

本期关注

为学生打开别样成长空间

——四位校长的以体育人之路

本报记者 李小伟

在内蒙古自治区乌兰察布市，马海军试图以体育为突破口，让学生体验雪上运动的欢乐；在江西省南昌市，罗英在体育与健康课中倾注心血，坚持和学生们一起运动，成为他们心中的体育榜样；在四川凉山深处，阿凉子拉带着全县第一支校园女足在绿茵场上奔跑，他坚信体育能让彝族女孩成为更好的自己；在广东省深圳市，邢向钊坚定地落实 每一名学生的体育 ，在校园，每一名学生都有属于自己的球衣，都有上场的机会。

这是几位校长把体育能量传递给学生们故事，他们通过体育的力量 立德树 ，希望学生在运动中享受快乐、体会挫折，获得真正的成长。记者日前对他们进行了采访。

1 找到以体育人的新答案

在四川凉山的群山深处，布拖县拖觉镇小学 的绿茵场上，校长阿凉子拉正在教一群彝族女孩如何带球过人，这片绿茵场是全县第一片人工草坪足球场，这群女娃娃是全县第一支校园女足的队员。

12月底的拖觉镇小学，很安静。雪已经落了几场，足球场白茫茫。

这是一个 不规则 的球场。长50米，宽20米，既不符合5人制球赛要求，也不是8人制赛场，但就是这个球场，等到开春，重新活泛起来的样子不输任何世界著名的球场。当地彝族的女娃会在这里过人、对抗、横敲、射门 她们跑着、跳着、喊着，动作干净利落。

我们彝族的女孩子，性格很腼腆，非常内向。 阿凉子拉说， 希望通过足球这种奔放型、综合型运动来影响她们的性格，让她们敢于大胆表现自己。

在温暖的南方，深圳市坪山外国语学校，学生们的皮肤大多很黑。他们以健康、黑亮的肤色为荣。除了黑皮肤，学生们的另一个共同之处是 脸上挂着大大的笑容。

这种笑容很容易在篮球、足球联赛上捕捉。深圳坪外有4296名学生，一共组成了198支篮球队、198支足球队。更准确地说 在这里 每个班级都有自己的篮球队和足球队，每个班级既有男队，也有女队，学生们比赛的参与率达到100%。

每一名学生的体育 是邢向钊的理想。这位55岁每天坚持晨跑的校长喜欢看到他的学生们沉浸在运动的喜悦里。

一路向北。在南昌师范附属实验小学教育集团高新校区，全校4000多名小学生的书包里，都藏着这场教育试验的钥匙：一根跳绳。校长罗英致力于以体树人，从一根跳绳开始，提出了 五色体育 田径是运动的基础，属于底色，排球、足球、篮球是主色，由学生们自行根据兴趣选择，团操是一种特色，传统的舞龙舞狮成为一大亮色，甚至在绘画课上，都能从画中窥见学生对运动的期待和想象，这是一种润色。

内蒙古乌兰察布市凉城县，大雪飞扬。中等身材、皮肤黝黑、戴着眼镜的40岁中年人马海军，看着眼前的热闹一幕：学生们穿着校服，溜冰穿梭，或者从雪场轨道中飞跃而下。

2015年，马海军到凉城县第二小学当校长。学业之外，他决定以体育为突破口。他 因地制宜 的体育理念，打开了凉城二小学生的视野 高山滑雪、轮滑和软式曲棍球，与雪 相关的运动也规划进了小学课程。不仅如此，这里的每一名教师，每天要上一堂体育课：跑步、打球或者骑自行车。

在北京冬奥会和冬残奥会期间，在延庆高山滑雪赛场，马海军持续工作了53天，从小学校长变身 冬奥会国家技术专员，他成了学生们心目中的体育 偶像 。



罗英校长正在指导学生篮球训练。

学校供图

2 最需要改变的不是硬件而是观念

2015年，马海军到凉城二小当校长时，学生都背着沉甸甸的书包，学生们压力很大，应该增加兴趣培养。童年过好了，一生都治愈。他决定以体育为突破口，但没有任何经验。他把市面上有关校长管理的书全买回来，一页一页地读，至少上百册，一有空，他就跑到外面的学校参观、学习。

改变是艰难的，特别是人的观念，不只是学生和校长，他还要面对有多年教龄的教师们。没有经历过这般教学，教师们都困惑，会不会耽误教学进度？马海军挤出经费，让教研组长到各地学习，他说：最好的东西不是重复机械劳动，而是举一反三。这些年来，在凉城县，二小的成绩始终名列前茅。

