

本期关注

# 体育成为学校“第一学科”

## ——湖南省湘江新区虹桥小学体育改革纪实

本报记者 林焕新 李小伟

一位数学特级教师，为何要致力于推动一所学校的体育教学改革？一所城乡结合地区的学校，何以激发全体师生和周边群众的运动热情？

6年时间，如何实现学生体质健康优秀率从5%到68%的迅速提升？

湖南省湘江新区虹桥小学秉持“健康第一、以体树人、全面发展、提升素质”理念，以服务学生全面发展、提升学生综合素质为目标，创新全员体育教育，让体育成为学校教育“第一学科”。

### 全员体育：让“健康第一”真正落实

“304！”

虹桥小学一年一度的体育吉尼斯挑战赛上，学生卢允娜跳绳跳出了1分钟304个的好成绩。她开心地说：“每一次计数都是对自己的挑战，我非常喜欢这项运动。”

对于该校校长周琳来说，自己童年时没有这样的经历，这一直是她的遗憾。

2016年的一次外出学习让周琳深受触动：不少学生上了6年学，没有参加过一次运动会；上了6年体育课，没有学会一项运动技能。彼时，虹桥小学学生体质健康优秀率不足5%。

“一定要进行学校体育的改革！”周琳下定决心。但她察觉到，学校体育工作虽然说起来大家都重视，但是跟学业成绩比起来似乎就不那么重要了。如果不凝聚学校、家庭之力，改革难以实现。

虹桥小学决定以开展体育活动作为突破口。这成为扭转大家观念的关键之举。

2017年，虹桥小学以“全员参与、大集体性、项目新颖”为原则，举办了首届全员运动会，每个学生都参与至少2个项目，每个班级征集10个家庭参加亲子运动会。随后每年的运动会也是学生全员参与，并且每人参加的项目增加到3至5个。

有了经验，学校又陆续开展了教师全员运动会、教师体育社团、爸爸篮球赛、妈妈跳绳赛等系列活动，还成立了虹桥家校社跑团，周校长亲自担任团长，家委会主任、社区主任当副团长，带着教师、家长一起运动，影响力一下从校园辐射向周边群众。

据统计，学校现已有1000多个家庭参与跑团。家校沟通曾经是困扰虹桥小学的“老大难”问题，如今已随着体育活动的全面开展迎刃而解。一些过去对孩子疏于关心的家长，转而变成了家校活动的积极分子。

如今，虹桥小学的教师“人人争做运动达人，个个都像体育老师”。作为数学特级教师，周琳校长主动带头参加高新区体育教师技能比武大赛。她每天坚持锻炼，在大课间带领学生跳绳，在课后服务中和学生一起练习踏板操。

语文教师范笑波是第一批行动起来教师之一。“当时我有重度脂肪肝，属于‘过劳肥’。”范老师回忆，第一次参加跑团，3公里跑得气喘吁吁，最后1公里还是在大家鼓励下走完的。

“周校长的自律激励了我，我咬牙坚持下来。一年后，脂肪肝好了，体重减了十多斤，跑3公里不在话下。”范老师切身感受到运动的重要性，现在不仅陪学生们锻炼，还积极参与爬山、游泳等各项体育活动。

学校党支部副书记刘红宇说：“全员



湖南省湘江新区虹桥小学周琳校长积极参与学校的体育活动，图为她带领学生一起做踏板操。 张伟 摄

体育不应局限于学生，虹桥小学将这一理念向教师、家庭、社区推广，形成了区域内人人热爱运动的氛围。”

观念的转变带来行动的变化，各科教师自觉将体育与学科课程融合：语文教师组织学生编写与体育相关的儿歌、童话，数学教师带领学生研究体育活动中的数学问题……体育成为融合各学科的学校“第一学科”。

