

中国石油大学（华东）

后疫情时代体育促进学生健康策略实践

党的十九大报告中明确强调，广泛开展全民健身活动，加快推进体育强国建设。当代大学生作为实现中国梦的主力军，必须文明其精神，野蛮其体魄。身体是革命的本钱，因此不断提升大学生的体质健康水平既是历史发展的要求，又是时代进步的需要。体育运动在促进健康、健全心理、铸造精神、弘扬文化等方面发挥着非常重要的作用，特别是在新冠疫情防控常态化背景下，大学生更应该加强锻炼、注重身心健康、提高自身免疫力，为抗击疫情防控作出应有的贡献。2020年度青岛市社会科学规划项目QDSKL2001058《后疫情时代青岛市社区体育健康促进研究》中凸显了这一观点。中国石油大学（华东）一贯重视学生体质健康和体育工作，多年来坚持领导重视、部门联动、体教融合、搭建平台、文化引领，大学生健康促进水平不断提高，形成了良好的校园体育文化氛围。

部门联动，形成良好的体育运动工作体制机制

学校成立以分管校领导为主任，由体育、学工、团委等相关部门组成的体育运动委员会，贯彻普及与提高相结合的学校体育工作方针，坚持夯实一个基础（群体活动）、突出两个重点（公体教学和竞技体育）、发挥三个作用（师德师风建设的育人作用、体育科研的先导作用和体育学硕士学科点建设的支撑作用）的工作思路，体育工作成绩斐然。群众性体育工作蓬勃发展，形成了一体（学校田径运动会）、两翼（学生健身节和趣味运动会）的特色品牌；公共体育教学质量不断提高，大学体育与体质健康 被评为省级精品课；竞技体育芝麻开花节节高，排球项目屡获全国冠军；学校体育场馆实现了数字化、信息化管理，极大方便了师生的健身需求。健全的机制、良好的氛围和优秀的物质条件，为促进实现大学生运动健康提供了强有力的支持和保障。

体教融合，打造线上线下“1—2—3—4”混合课程模式

学校体育教学部为学生开设25门

必修课、15门选修课，并将健康教育纳入教学计划。疫情防控常态化背景下，面对大学生运动健身需求日趋多样化及教育信息技术飞速发展等多方面挑战，学校求变创新，构建了学、练、测、评于一体的线上线下混合课程模式。

1个目标：以享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志为目标。根据《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》，充分发挥政府主导作用和体育学硕士学科点建设的支撑作用，深化具有中国特色的体教融合发展，推动大学生学习和体育锻炼协调发展，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

2个层面：新建线上课程，重构线下课程。结合 淘汰水课，打造金课和《体质健康标准测试》不合格不能毕业等要求，建立知识传授、能力培养、价值引领有机统一的多门体质健康线上课程，建设完成线上体质健康核心课程资源库，实现线上健康促进学习的创新；对线下体育课程体系重新进行梳理，课程结构从横向并联改为纵向串联，新开设机能训练、增肌、减脂、健美、保健等功能性课程，实现了线下课程干预模式创新。

3个素养：培养学生的 体育知识与体质水平素养 体育意识与体育行为素养 体育技能与体育品德素养。多数成功人士都有着各自的体育爱好和优秀的体育素养，他们的成功与优秀的体育素养有着密切的关系。大学体育是学生进行学校体育学习的最后一站，大学毕业生走向社会后能否坚持体育锻炼，关键在于在校期间是否培养了较高的体育素养。

4项举措：从体系、内容、模式、平台四个方面进行梳理强化，实现混合式课程范式改变。充分体现 学用一体 的教学理念，教师引导学生自主学习，学生根据自身需求，克服空间时间制约因素，自主选择线上学习内容，实现个性化学习。梳理体育课程体系，调整课程内容难度，优化传统教学模式，构建线上平台，促进了学校大学生身心健康全面发展。

