

校运会,让每个学生动起来

人人都参与 不做旁观者

记者在采访中发现,为了调动学生参与运动会的热情,不少学校动足脑筋:让每个学生都动起来,不做运动会旁观者。

学生裁判:参与第一

场上较量的是学生,场边呐喊的是学生,吹哨判罚的裁判员里有七成还是学生。浦东新区川沙中学的运动会,全校总动员,没让一个学生闲着。高二学生小陈体育成绩一向不佳,以往开运动会,她只能做拉拉队员。但今年,她也过了把参与瘾,像模像样当起了跳高学生裁判。“红旗落,掐表,头过终点,再掐表!”百米赛道旁,一位男生裁判,一边默念一边紧张地掐算手中的秒表。他告诉记者,这些专业知识,都是他在学校的“田赛裁判”体育选修课上学到的。“我跑得不快,但为别人服务还是可以的。”他不好意思地笑笑。

川沙中学实行体育学分制,每个学生到高三必须修满 60 个体育学分才能毕业。体育成绩、锻炼态度、运动会参与度都是考核的重要指标。学生当个好裁判,可以拿到一个项目冠军的学分。校长陈忠新说:“体育活动不是少数人的事。无论以何种形式,每个学生都应该参与其中。体验体育乐趣,才能激发锻炼的兴趣。”

中外合办:友谊第一

黄皮肤,白皮肤……校运会变成“小小奥林匹克”,不同肤色的中小學生同场竞技。10 月底,黄浦区的光明中学和上海德法学校相互邀请体育代表团,参加各自的校运会。校长穆晓炯说,这是和联谊的国际学校合办校运会的首次尝试。但国际间同龄人之间的比赛,也暴露了中国孩子缺乏体育锻炼的弱点。“许多项目都让法国孩子拿了第一名,比如跳高、100 米、1000 米等。”穆晓炯说,虽然败北了,但原本对体育锻炼采取应付态度的中国学生认真起来。运动会结束后,操场上主动参与体育锻炼的学生多了不少。

不让学生当“旁观者”,光明中学还设计了不少趣味体育项目,比如“弄堂九子游戏”、长绳、绑腿跑等比赛。“运动会比赛项目不应走尖端,而应增加学生的参与度。”

奖牌礼品:兴趣第一

运动会上,学生赛得热火朝天,运动会后,操场上又是冷冷清清。为了给学生的运动积极性“保鲜”,不少学校在设置比赛奖品和奖牌上下了不少功夫。一位校长透露说,以前运动会获奖,给学生发张奖状就完事了;现在,学校除了给予学生和班级荣誉肯定外,一般都会配发体育器械,比如羽毛球、乒乓球、篮球等。“运动会只是一时的,锻炼才是长期的。”

一些学校还会给获奖学生颁发镀金、镀银的奖牌。一位校运会的“百米王”告诉记者:“以前都是薄薄一张纸,现在变成奖牌,拿在手里沉甸甸的,特别有成就感。”

16 岁的花季少年,却已经有了“大腹便便”之态。据上海体育学院的一项调查显示,不少中学生的腹部脂肪开始囤积,中学生肥胖问题应该引起关注。

调查结果不容乐观

上海体育学院日前对上海某区一所中学初二年级的全体学生进行了一次详细的检查,结果男生超重和肥胖人数比例为 27.5%,超出了 2005 年上海市学生体质监测结果中的城市男生肥胖比例。此外 BMI 指数(即体质指数,体重/身高的平方)也比全国的公报指数高了 1.4,并且身体脂肪分布主要集中在腹部,其中女生的腹部脂肪多于男生。2005 年上海国民体质监测公报也显示,本市 7~22 岁学生总体肥胖率达到 11.5%,16~18 岁学生肥胖率最高,为 14.8%。与全国学生肥胖率相比,上海城市男生 15.1%,高于全国

本报记者 马丹

最近,沪上中小学纷纷组织秋季运动会。跑步、跳高、接力赛……参加比赛的总是那几张熟面孔。就读市区东部一所高中的小陈自嘲为体育“残废”,跑不快跳不高。“运动会拿名次肯定没我份,还不如带本书去看看,就当休息好了。”一些学校还经常以“今年又平了校百米赛跑纪录”为荣,更是冷漠了运动细胞不足的部分同学。



■ 参加运动会除了享受体育比赛的快乐,还能增强集体荣誉感

图 CFP

时尚运动抢风头 传统项目受冷落

不少学生喜欢在体育课和体育活动时间里“捣浆糊”:跑步慢吞吞,跳远懒懒散散。是学生不爱运动吗?一位有十多年教学经验的体育老师告诉记者,大部分学生不是不爱动,而是运动项目不够吸引人。

时尚体育受青睐

民立中学体育教研组曾在学校做过一个小型的调查。调查结果显示,有 70%以上的学生对体育感兴趣,30%的学生选择看书代替锻炼,但对体育有兴趣的学生却纷纷抱怨现在的体育锻炼项目太单一和陈旧。“一说锻炼就是跑步,太没劲了。”一位女生说。