### 选课走班：体育教学告别“大锅饭”

2016年颁布的《“健康中国2030”规划纲要》提出“到2030年基本实现青少年熟练掌握一项以上体育运动技能”的目标。但一个班里学生发育水平、兴趣各不相同，传统体育课的“大锅饭”很难让每名同学都“吃饱”。

2018年春季，虹桥小学开始推行体育走班制教学。

一、二年级必修打基础，三至六年级设置足球、篮球、花样跳绳、健美操4个专业体育项目，学生自主选择项目后，依据技能水平分层分班，每个年级的6个行政班分解成8至9个专业班进行小班化教学。

这项改革看似针对体育与健康课，实则牵一发而动全身。怎么排课，怎么合理使用场地，都要考虑周全。想来想去，周琳决定，全校排课时优先排体育与健康课，同一年级的课看作一个单位统一排课，并且每天第一节课都安排的是体育与健康课。

为解决师资不足问题，学校根据体育教师专业特长设置开设科目，以少数服从多数原则，尽可能匹配教师专长。在虹桥小学，共有40个教学班，103名专任教师中就有15名体育教师。

在教材方面，学校结合课标要求，组织编写了足球、篮球、健美操、花样跳绳4个模块的校本化实施教材，每册教材涵盖运动项目的理论、技术指导、健康保护与营养、考核与标准4个方面，既遵循循序渐进、螺旋上升的体育技能学习规律，又能满足学生体育个性化、自主学习需求。

告别“大锅饭”，学生感受最深。“我喜欢足球，课上老师带我们做游戏、比赛，有趣极了，我还掌握了许多专业技能。”六年级学生侯瑞岚说。“卡塔尔世界杯期间，体育教师杨子昊带我们查阅相关资料，指导我们观看比赛，还模拟世界杯进行教学和训练，同学们都想成为‘世界冠军’呢！”五年级足球班学生刘俊熙说。“更有趣”“更喜欢体育”是学生们共同的心声。

体育教师的业务水平也随着专业教学不断提升。近年来，虹桥小学收获累累荣誉：获国家奖励3项，在省级刊物发表体育论文和作品30篇（件），2名教师在省级赛课中获一等奖。

改革之初，不少教师心里犯嘀咕：“第一节就上体育与健康课，孩子还不玩野了？”但一段时间后，大家发现，体育与健康课排在第一节不仅没有影响学生的成绩，反而有利于提升学生的学习力和专注力。在近年的高新区内学业测评中，虹桥小学语数英学科抽测优秀率持续领先。

2021年，蔡崇信公益基金会授予周琳“第二届蔡崇信‘以体树人’全国十佳杰出校长”称号，并高度评价学校体育改革：“虹桥小学把体育放在与课本知识同等重要的地位，让教学成果相得益彰。他们身体力行，让不同学生找到适合自己的运动方向，迸发更精彩的生命能量。”

2021年6月，教育部办公厅印发《〈体育与健康〉教学改革指导纲要（试行）》提出，“积极探索与适当增加‘体育选项走班制’教学组织形式”。虹桥小学顺势而上，发扬科研兴校的改革精神，连续5年申报省市级教育科学规划课题，为体育改革拓宽思路，力求探索出一条可复制、可推广的教学改革路径。

### 体育育人：让运动浸润学生成长

“体育运动就是这样，有欢笑也有悲痛，有胜利也有失败，但是只要你踏入球场，就要用尽全力去拼搏，绝不放弃。”由于自己的失误，班级与足球联赛冠军失之交臂，五年级学生姜泽怀在作文中这样

写道。

学生们的变化，教师、家长看在眼里。体育教师向江苹说：“近年来，学生们的体质明显变好，自制力、集体荣誉感、自信心也增强了。”作为班主任，李知老师发现：“学生的规则意识更强了，也加深了对公平、竞争、团结意义的理解。”家长们反馈：“以前孩子怕苦怕累，自从在学校社团参加了体育锻炼，现在再炎热的天都能坚持运动。”

