

特别关注

# 小熊训练营 牵动健康教育变革

46名初一学生的入学体能测试成绩不及格,占全校初一学生总数的1/5!去年这样一份学生体质测试成绩,让北京工业大学附中体育组老师吃了一惊。

然而,经过一个学期的努力,10名学生的测试分数超过25.5,达到优秀标准,25名学生的测试分数在19-25.5之间,达到合格标准,其他学生测试成绩也有明显提高。

一个学期,短短几个月时间,这些孩子为何能发生这么大的变化?其实,这得益于该校专门为提升学生体质量身设计的秘密武器——小熊训练营。

## “小熊”变英雄的启示

学生体质健康测试成绩不达标往往是健康知识不足、锻炼意识不强、饮食习惯不佳、生活习惯不良等多种因素共同作用造成的。单凭体育锻炼无法有效提升学生的体质水平。

为此,北京工业大学附中成立了由德育主任、体育教师、校医、班主任组成的小熊训练营。与众不同,这个训练营的各部门组成人员各司其职:体育教师负责组织学生每天的在校和居家体育锻炼;校医负责对学生和家长进行健康知识宣传,安排学生每天填写膳食记录表,每周上交,根据记录表上反映出的问题对学生饮食习惯进行干预;班主任根据体育教师和校医反馈的信息,有针对性地对本班学生进行思想教育,协调家长工作。

为能更好地调动学生提升健康水平的积极性,北京工业大学附中德育处还加强了体质监控机制、表彰激励机制、退出机制等方面的建设,即体育组每月组织一次达标赛,让学生从数据上看到自己实实在在的进步,同时也对进步明显的学生个人进行表扬,还给学生所在的班级进行德育量化加分。凡是学期末达标赛取得合格以上成绩的学生,还可自主选择退出训练营。

经过一个学期的集训后,46名入学体能测试成绩不及格的学生中,35名小熊华丽转身为体育锻炼的小英雄。

对于小熊训练营给孩子们带来的变化,世界卫生组织的马勒博士说,健康并不代表一切,但失去了健康,便丧失了一切。在北京工业大学附中的老师们看来,培养学生终身锻炼的意识、习惯和技能,是学校为学生终身发展奠基、办学理念的具体体现,也是学校义不容辞的责任。小熊训练营不仅提高了学生的身体素质,更为重要的是培养了学生坚忍不拔、挑战自我的意志品质,播种下了学生今后人生道路上克服困难、百折不挠精神的种子。

基础教育的价值就是为学生终身发展奠基。学生身体和心理和谐发展是他们走出学校大门后提高生命质量、感受幸福生活的基础。北京工业大学附中校长夏志清说,作为一所有着60年办学历史的十二年一贯制学校,北京工业大学附中始终将学生身心健康教育作为学校的基础性工作,在强化技术、学校健康教育课程建设同时,充分尊重学生的个体差异,关注每个孩子的身心和谐发展,努力为孩子们未来人生强根本。

## 学生业余队飞出了“金凤凰”

关小格(化名)被选拔到国家女排青年队的消息,在北京工业大学附中中部的校园内不胫而走。

初中时,关小格就报名参加了学校女子排球队。为了帮助这批对排球感兴趣的 students 提高技术,学校专门聘请了校外专业教练,组织队员每天放学后进行训练。专业训练迅速提升了女排队员的运动水平,关小格不仅专业技术扎实,而且训

一线采风

## 中国登山协会探索“攀岩进校园”新途径

本报讯(记者 李小平)2017年全国攀岩进校园现场会暨校园攀岩安全宣讲活动近日在重庆天宝实验学校举行。为实现2020年百城千校攀岩进校园的目标,中国登山协会探索新的推广模式,与部分地方政府共建示范推广区,指导和扶持区域推广单位在本地区校园内大力普及推广攀岩。

国家体育总局登山运动管理中心主任、中国登山协会主席李致新等领导与嘉宾也一同来到校园,与孩子们一起参与这次意义非凡的攀岩公开课,鼓励同学们积极参与攀岩运动,与参会学校校长、体育老师等交流青少年攀岩项目开展经验。为贯彻落实《中共中央国务院关于全面加强青少年体育增强青少年体质的意见》,中国登山协会在2014年正