精准施策，建立体质健康管理平台

学校高度重视学生的体质健康测试工作，建立了规范、科学、有效的体质健康管理平台。

一是加大宣传力度。利用体育课

堂、宣传视频、互联网等对体质健康测试进行大力宣传，让学生了解体质健康测试的重要性，提高学生参与、锻炼的积极性，认真严肃地参加体质测试。

二是提高教师技能。定期培训测试教师专业技能，教师在思想上和行为上都重视学生体质健康测试工作。在数据采集过程中，聘请专业人员对测试过程进行指导与监督，以确保数据录入的准确性。

三是加大物质保障投入。专门设立学生体质测试中心，加大对体质健康测试的重视与投入力度，选购符合标准的测试仪器，在专业性上保证测试结果的准确性。

四是重视测试成绩运用。每年由任课教师为本班学生进行体质测试，配备医生监控，将体测成绩在网上公示，并按30%计入当年体育成绩。另单设学分，即4年1个必修学分。

五是搭建健康管理平台。建立以体育部、校医院及学生工作处为主体的多方协作健康管理平台，三大部门各司其职，注重信息的交流与共享，对体质测试和体检中发现的学生身体健康问题和潜在心理问题进行重点推送，根据平台数据进行统计分析，把结果作为课程设置、教学规划的重要

参考。以上举措，大大提高了学生的体质健康水平，年均合格率达到90%以上，超过全国平均水平，同时对学生培养 终身体育 的意识起到了重要作用。

竞技引领，营造浓厚校园体育文化氛围

火车跑得快，全靠车头带。学校竞技体育的优良传统和辉煌成绩引领了群体活动的蓬勃开展，营造了浓厚的校园体育文化氛围。学校自1987年试办高水平运动队以来，培养了大批全面发展、具备运动技术特长的石油专业人才。男子排球、女子沙排、乒乓球等项目都获得过全国冠军，竞技体育薪火相传，越战越勇，赛场争光、为校争金、为已争气 成为学校运动队的价值追求，在全校范围掀起关注体育、关注健康的体育文化。同时学校积极响应国家号召，开展阳光体育运动，以 达标争优，强健体魄 为目标，成立8支阳光体育运动队，成绩名列山东高校前茅。高水平运动队和阳光体育运动队塑造的团结协作、奋发向上、拼搏进取的精神，彰显了体育的魅力，契合了 家国同心、追求卓越 的学校精神。在这种精神力量的影响之下，学校学生在更大程度上有效参与到阳光体育运动中来，在拼搏奋进的过程中体会到运动的乐趣，并且进一步发扬团结协作、顽强拼搏、无私奉献的中华体育精神，促进了大学生身心健康全面发展。

（张 帆）

常州市金坛区华罗庚实验学校

推进珠心算教育 让学生“多科受益”

珠心算的教育意义究竟有多大？在江苏省常州市金坛区，有一所这样的学校，用8年的实践向教育界证明：珠心算是 开发儿童智力潜能的金钥匙，能够让学生 一科突出，多科受益，这所学校就是金坛华罗庚实验学校。

自珠心算推广以来，在江苏省珠心算比赛中，学校学生有300人次获得省、市一、二、三等奖，十余次进行公开展示，在市、区数学各项抽测和竞赛中学生整体素养以及各项能力都名列前茅，这背后是珠心算为学生学习提供的思维支撑，是学生思维敏捷性、注意力等思维品质的体现。学校珠心算教师中，有2人执教省级示范课、6人执教市级公开课、8人次在省级珠心算教师培训中作讲座和经验分享。学校荣获江苏省珠心算微课制作一、二等奖，发表珠心算论文多篇，省级课题 珠心算促进学生学习能力提升的个案研究 已经顺利结题。2012年，学校成为江苏省首批珠心算实验学校，2019年被确立为 江苏省珠心算基地学校。

家校合力，让珠心算进校园

为什么说珠心算是 开发儿童智力潜能的金钥匙？因为珠心算是将看到或听到的数字转化成大脑的算珠映像闪电看数 瞬间记数 模拟拨珠 珠像内化这一计算方式，将抽象思维转化为形象思维，激活幼儿思维力、记忆力、注意力、空间想象力等来完成运算任务。尽管有诸多优点，但一项新方式的推行，学校首先要做的功课是获得家校双方的接纳和认可。因此，学校在推行珠心算之初，积极争取教师、家长的支持和认同。