2018年，阿凉子拉来到拖觉镇小学，这里有2000多名学生，男生占6成，女生占4成。因为很小就帮家里干农活，女生的身体素质普遍都不错。大山隔绝了世界，也把足球挡在外头。布拖县以前没有孩子踢过足球，特别是女孩，见都没见过。阿凉子拉说。

想把足球踢起来，先得 过人 。当地学生家长大多是少数民族农民，受教育程度也不高。在他们的认知里，足球是男孩子的运动，怎么轮到女孩子来踢？学校其他教师也很不理解。

为了让学生对足球有兴趣，阿凉子

拉亲自上场踢球，亲身参与。学生和校长有疑虑，那就尽量抛出让人心动的饵。他说，自己那时就像个 骗子，向孩子们许诺踢好球可以去西昌、成都读书，其实我自己心里也不是那么有底 。

全县第一支校园女足队就是这样在质疑声中成立的。

谁说体育教师不能当校长？同样打破人们固有观念的，还有校长罗英。

从一名普通的体育教师，到掌舵一所学校的校长，罗英已经在她钟情的体育教育一线坚持了28年。作为跑步爱好者，她几十年如一日地坚持长跑，每天至少10公里。她每年参加国内大小马拉松赛事20余场，被孩子们称为 跑马女神 。她把 以体树人 目标纳入学校教育 与体育的整体发展规划，创新利用生活废旧材料自制大量体育器材，丰富了学生们的选择。

在深圳坪外，校长邢向钊开始他的体育改革时，也受到了许多质疑。2019年，邢向钊告诉担任体育科组长的惠斌：我们要让每个班级都组建一支篮球队、一支足球队。惠斌的第一反应是：每个学生身体素质都不一样，怎么可能要求他们都动起来？

这位不拘一格的校长已经不是第一次在学校发起跟体育相关的创新尝试。其实，体育正是邢向钊在接手这所学校

时，寄予厚望的学科，发展 森林式体育 也是他认为能够快速改变学校面貌的一种方式。

所谓 森林式体育，就是让每个孩子都有机会参加运动。2018年，邢向钊刚到深圳坪外担任校长时，这里外来务工人员子女占了大部分，学生们普遍成绩不佳，缺乏自信。他的第一项计划是在坪外实施 每天一节体育课 。但问题马上了。要做到每天一节体育课，全校至少需要35名体育教师，教师人数不够怎么办？

千方百计 挤 出编制后，学校拥有了一支高学历的体育教师团队，包括15名研究生，21名大学本科生。邢向钊再次向体育教师们强调：体育课程一定要注重质量。惠斌带领科组多次研究，最终商定每周5节体育课，由一名篮球教师、一名足球教师和一名体能老师分别来带。在深圳坪外，一名学生至少拥有三名体育老师。

回忆起这些年，每次校长提出要求时，惠斌都会觉得，这能实现吗？但他还是去做了，之后便发现，结果出乎意料。经过 森林式体育 在深圳坪外的发展，惠斌开始像邢向钊一样坚定地告诉来访取经的教师们：只管去做。最需要改变的，其实不是师资、场地，不是任何你认为难的东西，真正要改的是观念。

3 体育以特有的方式为学校带来新生机

在凉城二小，一堂别开生面的飞盘游戏体育课正在进行。学生们玩得不亦乐乎，他们个个汗流浹背、脸蛋通红。马海军把永不言弃、拼搏进取的体育精神根植在了校园，在课堂中又新增了飞盘项目。在他的带动下，学生、家人、同事纷纷加入 到体育运动中来，享受运动带来的激情与快乐。

在罗英的体育课堂上，她正在教学生们利用保鲜膜纸筒、矿泉水瓶、塑料袋、气球等生活中常见用品制作体育器材。这些轻便、安全的新 玩具 成为了

体育课堂的常客。用奇思妙想创新体育课，让学生们的体育活动玩出新花样，这就是我的秘诀。罗英笑着说。

在拖觉镇小学，阿凉子拉每天都会拿出大半天的时间和学生们在球场上度过。在体育教育这件事上，他认为自己是 个 中场球员，负责进攻与防守。跟几年前自己上阵给孩子们示范踢足球一样，他还在带头传球。只要球能一直传下去，就会有进球的时机。