式制订攀岩进校园计划,旨在促进中国青少年健康全面发展,突破传统体育项目,在全国各地攀岩相关机构、各地中小学联动的情况下,校园攀岩推广的重要性逐渐得到各方重视,并以快乐攀岩、健康成长为宗旨,鼓励越来越多的青少年参与到攀岩运动中来。活动当天,原国家队队员刘常忠和浙江省松阳县民族中学教师毛伟芳为孩子们分别上了一堂别开生面的攀岩公开课。在受邀代表分享会上,各方均表示本次攀岩公开课,是2014年正式制订攀岩进校园计划以来一次全新尝试,希望通过本次活动让更多的人了解、关注攀岩项目,为攀岩进校园进行示范性推广,在活动中分享交流经验,探索合理有效的推广模式。

声,向窗外扔笔袋,把纱窗打坏,随便吐口水,随意出入教室,课间在卫生间泼水,乱扔小便斗里的除味球,稍有不顺气就躺在地上大哭大叫,青筋暴出,满脸通红。

班主任老师的职业直觉告诉她,小Y可能出现了情绪或心理问题。和校心理咨询室的专业老师沟通后,班主任老师请来了小Y的父母。原来,孩子在上幼儿园时就出现了类似问题,医院诊断为强迫症和焦虑症倾向,虽进行了治疗,但效果一直不明显,孩子父母也显得束手无策。

了解了孩子的真实情况后,班主任告诉家长:如果我们都放弃了他,那他就真的放弃了整个世界!经过多次沟通,家校双方在心理医生和校心理咨询师的指导下制订了帮助小Y的计划,家长继续坚持带孩子每周到专业机构进行治疗;为了确保孩子的心理安全,由姥姥陪读,老师每天填写进步评价表,只记录他的进步,并通过微信同步告知家长;班主任每周同学生营造人人关心、包容小Y的氛围。

二年级上学期的一次社会实践活动中,小Y突然小声地向班主任说:“你会不要我吗?”班主任俯下身,轻轻说道:“老师不会不要你的。”听完,小Y竟悄悄上前拉住了班主任的手。在后来的班主任交流会上,这位班主任讲,那时她突然觉得找到了小Y的春天。

二年级第二学期开始,小Y虽然有时课上还会跑下座位,但他不再大喊大叫,或跑出教室,而是蹲在角落里看书,作业虽然写得慢,但他会努力写好每个字。从此,姥姥再也不用陪读了。

实际上,对小Y这样有心理困扰的学生进行心理辅导和必要的危机干预,只是北京工业大学附中心理健康教育的一个侧面。

目前,北京工业大学附中根据中小学生的生理、心理发展特点和规律,构建了具有该校特色的心理健康教育体系。这个课程体系主要由开设心理健康教育课程、开展心理健康课题研究、组织心理健康教育活动和进行专业化的心理辅导和危机干预四部分组成。比如,该校小学、初中阶段的心理健康教育,主要是通过挖掘思想品德课程中有关心理健康的内容,帮助学生认识自我,学会学习,树立健康意识,了解心理调节方法。在高中阶段,则开设了职业生涯规划课程,帮助学生确立正确的自我意识,培养责任意识,形成正确的世界观、人生观和价值观。

在心理健康课题研究方面,该校组织教师就幼小衔接、小升初衔接、初高衔接三个学生重要的心理健康节点进行课题研究,以心理科学理论为指导,整体规划教育内容,帮助学生克服心理断层的不良影响,尽快适应新环境的学习和生活。

在心理健康教育方面,学校根据学生心理发展规律,积极主动组织成人礼、誓师会、抱抱日、嘉年华、入境教育、拓展训练等各类活动,调节学生紧张情绪,创设安全和谐的心理氛围。在此基础上,学校以专职心理健康教师为核心,协调教师和家长的教育行为,对有心理困扰的学生设计科学的个别辅导方案,帮助学生解决学习、生活和成长中出现的问题。

我坚信,学习成绩只是衡量学生综合素质的一部分。只有具备了良好的心理素质,我们学生今后的人生道路才可能越走越宽广。夏志清校长说,当我们的学校教育把目光放到学生离开学校后的漫漫人生旅途,我们就会发现,今天为学生身心健康所做的每一件小事,都是在强国他们的生命根本,都是在为他们一生的幸福奠基!

