

本期关注

体育新探索

潍坊蓝海学校:

「四+X」体质提升工程激发校园活力

朱同庆 朱秀清 肖良强

湛蓝的天空中,五颜六色的各式风筝放飞,争奇斗艳,这是潍坊蓝海学校在举行“四+X”体质提升工程中的远足研学活动——“风筝放飞活动”的场面。

近年来,潍坊蓝海学校着力推行“四+X”体质提升工程。所谓“四+X”,“四”即“四个一”曙光体育活动:一根跳绳、一个沙包、一根皮筋、一套韵律操。“X”包括一项室内操、三个特色专业项目、一项远足研学活动。为提升学生体质,办更具活力、更高质量的教育,蓝海学校进行了一系列努力。

完善“四+X”体质提升工程组织架构和规划

学校抽调各专项专长教师成立各专项考核考评小组,制定量化考核目标及分值,力争全面,确保考核准确有效。同时制定三年长远规划和近期目标,逐项落实,由近及远,由易到难,一步步达成提升学生体质的整体目标。

学校先后投资60余万元,对射击、射箭、击剑三个项目的场地进行了专门设计规划,确保安全性;对学生训练成果设定物质奖励,凡是在区级以上比赛中取得优异成绩者,给予适当现金奖励,对教师也给予同等奖励。

通过这些机制的建立和实施,潍坊蓝海学校学生的体质水平有了大幅度提高。在潍坊市学生体质抽查中,该校学生达标率由2020年前的不足80%,提高到2023年上半年的94%左右,进入优质行列。

2023年5月6日,蓝海学校校长王学海在潍坊市乡村小学体育工作现场观摩会上,对学校开展的“四+X”体质提升工程做了经验介绍,并在潍坊市寒亭区高里中心学校缔结牵手单位,共同促进提高。

精研课程,做好理论指引

潍坊蓝海学校组织教师中坚力量,把“四+X”体质提升工程做成体育地方教材。

X项目里面的“一项室内操”是以学生兴趣为出发点,针对学生久坐、久写的特点,设计各项动作,选配不同的音乐,让学生在音乐鉴赏中活动身体的各个部位,有助于缓解身体疲劳、锻炼身体和提高学习效率。“三个特色专业项目”是潍坊蓝海学校与潍坊市体育运动学校达成“校校联合·特色项目进校园”战略合作,利用社团活动时间,将射击、射箭、击剑三个特色项目引入校园,让孩子们在特色运动中开阔视野、享受乐趣、增强体质。“一项远足研学活动”是潍坊蓝海学校创造性地将非物质文化遗产产鸢都风筝赛融合到研学项目中,通过徒步研学和到鸢都放飞场实地放风筝,磨砺学生意志,增强学生体质,培养学生吃苦耐劳和团队协作精神,强化学生集体意识。

潍坊蓝海学校的“四+X”体质提升工程,不仅简单易学、易做,深受广大中小学生的喜爱,而且同时能保证体育课堂教学合理的运动负荷,增强课程内容的选择性、趣味性,从而培养学生对体育活动的兴趣,确保每个学生在快乐的活动中每天锻炼一小时,达到提升体质的目的。

多措并举,促进“四+X”体质提升工程顺利开展

为了使“四+X”体质提升工程的推进更顺利、更有效,学校详细制定了落实方案,每学期开始,学校“四+X”体质提升工程专班责成学生部组织各中队进行“四+X”体质提升工程风采展示大赛;采用“2+X”参与模式:每个学生必选韵律操和跳绳两个项目,沙包和皮筋至少任选一项。此项活动旨在培养学生审美观念,引导学生自觉锻炼身体,做到人人有体育项目、班班有特色体育项目。培养学生体育文化素养和运动兴趣,同时挖掘体育隐性教育资源——自信、坚强、集体荣誉感等意志品质。

学校积极引领家长和孩子制订运动计划,利用节假日时间加强体育锻炼,以达到一小时的体育活动时间,收集学生体育活动视频,择优在学校推广。

学校开展教师跳绳、韵律操等比赛,为学生引领示范。教师们的比赛点燃了学生们的激情,大课间时,学生们积极投入到训练中,节假日里,家中、街道角落、小广场、公园随处可见学生们练习跳绳、韵律操的身影……

