



盘龙区金康园小学创新健康教育体制机制——

推动体教深度融合 护航小树茁壮成长

王琼梅

思辨

以教体融合为支点 寻求全面育人更优解

清晨时分,金康园小学的校园就“沸腾”了。人气最旺的当数操场,爽朗的加油声、开怀的笑声串联起跃动的旋律。每每这个时候,校长李雪菲总会以跑步的形式融入运动队伍中。作为一天工作的前奏,她在跑步中享受着锻炼的乐趣。看着孩子们阳光、自信、充满朝气的笑脸,她打心眼里开心。

回眸学校改革推进“以体育人”办学模式的历程,李雪菲感慨万千:“我有个女儿,她的成长经历给了我办学的启示,学校的发展也给予我教育女儿的更多思考。”她很遗憾没有从小培养女儿锻炼的习惯,没能给她强健的体魄。“人生是场马拉松,健康的体魄是发展的根基,应对竞争的最大优势。”回望自己女儿成长过程中的得与失,李雪菲常常深思,要怎样才能有利于孩子们的启航和飞翔?

身心健康是五育并举、全面发展的先决条件和题中之义,有了健康的身心才能更好地拥抱未来。落实到义务教育层面,李雪菲认为,只有身体强健了,心理才会健康。她想通过教体融合的纵深推进,夯实学生的健康之基,让健康的身体和积极阳光的心理陪伴孩子成长。在思辨中摸索,在探索中精进,立足于奠基学生全面发展、终身受益的出发点,在研究教育改革走向、查阅大量资料、对标省内知名学校办学模式、对教学实践深入分析的基础之上,在李雪菲牵头下,一场教育改革在学校拉开序幕。

从课时“瘦身”为体育腾出时间、空间,到评价体系改革支撑体育办学新

进式发展,一路走来可以说是困难重重。在文化课教育竞争激烈、家长对教学成绩期望值极高的境况之下,这场改革注定艰难。面对不解和质疑,李雪菲说:“‘以体育人’,两三个月可能看不出效果,但是坚持两三年或者是五六年之后,孩子们的精神面貌、学习习惯、生活状态等肯定会有一个大的变化。”

从课程设置入手,以评价体系构建为支撑,学校的体育办学模式逐步形成特色,走上正轨。“重视体育运动,提高学生的体质健康水平,不仅帮助学生掌握体育运动技能,更重要的是培养学生养成终身运动的习惯。”李雪菲说,学校始终将“以人为本”的理念贯穿在体育课程建设中,在“双减”背景下,发挥学校教育主阵地的作用,以学生全面发展、增强综合素质为目标,牢固树立健康第一的教育理念,健全体教融合的育人机制,促进文化学习和体育锻炼协调发展,以体育人,“锤炼”学生健康成长,培养担当民族复兴大任的时代新人。



青少年是国家的未来和民族的希望,健康的体魄是青少年将来服务祖国和人民的基本前提。发展青少年体育,培养良好的运动习惯,推动全民健身运动,成为我国实施全民健身国家战略和实现“健康中国2030”战略的必由之路。

昆明市盘龙区金康园小学从本校小学生体质健康的调查数据现状出发,以学生所存在的身体素质、运动习惯为切入点,通过课程设置、优化师资、家校结合、评价改革等多种途径推进体育课程改革、创新健康教育体制机制,促进学生养成良好运动习惯、提升学生身体素质,构建起“以体育人”课程建设的新模式。

从课程的普及,到常规活动的坚持;从体质监测的分析,到教学考核的规范;从体育作业的落实,到多元评价的实施……如今,金康园小学体育教育硕果累累,连续3年学生近视率与肥胖率均呈明显下降趋势,学生出勤率全面提升,家校合力达成体育作业共识,“以体育人”的成效正在显现。