## 陪读姥姥放心地回家了

一年级开学第一周,小Y就显得与众不同了:课堂上经常发出怪



## 校园流行“五子棋”

日前,在全国五子棋特色学校专项比赛上,宁波市鄞州区首南第一小学四年级学生范诗豪全胜夺冠,成为目前全国青少年五子棋界第三位全满贯棋手(获市、

省、全国、世界冠军)。开展五子棋运动,不仅锻炼学生沉着冷静的品格、坚强的意志、面对挫折不屈不挠的精神,更是对数学学习起到促进作用。该校五子

棋社团成立于2011年,同年列入校本课程。

图为在社团活动中,范诗豪(中)成为同学的小教练。

本报记者 鲍俊农 摄

## 增进青少年健康 既要政策也要对策

季浏

广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力,是一个民族旺盛生命力的体现,是社会进步的标志。

多年来,我们在中、日儿童青少年体质健康比较研究中发现,日本的一些测试方法能更科学、安全、全面反映儿童青少年的体质健康状况。为便于开展不同国家儿童青少年体质健康水平比较,我们着手研究和构建华东师范大学版的中国儿童青少年体质健康标准。

事实上,在国家政策干预以及体育与健康课程改革等多方面举措的促进下,我国儿童青少年体质健康水平持续下滑的态势得到一定程度的缓解。相比于2014年中、日儿童青少年体质健康指标的差距,2016年我国儿童青少年的力量、速度体能指标在低年龄段与日本的差距有所缩小,部分指标甚至显著高于日本,但全面提升我国儿童青少年身心健康水平的目标仍任重道远。

为进一步深化体育与健康课程改革,改变我国体育课堂教学中长期普遍存在的“三无”现状,切实通过体育课堂教学改变我国儿童青少年身心健康水平,在充分研究国外优质课程模式经验,立足我国学校体育发展现实的基础上,我们着力构建了中国健康体育课程模式。该课程模式旨在破解我国儿童青少年普遍存在的体能水平下降、肥胖率高居不下以及意志薄弱、活力不够、缺乏交往、性格孤僻、焦虑抑郁等身心健康问题。

中国健康体育课程模式特别强调三个关键点,即运动负荷、体能练习和运动技能。第一个要点是强调每节体育课必须要有适宜的运动

负荷,倡导每节课的运动密度(即一节体育课中学生的练习时间与一节课总时间的比例)应该在75%以上,运动强度应在125-160次/分钟,其中小学体育课的运动强度为125-140次/分钟,初中为135-150次/分钟,高中在140-160次/分钟。第二个要点是强调每节课要有10分钟左右的体能练习,方法手段应该多样化、趣味性,并注重体能的补偿性练习,但不赞成把体育课上成单纯的体质健康测试课或体育中考课。第三个要点是倡导学生的运动技能学习应该以活动和比赛为主,强调用结构化的知识和技能解决复杂、真实运动情境中的问题,每节课这方面的时间应保证在20分钟左右。

从2016年起,中国健康体育课程模式在全国建立了首批22所实验基地学校,有近5万名中小学学生参与。目前,全国的实验学校已达50所,实验学生达10万余名。一年多的实验表明,该课程模式能有效促进儿童青少年的身体素质、心肺功能、速度、柔韧性、肌肉力量、肌肉耐力、灵敏性的发展;在心理方面,对儿童青少年的心理健康具有积极影响。今后,我们将对该模式的实施效果进行系统总结,并做进一步优化,然后再扩大推广范围。初步计划是在5年内,实验学校由50所增加到500所,参与学生由10万人增加到100万人,使更多的儿童青少年从中受益。

(作者系华东师范大学体育与健康学院、长江学者特聘教授)

