



因此她会放弃一些娱乐的时间来抓文化课，“球也是会继续打的。如果有可能的话，在大学里我也会继续打球”。

谢懿也对记者强调，在当前新高考形势下，向明中学始终认为运动训练与文化学习都非常重要，缺一不可。为此，学校创建了运动员“分层”教学新模式，对运动员实行了特殊政策，各学科配备了骨干教师，工作量纳入了绩效范畴，针对运动员特点和具体情况调整了课程设置，主课小班化。

“尤其是数学与外语，这两门相对比较薄弱的主课，我们都会利用课余、周末与训练间隙对有困难的同学开小灶，切实提高运动员的思想道德素质和文化课程水平。”谢懿表示。

近几年，运动员全部顺利通过会考，有部分运动员成绩甚至达同年级中等偏上水平。尤其是这三年来，高中队共有 18 名队员进入了高校高水平运动队，延续了运动员 100% 的升学率。

与此同时，向明中学深知，教练员队伍建设将关乎队伍的成败，也一直在不断努力完善女篮队的教练队伍。

目前，学校聘请了原中国青年队、教练兼教练组组长、CBA 香港飞龙篮球俱乐部男子篮球队、空军女篮主教练李仁指导为主教练。“我们还在物色引进一到二名教练。”谢懿透露。

## 体育专项化选项教学

向明篮球从无到有进而辉煌灿烂，离不开滋养她的故土，其中球迷就是向明篮球赖以生存的一片沃土。

向明校园内的教师和学生习惯于把观看篮球比赛作为一道视觉饕餮盛宴。据校友回忆，当年向明篮球队比赛，数学老师

向明学生在运动会上表演健美操。



苇起杭每赛必到，赛后又是必有一篇梦笔生花的球评，绘声绘色的场景描述好似餐后甜点，学生本是余兴未尽，见到评述更觉韵味无穷，如此反复，逐渐迷上篮球。

而校学生会每年组织的向明“新风杯”篮球联赛也成为同学们最为期待的比赛之一。每场比赛之际，球场便成为欢乐的海洋。

事实上，特色项目之外，向明中学历来重视学生体能体质的提高。在群众性全面健身活动方面，向明中学认真实施“三课二操二活动”，并将其编入课表，做到定点、定时、定内容，从而在制度上确保学生每天一小时活动时间。

谢懿告诉记者，作为学校创造教育改革的一部分，在教学改革小范围实验的基础上，在 1998 年就创建了“两班三教师、大小课相结合”的高中体育选项教学模式，“我们比现在提出来的高中专项化教学要早了好多年”。

经过多年的教学实践与探索，该高中体育教学模式逐渐完善，发展成为如今的“三班四教师”，先后开出了 10 个专项。其中，篮球项目更是覆盖了所有年级。

此外，向明中学创设了“一月一赛”和社团活动等群众性全民健身特色活动。“向明中学在二期课改中成立的 28 个社团中有不少是与体育有关，我们依靠学校团委、学生会、体育协会积极组织各种体育活动。”据谢懿介绍，校田径运动会、亲子运动会及篮球、乒乓球、健身操等十多项比赛贯穿全年，“每个年级、班级均有球队。‘一月一赛’有力地推动了我校课外体育活动的开展和普及”。

经过探索与实践，向明中学体育逐步形成了以人人都参与的体育课、课外活动、“一月一赛”、体质健康测试为基石，可选择参与的拓展型课程（篮球、健美操等）、协会活动（围棋、桥牌、定向越野、篮球等）、阳光体育大联赛、等级测试为中坚，少数精英组成传统项目（女篮、冰壶、保龄、桌球）为顶峰的宝塔形的体育教学与活动格局。

体育教学水平与质量大幅提高的同时，学生身体素质、体育意识、心理素质也得到了显著的发展。统计显示，近年来向明学生体育锻炼达标率在 92% - 94% 之间，连续几年评为优秀，学生体质健康标准合格率达到 95%。

可以说，向明篮球多年来逐步形成以德为先、以学为主，以学生个性发展为目标的校园文化。而良好的校园氛围又为篮球队员的个人发展开拓了一个广阔的天地。走过近 70 个春秋的向明篮球必将开拓创新，迎接更加美好的明天。☑