通过校园文化、班级文化等多种形式开展工作，让师生真切感受到珠心算就在身边；通过组织多种形式的主题活动，让学生了解珠心算不仅是我国劳动人民创造的优秀传统文化，也是世界优秀文化的组成部分；通过邀请专家进行讲座，让教师、家长认识到在珠算基础上发展起来的珠心算教育与素质教育之间的关系；通过举行特色展示会、新生家长会，让家长知晓珠心算教育对启迪学生心智的特殊

作用。

制定系统方案，实现跨越发展

一边是省、市珠心算主管部门布置的一系列 规定动作 和《珠心算》省编教材，一边是学校的特色发展，如何让学校在完成 规定动作 的同时做好 高难度动作？带着实现跨越式发展的教育目标，学校成立了珠心算课程研究团队，由校长亲自挂帅，珠心算项目负责人抓落实，从顶层设计到落实方式形成了系统方案。

对于 规定工作，学校要组织教师积极认真地完成，比如微课制作、录像课评比、教师珠算技能比赛等，早布置、早落实，争取高质量地完成各项 规定动作。对于《珠心算》省编教材，学校以 珠心算教材先行、苏教版教材再融合 为基本原则，将计算知识内容分块，提前用珠心算方法进行教学，然后在后续学习、整理苏教版知识的过程中，穿插安排更多的珠心算练习内容，组织学生进行珠心算技能方面的强化。

难度较大的教学内容，学校将之

确定为必须研究完成的 规定动作。基于学生已有经验的珠心算教学，是学校教师在实践中摸索出的一条有效的教学策略：通过前测了解学生的知识基础，通过对不同水平的学生访谈设计各层次教学方案；教学后，通过口头对话和书面检测两个途径的后测，发现和改进教学问题。

对于课题研究这类 高难度动作，学校积极开展省级课题 珠心算促进学生学习能力提升的个案研究 的研究，课题组成员通过个案研究的方式，对珠心算学习促进学生运算能力、直观想象能力、数学建模能力的策略和模式进行了研究，之后，他们在不同的平台交流和发表教学教案设计、论文，促进了学校珠心算教育实验研究水平的提升。目前，这项课题已顺利通过了专家的结题鉴定。

分层培养学生，实现多科受益

学校不仅在教学中对不同层次的学生进行分层培养，在开展活动时也对不同学生实现了 私人定制。对学有余力及对珠心算学习很感兴趣的学生，学校专门成立了四个层次的

珠心算社团，每个社团利用延时课的时间开展活动，每周四节课。社团配有固定教师，有专用教室，有教学计划 and 教学记录。社团通过基本功练习、听珠算、看珠算、听心算、看心算、闪电算等多种形式，挖掘学生的潜能。珠心算社团 作为学校的精品社团，屡屡在多种场合展示风采，外国友人和外校珠心算同仁在观摩学生的现场展示后，对他们的快速反应能力、瞬时记忆能力连连称奇。

除了社团展示，学校还为学生搭建了其他平台：在开学初进行颁奖及展示活动，对上学期在常州市珠心算能力比赛中获奖的学生进行奖励，并同时举行珠心算能力展示。学期末开展一次珠心算汇报活动，展示一学期的学习成果。如今，第一批参与珠心算实验的学生，已经升入九年级，跟踪调查发现，这些学生在各学科学习中都有一定优势，在数学学习、语文和英语背诵方面尤为明显，累计有4000余名学生从珠心算学习中获益。

资源共享，推广珠心算经验

作为珠心算教育实验研究基地学

校，学校将推进珠心算实验从无到有的过程进行了梳理，构建成资源库，目前，资源库包含一到三年级珠心算设计与课件、学习资料等，这不仅为后续珠心算实验研究的开展积累了丰富的资源，也为今后进一步在区域内推广珠心算实验研究做好了充分的准备。

