

本期关注

“学霸+体育明星”何以造就

——湖南师范大学附属中学以体育人的实践探索

本报记者 郑翔

徐卓媛16岁登顶珠穆朗玛峰，是从南坡登顶珠峰年龄最小的中国攀登者，她也被网友称为“地表最强高中生”。高分考入北京师范大学的彭湖在距离高考只剩下17天时，抽空参加了在长沙举行的一场拳击挑战赛，并在成人组男子60公斤级夺得冠军。物理竞赛全国一等奖获得者周天寒在世界中学生夏季运动会定向越野项目的选拔赛中，以总分第一的成绩入选国家集训队。

他们都来自湖南师范大学附属中学。批量产出学霸+体育明星，这所学校是如何做到的？



▲阳光球场上，篮球运动员们展开激烈角逐。

▼足球赛后，学生举起队友欢呼庆祝。



1

以体育课程优化实现育人目标

以体育人不落实到课程上，终究是一阵一吹而过的风。湖南师大附中党委书记谢永红深谙此道。他亲自担任学校课程委员会主任，积极推进体育美育课程改革与实践。

学校体育课程构建始终秉持大课程观，将课堂教学与课外活动一体化设计，确保学、练、赛、评融入日常。体育节、大课间活动、各类文体比赛（展演）及课外服务等均纳入课程体系，以此强化学科核心素养的培育，打造具有人本特色的学校体育课程。谢永红说。

学校主管体育美育工作的副校长廖强介绍，学校制定了体育与健康一体化课程目标：让学生爱上体育，以有体育技能为荣；人人会游泳、男生会武术、女生会健美操。

有了课程目标，如何让课程更合理？我们认为，体育首先是科学，其次才是一门课程，因此课程和活动的设计都要有科学依据。廖强说，学校创新性地将学生体质健康监测结果纳入体育课程和活动设计考量，例如某届学生的肺活量、肌肉含量等数据较上一届学生有所下降，学校就在体育课程内容中加入更多针对性训练。

学校体育课程分为基础课程、拓展课程、卓越课程。基础课程以国家课程为本，面向全体学生，侧重培养学生的体育基础知识，发展学科核心素养。拓展课程是国家课程的校本化拓展，面向全体学生，重在提高学生的体育素养。卓越课程是国家课程的延伸补充，面向部分学生，侧重培养学生的自主发展能力。通过大量课余体育训练，最大限度地满足学生特色发展需求，助力学生自我超越。

体育卓越课程并非体育特长生专属。随着学校体育的发展，在该校初中阶段便拥有体育技能与特长的学生越来越多，所学的运动项目也分布很广。部分学生虽然在初中运动水平较高，但并未打算以体育生的身份升学，他们以优异成绩考入高中后，依然想保持运动状态，继续参与比赛，因为体育已经成为他们学习和生活的一部分。

针对这部分学生，学校在体能与技能两方面为他们开设卓越课程，起到了非常好的教学效果。学校体育美育中心主任谭伟说。

2

以丰富体育活动营造浓厚氛围

走进校园，浓厚的体育氛围感染着每一个人。投资上亿元修建体育运动中心，纵深推进体教融合，聘请专业教练员，率先成立体育美育中心，优先体育教师排课，寒暑假布置体育作业，一系列措施足见学校对学生身心健康的重视。

成熟、高品质学校的人才培养一定是全面的。在谢永红看来，作为学校就应该厚植全面发展的沃土，让学生的特长更长，直至拔尖。

厚植体育人沃土，校园活动是重要抓手。为了激发学生体育热情，学校已经成功举办了38项校园文化体育节。

让学生展示体育特长，开幕式上，精彩的体育节目、整齐的方阵队列彰显师生自信、激情的青春风貌。

让学生欣赏体育之美，每年邀请世界冠军、奥运冠军与学生同场竞技，让学生沉浸式体验竞技体育之美。

在校园文化体育节中，学校倡导人人参与，鼓励学生在活动策划和组织方面发挥主导作用，并邀请教师和家长一起参与，营造浓厚的运动氛围。

此外，学校每年会评选出校园十大体育明星，表彰在体育方面取得出色成绩的学生。参评的学生不仅有学校体育代表队的学生，还有非体育代表队的。只要他们在体育方面取得了突出成绩，学校都会将他们列为评选对象。廖强说。

这些举措给学生提供了更多成长的可能性：田径队学生陈龙获世界青奥会男子跳高金牌，打破青奥会纪录；羽毛球队获得世界中学生锦标赛女子团体第三名；男子足球队获全国邀请赛冠军。

在湖南师大附中，体育运动普及与竞技相映成辉，截至目前，该校为国家培养了多名健将级运动员，向北大、清华等知名高校输送了大批优秀体育人才。

3

以多维度评价机制实现科学测量

新学期体育活动的开展，高2324班学生彭依晨眼前一亮，这个学期开始的智慧体育，我印象最深的是阳光跑，操场上安装的电子设施能有效记录每一次跑步打卡并给出合理反馈，让我很有成就感。彭依晨说。

