

文华学院

“一人一体育技能”让体育助力学生成长

每天早上7点半，文华学院大二学生张欣芸在操场跑步半小时后，正好赶去上课或自习。以前她上午没课会睡到9点、10点钟，现在一个学期练下来，不仅懒觉没了，还喜欢上了跑步。

为了让每个学生掌握至少一项体育运动技能，养成终身锻炼的运动习惯，充分发挥体育的育人功能，文华学院在全校推行一人一体育技能，作为学校个性化教育和学生素质教育的重要举措之一。从以体育人健康第一终身体育的人本教育思想和理念出发，根据学生的身体机能特点、运动兴趣需求与技能发展需要，通过体育理论学习、专项技能培养、体育俱乐部训练、课外体育锻炼等方式构建了课内课外一体化的课程体系。

文明其精神，野蛮其体魄。文华学院院长刘献君表示：强化体育是实施素质教育、促进学生全面发展的重要途径，对于促进教育现代化、建设健康中国和体育强国，实现中华民族伟大复兴的中国梦具有重要意义。德智体美劳，一个都不能少。我们通过体育教学改革，推动体育锻炼，让每个学生都掌握一项终身受益的体育项目，达到育体、育智、育心的目的。



一生一跑一跳一技能 促进学生体能发展

全国教育大会强调，要树立健康第一的教育理念，开齐开足体育课，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。我们推行的一人一体育技能正与此契合。2017年，刘献君提出，充分满足学生对体育锻炼的需求，尊重个性化发展，确保学生每天锻炼一小时，掌握至少一项可以长远发展的体育技能，能够健康工作50年，幸福生活一辈子。

该举措面向全校，特别对大一、大二学生提出要求，覆盖率超过90%。目前，学校共开设18项必修课程，包括足球、网球、柔力球、太极拳、羽毛球、篮球、武术、健美操、拉丁舞等体育课程，每生每学期可选修一项发展特长，有需要的学生可利用课余时间参加提高班，磨炼意志，提升技能。

与此同时，学校还提出了一生一跑一跳一技能，强化学生身体素质，活跃学校运动氛围。一到晚上，校园里随处可见拿着手机的夜跑族。大二电气工程专业学生徐彦彬每晚坚持跑步，去年还跑了半程马拉松。学校在校内设置了打卡点，每名同学每学期须跑满30次以上，才算合格。一学期下来，学生平均要跑五六十公里，多者达到二三百公里。

侯东堃是学校大三电气工程及其自动化专业的学生，大一下学期乐跑112次，总里程603公里。大二乐跑93次，总里程417.07公里。侯东堃说：坚持跑步以后我感觉自己身体轻快了很多，身体素质增强了不少，压力大的时候跑步也能很好地缓解压力。

不仅如此，学校还经常组织大规模的跳绳比赛，单人跳、双人跳、集体跳等形式多样，参与众多。经过跳绳训练，每班有93%以上的学生每分钟跳绳可以达到100个以上。

计算机科学与技术专业的大三学生吴学颖原本手脚不够协调，不会跳

绳。在体育教师孔凌的指导下，跳绳考试每分钟达到172个，跳绳让我对自己有了个全新的认识，只要自己努力，其实很多困难都可以克服，世上无难事，只怕有心人。吴学颖说。在学校举办的第15届运动会开幕式上，千人跳绳项目成为当天一道亮丽的风景线。

学校公共体育系主任余昭伟说：我们将课堂教学延伸到课外，通过乐跑、跳绳发展学生基础素质，并在全校铺开，形成特色体育氛围，让自主学习意识强的学生带动自主学习意识薄弱的学生，走出寝室，走向操场，减少静坐少动，促进体能发展，强化专项技能。

以体育科研促进体育教学

公共体育系鼓励教师们将教学和科研相结合，近5年来，公共体育系共承担省级课题2项、校级课题10项，出版专著3本、教材2本，公开发表学术论文20余篇，其中核心期刊6篇。围绕一人一体育技能课程架构核心与主线，积极改进教学方法，细化课程教学评价，并展开系列专项技能教学研究与探索，将一人一体育技能教学方案具体落地。2019年，校级科研项目《文华学院一人一体育技能课程体系构成及实践研究》正式展开立项研究。

针对身体不适宜开展剧烈体育运动的学生，学校专门开设了体育保健班，学生需要提供医院开具的纸质处方单、电子处方单、化验单。报告中至少两种能证明病情的材料方可进入保健班。

谭润芳是公共体育系负责保健班教学的体育教师，她借助体育保健班一人一体育技能教学目标实践研究课题，针对学生特点，以专业知识迁移体育技能学习，提出了适合保健班的一人一运动方案并试