近5年间，拖觉镇小学有八九十名女学生因足球去往泸州、西昌、成都等大城市读书，这在以前是完全不敢想的 。

曾经，阿凉子拉凭借足球走出大山，到西昌读书。现在，彝族女娃们也因足球接受了更优质的教育，走向了更广阔的天地。

如今，在深圳坪外，体育不是某些学生的特长，而是每一名学生都必须参与的活动、课程乃至文化。学校每年会举办 人人参与的四大体育赛事，学生参与率达100%。学校还开设了橄榄球、棒球垒球、乒乓球、羽毛球、轮滑等近30个体育社团，让学生们参与多种体育运动，满足多项潜能及个性化发展需求。

走出乡土生长的乡村美育特色路

本报记者

蒋亦

通讯员

黄日新

浙江衢州：

一线采风

初春，浙江衢州廿里镇的 农家书屋 中，不时会出现切磋商剪纸手艺的人群，这当中，有孩子也有大人。这些孩子来自于廿里镇中心小学，大人们则是镇上的居民，年龄跨度从中青年到老年。他们或切磋商刻技艺，或交流图案纹饰，然后带着作品心满意足地回家。这样的剪纸艺术交流已经成为廿里镇孩子和居民生活中必不可少的一部分。

近年来，衢州市以弘扬民族文化为主线，通过挖掘乡土资源、非遗文化，跨领域多学科统筹美育课程，加强乡村技术服务，走出了一条土生土长的乡村美育特色路。

唤醒沉睡的乡村美育资源

衢州农耕历史久远，非遗文化资源丰富，有流行于广大乡村的戏曲、山歌，有矗立在村落的古建筑、古窑址。由于历史变迁、传承流于表象和缺乏长效性保护机制等原因，很多乡村非遗文化濒临失传，甚至面临消亡的危险。

为此，衢州市教育局开始引导乡村学校构建美育资源，从 探寻学校所在地乡村美育资源 筛选适合本校师生的美育资源 两大任务，着重筛选适合学生学习内容。

沟溪小学艺术教师通过走访、采访、资料翻阅等方式了解到，当地的美育资源极为丰富：农民画艺术、木雕艺术、竹编艺术、剪纸艺术、陶瓷艺术、花字对联、妈妈饼工艺、手工面艺术 其后则是对这些项目进行筛选，教师们研究后发现，陶瓷艺术中的釉上彩具有挥发作用，对学生身体有害，竹编艺术中必不可少的破竹篾环节学生无操作的可行性，花字对联则无拓展空间，故最终将农民画以及木雕定为学校美育课程。

廿里镇中心小学的非遗节目已连续三年获得浙江省中小学生艺术节一等奖。学校音乐教师王彩萍介绍说，婺剧的唱腔非常考验基本功，对于小学生来说难度很大。但是节目中的武戏恰好可以与孩子们好动的天性结合起来，再加上农村孩子肯吃苦，愿意苦练。如今一到课间操时段，所有孩子都会随着戏曲音乐，做起独特的 婺剧 课间操：丁字步、兰花指、荷叶掌。

此外，还有余东村的农民画、碗窑村的陶瓷、霞山村儿童画等，衢州乡村的美育资源被充分唤醒，为各校的美育工作注入了源头活水。

创编鲜活的乡村美育课程

对于乡村教师来说，怎样更好地使用被发掘的乡村美育资源是道难题。衢州市直指课程创编这一关键，建立了省市区三梯度导师制。

按照要求，各地聘请省内美育专家和县区结对，创建可在区域内推广的课程，发挥规模效应。聘请城区导师领衔帮扶，每一位导师帮扶2—3所相邻乡村学校的教师。聘请非遗民间艺人为技术顾问，教授师生技艺。每个环节，导师都要全程参与和指导，直到各校课程正常运行，力求 一校一品 。

2017年，常山县教育局和浙江致朴公益基金会合作，聘请了中国美院专家定期来常山指导。专家组经过调研发现常山农村人口流动量大，留守儿童对传统节日的关注程度越来越低，因此最终商讨确定了 节日 课程主题。课程以 春节 清明 端午 中秋 四大传统节日为题材，着力探究它们的 历史、习俗、文化意义。每节课的内容都力争贴近乡村孩子的生活实践，以孩子们熟悉的美术表现形式为载体，不强调技法，让孩子自由自在地画，重在表现孩子内心真实想法和真实情感。所有作品不评奖，只安排展览，每月一次在全县学校进行巡回展览。

同时，衢州市教研室组建了美育精品课程专家委员会等机构，开展乡村美育精品课程评比，成立乡村美育工作坊。仅最近三年，衢州的村校就新创了80多门乡村美育课程，其中有5门被评为浙江省精品课程。

