



一声令下,1800多人同时起跑

燃动兴华 让运动成为日常

记者 徐佩 文/摄

“预备,跑!”广播里一声令下,早已整装待发的36个班级、1800余名同学同时迈开步伐。伴随《我相信》激昂的旋律,整个运动场瞬间沸腾起来。

“只要天气允许,我校每天早晨都会开展这样的课间活动。”衢州市兴华中学体育老师戴小庆介绍,学校“燃动兴华”课程体系给了同学们充足的运动时间,让同学们每天活力满满,以轻松的状态面对学业。



30分钟大课间“点燃”校园

9月22日上午9点40分,伴随着《天天向上》轻快的旋律,兴华中学初一、初二级的同学们从各自班级有序下楼,快步走向运动场。集结、整队、找到班级位置——短短几分钟,36个班级已在运动场上列队完毕。

10分钟后,音乐切换成更激昂的《我相信》,晨跑开始。每个班级为一个方阵,领队同学站在队伍最前方,一边控制着步伐节奏,随时调整速度,一边控制班级与班级之间的间距。远远望去,一个接一个的方阵在跑道上依次铺开,像一列列整齐的雁阵,在红色的塑胶跑道上划出流畅的弧线。

两圈跑毕,音乐切换成舒缓的钢琴曲,同学们逐渐放缓脚步,由跑变走,慢慢停下。自由活动时间开始,还微微喘着气的同学们人手一个排球,或两两相对,或围成一个圈,垫球、传球,操场上顿时响起此起彼伏的击球声。

初二(4)班的汪怡辰同学刚跑完两圈,额头上还沁着薄汗,又投入到了排球场上,只见她高高跳起接了一个漂亮的球。

“运动完身体很舒服,学习压力也缓解了。”她笑着对记者说,“一会儿回班休整一下,第三节课就更有精神了!”

同班的何辰宇同

学患有鼻炎,他觉得跑步能让他的鼻子通畅很多,“大课间运动半小时,午休时还能睡上30分钟,劳逸结合,学习不累。”

记者看到,兴华中学运动场地有400米标准田径场1个、排球场9片、篮球场10个。戴小庆介绍,学校有2700多位同学,因运动场地有限,初三与初一、初二实行错峰大课间——初三安排在第一节下课后,初一、初二安排在第二节下课后,两个时段各30分钟,时长相同。

阳光下,排球在空中划出一道道弧线,奔跑的身影与清脆的击球声交织在一起——这30分钟,是运动,是放松,更是这所校园每天最鲜活的打开方式。

“双特色”铺就全员运动之路

如果说30分钟大课间是同学们每天最鲜活的打开方式,那么排球与足球两大特色课程,则是这所学校体育育人的深层底色。

在体育课上,排球训练从基础抓起——发球、垫球、传球,一项项技术动作在老师的示范和纠正中逐步规范,再过渡到两人对垫、多人围圈垫传等组合练习,最后融入小型比赛情境。从“学动作”到“用动作”,课堂为同学们打下了扎实的基础。

场地保障同步跟进。戴小庆介绍,去年起,学校在田径场上加装排球网,部分时段还在篮球架上拉牛皮筋创设临时场地,逐步实现“每人一球”。大课时,同学们可选择自垫、两人对垫、多人围圈垫传等形式,也可以自行组织小型比赛。

更让同学们兴奋的是“排球班级超级联赛”的全员赛制。汪怡辰同学介绍,她从初一刚入学的体育课就开始学排球、打比赛,上学期每个班级之间都组织了比赛,每一个人都上场参加。“全班分成5个小组,一个不落,人人都有机会上场露一手。”班级内部赛打完,还有课堂交叉赛、下午课外活动时段的全年级赛。而最让人期待的,是最终赢球的冠军队挑战体育组老师,这场比赛,往往能吸引全年级同学围观。

足球教学同样在加速推进。体育课

上,老师会围绕足球运动的核心技能,进行递进式教学,让同学们真正掌握足球技能。今年10月,学校还将在“体育节”上设置绕杆、射门等单项比赛及全员参与的足球班超联赛,让更多同学站上赛场。

从排球到足球,从大课间到体育节,从“每人一球”到“全员上场”——兴华中学正以“学—练—赛—评”一体化的路径,让运动不再只是少数人的特长,而成为每个孩子日常的一部分。

让运动成为一种习惯

从“燃动兴华”课程体系的整体设计,到师生们日复一日的亲身感受,兴华中学的体育育人目标正一点点落地。



“通过‘燃动兴华’体育,同学们能享受运动乐趣,掌握各种体能训练方法和运动技能学练方法,形成积极的体育态度。”戴小庆介绍,学校更希望同学们形成健康的生活方式,理解体育锻炼对健康的重要性,逐步养成锻炼意识和习惯。同时,在遇到困难或挑战时能克服困难、坚持到底,与同伴一起顽强拼搏,相互尊重、诚实守信,具备公平竞争的意识,“将这些体育品德迁移到日常学习和生活中,才是体育育人的最终目的。”

这样的目标,在师生们的感受中得到了印证。有着20多年教学经验的初二(4)班班主任郑妹丽老师,对学校这些年的变化感受格外真切:学校给同学们的运动时间越来越多了——大课间、体育课、下午体育活动、饭后的自由活动,“同学们一天下来运动量够够的,学习效率提高不少。”

每天规律运动,同学们上课时的精神状态也改变了,坐得住、听得进,连同学之间的相处也更融洽了。“运动场上跑一跑、打打球,回来再上课,整个人是打开的,不是蔫的。”郑妹丽说,这种变化不是从某一次考试中能看出来的,但日积月累,对孩子的身体和学习都是一种滋养。

从掌握技能到养成习惯,从强健体魄到塑造品格——在兴华中学,运动正成为同学们成长路上的一份底气。

一文一武 润校园