说,在老师们看来,让同学们走出题海,“会玩”,并且会“安全地玩”,非常重要。体育,就是一个最佳途径。

上中“8班”是该校数学班,一向被视作全上海数学“大牛”集中地,曾诞生过多名国际奥数金牌获得者。戴上墨镜,套上花衬衫,甩起花球,扭动腰肢……高一(8)班的12名男生在体育周健美操大赛的舞台上耍起酷来,丝毫不含糊。“不要觉得数学班的人就成天刷题,我们也很会玩!”三个篮球好搭档王闻浩、童溯、孔祥乐忙不迭地为自己正名。男生舞团“成团”方式很“数学”——全班只有两名女生,从42名男生中随机抽签选出12人,抽中者,不上也得。为了鼓励协调性欠佳的伙伴勇敢走上舞台,团里的舞王们“一对一”辅导,确保每个人都能惊艳亮相,“重在参与,玩得开心就好!”

“我为锻炼身体而来,愿爱护自己。”在南洋模范中学校园内,老校长沈同一在近百一个世纪前的叮咛,被镌刻在大石之上。

在南模中学体育教研组长王斌看来,高中体育是以培养高中学生的体育与健康学科核心素养和增进高中学生身心健康为主要目标的课程。体质健康是基础,体育教学是否有效,用数字说话最直观。在南模,高一新生要接受一次特殊的摸底——每个人的身高、体重等基本信息以及跑、跳、投的基本数据,都将被一一记录。“我们会连续三年跟踪这些数据的变化,看看学生的耐力、弹跳力、腰腹力量等,经过三年持续的锻炼后,有没有增长。”每一学年,老师会对从学校整体,再到各个年级、各个班级做数据分析,并对典型个案进行研究。

而体育,并不仅仅是学校一方的事情,王斌介绍,为此,南模探索建立了一套家校互动模式。一些学生体重增长较快,但家中运动空间不足,老师们会建议他利用背诵的时间,站起身,动一动,拉拉韧带也好;一些同学力量性差,举哑铃、爬云梯、甩动粗重“战绳”等锻炼上肢力量。引体向上是上海男生的普遍弱项,为此,王斌和同事们开展校级课题研究,创设了单杠训练法、双杠训练法、橡皮带训练、哑铃训练法、云梯加核心训练法5大类共45种引体向上训练小方法,每天15分钟,引导学生循序渐进开展锻炼。居家学习期间,为了鼓励同学们动起来,体育老师蔡国辉和卓梦瑶录制了从热身、身体素质练习到拉伸放松的全系列动作视频,供同学们在家仿效练习。

为了激发学生运动兴趣,老师在传统的运动中“翻花头”,比如,长跑有点枯燥,那就变速跑、追逐跑、莱格跑、运球跑,让学生在游戏的氛围中,锻炼身体,感受运动快乐。这个秋天,一场校园耐力“达人赛”已经在筹划之中。“体育教育,是为了让健康行为在孩子的一生中延续。”王斌说。

# 毕业了,还想回高中校园打球

### 本市高中体育课程改革试点工作初见成效

## 65 体育之育

本周是上海中学一年一度的体育周。5场运动会、3场嘉年华、2场师生赛……丰富的活动菜单鼓励每个人动起来。除了传统的羽毛球、篮球、乒乓球、健身操等项目外,飞镖、“三人四足”、棒球、射击等有趣新颖的项目,人气正旺。

这样一个充满活力的校园,也是学校2020届毕业生周云龙最留恋的。在这儿,他从排球“素人”成长为校排球队队长,经历过问鼎区阳光体育大联赛的狂喜,也遭遇过输球的沮丧。即将去中国科技大学报到前,他特意又回到学校兜兜转转,去看看熟悉的体育老师们,再约三五好友打一场球。

微风、汗水、呐喊、欢笑……运动的青春,格外动人。为青春赋能的,是上海市已经持续了8年的体育教学改革——为了改变学生“喜欢体育却不喜欢体育课”的状况,帮助学生掌握2项可以伴其终身发展的体育技能,养成终身锻炼的兴趣和习惯。2012年,本市率先启动了以高中体育专项化为引领的学校体育课程改革试点工作。对学生们而言,上体育课不再仅仅是为了分数,而是养成终身运动的习惯。



■ 篮球教会学生的不仅是运动技能,更是运动精神



■ 射击比赛

## 2 勤练常赛 球场上有精神财富

“勤练常赛”,是王斌常说的一句话。作为市级篮球特色学校,除了每年要承办市级的中学生篮球比赛外,从2000年开始,学校还主办徐汇区“南模一五四杯”篮球赛,成为全区学生心中的顶级赛事。

南模中学的校内篮球联赛今年已经是第39届了,2020赛季下个月即将开始。从小组赛、跨年交叉赛到总决赛,校内篮球联赛“赛期”中,每天中午12:30至下午1:10,校园的氛围都将被篮球点燃。在南模,篮球是每个学生的“必修技能”,开展体育专项化教学以来,南模中学体育课由两节专项课、一节体育基础课、一节篮球特色课、一节体育活动课组成。通过篮球特色课的普及,有兴趣的学生能在篮球专项课和社团活动中加以提高;对篮球兴趣不大的学生则可以从足球、羽毛球、乒乓球、飞镖、炫舞部落等其他专项中寻找爱好。“运动不但教会了学生技能,更教会了他们荣誉感和团队意识以及交流沟通能力。”王斌告诉记者,身为体育老师,他最自豪的就是听说自己的孩子们,进入各高校后,在高校篮球队挑起了大梁,延续着热爱。

对此,上海中学排球队队长周云龙感同身受。“他呀,几乎每天下午都到我这里来报到。”三年接触下来,管理器材的林松年师傅和这个高高壮壮的男孩,亲如父子。小周要去安徽合肥读大学了,林师傅还特意买了双运动鞋送给他。在他眼中,这个孩

子的可贵在于不仅能平衡好学业和运动之间的关系,还能默默为整支球队服务,整理器材、组织训练、帮大家准备点心……周队长尽心尽责,且毫不张扬。毫无排球基础的他,是在几名同学的“激将”中,报名加入排球队的。陆辉坦言,刚进排球队时,周云龙身上还是有几分急躁,遇上打不好的球,有时会控制不好自己的情绪,拿球发脾气。现在就“稳”多了。在这个过程中,集体的训练和比赛功不可没。

“无论是人际关系、责任感、胜负心,排球给我带来的改变太多了,它教会我首先要严于律己,才能带领队伍前进!”对于老师的评价,周云龙非常同意。他说,高一第一次参加区阳光体育大联赛比赛时,整个人几乎都是懵的,更别谈发挥了;高二训练一年,接棒当了排球队队长,正当他觉得自己可以游刃有余时,没想到,因为第一次以队长身份率队,结果,上场又懵了。“高中毕业前,一定要把冠军拿回来!”周云龙知道,拿球撒气没有用,便一个人晚上对着墙练垫球基本功;大赛将至,他率领全队早起,在早自习开始前加练。他是走读生,为了鼓励士气,在骑车来校的路上,特意去买了两大袋肉包子。高二下,上海中学排球队在徐汇区阳光体育大联赛中连赢五场,终于捧杯。

“当然,人生不可能一直赢,只要保证自己做得比别人好一点就行!”周云龙说,他从球场上悟到的哲理,将始终伴随他前行。

本报记者 陆梓华



■ 南模老师用45种方法帮助学生掌握引体向上技能



扫描看视频

■ 上中校园每天在学生晨跑的脚步中醒来