这涉及学校体育工作的一个重要方面。在廖强看来，体育评价重要的不仅是成绩，体育与健康课、大课间活动、阳光跑出勤与表现情况等过程性评价同样重要。

学校在课程评价上采取多一把尺子测量、同一把尺子多几次测量和自选一把尺子测量的办法，实施多维度评价。

体育与健康课根据学科特点，评价的维度主要包括四个方面：期末技能测试、教学比赛技术统计、体质健康测试成绩、体育课大课间阳光跑出勤情况。廖强介绍，比如教学比赛技术统计是在教学比赛过程中，系统收集、记录和分析学生在比赛中与技术动作相关的数据，更真实地量化其技能水平，并为改进学习与比赛策略提供科学依据。

新学期伊始，湖南师大附中公布了落实学生综合锻炼2小时与课间15分钟体育活动方案。在活动时间上，每天上下午课间各15分钟，上午大课间30分钟，下午第九节游泳课或者体育校本选修课70分钟，共130分钟。在项目设置上，除跳绳、跳绳等传统项目，还设置了跳房子、斗鸡等趣味性强、体能类项目。

谢永红介绍了学校15分钟大课间活动原则：短时高效，活动流程简单易操作，学生可快速组队参与；安全第一，避免高强度、高风险动作，以趣味性、轻运动为主；全员参与，鼓励班级学生共同选择项目，兼顾个人兴趣与集体协作。

未来，学校将继续深化体育教育改革，探索更加科学、有效的体育育人模式。谢永红说。

健康卫士

胡晓玲

日前，湖北省武汉市学校响应第30个全国爱眼日号召，动员全市师生家长每月选择1天停用电子屏。

据了解，无屏日不是简单的禁屏，而是借此唤醒社会对屏幕依赖症的警惕。当孩子的课堂被电子白板占据、课间被室内禁锢，当家庭的周末被游戏、短视频充斥，视力健康的防线也在不知不觉中崩塌。

在这场视力保卫战中，武汉市早已探索出体系化路径。2023年，由副市长牵头的视力健康管理工作指导委员会，将近视防控纳入区校绩效考核，构建起政府主导、部门协同的顶层设计。更具创新性的是，武汉依托市青少年视力低下防控（预防控制）中心，每年为100多万名学生提供健康教育、监测预警、综合干预、动态管理为一体的全方位视力健康管理服务，15个区级工作站与220个智慧化校长工作室形成校、区、市三级管理网络。

我们开发的视力健康智慧平台，已为158万多名儿童建立电子档案，家长通过手机就能查看孩子的屈光发育趋势。武汉视防中心主任杨莉华介绍，这种线上线下融合的管理模式，让防控措施精准触达每个家庭。杨莉华表示，近视防控工作的重心必须从治已病转向治未病，通过深化健康教育、强化健康管理、优化健康服务从源头上预防近视的发生。

当学校用传统书声唤醒知识传递的温度，当家庭在共读与奔跑中重构亲子联结，当政府以智慧平台与政策体系筑牢防控基石，这场活动实则勾勒出一幅家校社协同的护眼生态图景。只有将防控措施转化为社会共识，才能让每个孩子眼里有光，心中有远方。

（作者单位：武汉市青少年视力低下防控〔预防控制〕中心）

美育论谈

以美温润乡村儿童心灵

王鹏飞

2012年的夏天，初入社会的我通过招考考试，回到家乡桥头小学任美术教师。我从教后一直从事美术教学，在美术课堂上和孩子们一起画画，一起制作手工，孩子们很快乐，但我却遇到了很多的疑惑。美术课究竟该给乡野里的孩子们留下什么？是纸页上工整的涂色，还是橱窗里精巧的装饰？为什么幼儿园的孩子都喜欢画画，到了高年级就有孩子不喜欢，甚至远离了呢？那些不擅长画画和手工的孩子，美术课怎么唤醒他们创作的激情与热爱呢？

带着这些疑问，我曾去书籍中寻找答案。有几位老师的著作给了我深刻的印象，国内的有李力加和杨景芝，国外的有罗恩菲德。特别是李力加老师，他一直强调，美术教学要往美育的方向发展，要关注到每一个学生，正是在这种理念的影响下，我对自己的教学工作设置了两个关键词：每一个人 和 人的生活。带着这样的思考和愿景，我在乡村利用田野中自然之物开展以自由手绘为方式的观察与表达，结合儿童喜闻乐见的日记画，让观察感知重新回归到儿童的生活，让他们自由快乐地涂鸦创造，让美术与自己的生活紧紧相连，让表达更加贴合生活经验。这种自由表达的机会让更多的儿童获得生活的自信。这是我开展美育的初尝试。

探索的道路始终是曲折的，美育课的效果不一定好，我也时常怀疑自己，是不是给自己的美术课加了太多的戏。当时的我感觉，自己在美育这条路上就像个孤勇者，心中追求美的火苗时小时大。