新闻速递

## “艺启创意”三校毕业设计联展拉开帷幕

本报讯(记者 赵秀红)近日,北京工商大学联合北京理工大学、首都师范大学,以三校联展的形式推出艺术类专业毕业设计展。展览汇集了本年度三所院校艺术类优秀毕业设计作品,吸引了院校师生、周边市民及艺术爱好者的关注。三所院校集中展出毕业作品的形式,体现出良乡大学城高教园区的集群优势,也开创了在京高校同专业共同办展的先河。

本次展出是北京工商大学艺术与传媒学院学术艺术周的一部分。此次展出的艺术作品包含了产品设计、平面设计、包装设计、展示设计、新媒体设计等多个门类的优秀毕业设计,凝聚了三校艺术类专业本科毕业生四年来的学业成就,呈现出较高的学术艺术水准。其中既有用新技术解决生活问题的奇思妙想,如智能煎药锅让煎中药像煮咖啡一样简单,单身一族电饭煲能自动淘米,还能远程操控,也有传承匠人精神的手工艺茶具、包装设计等。据悉,联展开幕以来,因各方评价良好,原定历时半个月的展览将持续至秋季开学。

## 首届“青少年营养健康与食品安全万里行”启动

本报讯(记者 却咏梅)近日,由中国食品报社、中国质量万里行促进会、央广(北京)投资控股集团有限公司主办的首届青少年营养健康与食品安全万里行新闻发布会暨央广集团寻找中国好食品大型公益活动启动仪式在京举行。来自国家食药监总局等单位的专家学者,围绕青少年健康素养的提高和营养知识的普及、我国学生营养状况及改善策略等话题进行了研讨。

与会专家一致认为,当前中国的营养健康理念及食品常识相对匮乏,青少年食育缺失,除了国家从政策层面面对青少年营养与健康进行重视外,全社会应合力推动学生营养改善,推动中国食品领域全面实现管理规范化、信息化、智能化。

## 趣味运动会 让学生走出“宅”生活

本报讯(通讯员 雷蕾 吴楠馨)身高183厘米、脚踩46码的高跟鞋在操场上奋力奔跑,这只是武昌工学院机械工程学院专为全院男生举办的一场趣味运动会的一个场景。

机械专业男多女少。该院学生会指导老师刘淑媛称,策划此次趣味运动会的本意,是想一改学生们宅生活的习惯,走出寝室,锻炼身体。

院学生会在网上为机械专业的男生定制了6双四十几码的超大码高跟鞋。在刘淑媛老师看来,高跟鞋是女性的一大特征,对男生而言,也是充满了好奇,所以她想到将高跟鞋和跑步结合起来,让男生们感受一下穿高跟鞋的痛苦与快乐。

另一项活动是游走指压板。学生们需要两人面对面用肚子夹着一个篮球,光脚踩在指压板上前进。球就像是怀孕的母亲,踩在指压板上的疼痛也是在模拟怀孕时母亲的脚时常抽筋、浮肿。参加游走指压板活动的工业设计1601班杨丹说,刚开始参加只是觉得很新奇好玩,后来在游戏中才能体会做母亲的辛苦。

## 艺术教育尝试“向实脱虚”

本报讯(通讯员 王贵宾 郭德强)在刚刚结束的山东省潍坊市白芥子中学校园文化艺术节闭幕会上,初二(1)班学生韩玉明捧着红灿灿的泥塑小达人奖状,笑开了花。谁谁会想到,一年前,韩玉明还是个迷恋网吧、经常逃课的孩子。出现这一可喜变化,是该校狠抓艺术教育的结果。

近年来,白芥子中学把艺术教育作为培养想象力和创造力,提升学生人文素养和净化心灵的重要途径。为了发挥课堂的主渠道作用,该校加大力度形成了艺术教育课程的校长、教导处、年级组三级监管机制,严格按照艺术教育的教学常规来组织教学。

为了提升艺术教育水平,该校通过内部挖潜,外出培训、聘请家长及社会名人等形式,构建艺术教育师资队伍。在评先评优中适当提高艺术课教师的比例,鼓励艺术课教师担任班主任,在职称考核和晋升中优先考虑艺术课教师。同时,该校制订了《艺术课未考核方案》,包括指导思想、评价原则、评价内容3个A级指标和18个B级指标。评价结果以喜报的形式发给学生,提高学生艺术学习的兴趣。