

让每个孩子身上有汗眼里有光

——郟阳区落实“健康第一”教育理念观察

文/图 记者张贞林 胡天 通讯员孙伟

5月18日下午4点半,郟阳区实验中学的操场上热闹非凡。足球班超联赛如火如荼地进行,同学们的呐喊声、脚步声、欢笑声交织在一起。一个刚被换下场的男生满头是汗,眼睛却很亮。记者问他下周有什么打算,他一边往场边跑一边说:“下周我们班要打决赛!”这一幕,在郟阳区很多校园里已成为日常。

今年,教育部明确提出“健康第一”理念,各地都在推进落实。方向清晰了,如何将这一理念落实到操场上、课堂里、每个孩子身上?记者走访郟阳区多所学校后发现,该区的做法是,把“健康第一”理念拆解成一件件可以每天执行的具体事务。

一套“全员”体系,把“健康第一”理念融入日常

今年初,郟阳区推出“六大全员行动”:全员体育、全员育人、全员培训、全员阅读、全员阅读、全员心理测评。

为什么要搞这么多“全员”?郟阳区教育局体卫艺股负责人刘天良向记者解释:“学生健康不能只靠体育老师和心理健康老师,需要全体教育者共同参与。”

记者在采访中了解到,全员体育给出了明确的课时要求。义务教育阶段每天1节体育课,高中每周3节体育课,外加30分钟大课间和每天4次课间微运动。多位校长向记者证实,这些是必须落实的课时安排。

严格落实“六级包保责任制”,实行局党组成员包片区、机关干部包乡镇、中心学校校长包辖区、校长包学校、班主任包班级、教师包学生。郟阳区献珍学校班主任李燕告诉记者,她固定联系班上的15名学生,每周至少找每个人谈心谈话一次,完善各自的心理健康档案。她说:“不一定有事才谈,平时多观察,课间聊几句,吃饭时间一问,有时候还会进行家访谈心。”

全员心理测评实现每学年全覆盖筛查,从小学高年级到高中阶段学生全部纳入筛查范围,建立“一人一档”动态管理机制。郟阳区城关一中心理辅导老师何玉琴向记者展示了学生的心理档案:“每个孩子情况都有记录,前后对比能看出变化,预警也更及时。”

郟阳区杨溪铺镇中心学校校长齐随庆说:“以前说健康第一,大家认同,但不知道具体做什么。现在每天几节体育课,每周谈几次心,每学期做一测评,都安排得清清楚楚。”

“四有”体育课让每个孩子都有出彩的机会

课时有了保障,体育课的内容怎么改?记者从郟阳区教育局了解到,该区同时推出

郟阳区一中 最让学生期待的一节课

文/图 记者张贞林 胡天 通讯员柯惠



同学们利用课间时间参加拔河比赛,尽情挥洒汗水。

每周四下午第四节课的铃声一响起,郟阳区一中高一、高二全体学生便走出教室,奔向心仪的体育或艺术项目。教学楼逐渐安静下来,操场、体育馆和图书馆却沸腾起来。该校自今年3月启动“大体育”活动以来,这样的场景每天都可以看到。

活动涵盖足球、篮球、排球、羽毛球、乒乓球、合唱等十多个项目。高二学生李雨桐说:“以前这节课常被用来自习或讲题,现在学校要求我们必须离开教室。我报了羽毛球项目,每周活动两次。打完球出一身汗,晚上自习时注意力更集中。”

绿茵场上,高一、高二学生分据南北半场同时比赛。没有裁判,从组队到规则全由学生自行协调。体育老师在场边巡视,主要负责安全保障。该校体育教研组组长章万华介绍:“我们刻意不干预比赛,让学生自己学会制定规则、处理争议,这本身就是一种成长。”

篮球场上,几个女生专注地练习投篮。一个女生说:“过去总觉得篮球是男生的专属,现在学校鼓励所有人参与,女生也组队参加年级比赛。”

体育馆内,合唱团排练正酣。在音乐老师侯清红的钢琴伴奏下,40多名学生投入地跟唱。指导老师表示:“并非每个孩子都喜爱体育,合唱、阅读等项目为这些学生提供了新选择。”

学校制订了周详的安全管理方案。该校体卫艺处负责人吴红雨介绍:“每个项目都有老师在岗全程照看。活动时段校内车辆严格限速,高峰期车辆必须主动礼让。”

采访接近尾声,一个刚结束足球比赛的男生擦了擦汗水,笑容灿烂地说:“以前下午第四节课容易犯困,现在跑一跑,整个人都清醒了。同学们都说,这是一天中最让人期待的一节课。”

郟阳区实验中学 足球联赛踢出健康活力

文/图 记者张贞林 胡天 通讯员王艳



校园足球联赛火热开赛,赛场上活力满满。

5月18日下午4点半,郟阳区实验中学操场边围满学生。场上是八(10)班和八(1)班的足球班超联赛,现场踢成了2比2,比分胶着。

“传球,快传!”场边一个女生喊得嗓子都哑了。她是八(10)班啦啦队队长,手里举着一张手绘的海报。

记者注意到,场上球员有的穿着校服,有的穿着自己的T恤。体育老师龚太勇在一旁当裁判,他告诉记者:“班超联赛不要求装备整齐,只要愿意上场,谁都可以踢。”

这是该校推行“四有”体育课最直观的变化。副校长陈舟介绍,学校每个班级都有足球队和篮球队,利用课外活动时间进行班级联赛,每周至少两场。“我们算过,一个学期下来,每个学生平均能上场4到5次。”

