

操场为何有如此魅力

西南位育中学让学生爱上体育

体育之育

西南位育中学共有3000多名学生在读,三个校区都属紧凑型,这里的操场会有什么特别?张建中校长讲了一个数字:72。到了篮球活动的时间,如果仔细观察的话会发现,操场上人头攒动,学生们却都能打上球。数一数,原来操场上的篮板有72块之多。这神奇的“72变”是如何做到的?

原来西位的老师们发现,一到打球的时候,操场篮板下总是站着一些略带失望的学生,没抢到篮板的他们,只能眼巴巴看着其他同学玩得兴起。为让学生在课余都能参加运动,学校领导

秋日的一个下午,上海中医药大学学生、校排球队队员赵婧怡回到西南位育中学,走上熟悉的排球训练场,在母校再打一场球。

几年前,赵婧怡还是看着别人打球却无所适从的初中生。在运动天赋上,小赵并没有什么值得骄傲的地方。论身材,个头不高;比协调性,也不出色;身体素质更是一般。“我能打排球吗?”赵婧怡问自己,而令她感激至今的,是西南位育的老师给了自己肯定的回答。

2017年和2018年,西南位育中

清晨,秋日的阳光透过校园樟树林,洒在西南位育中学的操场上。7时40分,活泼欢快的乐声打破校园的宁静,一个个青春飞扬的身影出现在跑道上,跟随音乐跃动起来。

这不是什么音乐会,也不是运动会。这是西南位育中学普普通通的校园早操。在西位奉行“文明其行,野蛮其体魄”的教学实践中,像这样由体育引领多育并举的创新还有很多,学生都感叹:学校的操场有特殊的魅力。

篮板“七十二变”

找来体育教研组和负责设备的老师,一同商量对策,很快提出了一柱多筐篮架的创造性方案。于是,一个变两个,两个变四个,篮板完成“72变”,成了西位学生的骄傲,他们在操场上尽情释放,让运动伴随自己成长。

西南位育中学提倡“走廊静,操场闹”的校园文化,学习之余,为学生们留有充足的时间进行体育锻炼,学校操场在午休和放学后的两个时间段均向大家开放。

操场上,因此有了一个颇受学生喜爱的地方——他们亲切地给它取

爱好受用一生

学先后加入上海市高中、初中体育课专项化试点学校。学校在体育教学上施行“初中多样化,高中专项化”的运动技能培养模式,体育教研组自己编写校本教材,实行零基础、提高和高水平三个班的小班化教学,组长张海庆说:“过去初中体育课多关注跑、跳、投等基础动作技能,现在注重培养学生体育素养、形成体育兴趣,发现符合学生个体需要的运动项目,到了高中他们可以继续选择喜爱的项目提升水平。”

排球并不好学。从垫球、传球到拦网、扣球,在零基础班,小婧怡跟着老师一项项学过来,她发现自己越来越喜欢排球了。带

名“鸟巢”。它当然不是北京奥运会的主会场,而是学校存放篮球、排球等体育用品的小木屋。过去,学生借球要凭学生证找负责的老师,而且限定一班一卡一球。现在有了“鸟巢”,借球还球,学生不必再找老师,自己管理自己。私自藏球的现象也消失了。刚开始有老师担心学生因此影响功课,张校长解释说:“要相信学生自己能把握好这个度,你们更重要的是指导。未来他们去到社会上,也要学会自己管理自己,不妨在学校里就实践起来。”

教老师马思洁也注意到了婧怡的努力,鼓励她锤炼技术,晋升级别。赵婧怡就在这样分层教学的鼓励下,实现从排球队门外汉到校队队员的进阶,不仅带领西南位育女排队在多项比赛中摘得冠军,还担任老师教学的小助手,各方面的能力都得到锻炼。

在大学参加排球比赛时,赵婧怡经常遇到同为西南位育校友的对手,这让她更加想念母校,想念那片排球训练场。见到昔日学生,女排队教练瞿晶晶也非常高兴。“我们师生的关系都特别好,经常一起组队比赛。”她说,最欣慰的是队员学会在逆境中坚持,在坚持中成长,“体育运动成为她们生活的爱好、社交的途径。像赵婧怡现在读大学,以后走上社会,都能通过排球展示自己,受用终生。”

