



一到中午就热闹开了——
这所学校不到三百人的学校

手中有球 眼里有光

1 胃口变大 身体变壮

澄衷初级中学,坐落于虹口区的东长治路上,在校学生不到300人,70%左右的生源来自学校周边的非沪籍家庭。澄衷初级中学的手球队,历史并不算悠久,体育老师李梁正在组建第二支备战2022年上海市中小学生运动会的队伍。这天中午是拓展课,他从班里挑出一些有潜质、自己也喜欢手球的学

生,帮助他们熟悉球性,掌握技术。

对很多学生来说,手球都是头一回接触。它比篮球小,比网球大,要拿在手里打,却不像篮球提倡运球,也不像网球要用球拍。“要传球,打配合的。”初一(3)班学生杨金波是个好动的孩子,他认真地解释手球运动的要领,“手球是用篮球的对抗方式和足球的技巧来玩。”

2 讲究配合 一球成名

李梁到这所学校担任体育老师时,学生的手球运动已经搞起来,到他负责接手,第一支手球队已参加上海市学生运动会。名次不是澄初普及手球运动的唯一目的,让每个孩子通过运动提升综合素质,是学校的初衷。

学校将手球教学分为三个层级:先是社团,培养了兴趣后,学生可以报名参加拓展课,经负责老师筛选,运动能力突出的进入校队,每周训练三次,由校外聘请的专业

教练带队。为此招生时,学校特地设计了漂亮的海报贴在校园里,标题是“一球成名,血拼到底”。

这天的拓展课,是练习投球、跑动和射门。中预和初一的学生混编后,两人一组先进行投球。教练提醒大家要投平球,抛物线不要高。有些孩子个子小臂力不足,球投不到对面同学怀里,但他们握着皮球都很兴奋。轮到射门练习,孩子们潇洒起来,按照教练的要求,启动,接球,突破,跃起射门,动作

3 运动酣畅 学习有劲

杨金波还觉得手球很讲究场上队员的特点,比赛怎么打,队员的分配:“力气大一点的对抗强一点在前面,射门角度不足的在中间位置,按特点来。”他说,自己要努力争取成为校队正式队员,“打哪个位置我都有信心”。

接下来的跑动练习,初一(2)班的董琪和几名同学就按教练的要求,在场上跑位、传球、接球,一

会儿头上就汗涔涔的,但小姑娘脸上露出开心、满足的笑容,她的目标也是进入校队,“大家都打得挺好的。我们女生协调性更好些。配合好的话,动作会非常好看。”

老师们发现,参加手球运动,孩子也在各方面迅速成长。为了不影响训练,孩子们自发成立互助小组,一起完成作业。数学好的帮助差一点的,语文强的指导弱的。初二女生

4 体育浸润 生活自律

李梁在微信里建了个群,成员都是参加手球训练的学生家长。每次训练完,他都会将训练的情况和孩子们的表现向家长反馈,并写下一一些鼓励的话:“今天孩子们表现得真棒,为你们骄傲!”家长们反映,孩子睡眠好了,生活更有规律,也更懂事了。

支持孩子参加手球运动的同时,家长们都感受到他们的成长。杨金波的妈妈发现,儿子训练回来自己都把袜子洗了,董琪的父母也不用早上惦记着叫她起床,虽然小姑娘说“冬天从被窝里爬起来很艰难”,但她自己设了闹钟,训练绝不会迟到。一些家长跟老师表示,支持孩子参加手球训练没有任何功利的目的,感谢澄衷初级中学提供这么好的机会,就希望孩子能从运动中感受到快乐,茁壮成长。贺

辰明的父母希望女儿能在体育运动技能上更进一步,有机会以体育特长生升入理想的高中。

在虹口区教育局和体育局的扶持下,现在澄衷初级中学手球特色教学有了经费支持,学生出去比赛,食宿无后顾之忧。家长和孩子听到好

通过参加手球运动,孩子们的点滴变化李梁都看在眼里,“微胖的变结实了,瘦小的变强壮了。中午吃饭,胃口都变大了。人的精神气质也不一样了。”杨金波是自己报名参加手球课的,打了手球小家伙的力量和体能都有增强。每周二、三、四清晨6点多,杨金波就从家里出发步行去学校参加训练,路上要花半小时。问杨金波为啥走着来学校,他回答:“可以热身。”

一气呵成。

边锋、中锋、组织中卫、守门员,在手球比赛中,每一名队员都有自己的职责分工,但同时又要求他们进行快速的团队配合,来撕开对手防线,取得进球。手球教练陈凯是由澄初从校外直聘的,“我是高中打球,现在他们初中就开始了。”他觉得,更早普及会让更多孩子爱上这项讲究身体对抗和团队配合的运动,“手球的身体对抗很激烈,对孩子的身体素质提升很快。这项运动也很‘吃’配合,培养他们的团队精神。”

贺辰明说,“打完球再学习,我特别有精神,上课时注意力更集中。”

李梁说,孩子的集体荣誉感也在增加。担任手球队队长时,贺辰明负责点名,带领全队热身,她的表现让老师非常满意。“有些男同学比较调皮,我就大声提醒他们。大家都爱这个集体。”有一次,几名男同学把球抛得很高,结果卡在球场边高楼外墙的管子上,贺辰明灵机一动,就请学校的修理工帮忙把球取下来,锻炼了临场解决问题的能力。

消息,明年元旦,学校将和专业俱乐部正式签约,进一步提升手球教学质量。

走个性教育之路,领特色办学之先。作为虹口区手球传统学校,澄衷初级中学努力将手球运动融入到整个校园文化中去。下一步,

学校工会计划组织全体教职工都来参加手球活动,手球会成为澄衷师生的“共同语言”。

首席记者 金雷

记者手记

澄衷初级中学的手球特色教学,历史并不悠久,但手球正在成为学校的校园文化,浸润每一名学子的德育之路。

澄初是一所普通初级中学,学校的硬件条件一般,开展手球特色教学,从校领导到具体的负责老师,却扎扎实实要让运动之美惠及每一名学子。

学校秉承“开展普及与专业发展并重”的理念,充分利用学校的宣传工具,向同学们介绍手球知识;精心、严格挑选队员组建手球队,聘任校外专业团队和教练提供专业辅导;并通过三个层级的教学推广,让手球走进课堂,融入同学们的生活。

通过一系列的活动,全校学生对手球运动的了解越深入,对手球运动的兴趣就越浓厚,参与手球运动的积极性也越高涨。刚开始上课时,女生用的1号球数量少,虽然男生用的2号球较大手拿不住,但手球班的女同学都坚持下来。

热爱,就是最好的老师。课余,澄初的同学们仍在热烈地讨论手球,研究手球。澄初校园里,手球成为流行语言,他们以球健体,以球润德,以球启智,以球育美,未来,无论他们做什么,学生时代的这段体育之育,会让他们继续受益。

一个都不能少

◆ 金雷

体育之育

中午,地上还有些阴湿,澄衷初级中学的操场就热闹开了——这里其实是一片手球场地,地上画着的几条八字曲线特别醒目。在四周围起的高楼下,这片小小的球场,更显盎然生机。学生们稚气的脸庞,一会儿就变得红扑扑的,有人把外套脱下放在篮球架下,这是一天最舒展的时刻,“我们喜欢手球,自己报名的。”