搭建绚丽的乡村美育展台

开化县霞山村是个古村落，村里居住着不少留守儿童。由于缺少父母关爱，孩子们的身心健康问题一直备受关注。三年前，村里创办了乡村振兴美术馆，多次举办 霞山小学留守儿童绘画作品展。留守儿童小郑参加了学校的美术社团并展出了个人作品，从此以后他对绘画充满了兴趣，整个人也变得更加阳光自信。现在孩子回到家就和我们聊画画，爷孙俩的沟通也多起来了。小郑奶奶说道。

为给乡村孩子的美育成果提供展示机会，衢州市进行了许多尝试，包括在全市乡村学校开展 一校一坊 美育工作坊创建活动，让工作坊成为孩子们的美育展示平台。利用乡村文化礼堂阵地，让文化大礼堂成为孩子们表演节目、举办展览的 基地 。发挥乡贤和社会公益组织的作用，建立乡村美术馆或开展乡村美育专项行动。同时，利用互联网开展云上课共享、云上合唱等美育活动等。

让美育在乡村孩子心中种下高雅艺术的种子，是衢州积极开展乡村美育的初衷。可以预见，在将来，乡村美育所带来的长久影响，也将为乡村振兴注入蓬勃的助力。衢州市教育局党委委员、总督学卫东说。

体育调查

科学运动让学生元气满满

董海军 刘彦 马相华

为更好地了解学生运动能力现状，探索如何在不同训练手段干预下发展学生优势运动能力、改善劣势运动能力，课题组从关注学生自身运动能力的视角，开展了学生运动能力不平衡性及身体素质变化方面的应用研究，通过评价各子能力之间存在的补偿效应，研究了不同地域、不同年级学生运动能力之间存在的规律、各种运动能力发展的敏感期、各地域之间存在的差异等，以期为学生选择参与体育活动方式提供参考。

研究采用实验测试、因子分析、系统聚类、单因素方差分析等方法，对西安、石家庄、成都市的小学、初中、高中进行抽样，每个地市抽取3所小学、3所初中、3所高中，每所学校1个年级随机抽取4个班，每个班抽取20名男生，20名女生，共采集18406名学生（9302名男生，9104名女生）的数据。

测试动作包括深蹲、分腿蹲、肩部柔韧、直膝抬腿、俯卧撑和体旋，以及根据不同运动能力的要求，延伸出的5米三向、平衡、反应、双手拍球、非对称手拍脚、沙包

投准等，共计14项基本运动能力。

调查显示，中小学男生运动能力表现出明显的非衡性特征，其中俯卧撑、直膝抬腿、体旋、5米三向、神经反应等动作反映的能力属优势能力，深蹲、过栏架步、分腿蹲、非对称手拍脚、双手拍球、沙包投准、YBT左右平衡等动作反映的运动能力属劣势能力。女生各项运动能力也存在明显的非衡性特征，其中深蹲、过栏架步、分腿蹲、肩部柔韧、直膝抬腿、体旋、俯卧撑功能性动作反映的能力属优势能力，手眼和手脚协调、物体精准控制能力及下肢的平衡稳定能力属于劣势能力。

笔者建议，在体育课程中男生应注重增加髋、膝等关节的力量和稳定性的练习，多采用手臂前伸蹲起、两头起等动作练习手段。多采用转向跳、单腿跳、跳绳等动作对协调能力进行针对性的训练，将这些练习手段融入到体育课的教学过程中。针对下肢的平衡稳定能力多采用闭眼单腿站立、站蹲撑等动作进行练习。

针对男生运动能力发展表现出来的特

征，建议重点关注低年级阶段运动能力的发展，在初二阶段注意避免运动能力下降幅度过大，在高中阶段进一步提高各项运动能力，避免高二年级下降幅度过大。应该避免每个学龄段的中间年级运动能力严重下滑情况，小学四年级、初二和高二年级，这段时间体育课安排的强度或者运动量不足，不能满足青少年运动能力发展的需求。

针对女生各项运动能力存在的非衡性特征，建议在体育课程中给女生适当地增加跳皮筋、跳绳、跳跃转向、侧向交叉步、侧跳等动作，提高身体的协调能力。针对物体精准控制能力缺失，采用增加肩关节力量及上下肢之间的协同用力等练习手段进行提高，也可以在体育课程中采用游戏的形式穿插进行。针对下肢平衡稳定能力欠缺的问题，建议通过提高下肢和身体核心部位的力量，增强身体控制肢体的稳定能力，达到提高下肢稳定性的效果。

女生运动能力发展的起点高，小学四年级至六年级阶段，是运动能力发展的敏感时期，不但比男生时机早，起点水平也高。进