学校定期举行“四+X”体质提升工程主题趣味运动会,为学生提供展示自我的机会和舞台,挖掘运动传统元素,创新编排玩法,使活动更有趣。

学校定期召开专题会议,成员们交流在每日体育活动中发现的问题,学生的体能训练进程等,学校根据进展情况,解决问题,积极部署,使学生的体育活动有步骤地开展,有计划地学与练,从根本上保证了这一工作真实开展、落地有效,成为一种教学常态。

完善考核评价机制,提升师生积极性

为了使“四+X”体质提升工程推进得顺利有效,学校制定48条考核标准,针对每项活动都有对应科室进行监督考核。将学生展示成绩纳入个人综合素质评价;将“四+X”体质提升工程考核结果纳入班级量化考核;将“四+X”体质提升工程教师所承担的工作纳入教师课时工作量,并将学生成绩考核结果计入教师评先评优量化分值。

学校将“四+X”体质提升工程项目纳入到春季和秋季体育运动会中,作为运动会的参赛项目,激发师生训练热情。

“四+X”体质提升工程的开展,大大增进了班级的团结和友谊,也增强了班级的竞争力,在培养学生良好的运动习惯的同时促进了学生身心健康成长。为解决学生体质健康水平仍是学生素质短板的难题,学校将持续发力推进“四+X”体质提升工程的实施,进一步推动学校体育改革发展,促进学生身心健康成长,体魄强健。

(作者朱同庆单位系潍坊市滨海经济技术开发区潍坊蓝海学校,朱秀清、肖良强单位系寒亭区高里中心学校)

“乐舞”教学助艺术新课标落地

吴海清 邵未秋

2022年4月,教育部颁布了《义务教育艺术课程标准(2022年版)》,将舞蹈正式纳入义务教育阶段艺术科目之中。该课程标准的颁布实施,无论对于舞蹈艺术的传承发展,还是对于义务教育阶段的艺术教学,既是重要的机遇,也具有很大挑战性。中共中央办公厅、国务院办公厅印发的《关于全面加强和改进新时代学校美育工作的意见》提出,义务教育阶段丰富艺术课程内容,在开好音乐、美术、书法课程的基础上,逐步开设舞蹈、戏剧、影视等艺术课程。同时在“深化教学改革”部分指出,“逐步完善‘艺术基础知识基本技能+艺术审美体验+艺术专项特长’的教学模式。在学生掌握必要基础知识和基本技能的基础上,着力提升文化理解、审美感知、艺术表现、创意实践等核心素养,帮助学生形成艺术专项特长”。将具有深厚传统文化根基、融多学科为一体的“乐舞”作为义务教育阶段舞蹈教育的一门具体学科形式,正是在这方面配合新课标的出台,作出的一种及时有效的创新探索。



▲图为新乐舞《元日》录制现场剧照。侯达 供图



▼图为北京中学二分校学生学习新乐舞《舟过安仁》的现场。和丽秋 供图

1 新机遇,新挑战

之所以说舞蹈进入艺术教育科目是一件重要的事情,是因为对于义务教育阶段的艺术教育来说,舞蹈教育是真正以儿童身体为载体的艺术教育,是以儿童身心来进行表达、互动,全面建构儿童身体观察、感知、感受、情感、思考、表现、交流、展示的艺术形式,是调动、丰富儿童的视觉、听觉、触觉、运动感觉、意识、情感、想象等多种感知与思想官能的艺术形式。因此,舞蹈教育在受教育者的德性、身心健康、审美能力、共同体建构、文化认同等方面发挥着积极的作用。

尽管舞蹈教育有如此重要的价值,并在我国舞蹈的社会教育方面有30多年的历史,有着成熟的体系,但大多数中国人不敢跳舞、不会跳舞、不愿跳舞的问题依然存在。人们对于舞蹈在培养身体的审美表达能力、养成身体的审美文化可能性等方面,缺少基本的理解与认可;对于舞蹈在社会交流、团体建设、文化认同、自我表现等方面基础性的价值,缺乏认知与认同。而《义务教育艺术课程标准(2022年版)》的颁布实施,则为改变整个社会对于舞蹈的偏见,为舞蹈走进中国人的教育场景、走进日常生活与交流场景等提供了新的机遇。

但想要做好舞蹈教育依然存在很多问题。比如,义务教育阶段的舞蹈教育的教材、课程建设,师资建设,教学评估,学生学习的考核,教学方法与教学管理等。诸如此类的问题,不仅会影响义务教育阶段舞蹈教育的有效实施,更会对少儿身心发展与学习的整体性产生影响。因此,舞蹈教育在面向新课标带来的机遇而欢欣鼓舞的同时,更需要以科学、慎重、敬畏的精神,直面新机遇、新挑战。