首席记者 金雷

记者手记

助推器

记者采访时,2020“圣醒·西南位育杯”桥牌铁人三项赛刚刚落幕。来自徐汇区25所中小学校的1200人次选手参加了比赛,通过个人赛、双人赛和团体赛的累计积分来争夺冠军,比赛设置U11和U13组别,这在世界桥牌铁人三项赛上史无前例。

在保证每一名学生学习运动专项技能的基础上,西南位育中学通过积极办赛,为学生搭建平台,开阔眼界。为这次桥牌铁人三项赛,选手们放弃3天的假期,打完100多副牌,对他们意志品质、团队协作以及如何调适学习与运动,都是很大的锻炼。

作为一所文化厚植、特色鲜明的民办品牌学校,建校之初,西南位育中学就坚定为学生打好身心健康、终生学习和走上社会三个基础的办学理念。体育作为学生评价体系中重要的一部分,就像助推器,引领西位学子寻找发展通道、激发最大潜能。有一次,一名学校桥牌班学生在地铁9号线上因不适呕吐,两名同学一起将呕吐物擦拭干净才离开的一幕,成为媒体、网友热议的话题——孩子做了应该做、但很多大人没做到的事。

让孩子们跑起来吧。运动场上的竞争,让他们学会面对失败,应对挫折,长大后,才有资本去做一名现代人、文明人、健康人、社会人与智慧人。金雷



西南位育中学的操场吸引了许多学生运动
本版图片 记者 李铭坤 摄



一柱多筐篮架可让更多学生有场地打球

体坛话题

三天换三任主席 国际举联终于宣布改革

再不整顿 举重真的要告别奥运了

昨天,深陷兴奋剂丑闻和权力宫斗的国际举联宣布,将尽快进行改革,以避免举重被巴黎奥运会扫地出门的耻辱。这项在奥运会上地位崇高的古老运动,如何会落到今天的不堪?

兴奋剂丑闻泛滥

两周前,国际举联的内讧震动体育圈,先是美国人帕潘德雷亚的执主席实权被执委会剥夺,随后举联相继任命两位过渡主席,3天里诞生3位主席。这番城头变幻大王旗,让国际奥委会实在忍无可忍,警告举联:不把烂摊子收拾好,举重项目可能被逐出2024年的巴黎奥运会。

其实,国际举联的内讧看似偶然实则必

然。举重项目兴奋剂泛滥成灾,这项最古老的人类运动之一面临前所未有的危机。

根据世界反兴奋剂机构的调查,6个国家或地区的18名举重运动员利用他人冒名顶替的尿样逃避兴奋剂检测。该机构从2017年8月开始着手举重兴奋剂问题的调查,随后就接到举报,并有专家提供了帮助。

今年1月,德国电视一台播出纪录片《秘密兴奋剂——举重之王》,将矛头直指时任国际举联主席、匈牙利的塔马斯·阿让。阿让曾先后担任国际举联秘书长和主席长达40年,他在位期间,举重项目劣迹斑斑。纪录片里爆料,高水平举重运动员极少接受药检,有人买通药检官员更换尿液样本。更让人震惊的是,国际奥委会下拨的500万美元被阿让转移到

个人账户。压力之下,今年4月阿让被迫辞去主席一职,由帕潘德雷亚担任执行主席。

尽全力改组架构

慌了神的国际举联随即上演权力之争,帕潘德雷亚很快被架空,得到马来西亚、哥伦比亚等国代表的支持,泰国人因塔拉特以第一副主席的身份出任举联过渡主席,而由于泰国举重队此前因兴奋剂问题被禁止参加东京奥运会,一些协会强烈反对因塔拉特当选,国际奥委会也公开表示对因塔拉特掌权前景的质疑。于是,一天后举联就罢免了因塔拉特,将举联前反兴奋剂委员会主席、英国人伊拉尼推到过渡主席的位置上。

昨天举联宣布将在明年1月22日前完

成新规程的起草,为此成立了改革和治理委员会。这个独立的委员会由澳大利亚律师、国际泳联法律事务委员会委员达伦·凯恩担任负责人。凯恩透露,委员会将尽全力改组举联的架构,“我们以负责的态度、公开透明的流程,通过商议起草出最具操作性的一系列文件。”

国际举联算是表达了举重项目留在巴黎奥运会大家庭的决心。而这场进行中的闹剧更大的警示意义在于举重运动员本身的职业道德和专业未来。那些想要在奥运会比赛中再蒙混过关的选手,别心存侥幸了。国际反兴奋剂机构已经开发出一种最新的技术,可以甄别出顶替的尿样。

首席记者 金雷