为此,民立中学从去年起尝试开设一些时尚体育课程,意外地受到了学生的欢迎。去年,体育教师符洁庆给高三女生开了门瑜伽选修课。这班学生里,有的从来不愿参加锻炼。一个学期下来,所有学生都坚持了下来。

符洁庆说:“原本以为女生娇气吃不起苦,没想到,冬天里光着脚也照练不误。”

想动却缺少场地

近日,静安寺伊美广场的空地上常有一群学生练习啦啦操。记者了解到,原来是市中心一所高中的学生在为校运动会做准备。人来人往,学生依然跳得一丝不苟、热火朝天。“下午放学后,学校就不允许学生呆在操场上。没地方练习,只好到这里来练。”一位女生告诉记者,平时他们都挺爱跳健美操,就是苦于没场地。

据了解,市区不少学校都面临着体育锻炼场地紧缺的困境,学生想锻炼却没场地的事时有发生。不得已,不少学校螺蛳壳里做道场,把体育锻炼空间往纵向发展。格致中学建造了地下体育馆,每天定时开放体操房、乒乓球室等供学生运动。

上海中学生肥胖问题日益突出——

花季少年已有“大腹便便”之态

3.71 个百分点;上海城市女生 9.2%,高于全国 4.19 个百分点;乡村男生 12%,高于全国 6.93 个百分点;乡村女生 9.3%,高于全国 6.67 个百分点。

据上海体育学院的庄洁教授介绍,14~16 岁的中学生正处在发育的关键期,女生发育的特征之一就是囤积脂肪,男生则是长肌肉,所以如果女生脂肪多的话,并不需要非常担心,倒是男生的肥胖需要引起一定的重视了。

专家介绍针对锻炼

若想要让你的腹部看上去不那么“肉鼓鼓”,单纯的仰卧起坐,并不能达到消除脂肪

的效果。庄洁教授建议学生族最好做些全身运动——

■ 坚持每天散步半个小时,三个月后就能看到明显的效果。

■ 爬楼梯、跳舞毯等也是很有效的运动方法。如果一个人运动,无法长久坚持的话,不妨结伴锻炼,将会有更好的效果。

庄教授还特别介绍了一种运动:动感单车。它类似于跑步机,在机器的前方有一个屏幕,然后学生可以根据屏幕上的指示来调节自己骑车的速度,同时还可以几辆车子一起进行“对抗”。

实习生 唐洁 本报记者 钱滢

减? 负!



孙绍波

教育新观察

我记得有媒体曾就“你最反感的镜头是什么”这个问题,对中国农民做过一次小调查,出人意料的是,农民朋友普遍反感有些摄影、摄影记者,一到要采访农村欣欣向荣的新闻时,就让他们对着镜头乐呵呵地数钞票。对于我这个教育记者来说,最不愿做的事,就是一说要减负了,便跑到校门口去截住中小學生,拿出弹簧秤,称称书包有多重。照相机咔嚓作响,被访的学生却一头雾水。

书包重了,就意味着学业负担上升了,轻了,就表明减负政策落到了实处。这样的思维和管理方式,我想和逼着老农数钞票多少有些异曲同工。这不,最近某地教育局的“局长一号令”在全国引来了一片唏嘘。按该教育局的要求,全区小学、初中学生书包重量限制在学生体重的 10%以内,并明确规定如果查到学生书包大大超重,还将追究校长的责任。多年前,我曾经写过本市某小学规定一年级学生不得背书包回家的减负新闻,央视获悉后来也跟踪报道,镜头记录下了放学后学生两手空空从校门口鱼贯而出的快乐场景。然而,好景不长,这项规定没实行多久也不了了之了。

教育界对减负一直有治标和治本之说。我不知道规定书包重量是属于治标还是治本。但我听到这则行政要求的第一反应是,它会带来一个很搞笑的现象,那就是越是胖的同学越不合算,越是瘦的同学想多塞几本书在书包里也难。

其实,我忧心的倒不是学生的书包有多重,有力气的同学,愿意在书包里多放几本课外读物,多塞进几个益智玩具,这又何妨呢?最近有一件事倒使我百思不解。今秋开学前后,上海市教委接连发出多道减负令,比如对毕业班每天只能上几节课做出了明确规定,对小学一二年级的作业量有严格的数量和时间限制,对教师的备课、上课、作业布置和考试评价等教学常规工作提出了 30 条改进意见。然而,我在与一些校长、教导主任谈及这些规定时,能严格按照市教委要求说出子丑寅卯的,很少很少。我纳闷,不知道他们真不知道呢,还是压根就不想知道。

走笔到此,我突然有个建议,市教委能否在校长开会时,考一考校长们的减负政策知多少。我真想拍一张校长拿到考出高分的成绩单咯咯笑的照片,就像老农数钞票时乐开怀一般。这总比去硬要称学生的书包更有意义吧。

积木