少年足球,逐梦未来。



身轻如燕,彩绳飞扬。

探索

构建常态多元模式 持续优化体育课程设置

走进金康园小学,翻新改建后的校内空间到处充满着运动拼搏的气息。功能室里,各项体育运动开展得如火如荼;屋顶高尔夫球场和舞蹈室、体育活动竞技场迎来一场场比赛;篮球场和足球场上,学生们挥洒着汗水;同德校区地下负一层开办的自由搏击区也是学生竞相“打卡”的地方。

“处处是体育”的场景成为金康园小学一道独特的风景。“为了进行体育教育改革,我们首先在基础设施上下功夫。”金康园小学副校长莫红梅介绍,自2014年8月起,学校不断统筹规划学校现有场地,对有限空间进行合理开发和利用,努力以“上天入地”的方式,充分利用校外周边场地资源,最大程度满足学生体育活动需求。

有了基础设施做保障,2015年9月,金康园小学正式开启课程改革新征程。“在保障国家课程教学要求和质量的基础上,在不增加学生每天在校时间的情况下,金康园小学率先在全省开展课程建设,建构35分钟课堂,优化课程结构。”莫红梅说,“每天多出一节课,每周就多出5节课,用其中2至3节开设体育课,将更多的时间留给学生,让学生有效地进行体质健康知识技能学习。目前,学校1至6年级各班安排每天一节体育课。”

“多元化的项目,让体育课程更具包容性,更有吸引力,让‘人人都参与、个个有机会’成为现实。”莫红梅介绍,在办学理念“科技创特色、习惯增内涵”的引领下,为培养学生良好的运动习惯,学校进一步深化体育工作改革力度。学校在收获“国家体育俱乐部学校”、首批“全国青少年足球俱乐部学校”等殊荣的背景下,积极与校外符合资质的

俱乐部合作,引进师资开展专项体育教学工作。

自2015年3月与第一家专业的足球俱乐部签订协议后,金康园小学又陆续与多家体育俱乐部合作,引入各类专业的体育专业人才,让学生在课内免费享受更优质、专业且丰富的体育教学内容。“体育俱乐部的项目既快速弥补了学校体育专业师资的不足,更有效拓宽了学生体育运动选择的多样性,同时为增加每周体育课时、社团体育活动及课外体育兴趣活动提供了有力的保障。”莫红梅说。

在金康园小学的体育课堂里,除了足球、篮球是必修课程外,学生们还可以在每周三下午的社团活动中自由选择网球、高尔夫、击剑、乒乓球、跆拳道、武术等13个项目。

为丰富学校体育活动形式,学校还将原来两天半的校运会升级为时间长达一周的“体育节”。“体育节”活动和班级联赛通过创设竞赛的氛围、提供竞赛的机会,鼓励学生主动参与到具有多元性和综合性的学校体育竞赛中。

持续优化体育课程设置,如今,学校体育特色活动已成为一项品牌活动。“面向全体学生,将‘体育节’变成每个学生的节日,全校学生人人成为运动员,让运动回归本真,让运动会集体项目‘主导权’转交学生,充分发挥学生主人翁作用,从儿童视角出发,在保证体育运动趣味性的同时,培养学生性格、人格、帮助青少年在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、磨炼意志,将活动聚焦于学生的亲身体验和参与过程,变单一体育项目为多元运动课程,真正促进孩子全面发展,健康成长。”莫红梅说。

创新

聚焦多元评价体系 以评促学深化改革

“大量的教学实践证明,评价是有效撬动学生发展的无形杠杆。”副校长蒋菡说,小学阶段是青少年身心快速发展的阶段,也是运动习惯养成的关键时期。

紧随课程改革,一场评价体系改革在金康园小学兴起。

在不断的探索和实践过程中,金康园小学建立起科学的体育考核制度。“在总的体育成绩考核中,平时体育作业占20分,体质健康抽测期末成绩占80分,再以当学期参加各项比赛成绩作为加分项,提升学生主动参与体育锻炼的兴趣,激励学生养成良好的运动习惯。”蒋菡介绍。