为了帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，虹桥小学紧扣“教会、勤练、常赛”的思路，将体育竞赛打造为育人平台。学校每年举办全员运动会、体育吉尼斯挑战赛，凡是学校开展的体育项目都有比赛，都是全员参与。仅足球、篮球班级联赛，每学年就有400多场次，每班参加不下10场次。到了周末，学校还组织校际友谊赛。“生中有项目、班班有队伍、天天有比赛”已成为学校常态。

学生体质健康测试对于了解学生身体形态发育水平和身体素质发展水平有着重要意义。一年级学生小雷从小缺乏锻炼，长得胖墩墩的，刚升入小学时，一分钟跳绳仅能完成十来个。体育教师卢彬彬发现这个情况后，抓住小雷跳绳中的问题补上了一节课，不久小雷就跟上了节奏，激发出强烈的锻炼热情。一年以后，小雷一分钟跳绳成绩已达到195个，还得到了“运动小健将”奖状。

这个案例看似小事，实则反映了学校对体育育人的深刻理解。周校长说：“要注重过程性评价，关注个体差异，让学生每一份努力都得到认同，保护他们的运动热情。”针对综合素质不够优秀的学生，学校还开展了“弱苗行动”，每一位教师都要认领相应的“弱苗”，实行全方位跟踪与贴心培育。

进校后20分钟的零点体育、上午30分钟体育大课间、下午放学后90分钟体育社团……几年过去，虹桥小学学生的体质健康优秀率由过去的5%达到现在的68%。体育成为虹桥小学的“第一学科”，虹桥学子浸润在浓浓的体育氛围里，健康快乐地成长，学校因体育而生勃勃。

如何把红色文化与美育工作相结合，是新时代的重要命题。红色文化在乡村学校美育中发挥着重要作用。通过红色作品的学习与品鉴、红色作品的多形式演绎、红色文化资源的开发利用，传承红色基因，丰富乡村学校美育工作的内容，是推动乡村学校美育发展的重要途径。

### 红色文化资源融入乡村学校美育的历史

乡村红色文化资源在中国共产党百年发展史中得到了广泛宣传与弘扬，土地革命战争与抗日战争时期，自井冈山革命根据地建立后，全国陆续形成了中央、湘鄂西、鄂豫皖、赣东北、湘鄂赣、川陕、陕甘、鄂豫陕等革命根据地以及晋察冀、晋西北、晋冀豫、晋西南、山东、苏北、淮南等抗日民主根据地。解放战争时期，逐步形成陕甘宁、东北、华北、华东、中原等解放区。中国共产党领导的这些根据地面积广阔、人口众多，为红色文化资源的生成与发展奠定了基础。各根据地依托红色文化资源大力发展乡村学校美育工作，在这些时期设立了列宁小学、中央列宁师范学校、高尔基戏剧学校、鲁迅艺术学院等，开设唱歌课、唱游课、戏剧课，在课上教授革命歌曲、红色戏剧，以音乐为武器，为革命与根据地建设服务。在上世纪30年代，根据地颁布的《列宁初级小学校组织大纲》《列宁高级小学校组织大纲》《高尔基戏剧学校简章》《鲁迅艺术学院教育计划》中，都明确规定了开设以音乐、图画、戏剧为代表的课程。

新中国成立以后，国家陆续颁布了《全国学校艺术教育总体规划（1989年—2000年）》《国家乡村振兴战略规划（2018—2022年）》《关于全面加强和改进新时代学校美育工作的意见》等文件，以及各级学校的音乐、美术教育大纲，对乡村学校美育工作作出重要部署，加强乡村美育教师队伍建设，研发美育课程，提高美育效率，丰富学生艺术展演活动等。

### 红色文化对于发展乡村学校美育的价值

乡村红色文化可以分为物质文化和精神文化两个方面。发掘红色文化资源，一方面可以组织学生重走红色路线，参观革命纪念馆、烈士陵园、革命遗址等，这些都是对红色文化中物质文化的认知方式；另一方面，要引导学生用心感悟红色文化的精神内核，感受红色歌曲、红色戏剧、红色故事、红色事件中蕴含的爱国主义精神，如蕴含的革命精神，包括红船精神、井冈山精神、长征精神、抗战精神、西柏坡精神等。