2 新乐舞,新学科

让融各门学科为一体的“乐舞”作为基本形式进入艺术教育课堂,应该成为一种尝试推行的舞蹈艺术教育学科形式。“乐舞”是基于我国传统礼乐文化以及各民族乐舞文化传统,融诗、乐、舞为一体的艺术形式,也正因此如此,它符合进入义务教育阶段艺术课堂教育的基本要求。《义务教育艺术课程标准(2022年版)》明确提出,艺术课程要“以立德树人为根本目标,培养与践行社会主义核心价值观”为根本,并明确了艺术课程建设要秉持“坚持以美育人”“重视艺术体验”“突出课程综合”的理念,要求艺术课程要培养学生的审美感知、艺术表现、创意实践、文化理解的核心素养等。

3 新内容,新形式

如何将具有深厚传统和审美文化的“乐舞”转化成能在课堂中实现的教学内容和教学形式呢?

近年来,作为我国舞蹈教育最高学府的北京舞蹈学院,一直在探索“乐舞”进入义务教育阶段艺术课堂的科学方法,并创造了“乐舞”教学的新内容和新方法。

北京舞蹈学院“乐舞”课程建设将教学内容分成“导读”“诗歌”“诗乐舞谱”“情境感知”“形象感知”“身体感知”“日积月累”“乐舞园地”“想跳就跳”“简谱”10个部分:“导读”部分会告诉学生每一课乐舞创意来自哪儿,核心的艺术形象是什么;“诗歌”部分会告诉学生每一个诗乐舞中的诗歌正文;“诗乐舞谱”部分综合了诗歌、音乐、舞蹈动作的形象,让学生们直观地了解每一课的具体内容;“情境感知”部分则带学生进入与乐舞教学内容有关的环境、社会生活、动物故事、历史故事之中;“形象感知”部分是让学生们清楚每一课乐舞所创造的有感情、有故事、有想法的人物形象或者拟人化的动植物形象;“身体感知”部分会用直观的方式告诉学生,每一个乐舞要学会使用的身体关键部位;“日积月累”部分给学生带来一些历史的、生活的、自然的知识,这些知识与学生们所学的乐舞是相

众所周知,我国古代舞蹈是以“乐舞”命名的诗乐舞一体的艺术形式,是如同《乐记》所强调的那样,“乐舞”是对自然的天空、大地、万物等的呼应,对人的社会、伦理、政治、礼仪等方面的审美呈现,对个体的身体、心理、超越性追求等方面情感的表现,是将自然和人和谐地融为一体的艺术形式,故有“大乐与天地同和”。可以说,“乐舞”是融自然与人、美德与审美、政治与情感、个体与社会为一体的优秀传统文化形式。

同时,“乐舞”因采取了诗乐舞融合形式,天然具有以课程综合方式来实现审美感知、艺术表现、文化理解、创意实践的艺术教育目标的特质。“乐舞”的“诗”不仅是文学作

品,也是通过语言文字审美来呈现自然山水、田园风光、历史、政治、伦理以及人们心理情感的艺术,具有观风俗、厚人伦、多识于鸟兽草木之名的特点。“乐舞”的“乐”,具有可以化万物、善民心、感人深、移风易俗的特点,“乐舞”之“舞”则要通过身体同世界、同自我审美性打交道,打开身体的视觉、听觉、运动感觉与意识的世界。

所以,“乐舞”是融舞蹈、历史、戏剧、音乐、语文甚至自然等知识为一体的审美教育,是可以通过身心一体的审美活动,将社会、自然、政治、历史、个人、情感、意识等方面的审美体验合而为一的艺术形式。“乐舞”活动的开展有助于艺术课程标准相关目标的达成。

段课堂,一方面可以充分发挥音乐教师、语文教师等更多学科教师在“乐舞”方面的素养,另一方面只需对已有相关学科教师加以短期舞蹈培训,就可以在在一定程度上缓解舞蹈教师的不足,解决舞蹈教育因为师资短缺而难以进入课堂的问题。

