

看起来学生每天跑步的量并不大，但持之以恒后效果明显，学生中肥胖率低于全市平均水平，体育中考中的长跑项目，学生也不害怕。

课间，室外活动正在增加

下午3点半，下课铃响，上海市中心一所中学的操场上先是出现了几个抱着篮球的男学生，开始打篮球。陆陆续续，操场上学生越来越多，尽管上海的9月气温还很高，但学生们似乎很享受户外的阳光和舒展。

课间不许出教室，曾经也是受到多方批评的校园现象。一位中学教师介绍，上海的大多数中学，课间基本不存在限制学生出教室的现象，相反，老师会鼓励学生到户外活动。除了传统的课间十分钟，现在上海中小学还增加了大课间等运动时间，有的学校在放学后设置运动时间，这样，学生在校可以保证至少一小时运动时间，也就是大家所说的“阳光一小时”。

“阳光一小时”的提出要追溯到2006年，当时的教育部、国家体育总局、共青团中央发出关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知，通知要求配合体育课教学，保证学生平均每个学习日有一小时体育锻炼时间。

此后，各地根据自己的情况出台“阳光一小时”的相关要求。从2011年起，上海在中小学全面施行“阳光体育”“每天校园锻炼一小时”等举措。

早上7点50分，家住上海市静

安区的五年级小学生梓涵已经到校，每天早上7点45分-8点30分是学校的“欢乐操场”时间，他到教室放下书包，下楼到操场活动。运动场上已经摆放了跳绳、羽毛球拍等运动器材，学生可以自由选择。早上两节课后，10点15分-10点45分，被大家叫做“大课间”，课表上也称为“欢乐操场”，这个时间梓涵也会到操场参加广播体操等活动。

上海静教院附校体育教师王广转介绍，静教院附校比较早就把室外运动作为学校重要的教学活动。从2009年开始，学生早上进校有15-20分钟运动时间，下午放学后，有专门的跑步时段。静教院附校的跑步锻炼坚持了十多年，成为学校的体育锻炼特色。每天下午3点30分，全校二年级至八年级学生到操场跑步，跑步时间在20-30分钟左右。不同年龄段学生跑步距离不同，二年级是200米-300米，升一个年级会增加100米。跑步结束后，学生放学回家。

学校介绍，最初设置跑步锻炼，是因为发现学生放学后基本都在家做作业，或者进行其它学习活动，很少有体育锻炼的机会。为了增强学生体质，增加户外时间，学校开设跑步锻炼时段。看起来学生每天跑步的量并不大，但持之以恒后效果明显，学生中肥胖率低于全市平均水平，体育中考中的长跑项目，学生也不害怕。

每周五下午2点半，是静教院附校专门为九年级学生设置的体育锻炼时间，一个小时的体育锻炼后，学校的体育场馆继续开放到6点，让那些喜欢体育运动的学生继续锻炼。“按照我们校长的话说，只要学生愿意锻炼，场所就一直开着，练到他们不想练。”

学校体育锻炼和户外运动时间的保证，以及其他措施的多管齐下，使得这所学校的近视率也低于全市平均水平。最近的一项调查显示，学业成绩非常优秀的静教院附校，初中生的近视率指标却低于全市平均值近20个百分点。

小学阶段体育运动强度如何保证？王广转老师认为，在保证安全的前提下，小学阶段的体育锻炼同样可以达到一定的强度。比如跳箱、倒立等训练内容，在静教院附校都坚持开展。“锻炼前老师带学生做好准备活动，学习的过程中做好安全保护，这些项目都是可以很好开展的。”

小学阶段的跳绳晋级制度，也成为了静教院附校加强学生体能的特色项目。王老师介绍，根据跳绳成绩，老师给学生授予不同颜色的跳绳，就像跆拳道不同颜色的腰带一样。“如果一个孩子拿着代表高级别能力颜色的跳绳在操场上跳，同学们看到都非常佩服，小朋友自己也很自豪。我们希望通过这种激励制度，鼓励小朋友参加锻炼。”

要想真正激发中小学生对体育的兴趣并且从体育教育中收获好的体质和运动习惯，靠学校体育教育远远不够。家庭的影响、社会氛围和城市体育设施的便利等等多方的合力，才有可能改变过去体育不受重视、学生身体素质一路下滑的趋势。☑