八年级学生王俊豪是班里的主力前锋。他告诉记者,自己以前不爱运动,体育课经常找借口请假。“后来班里组队差一个人,同学拉我凑数。踢了两场后发现挺有意思,现在每天放学都要踢一会儿。”王俊豪的班主任党建清说:“这孩子不光体质变好了,上课注意力也集中了,上学期期末成绩进步了十几名。”

记者在操场上随机采访了几个学生,几乎每个人都能说出自己班最近一场球赛的比分。一个女生说:“以前我们班男生女生不怎么说话,现在一起加油、一起讨论战术,关系好多了。”

龚太勇对记者说:“以前上体育课,总有几个学生站在一边不动。现在不一样了,班超联赛让每个人都有机会上场,参与积极性明显提高。”

采访结束时,八(10)班最后时刻绝杀,以3比2获胜。球员们抱在一起庆祝,啦啦队的学生冲进球场。记者问一个满头大汗的男生累不累,他咧嘴一笑,说:“累,但是爽!”

郟阳区献珍学校 课间15分钟让学生动起来

文/图 记者张贞林 胡天 通讯员李习勇



学生们利用课间15分钟,尽情运动、舒展身心。

5月19日,记者走进郟阳区献珍学校,只见教学楼前的空地上贴着彩色跳远线,画着跳房子格子,每间教室外都贴了摸高器,最高刻度写着“挑战2米6”。课间,各班学生在组长带领下,8人一组有序来到固定区域,进行健身操、跳远、跳绳、踢毽子等运动。楼下整齐排列着20副单杠,几个男生在比谁做的引体向上多。

“这些都是去年开学后陆续添置的。”该校校长肖忠祥介绍,“我们的想法很简单,践行‘健康第一’理念,除了体育课,更要用好碎片化时间,让学生随时随地能运动,身上有汗、眼里有光。”

一间教室门框上贴着一张纸,上面写着:“课间摸高挑战赛,本周最高纪录:李俊熙,2米55。”该班班主任柯春芳说,这是学生自己搞的活动,课间路过就摸一下,比谁跳得高,慢慢成了习惯。四年级学生郭雅丽在和同学比跳远,跳了一次不满意,又跳一次。她说:“以前课间我常在教室聊天,现在老师鼓励我们出来运动,我很开心。”

记者旁听了一节四年级体育课:前3分钟进行体能练习,如开合跳、高抬腿、深蹲;随后练习篮球技能;最后20分钟,学生分8组进行比赛。体育老师龚传华说:“我们要求每节课至少进行3分钟体能练习,保持一定强度,让学生真正出汗、爱上运动。”

学校还优化课表,确保每个班级每天有一节体育课。肖忠祥算了一笔账:“每天一节体育课,加上上午和下午各一次大课间,以及课间微运动和体育社团,学生每天在校体育活动时间超过两小时。”

一个男生在单杠上练习,手臂有些发抖,他笑着说:“我想练到能做20个引体向上,现在最多能做6个。”同学们在一边起哄,几个孩子笑成一团。肖忠祥站在一旁看着,也笑了,他说:“看到孩子们开心健康,我们就放心了。”

郟阳区域关一中 让体育活动治愈心灵

文/图 记者张贞林 胡天 通讯员陈约虎



心理辅导室内,老师与同学们亲切交流。

5月17日,在郟阳区域关一中篮球场上,球鞋摩擦地面的声响和此起彼伏的呐喊声交织在一起。在这里,体育不只是锻炼,更是一把打开心灵的钥匙。

九年级男生小陈(化名),初一时从不主动与人搭话。班主任几番谈心,都没能敲开他的心门。初二时一场班级篮球赛,球队凑不齐人,体育委员把他拉进队伍。第一场比赛,小陈紧张得手无措,几乎没摸到球,队友没有一句埋怨,反而不断给他传球、喊着“加油”。一个学期下来,小陈从怯生生的替补变成奔跑如风的主力后卫,开始主动约同学吃饭,课堂上也敢举手发言了。“球场上只看拼搏与配合,没有人揪着过去不放,这就是运动最动人的力量。”班主任任颖老师说。

学校心理辅导室里,运动宣泄区成为最受欢迎的地方。小小的沙袋,一副拳击手套,成为孩子们的情绪出口。一位男生摘下手套,说:“我数学没考好,心里堵得慌,打几下拳就舒坦多了。”心理辅导老师何玉琴说,很多孩子情绪上来时不愿开口,挥拳出汗是很好的释放方式。

学校还落实六级包保制度,每位教师固定联系10至15名学生,每周谈心一次,聊天只问心情和日常。“以前是出了问题才找学生,孩子有抵触,现在天天聊,心就近了。”班主任潘学云老师说,她曾发现一名学生情绪连续低落,及时沟通后得知是家庭原因导致的,联动家长进行疏导后,孩子很快重拾笑容。一位九年级女生说:“老师找我谈心,特别温暖。”

体育课与心理教育巧妙融合,热身变成“两人三足”接力,里面藏着协作与沟通;心理老师走进操场,教孩子们坦然面对输赢,学会调节紧张情绪。“我们的目标不是培养运动员,而是让每个孩子奔跑中体会合作、扛住挫折、接纳自己。”体育老师李振平道出教育的初心。校长龚士平望着奔跑的学生,感慨地说:“让体育扎根日常,让心灵被温柔看见,教育才真正回到‘人’的本身。”