行，得到了学生的积极配合和高度认可，激发了学生运动的兴趣，提高了学生的运动自信。

网络与新媒体专业大二学生许晓莹是保健班的一名学生，我有反流性食管炎，剧烈运动就会呕吐不适，保健班运动量比较适中，挺适合像我这样身体不好的学生。在保健班，教师会先让学生热身，在操场快走半小时后回到风雨操场打八段锦，最后留时间给他们做康复运动。运动完觉得整个人都放松了。许晓莹很喜欢保健班的运动强度。

除此之外，为了培养大学生体育学习的兴趣，掌握科学健身方法，助力课内课外一体化校园体育文化建设，学校公共体育系的教师们共同创编完成了55万字的立体教材《大学体育教程》。该教材包含21个章节、127个微视频，在传统体育教材基础上融入总结性思维导图和视频教学二维码，将直观图表、动态数字媒体技术与书本理论知识相结合，凸显和强化大学



生一人至少拥有一项体育技能学习的科学性、趣味性、自主性。该教材不仅适合于当代大学生和体育教师，也适合于广大体育爱好者。

以往的体育课注重运动能力训练，而现在，不仅要求学生进行运动能力的练习，还要求学生理论学习知识，掌握专属运动技能。从去年开始，公共体育系在全校开展体育大讲堂，部分体育教师先行走上讲台，体育大讲堂既要帮助学生系统了解体育课

程架构，还要帮助学生解决适合练习什么项目、如何练习的问题，帮助学生填平认知的洼地。谭润芳说。

发挥体育的育人功能

在刚结束不久的2020年全国大学生足球联赛湖北赛区的比赛中，文华学院女子足球队荣获校园组第二名。之所以能够取得这样的好成绩，除了队员们的刻苦训练外，与学校实施的一人一体育技能举措分不开。女足教练黄超老师说，一人一体育技能把足球列为特色项目，不仅给学生提供了展现平台，还让很多学生因此爱上足球这项运动。

学校的五人制足球比赛战况激烈，学生们的运动热情燃爆校园。这项比赛的报名人数高达500余人，已成为学校很受欢迎的体育项目。一到中午，操场上就涌现出大批踢球和看球的学生。参与体育活动是学习之余的调剂和放松，还能锻炼身体。

另外，在运动队之中每个人都是一分子，都要对集体有所贡献，各司其职，在比赛过程中可以学会与队友合作，培养坚忍不拔的品质。大二船舶与海洋工程专业的陈庆豪谈到自己热爱的足球运动颇有感触。

学校基础学部常务副主任谢柏林说：体育是教育手段，也是教育本身。体育竞赛不仅是学生发挥潜能、提高技能的平台，同时也要发挥竞赛的育人功能，让学生在竞赛中锻炼能力、磨炼意志。

2019年，学校组织了50支队伍的五人制足球赛、60支队伍的3对3篮球赛和7500人参与的跳绳比赛，举办了首届校园毽球比赛、首届校园乒乓球比赛、师生乒乓球友谊赛、羽毛球比赛等各种项目的竞赛，

以赛代练、以赛促练、赛练结合，在集体荣誉感的带动下，学生们参与热情高涨，经常出现场地不足的情况。

学校各体育代表队一直是各级赛场上的黑马。杨玉亭老师带领的柔力球队多次在国际大赛上夺冠。2019年毕业的学生郭子铭学的是金融专业，却已签约成为一家知名体育公司的柔力球教练。他大一时原本想学武术，却阴差阳错被教练杨玉亭骗进了柔力球队，也因此有了不同发展。柔力球不能用蛮劲，要借力打力。刚开始我很难掌握技巧，担心浪费时间想放弃。杨老师主动找我谈话，还抽出时间额外教我。郭子铭说。

渐渐入门的郭子铭把大半课余时间用在了练球上。当学校的一人一体育技能氛围渐浓时，他也频频出现在赛场上，陆续参加了19场比赛，获得2018年日本柔力球国际竞技大赛男子单打冠军、2018年中国晋中柔力球大赛双打冠军等多项荣誉。郭子铭说：今后就算转行，我也会一直打球。

读书之于心灵、运动之于身体、教育对于人的影响，往往伴随终身。学校常务副校长刘太林说：体育之于成长的价值，在于让学生学会如何在规则约束下赢球，也学会如何正确得体地面对输赢，更在于通过掌握技能、养成习惯、提高意识的体育终身教育，全面提升体质、才智和意志并将之融合为一体，加深对生活的理解和对生命的热爱。文华学院的体育教育是生命教育、人生教育，让每个人都从中受益。

目前，一人一体育技能在文华学院蔚然成风。学校正筹划建设体育实验基地（包括体质监测中心、运动评价中心、运动处方中心、体能训练中心、健康康复中心），分析受试者运动机能和运动技能利弊，并根据其体育意向与体育兴趣，针对性地制定科学、合理、适用的运动处方。同时建设高水平的体育技能俱乐部，让学生可以更好地锤炼体育技能，实现个性化体育教育，更好地促进学生成长。

