

告别枯燥跑跳 自选体育课程

本市 17 所高中试点改革 注重培养学生终身运动习惯

每周二上午三四节连上的体育课,是复兴高级中学高二(9)班刘尧天最喜欢的时段之一。从小喜爱舞蹈的她,要在这 80 分钟的时间里,和班里另外 6 位女生一起跟着体育老师施娟练习艺术体操。

作为上海高中试点体育专项化教学改革的 17 所试点学校之一,目前复兴高级中学高一到高三的学生,每周都要上一堂 80 分钟的体育专项课,学篮球、足球、武术、乒乓还是排球,都由自己凭兴趣选择。

在上海,采用专项训练方式上体育课的学校将会越来越多。

自己寻找合适项目

复兴高级中学体育教研组组长施娟说:“体育专项化教学后,学生不仅对体育课的兴趣更浓了,掌握一到两项体育技能,也能培养他们把体育当作一生的生活方式。”她说,今年开始,体育专项化改革在高中三个年级全部展开,这在全上海也是仅此一所。高一年级实施的是体验式教学,学生每个项目都要先体验三周,然后再自我评定喜欢哪个项目。到了高二和高三,体育专项课就按学生的兴趣来分班授课。

因此,今年升入高二之后,刘尧天就领到了一张学校发的体育志愿填报书。“在这张表上,你可以按照自己的兴趣喜好,填写体育课的第



运动阳光
洒向每个学生

由上海市教委、市体育局、团市委联合主办的学生阳光体育大联赛,为确保运动阳光洒向每个学生,今年除继续开展冬季长跑、跳踢、武术拳操、广播操及体能大赛等常规项目外,还依据不同学段学生身心发展特点,设置个性化创新比赛项目。图为充满青春动感的健美操比赛

本报记者 陆梓华
孙中钦 摄影报道

一志愿、第二志愿和第三志愿。”

施娟说,早在上世纪 80 年代后期,学校就根据当时师资、场地,及学校传统特色项目等特点开设了二节连上的 80 分钟选项教学课,且是以小班化教学为主,每个班级的人数控制在 20 到 28 人之间。

腾出空地建运动场

从今年 1 月开始,本市在 17 个区县各选择 1 所高中,开展了以学生兴趣和技能水平为依据的体育专项化教学试点改革,覆盖了 17 所试

点学校的 190 个行政班级、7507 名学生。项目比较集中的专项依次为篮球、乒乓球、健美操、羽毛球、足球、排球、网球、武术,部分项目还实现了分层教学。

在这 17 所试点中学里,延安中学有点特别。由于该校的体育场馆正在重建,市教委原本并没有把它列入试点名单,但校长郭雄却在去年 10 月主动提出了申请。“很多人都说,连基本体育课的场地都不够怎么开展专项化教学,都说我是在自找麻烦。”郭校长坚持说,学生身

体素质正在连年滑坡,专项化教学是一次提高学生兴趣、促进健康的好机会,“我们学校有 13 位体育教师,这在全上海中小學生中也算多的,那么好的资源为何不利用?至于体育空间,想想办法总是会有。”

于是,郭校长一有空就在校园里转悠,寻找合适的场地。于是,锅炉房改造为健美操馆,教学楼一楼的空地甚至屋顶上都建起了乒乓球房。今年 2 月,该校的高一年级启动体育课改革,学生们可以根据各自兴趣,在篮球、排球、羽毛球、乒乓球

和健美操等项目中五选一。

体育课又累又好玩

在试点学校里,大多都采用了“80+40”的形式为体育课重排课时。“80”就是将原先的两节体育课连上,老师教得系统,学生学得尽兴;“40”就是原本的普通体育课。

延安中学高二(11)班的吕懿惟是乒乓班的学生,今年 1 月份她开始接触乒乓球。她说,40 分钟的传统体育课上,5 分钟集合、10 分钟热身,再加 10 分钟老师讲解和示范,供学生自由练习的时间很短。“还没学会就下课了,等到下一堂课时,动作要领几乎全忘了,又得重头来过,久而久之就没了兴趣。但现在一堂乒乓课要上 80 分钟,虽然很累,但学得多,练习时间充分,反而越练越有兴趣了。”吕懿惟说,学生间还形成了一个“乒乓圈子”,课余时间大家会结伴去乒乓房打球。