同时，学校还努力带领组内及区域内其他学校集体开展实验研究工作。学期初与其他学校一起商讨工作计划，学期中积极邀请兄弟学校开展教学研讨活动，通过观课、议课等形式加强交流，在进行现场研讨的同时，还开辟了网络教研平台，让不能到现场的教师在异地也能一起互动。学校珠心算经验不仅辐射到本地区其他学校，影响还扩展到省内多地珠心算实验学校。

从2012年9月珠心算进入小学新课标，到2013年12月珠算申遗成功，再到浙江省、江苏省、山东省等诸多教育改革前沿地区将珠心算纳入普及科目，如今珠心算到底能不能学已经不再是一个争议话题，而金坛区华罗庚实验学校，正是这个历程的见证者和贡献者，珠心算作为学校的特色品牌项目，已成就4000余名学生和一批珠心算骨干教师，同时这项工作也一直得到了地方财政部门的专项资金支持。未来，学校将秉承 珠心算传承中挑起弘扬国粹的重担！

（朱春育）

教育无痕 劳动育人

——聚焦慈溪市实验幼儿园教育集团践行劳动教育

劳动教育是发挥劳动的育人功能，对学生进行热爱劳动、热爱劳动人民的教育活动，要强化学生劳动观念。这是《大中小学劳动教育指导纲要（试行）》中明确提出的要求。劳动教育也是幼儿园教育的重要组成部分，《幼儿园教育指导纲要》中明确指出，培养幼儿的热爱和对劳动成果的尊重、要努力做好力所能及的事等，发展幼儿的劳动意识和劳动情感是保教的重要目标之一。幼儿的劳动主要是幼儿通过身体或体力活动，达到服务自己和他人的目的，本质上是幼儿主动与周围世界相互作用的过程。

幼儿园实践劳动教育，不能空喊口号，更不能用枯燥的形式，必须基于儿童立场，联系生活实际，赋予幼儿需要的适宜的教育。慈溪市实验幼儿园以教育无痕、浸润式的教育方式把劳动教育渗透在孩子们生活及游戏活动中，让劳动教育无处不在，具有广泛性和自主性。充分挖掘和利用教育资源，通过适宜、多样、有趣的活动载体让幼儿体验劳动的快乐，逐渐萌发喜欢劳动的情感；体验参与自主劳动的自豪感，珍惜劳动成果，热爱劳动者。

潜移默化：一日生活中养成劳动好习惯

幼儿的认知和学习特点决定了劳动教育与幼儿生活关联越大、距离越近，就越能引发他们的兴趣，在劳动过程中的学习也就越有效。

生活环节中一餐两点时间，均给予幼儿自我服务的机会。取点心时，不同年龄段的幼儿根据不同的标记，自取点心。午餐时，中大班幼儿自己打餐，小班的幼儿自己取餐。

值日劳动是实验幼儿园劳动教育中的重要板块。中大班幼儿轮流做值日生，每组一个值日生不仅服务本组小伙伴，如餐前分碗筷、餐后擦桌子，还自主选择班级公共工作，播报天气、统计出勤、整理区域、照顾花草。每天离园前值日生向全体小伙伴介绍今日值日情况，全班幼儿向值日生鞠躬表示感谢，满满的仪式感表达对劳动者的尊重。

实验幼儿园班级的区域中有一个生活区，幼儿每天学习简单劳动，如擦叶子、擦窗台，折叠餐巾要使用的小餐巾，榨果汁、切黄瓜，分发给小伙伴食用。活动结束后，使用专门的小扫

把、小簸箕清扫地面。

在这样的活动模式中，每一个幼儿都有机会、有责任参与班级劳动。他们在服务自我、服务他人、照顾环境的过程中，集体意识逐渐萌发、自理能力不断提升，自主自立、友爱互助、责任感等良好品德也慢慢养成。

寓教于乐：主题活动中感受劳动的快乐

随着课程改革的不断推进，教师们在主题审议中会更多地从幼儿需求出发，把幼儿的动手机会还给他们，让他们在动手劳动的过程中收获劳动的快乐。

小班幼儿年龄小，劳动能力弱，但是这并不能减弱他们动手劳动的兴趣，如随着小班主题 石榴 逐渐深入，幼儿对石榴认识不断丰富，主动探究石榴的欲望不断增强，因此在实践活动中，动手劳动的兴趣逐渐浓厚。他们尝试着把石榴难剥的皮剥掉，享受着吃一粒石榴吐一颗石榴籽的状态。