在乐舞教学中,少儿天性活泼、思维活跃发散的因素,既给“乐舞”教学创造了条件,也带来了挑战,尤其增加了课堂教学组织的难度。“乐舞”课程在北京中学二分校、中关村第二小学的课程教学中充分发挥“乐舞”之“乐”律动的规范性、统一性特点,通过音乐律动来组织学生的意识、注意力、整体性等,同时注重发挥“乐舞”之“舞”在队形调度、动作规范、游戏合作等方面的作用,使学生既可以开心地玩、即兴地创造,也可以通过团队合作与互动来完成学习。

通过教学实践,我们看到,“乐舞”正以其深厚的文化传统、诗乐舞融合的形式、寓教于乐的特点,以及培养学生审美感知、艺术表现、文化理解、创意实践等特有综合能力的优势,成为落实义务教育阶段舞蹈教育目标的重要学科教学样态。

(作者吴海清系北京舞蹈学院人文学院教授,邵未秋系北京舞蹈学院舞蹈考级院教授)

美育新探索

江西省赣州市章贡区第二小学:

拓宽美育路径,让每个学生向阳而生

郭燕玲 肖周雯

江西省赣州市章贡区第二小学,坐落于苏轼笔下的宋城章贡。近年来,章贡区二小发挥优势,践行美育,围绕“向阳而生,向爱而行”的校风,秉承“心向党、德向善、学向勤、品向美、行向远”的教育理念,将美育融入教育教学全过程,育美于心,让芬芳之气香满校园。

打造特色课程,营造校园美育氛围

为了更好地培养学生对美的感受,学校在常态化音体美课程中增加了红色课程(地域历史)、金色课程(非遗传承)、绿色课程(劳动教育)、蓝色课程(科技课程)以及橙色课程(体育特色)等内容,大力推进赣南采茶戏、礼乐弦歌等非遗课程进校园,让优秀传统文化浸润童心。

绿色劳动课程是章贡二小的一张特色

名片,学校坚持以劳育美,通过开辟菜园、创办膳食堂的方式提供平台;劳动课中学生不仅学习生活的各项劳动技能,还能在菜园和膳食堂中有独特的课程体验,进而更加热爱生活。

学校还努力构建家校协同育人下的体育发展模式,使校园体育兴趣化、多样化、全民化。坚持以体育人、以体育心、以体健美,形成以网球、篮球、跳绳、啦啦操等为课程内容的体育课后服务体系,以此培育师生健全人格与优良品格。

学科多元融合,激发校园美育创新

学校美育课程的发展,不仅致力于各学科的多元融合,还从“古色”“红色”“绿色”三色文化中汲取力量,在师资培养、资源共享、评价多元、形式互

通等方面做好大文章,让美育课程推陈出新。

师资培养方面,学校通过走出去、请进来的方式提升教师专业理论水平。资源共享方面,学校结合赣州的古色文化名篇、绿色自然风光迁移学习情境,从而达到“合”而不同、美美与共的目标。评价多元化方面,学校以学期为单位,设立学科综合评价体系,教师基于学生在学习探索过程中的意识、参与形式、展现形式和个人品质等多方面开展过程性评价及结果评价。教师评价学生参与活动并不局限于最终的结果呈现,而是将活动过程中的学生表现纳入其中。在丰富的互动中,红色文化教育、历史文化教育、科学教育、艺术制作等都涉及多学科知识,让学生更有学习的兴趣,并学会融会贯通,大大提

升了学生的美育素养。

传承地域文化,践行校园“新”中争美

章贡二小依托位于中心城区的地域优势,围绕立德树人的根本任务,将构建充满人文之美、自然之美、生活之美的整体性大美育系统融入社会实践中,拓展实践活动形态,引导学生认识到丰富的社会生活是艺术表达与创造的源泉,从而培养正确的社会观、文化观和艺术观。在节假日,学校鼓励学生走进社会,积极参加各类社会实践活动,鼓励学生探访身边的红色文化基地,走进赣南博物馆、文化馆、纪念馆等地;今年,世界客属第32届恳亲大会也吸引了大批学生的眼球,他们在假期打卡客家景点,了解客家文化,体验客家手工技艺,品尝客家美食。假期结束后,学生们通过视频、照片、海报、感言等形式在课堂上进行分享,进一步让赣南地域美育得以传承与发展。

时代在发展,生活在变化,美的创造和美的接受有了新的时代特征。章贡区二小将遵循美育特点,拓宽美育路径,在美中不断求“新”,让“新”更加完美,让每个学生向阳向上向前。

(作者单位系江西省赣州市章贡区第二小学)