“上海的体育课改革越来越与国际接轨了。”这是记者在采访时听到的最多的一句话。在国外,学校体育课都是采取俱乐部形式,学生从小也有体育锻炼的习惯。现在,上海的改革其实已具备俱乐部的雏形。正如施娟老师所说,实施体育专项化教学,学生有了一技之长,就有了终身体育锻炼的项目,而不再像以前那样,高中结束后,学生到了大学就不会玩了。

本报记者 马丹

继新的高考改革方案确定并将公开征求意见后,近日教育部副部长郝平又透露了两项切实强化学校体育工作的重要举措:一是将体育课纳入高中阶段学校学业水平考试,二是将学生体质健康水平作为高校自主招生的参考依据。此举再度引起了人们对未来高考改革的关注。

体育进会考是必须?

以上海为例,现行的高中学业水平考试包括了语数外等 10 门学科,但是,对学生综合素质影响很大的体育、音乐等学科却未列入其中。去年,山东省在全国首吃螃蟹,在高考时增加了体育测试,成绩满分为 20 分,且列入高考录取总分。从明年起,山东省还将把平时的体育课和体育活动成绩,按一定的比例分值纳入高考总分中。如此凸显体育课成绩在高考中的比重,在全国也是力度最大的。

体育进会考并挂钩高校自招,测专项还是测素质——
“如何考”“考什么”才是关键

应该说,山东的先行先试与此次教育部的要求是吻合的。按教育部的解释,体育进会考,是为了推进高考综合素质评价体系体系建设,并将首先从教育部直属高校的自主招生做起,探索在招生中增加体测。

应试促锻炼可行否?

华东师范大学课程与教学研究所副教授柯政说,教育部提升体育学科在高考中的比重,有着十分积极意义,“现在有个无奈的现象,如果某一门学科不用考试,就会有相当一部分学生和家長不重视。虽然体育进会考会有应试教育之嫌,但两“害”相权取其轻,考总比不考要好。”

今年上半年,华东师大在免费师范生招生时首次引入体育测试,结果有些“惨不忍睹”——如果以百分制来衡量,大部分考生没有达到 60 分,有 30% 的人分数在 30 分以下。

上海纽约大学招办主任的周鸿说,在高考中加入体育成绩或许是权宜之计,国际上几乎没有先例——国外大学基本不设体育课,学生从小已经养成了锻炼习惯,中小學和大学的体育俱乐部也丰富多彩,不需要用应试的办法来促进学生锻炼身体。

考必修还是考选修?

体育与会考甚至与高校招生挂钩已是趋势,接下来的问题就是如

何考和考什么。

上海体育特级教师徐阿根说,体育测试一般分为身体素质和专项技能两类,究竟考哪一类需要认真考量的。身体素质包括了速度、耐力、力量等指标,而专项技能则包括了中小學体育课程里没有的球类、体操、田径等项目。如果考专项技能就会带来麻烦,因为每个学校、每个学生选学的项目是不同的;如果考身体素质也会有问题产生,因为体育学习不像其他学科学习那样,通过努力就能取得好成绩,体育要受到遗传因素、健康因素等制约,有的人练一辈子也不能够达到优秀标准,有的人不需要锻炼也能测试时

轻松达到优秀。

因此,柯政建议:首先要研发出一套考试指标,确定考试的范围和方法。而徐阿根则提出,体育会考还是应基于高中的体育课程标准,聚焦基础体育技能,如男生 1500 米跑、女生 800 米跑、跳远、跳高、实心球、单杠和双杠、地上运动、支撑跳跃、篮球基本动作等体育课必修的公共内容。 本报记者 王蔚

上海市经济管理学校

普职融通 协调发展

www.sems.cn

精明的人,才去海南·月亮湾!

世茂·怒放海,享受更超值的居住!

船长公寓 / 飞鸟四合院 / 海子洋房 / 海螺联排 / 最低首付 7 万

2013 上海——月亮湾七色海船票

上海专线:021-51583396 海南专线:0898-63337777 地址:上海市静安区江宁路 358 号(近新闻路)同策汇置业体验中心 开发商:世茂房地产

预售证号:(2013)文房预字(020) 本广告仅供参考,广告中具体确认的内容可作为购房合同附件文房五家按揭银行:中国银行,中国工商银行,中国建设银行,中国农业银行,交通银行。详情请洽当地银行 7 号楼 2 单元 503 室