为使学校学科教学管理更加规范科学,每学期期末,学校教务处组织音、体、美、信息技术、科学学科教师,相互交叉出题,形成理论、实践两套题库。聘请学校其他学科教研组长、校外专业教师、家长组成考核小组,随机从各学科任课教师所教班级抽取20名学生进行理论、实践考核。

体育课程开展过程中,从上好每一节体育课入手,学校切实抓好学生体育锻炼。在做好平时的体育课监管基础上,每个期末从理论和实践两个方面对一学期的体育教学工作进行考核,检测教师教学和学生掌握体育技能技巧的情况。

“学校始终把培养‘好习惯、好身体、好成绩’作为学生发展的培养目标。在每学期末各班评选校级、区级、市级‘三好学生’时,按照平时表现占40%、期末考试占40%、体育成绩占20%来计分,并进行评比。”蒋菡介绍。

四年级四班的班主任尚晓谨说:“作为语文学科的任教老师,在体育教育和文化教育产生博弈的时候,我们需要不断提高自己教育水平,并努力提高教育质量,让学生在有限的课时里高质量完成文化知识的学习。”她说:“一开始,从孩子到家长,都是按照老师的要求完成体育作业,参加体育活动。到后来,大家都积极主动参与到体育教育中来。在不懈坚持下,我们班级获得体育成绩、班级学科成绩双丰收,这也说明了只有身体好,成绩才会更好的道理。”

体育老师何伟的电话在实施评价体系的第一学期期末被“打爆了”。“过去的期末成绩只有语数外学科被家长关注,把学生体质健康监测结果和体育成绩纳入到对学生期末、年终的综合评优,

学生的综合成绩发生了显著的变化,家长们也更关注体育课的成绩和教学。”他说。

从学生家长不重视到重视,金康园小学持续深化评价体系改革,在基本评价体系建立的基础上开展多元评价,促进学生全面发展,极大地提升了教师教学质量与学生学习效果。

“运动习惯不是先天就具有的,而是靠后天不断学习与反复练习才能获得。”蒋菡说,学校和教师是学生养成运动习惯的重要责任人。因此,学校鼓励教师们利用多渠道激励、督促学生养成运动的习惯。

去年秋季开学季,“90后”体育老师伍国骏正式担任一年级四班的班主任,成为金康园小学首位,也是唯一一位担任班主任的体育老师。在不到一年的时间里,他所教的班级文化成绩与体育水平都名列前茅,成为学校小有名气的特色班。

“体育老师为班级注入的体育精神不容小觑。”在副校长莫红梅看来,学校开创体育老师担任班主任的先例,一方面是要探索通过不同学科进行班级管理所带来的不同教学方式,另一方面希望通过这样的模式,带动整个年级对体育教学的重视。“让老师从小学低年级起,关注体质差、体育技能偏弱、不愿参加体育活动的学生,本着‘每天进步一点点’的理念来帮助他们积极参与到运动中,提高身体素质。”

与此同时,学校还根据体质健康测试的年龄段内容制定各年级“每天一练”的体育作业,内容设置分为低、中、高年龄段不同的难度,并按上学日和周末、寒暑假不同时间进行设定。通过宣传讲解告知家长,每天锻炼坚持记录、学校检查督促改进、期中期末测试对比等形式来落实和考核体育作业完成情况,由此改善提升学生身体各项素质全面协调发展,全面提高学生自觉参加经常性体育锻炼的主动性。

“实践中,一年级学生从入学前不会跳绳,在教师课堂教学的指导、家庭配合训练的情况下,大部分学生仅需约两个月时间即可达到跳绳次数过百。”莫红梅说,学生体育成绩由单一课堂成绩应时代要求改革为多元多维和多视角评价,家校生携手参与各项素质全面协调发展,从学生本位更好促进学生多方位体育技能提升。