随着学习、思考和实践的加深，我越来越认识到美育在儿童生命成长中的重要性。因为美育关系儿童看待世界、看待自己、看待万物的角度。那么该如何将美术课转变为美育课呢？

我在教学中重点关注儿童五感经验的美育，关注儿童与万物的联结感，让儿童在自然中寻找春天的变化，透过影像重新看见日常司空见惯的事物。儿童带着自己的情感投影去发现自然之物，不再被物象所局限。那些绘画能力并不突出的儿童也能透过影像将自然之物与自我的生命体验紧紧结合在一起。

在多年的实践中我意识到，如果真的热爱就要饱含热情地去做，真诚地面对儿童，有美的思想、美的方法，还要同儿童一起去实践，让彼此照亮对方的生命体验。当每一个儿童都被关照着，才能无愧于教师这光荣的称号。

（作者单位：山西省平遥县中都乡桥头小学）

体育新探索

将“好体能”转换为“心动力”

——莱芜职业技术学院体育改革纪实

通讯员 张晓琼

清晨的阳光刚刚洒满操场，莱芜职业技术学院上千名学子就集结起来进行活力早训：护理专业学生跑完3000米，还要做10分钟心肺复苏体能操；智能制造系学生做完400米接力早课，同时要借助轮胎项目完成负重和深蹲训练。在这里，体育课不仅激活了无体育不青春 的校园文化，更是把好体能转换为心动力。

近年来，莱芜职业技术学院坚持以体育精神铸就坚韧之魄，以体育之力构建强身根基，为学生提供强大的身心支撑，培养健康、乐观、既能抗压又能抗事的未来职场人。

“运动达人”激活校园青春文化

体育在校园里，应该是一种文化、一种氛围、一种生态、一种心态，是所有师生共同参与的快乐青春。在该校校长徐运国看来，体育课应该是有灵魂的，其最大魅力，除了野蛮其体魄，更在于强大其精神和育人于无形。

张焕鑫，该校药品食品系一名大二学生。作为学校里无人不晓的长跑之王，他先后参加了全国近20场大型马拉松赛事。该校的无体育不青春 校园文化建设，正是从发挥张焕鑫这样的榜样作用开始的。学校成立运动达人 组成的长跑协会，并开发出长跑项目 环校园2.6公里越野跑，吸引了绝大部分教师参与。多位学校领导也加入了运动行列，校党委书记孔祥敏每天坚持5公里长跑，校长徐运国完成每天的长跑后，还要附加跳绳1000次。

一群运动达人的崛起，催生了全校人人有项目，周周有活动，月月有赛事的以体育人 景观。

目前，全校已成立体育社团15个，涵盖了篮球、足球、排球、网球、击剑、匹克球、武术等项目，只要有体育爱好，就能有投其所好的社团。学校仅2024年就推出了232场比赛，动员5536名运动员参赛，观赛人数达31000余人次。

在该校体育课程的基础必修课程中，每天锻炼一小时 赫然在列。该课程旨在通过晨跑、课间操等形式强化日常锻炼习惯。学校明确提出，每日运动打卡1小时，纳入考勤与考核。这个不达标，体测成绩一票否决！公共教学部主任刘震介绍说。

“体育铸魂”绑定未来职场

请同学们分析马拉松赛事中的补给策略。公共教学部谭乐华副教授在运动营养课上抛出体育外围问题，但是在学生们看来，这才是专业的老师。据了解，经过近两年的引进培养，该校体育教学团队基本配齐，29名专业教师基本覆盖30多个体训项目，攻关体教融合难题，探索开

发体育+专业 校本教材。学校根据不同学生的体能和特长，推出一人一课 计划，给予精细化的指导训练。吕怡璇是学校文物与艺术系的大一新生，刚入学就在短跑、跳远、跳绳等项目上表现突出，但性格却较为内向。学校公共教学部主动跟进，为她单独定制培养套餐。通过有针对性的培养，吕怡璇逐渐变得开朗自信起来，一学年后成为 五育并举 的典型。

体育课带来的，不只是体魄的增强，更是精神的塑造。该校通过开启铸魂强基工程，把学生未来的职场心态与体育铸魂 深度绑定。据学校体育教研室主任元永顺介绍，目前，体训团队结合不同专业需求，已经设计出不同的特色体能课程，比如：通过 绑腿跑跳 训练护理专业的急救协同能力；通过器械拆装模拟协调训练，提升汽修专业学生的上肢力量；对于IT专业学生，则推出了脊柱保健操、有氧健身操等训练项目，以此保证他们在未来工作岗位上有个好身板；学校还与京东物流共建搬运技能 训练模块，通过模拟货物搬运、仓储操作等场景，让物流专业学生提前打造职业操作的 钢筋铁骨。

“心理处方”提升人才竞争力

近三年来，莱芜职业技术学院学生体质合格率从83%跃升至97%，企业人才满意度