红色文化资源在发展乡村学校美育中发挥的作用主要体现在三个方面：一是思想引领。红色文化资源承载着中国共产党的宗旨意识、初心使命、使命意识，具有价值塑造、文化熏陶的重要作用。在乡村学校美育工作中用好红色文化资源，可以进一步坚定乡村学校以美育人教育理念，更好实现立德树人的根本任务。二是丰富内容。中共中央办公厅、国务院办公厅颁布的《关于全面加强和改进新时代学校美育工作的意见》提出建设以艺术课程为主体的课程体系，包括音乐、美术、书法、舞蹈、戏剧、戏曲、影视等课程，并做好教材研究、编写工作，精选教学素材，丰富教学资源。在乡村学校的课程、教材以及课外活动中充分融入红色文化资源，可以丰富美育校本课程资源。三是促进文化建设。红色文化资源有助于乡村学校校园文化建设。乡村学校可通过教室、廊道、宣传栏、展示墙等张贴红色文化标识，营造红色文化环境，还可以在社团活动、主题活动中融入红色文化元素，培养学生树立社会主义核心价值观。

### 红色文化资源融入乡村学校美育的路径

乡村学校开展美育，应根据自身情况因地制宜开发红色文化资源，结合当地的人文风俗、地方历史文化等进行融合教学。乡村学校应合理运用红色基地、革命纪念馆中的红色文艺作品资源，形成乡村美育发展与红色文化传承实践相结合的体系，既可以对从精神上对学生进行美育的洗礼，从意识上进行美育的熏陶，还可以通过唱红歌、演红色剧目等文化活动让学生体验美，提升学生辨别真、善、美的能力。

乡村学校开展美育工作，首先应充分利用好国家课程和教材，比如“人音版”“人教版”“苏教版”“湘教版”等为代表的教材中，收录了很多红色歌曲、器乐曲、歌剧，如红色歌曲《歌唱祖国》《没有共产党就没有新中国》，民族歌剧《白毛女》《小二黑结婚》，器乐曲《金蛇狂舞》等。同时，要深入挖掘当地红色文化素材，选择当地民歌、戏曲、戏剧、舞蹈、歌舞等优秀作品，特别是利用当地红色歌曲、红色故事，开展“民歌进课堂”“民族器乐进课堂”活动，加大红色文化融入力度。同时，乡村学校可以因地制宜，发掘地方独有的红色资源，将校园文化建设与红色文化传承的现实需要相结合，有针对性地加强红色文化校本课程开发，进行主题式教学，组织开展系列红色社团活动。

在教学方法上，红色文化资源融入乡村学校美育，应坚持课堂教学与课外实践活动相结合，发挥红色教育基地、革命纪念馆等场所乡村学校美育工作中的作用。学校可以将教学地点设置在红色遗址或者纪念馆、名人故居等地方，通过实地教学的方式讲解革命英雄事迹，让学生亲身感受革命先烈的无畏精神。同时，响应“双减”政策，学校在开展课后服务的过程中，也可以将红色文化资源融入文体活动，通过组织唱红歌、排演红色戏剧，提升学生的艺术实践能力，加深学生对于当地红色文化的记忆。

在中国特色社会主义发展的新时代，乡村学校还应更新美育媒介，实现媒介传播与美育价值的融合和线上线下教学资源的融合，在海量的线上教学资源中，选择优秀的红色文化资源，融入到美育教学实践中。