改变

增强学生身体素质 植入运动健康价值观

“现在我们全家都每天锻炼,我在带动着家里人一起运动。”说到家庭的改变,五年级八班的学生肖享骄傲地说,“我弟弟现在在一年级,每天我都和他一起运动,现在他最大的愿望是可以进入学校田径队。”

五年级三班的学生何雨彤高兴地说:“体育锻炼让我学习更专注,现在我的各科学习成绩都提高了。”

近6年来,金康园小学驰而不息培养学生的运动习惯、促进家长观念改变,学生体质健康测试情况和学校各项体育工作均取得显著进步。

2009年金康园小学成为“昆明市青少年校园足球活动布点学校”;2011年被授予国家级“青少年体育俱乐部”称号;2012年成为“昆明市盘龙区校园足球网点学校”;2015年被授予首批“全国青少年校园足球特色学校”称号;2016年在学校举行了全国“校园足球新长征”云南启动仪式。

在课题研究成果和课程建设方面,2014年,金康园小学省级课题《小学专科学科教学质量考核管理办法的研究》顺利结题;2015年7月,国家级期刊《校园足球》对该校“校俱合作”模式弥补师资不足难题作专题报道;2016年,由李雪菲主编的《绿茵梦 足下圆》经云南教育出版社出版;2018年,学校《1+X特色体育课程》案例在云南省中小学优秀校本课程征集评选中获云南省一等奖;2019年,《深度构建习惯与内涵:体育育人十年探索》获盘龙区基础教育教育教学成果一等奖;2019年,在全国中小学体育教育指导委员会和中国教育发展基金会组织的“全国小学体育活力校园优秀案例

征集评选”活动中,金康园小学获得全国“校园体育文化创新奖”。

更实际的变化发生在学生体质健康方面。在2022年4月29日结束的第三届体育节上,金康园小学共6个团队16人分别打破50米、200米、跳高、跳远、4x150米5项校运会纪录。

连续3年来,金康园小学学生的近视率和肥胖率都在呈明显下降的趋势。“自开展小学生体质健康工作以来,学生在校期间体育课时增加,室外进行体育锻炼的时间得到了充分的保障,课后居家的过程中学生户外活动的时数增加了,面对手机等电子设备的时间减少了,学生视力得到应有的保护。”莫红梅介绍,学校连续多年通过体检对全体学生的近视情况进行监测,并统计历年来学生近视率的变化情况,学生的近视率呈明显下降的趋势。

同时,学生出勤率得到全面提升。“随着师生对于体育锻炼的重视逐渐增强,师生主动参与锻炼的积极性有了提高,学生体质健康水平提升,学生出勤率稳步提升。”莫红梅介绍,根据进行了一段时间冬季长跑锻炼后,据统计,全勤学生人数达到93.16%。

自推进体育课程改革以来,金康园小学通过由上至下、由外而内、由师到生的体育活动,让学生形成运动习惯,培养良好的运动品质,促进学生身体正常发育和机能协调发展,增强身体素质,为树立终身健康的价值观打下坚实的基础。

“很欣喜看到学校发生这样的改变。”建校第一年就来到金康园任教的第二位体育老师韩春明见证了学校建校23年来的发展及近7年来体育工作带给学校的变化,他说,“这不仅是体育锻炼大环境的形成,更托起了新一代接班人‘野蛮体魄’的希望。”

“文明其精神,野蛮其体魄。”多年来,金康园小学持续深入推进以体育人,在课程开设上做好保障与创新,在课程育人上以科学的评价体制提升质量,在转变理念上始终坚持以“以人为本”“强国固本”,筑起一道体教融合的坚固长城,推动学生形成团结拼搏、自强不息的意志品质,为塑造青少年身体健康、体魄强壮、人格健全奠定基础,为培养中国特色社会主义事业的合格建设者和接班人贡献出自己的力量。



盘龙区金康园小学校园一角