(董玲)

无惧风雨辟蹊径 特色发展创品牌

——成实外教育集团校·四川省成都市城厢中学艺体特色育人的探索实践

博学、慎思、严谨、笃行 是校训，追求真善美，培养有教养的人，让每个家庭的子女都成功 是办学理念，这就是成实外教育集团校 四川省成都市城厢中学。学校一路走来攻坚克难，与时俱进，在 文武皆道，绣水书声 办学方向指引下开拓创新，形成了 平等、勤奋、务实、创新的教风和 乐学、刻苦、善思、上进 的学风

在磨砺创新中传承发展

城厢中学位于省级文化名镇、成都市优先重点发展镇 城厢镇，迄今已有93年的办学历史，多位伟人、名人曾在此生活、学习和工作过，2008年因受 5.12 大地震影响，异地重建。多难兴邦，磨砺兴校，学校领导班子做出了一个决定 建设一所



校长吴国林

环境优美、设备一流的全封闭式的现代化寄宿制学校。

为了满足广大群众对高中特色教育的渴求，适应新课程改革，全面推行素质教育，吴国林校长征集全校师生意见，博采众长，提出了 新学

校、新模式、新办法、新形象 这 四新 管理理念，狠抓管理，树立质量意识和服务意识，并对学校未来发展进行了全新定位 坚持 素质与特色并进，外语与艺体并举 的方针和 五育并举 的育人模式。

在管理创新中细化模式

俗话说，行动是伟大的人生指南，理念决定方向，细节决定成败，城厢中学的吴国林校长带着对全体师生的关怀精准施策，开创了精细化的管理模式，带领全体师生向前迈进。

师资管理的创新 学校要发展，师资是关键。本着 服务学生，发展学校 的原则，学校采取了一系列解决师资问题的新举措。比如聘任高校的一些知名教授到学校指导艺体特色发展，引入一些知名的艺术培训单位，设立艺体特色教育专门机构等。

课程管理的创新 为落实核心素养中培养 全面发展的人 中的重要一环。从高一一开始，学校开设了高中生艺体欣赏 这门校本课程，高二开始学校根据学生的特长、兴趣进行重新编班，开设特色课程。

科研管理的创新 以研促教，提高艺体教育质量，这是学校艺体教育的一大亮点。学校坚持走课题引领的特色办学之路，通过优化教师课堂教学行为，提高课堂教学效果，打造学习型、研究型教师团队。近年来，城厢中学先后开展了市级 促进普通高级中学体育艺术教育特色学校发展的实践研究、省级 农村普通高中艺体素养培养研究 等课题的研究，取得了良好的效果和阶段性成果。

在德艺兼修中养成品德

育才必先立德。学校根据学生身

心特点和社会发展的实际要求，努力做好学校德育工作，以 仁、义、礼、智、信 作为城厢中学德育体系的全部内涵，以 中学生守则、中学生行为规范 为具体内容，并提出了一套全新的学生操行评价量化德育评价体系。

在素质教育中彰显特色

文武之道，绣水书声，这是学校一以贯之的办学方向。学校一直致力于打造浓厚的艺术体育教育教学氛围，独具个性的艺术墙、布置别致的练琴房处处散发着艺体特色的气息。

学校小舞台，生活大舞台。学校努力为学生搭建展示艺体特长的大舞台，每年带领师生到成都金沙遗址、三星堆等地挖掘创作素材，寻找创作灵感，并创作出了《红色记忆》《追梦》《金色狂舞》等优秀曲目，舞

蹈《青铜》获国际金奖，走进维也纳金色大厅演出。

为了更有效地营造学校的艺体特色氛围，学校开展了丰富多彩的社团活动，并提出了 学生在社团中学习、在社团中发展 的管理思路，并将每天下午最后一节课确定为 学生社团活动课 以培养学生的兴趣，先后组建了足球队、舞蹈社、戏剧社、动漫社等18个社团。

在艺体特色中铸就辉煌

惟其艰难，才更见勇毅；惟其笃行，才弥足珍贵。梅花香自苦寒来，风雨之后有彩虹。近年来，学校高考艺体生 双上线 人数逐年攀升，连续3年被青白江区教育部门评为办学先进学校，2018年被成都市教育部门评为 办学先进单位。张学正、陈自强、曾陈等学生在四川省体育专业考试中，均以优秀的专业成绩被北京体育大学录取。

关山初度尘未洗，策马扬鞭自奋蹄。在新课程改革百花竞艳的今天，城厢中学以独有的人文魅力，坚守着一条特色发展和艺体制胜的和谐发展之路，正扬帆远航、奋力前进！（吴国林 刘发银 邓昱）