中班的幼儿相对小班有了更多的自主性。他们在自然角种植蘑菇，天天浇水，在坚持劳动中等待蘑菇的成长，感受植物生长的神奇；秋天到

了，在教室前的小院里举行一个菊花展，用积木搭建展示区，制作海报吸引小伙伴，把一盆盆菊花搬来搬去，摆成美好的样子。当很多的客人光临，赞叹菊花展太成功时，孩子们充分感受到坚持劳动带来的这份快乐。

大班幼儿问题探究能力更强，在探究过程中，他们通过劳动解决当下问题，不断满足自己的好奇心和求知欲。如 彩虹清水行动 项目开展过程中，怎样让水变干净？幼儿自制清水工具，实践、改进、再实践，通过小组成员的辛勤劳动，完成大家满意的清水工具。在我小小志愿者 垃圾分类我知道 中，通过检查各班垃圾，针对具有疑惑的垃圾，通过询问专业人员、翻阅书籍、上网查询等多种途径获得正确答案。

丰富体验：“两场多区”多样性活动体会劳动的价值

两场 是指幼儿园占地十亩的花园农场和800多平方米的社会实习场 欢乐城堡；多区 是指户内多个游戏区，为幼儿提供了广阔丰富的支持性环境，融合各种资源，使幼儿有充分的参与劳动活动的机会。不



小班的小朋友自己按需取餐 整理餐桌

论在哪个场域中的劳动活动，都积极支持幼儿的探索、探究、合作与创造。正如苏霍姆林斯基所说，那些最简单的劳动过程，都应当渗透研究性、试验性的思想。

欢乐城堡是幼儿开展劳动角色游戏的天地，在模拟小社会里体验各种工作。幼儿在各个工作室通过劳动赚取工资，然后在城堡内自主消费。普通的劳动得到的是 基本工资，若工作有创意或劳动成果被逛吃团成员购买，则得到的 工资 相对就多。如明明小朋友在木工坊制作了一个逛吃团成员预订的盒子，因此那天除了基本工资 3元外，还有2元奖励，真把明明高兴坏了。

花园农场是幼儿亲身参与耕种、收获和养殖动物的天地。一年四季，花园农场总是热闹非凡。春夏时节他们在花园农场里播种、浇水、清除杂草、给爬藤类植物扎竹架子。秋冬来临，给菜苗盖土稻草和薄膜，等待来年的新生。当果蔬义卖活动即将到来之时，幼儿在花园农场挖番薯。如何辨别番薯是否成熟？用什么工具挖番薯合适？这么多的番薯想什么办法搬回教室？怎样包装番薯才能让更多的人来买？孩子们一起讨论、制作计划、分组合作，有智慧的劳动事半功倍。

户外活动也是幼儿玩耍中劳动的好机会。在一定挑战性劳动中发展思维能力，努力做好力所能及的事，做事的顺序和技巧是在具体的活动中学习和生发的。如在收拾户外建构区积木时，孩子们比赛看谁的小推车装的积木多，这种情况下，怎样合理利用推车空间、巧妙安排积木的摆放，极大地挑战了他们的思维能力。又如大班幼儿利用坡道设计了皮球收纳箱，他们从侧面的圆形洞口摆放皮球，取皮球时只需打开坡道下的门，皮球就在重力的作用下滚落下来。幼儿乐此不疲，将收纳活动玩成了游戏。

教师在开展劳动活动时，特别注重对环境和材料进行安全评估，同时适时对幼儿进行安全教育。事实证明，当幼儿专注于某项活动时，自我防范能力也会更强。随着劳动育人实践的不断深入，幼儿的劳动生长在适度的挑战中得以不断生长，同时也体会到了劳动的快乐，培养了劳动精神，劳动并不是辛苦而是成长，劳动育人成为实验幼儿园教育集团立德树人的有效实践。

（吴桢映）