（作者系南京师范大学音乐学院博士研究生）

一线采风

### 浙江省宁波市镇海区张和祥小学：

# 小蹦床“蹦”出体教融合新成果

王红燕

2022年世界蹦床锦标赛近日在保加利亚索菲亚举行，由宁波市镇海区培养输送的运动员曹云珠、范心怡与队友合作，代表中国队一举夺得世界蹦床锦标赛女子网上团体冠军。

近年来，宁波市镇海区坚持政府主导，全面推进体教融合。镇海区张和祥小学作为“全国大众蹦床体教融合实验学校”，委派教师到镇海区业余蹦床技巧运动学校担任文化课教学工作，两校教师培训、教育教学实现一体化管理，使体教融合产生了“1+1>2”的效果。

### 从项目到课程，关注学生健康素养

有“空中芭蕾”之称的蹦床运动，是一项集竞技、健身、观赏和娱乐于一体的综合性运动项目。镇海区作为“国家蹦床运动实验区”，早在1978年就成立了以蹦床命名的学校——镇海区业余蹦床技巧运动学校。张和祥小学与该校仅一河之隔，两校合作开展蹦床运动，成为市级体育传统项目蹦床训练点。

学校蹦床运动经历了两个发展阶段：第一阶段，蹦床只是一个“运动项目”，有一支15人左右的蹦床队，以奖牌数量即运动成绩衡量蹦床运动的发展水平。第二阶段，在体教融合的背景下，蹦床运动成为促进青少年健康发展的重要抓手，有了新的定位：蹦床不仅是运动项目，更是一门体育与健康课程，不再只是面向个体，而是面向全体学生，考核评价不仅关注成绩，更注重学生健康等综合素养的形成。

学校构建了一体化背景下“祥和体育课程”体系，将“体育课堂、体育锻炼、体育竞赛”统一整合，形成有机、整体的课程链；确保三个“一”：每天开设一节体育与健康课，每天锻炼一小时，每人掌握一项以上体育运动技能。

### 从个体到全员，让全体学生全面发展

6至12岁是少儿灵敏、平衡与协调、柔韧等身体素质发展的迅猛时期，蹦床运

动对于这些身体素质发展有着全面的促进作用。实践中，学校发现儿童青少年普遍喜欢蹦床运动，通过开展这一项目不仅能帮助学生享受体育乐趣，还能够健全人格、锤炼意志，养成良好的运动习惯，为今后身心健康全面发展奠定基础。

学校在保证场地、器材、师资到位的基础上，把蹦床运动纳入课程，排入课表，逐级推进。第一层级：面向全体学生，每周一节蹦床课，努力实现“人人会蹦床”的目标；第二层级：每个年级25%的学生，每周三节蹦床课，进行专项运动技能学习；第三层级：每个年级10%至15%的学生参加课内外竞训，成为体育后备人才梯队。

### 从守正到创新，推动青少年健康成长行动

创新的真正源泉是“快速成型”，也就是把“人”放到“想法”里，让想法变得可视化、场景化和具体化。学校与外界公司合作，启动了中国宁波镇海校园蹦床绘本课

程建设项目，共同开发校园蹦床绘本，通过绘本课程，用学生喜闻乐见的方式讲好“蹦床故事”。

学校加强与宁波大学等高等院校以及企业合作，2020年实施了国内首个“蹦床+科技”体教融合科技助力实验项目，探索运动过程数据采集和评估，提升训练水平和蹦床教学质量。2021年，学校成立了“国家蹦床运动实验区训练大数据研发与实践基地”，通过科技助力手段和数据支撑，助推蹦床运动安全、科学、精准、高效地普及。

未来蹦床运动社会化、生活化、家庭化、功能化等一体化融合发展是大势所趋。学校将以“三和家庭教育实践基地”为依托，完善家校社三位一体的健康教育体系，引导家长树立家庭教育健康理念，通过举办“留镇过年，把蹦床带回家”“家庭蹦床亲子运动时空联赛”等活动，促进竞技体育与校园体育、家庭体育融汇贯通。

（作者系浙江省宁波市镇海区张和祥小学校长）

# 红色文化助力乡村学校美育发展

姚晨蔚