山东省潍坊经济开发区孙家小学

以德育为依托 劳动教育创出新天地

从2020年秋季开始，各地中小学陆续开设劳动课程，开展劳动教育。劳动是社会发展和进步的动力。新时代特别强调培养德智体美劳全面发展的人才，绝不能脱离劳动教育。为了将劳动教育落到实处，产生实际效果，山东省潍坊经济开发区孙家小学认真贯彻上级教育方针，结合自身实际，在劳动课程实施过程中创新思想，完善方法，进行了一系列探索，成为小学开展劳动教育的优秀践行者。

潍坊经济开发区孙家小学是一所偏远的农村小学，周边传统农耕及特色农业快速发展，工商业繁荣，有着开展劳动教育教学的先天优势。孙家小学认为，就实施劳动教育来说，小学 道德与法治 课程已提供了重要阵地，既可以对其中内容进行必要拓展和丰富，还可以通过德育与劳动的结合来提高劳动课程的实效性。由此，学校的劳动教育就以德育为依托展开。其具体探索有：

知识学习，夯实基础

俗话说，理论是行动的先导。劳动课程的实践性很强，但依然离不开理论的支撑作用。根据上级政策和要求，学校在日常教学中及时开设了劳动课程，安排了专门教师，完善了教学计划，认真抓好小学生的知识教学和传授。同时，按照 新课标，结合小学生年龄特点，把课本知识与生活实际相结合，自主编写《生活技能》《礼仪》等校本教材，使小学生初步掌握了劳动的基本技能，学习了有关劳动的技巧和方法，使他们学会劳动、积极劳动。

热爱劳动是中华民族的传统美德，德育是素质教育的灵魂。学校不断推进劳动教育与德育相融合，开展了 热爱劳动，尊重劳动 劳动要从身边小事做起 少年儿童参加劳动 活动要适时适量 等劳动理念教育。通过理念

教育，小学生懂得了参加劳动不仅有利于身体健康，还可以增强社会责任感，培养艰苦奋斗的意志品质。

丰富实践，内心感悟

实践性是劳动教育的鲜明特性。新课标 理念下，劳动教育既包括传统劳动教育又包括现代技术教育。以德育为依托，推进德育与劳动融合发展，弥补了传统劳动教育的不足，使学生在实践过程中积累劳动经验，这对促进其全面发展具有重要的价值。比如，通过主题班会，借助声像、图片资料，让小学生直面劳动的全过程，完整地了解 一个馒头是怎样诞生的，从而体会到劳动的艰辛，养成珍惜劳动成果、勤俭节约的好习惯。

通过举办劳动知识竞赛、搜集劳动名言、讲述伟人等普通劳动者的故事等，经历亲身参与、环境熏陶、内心感悟等过程，学生从内心

体会到 劳动最光荣，树立起尊重劳动、热爱劳动的思想情感。

家校互动，形成合力

开展劳动教育，家庭的作用不能忽视。现在的孩子，大多是家里的小皇帝、小公主，习惯了衣来伸手、饭来张口的生活。学校通过家长会及家校平台等方式，告诉家长开展劳动教育的意义，并指导家长制定孩子参加家庭劳动的实施方案，并督促他们落实好、监督好。家长要对孩子的家庭劳动情况及时跟踪考评，并给予等级评价。通过将劳动教育延伸到家庭，小学生变得勤快了，喜欢做家务了，人人争做劳动小能手，热爱劳动逐渐成为一种习惯和自觉行为。

为加强家校互动，提升劳动教育效果，学校利用节假日开展了 牵手两代 小手拉大手 等主题活动，既扩大了学生的劳动范围，

使学生增长了见识，学到了劳动本领，也为学生看社会、社会看学校 打开了窗口，有利于学校德育的进一步发展。

综合评价，注重实效

在实施劳动教育过程中，教师引导小学生积极、主动参与，不断激发他们的劳动热情，并制定出全面的评价标准，让劳动教育走向可持续发展。比如，借助常规性课程和节日课程，大力开展形式多样的劳动竞赛，提高了学生参与劳动的积极性、主动性。同时，坚持创新思维，不断把劳动教育推向深化。如，对于值日 这一日常活动，班主任把工作分成若干小组，冠名 教室美容师，把值日工作分配到人，落实到值日组长，实行轮流值日。在这一过程中，经常组织卫生比赛活动，好的小组每人奖励一张 誉美卡。每周定期抽查个人卫生一次，将个人与班级考评结合起来。

综上所述，实践是检验真理的唯一标准。潍坊经济开发区孙家小学以德育为依托，将德育和劳动、学科知识与劳动实践相结合，使得劳动教育很 接地气，小学生的自我服务、自主创新意识显著增强。课程实施中，学生不仅是受教者、受益者，更是劳动精神的弘扬者、引领者，向着成长为德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人而努力奋斗！（梁景科 张淑媛 付道德 梁怡婧）