

# 体育“主课” 风行校园 孩子们爱上运动 流汗的快乐



上海市的学校体育工作,随着“学生健康促进工程”的实施,“以人为本”理念和“健康第一”指导思想日益成为各方面共识,学校体育在立德树人、促进学生全面发展、培育健康文明生活方式以及加强改进体育人才培养等方面的重要性已经越来越深入人心。

如今,各校体育工作在改革与发展中积累了很多经验,实现了以项目引领,整体推进学校体育事业发展的良好格局。同时,结合当前学校体育工作的深层次问题,各校立足回归校园体育的本源,挣脱传统模式和竞技化的束缚,更加注重培养人的全面素质,实现全面转型发展。

## 格致中学 俱乐部训练不“放羊”

2006年5月,拥有一流场馆、一流设施的格致青少年体育俱乐部正式对外开放。8年来,俱乐部坚持上课时段对周边学校的学生免费开放,课余时间向社区居民开放,双休日及寒暑假全天对外开放。为培训学生掌握日常锻炼的体育技能,推进学生人人学会游泳、培养良好的体育锻炼习惯,乃至推动全民健身运动方面作出了努力和贡献。

格致青少年体育俱乐部开办了以体育锻炼和能力培养为主要内容的夏(冬)令营。至今已举办了14期。俱乐部聘请有丰富教育经验的专门人士精心配置课程,设计了以“玩”为特色的课程表,并委派资深且有爱心的教师担当日常管理和教育,一时名声大振,深受学生和家长的欢迎。

俱乐部坚持游泳课不上成“放羊”课,游泳训练班教学不搞随意教学,因此,无论游泳课,还是各类训练班,都要求制订教学计划,并在实践中总结经验,编写教案和校本教材。用心教学已成为格致青少年体育俱乐部游泳课的一大特色,游泳学会率达100%,引起了良好的社会反响。

## 七宝中学 项目兼顾特色与兴趣

2004年11月,在上海市体育局青少年

训练管理中心的支持下,在闵行区体育局牵头下,由中国体育福利彩票扶持的“七宝青少年体育俱乐部”在闵行区七宝镇成立了。七宝青少年体育俱乐部依托上海市七宝中学。该校所处区域国际化程度高、家长学历层次高,除了对学生学业期望值高,对孩子的健康发展期望值也很高,这是七宝青少年体育俱乐部建立和发展的基础。

俱乐部借力一批专业教练共同努力,事先调查摸底,广泛听取学生和家长的意见,然后有针对性的开设适合青少年心愿与有利于身心健康的健身项目,如高尔夫球、游泳、武术、空手道、足球、围棋、日本将棋、羽毛球、篮球、跆拳道、有氧健身操、街舞等兴趣小组。借助周边学校体育教师的资源想方设法为青少年开设既有大多数学生喜爱的足球、篮球、游泳、羽毛球、街舞、乒乓球、空手道、跆拳道、航空、航海模型项目,也兼顾少数青少年学生喜爱的民族舞、网球、高尔夫球、武术、拉丁舞等项目。为吸引更多青少年学生参与体育活动,俱乐部还积极创造条件开设如轮滑、民间体育抖空竹及体育舞蹈项目,使青少年体育俱乐部真正成为青少年学生强身健体的场所。

## 上海中学 原汁原味的体育课

临近期末考试前,各个中小学的操场都会悄然安静下来,体育、艺术等“副科”都要给语数外让道,这在绝大多数学校早就成为

# 上海建峰: 打造独一无二建筑环境能源专业

上海建峰职业技术学院是经上海市人民政府批准,教育部备案,由国家大型企业上海建工集团投资创办的全日制高职院校,系上海市特色高职院校建设单位、上海市建筑职业教育集团牵头单位、中国建设教育协会常务理事单位、教育部和建设部批准的全国建设行业技能紧缺人才培养培训基地、上海市建设类公共实训基地。学院坚持“依托建工、融入行业、服务社会”的办学指导思想,在培育应用型、技能型人才方面做出了大量的尝试。

学院机电工程系自2004年成立以来,开设有机电一体化技术、数控技术、供热通风与空调工程技术、汽车运用技术、汽车技术服务与营销、医疗器械制造与维护等多个专业。

不久前,上海建峰职业技术学院“供热通风与空调工程技术”专业首届毕业生毕业,全部被用人单位抢“购”一空。建峰学院院长徐辉说:“现在学校开办专业,都在追求9成以上的就业率,签约率;其实,只要瞄准了市场,将专业做足了特色,学生就业市场就会由买方变成卖方。”

100%,这是建峰职院“供热通风与空调工程技术”专业首届毕业生的就业率。

## 适应建筑业发展新方向

这样一个新专业如何成了“香饽饽”?据介绍,供热通风与空调工程技术俗称“暖通”,再俗一点就是“水暖电”,分别代表了未来建筑业发展的几个主要方向:供暖(制冷)、通风、空气调节及洁净技术等。该专业适应我国加快建筑业产业结构优化调整步伐,着力发展绿色施工和住宅产业化,大力发展绿色经济、低碳经济的发展目标。

不就是安装空调和通风吗?徐辉笑言:伴随着绿色建筑理念的兴起,这



个从传统建筑领域分离出来的新专业可大有讲究。比如,空调安装管理,与耗电多少大有关系;又比如,人们眼下很关心PM2.5,楼宇内的通风设备管理就成了一个重要命题。徐辉介绍,在上海数十家高职院校中,建峰是唯一开设“供热通风与空调工程技术”专业的学校。

## 学生能“真刀实枪”动手

学院与上海市建筑安装工程公司联合,建成了近2000平方米的系统化校内“建筑安装综合实训基地”,该实训中心利用先进的中央空调系统实体与最前沿的BIM技术相结合的仿真实训系统,将给学生更直观的学习体验。学生进入这个基地,就如置身工地,立刻就能在专业老师的指导下,进行空调系统调试、通风管道安装等。

除了校内,该专业目前还拥有稳定的校外实训基地。上海建工集团(市建一公司、二公司、四公司等)、上海安装工程集团有限公司、上海新晃空调设备有限公司、上海咖德空调设备理论保障和方向指导。学院还组建了专兼结合的师资队伍。通过吸收、引进、培养等途径,建立起由学校专任教师和企业工程技术人员共同组成的专兼结合、教学素养高、职业岗位能力突出、科研技术服务能力强的“双师”素质教学团队。副高以上职称比例达到80%,为专业建设提供了人力资源的保障。

徐辉表示,尽管这个新专业毕业生供不应求,但学校仍将坚持精益求精的理念,不会盲目扩招,我们的目标是,暖通专业的毕业生们,连年保持就业率100%的水平。”



## 证书加经验直接就上岗

建峰学院的“供热通风与空调工程技术”专业,将报考中、高级行业资格证书的培训、辅导纳入了教学计划中。徐辉说,学校提倡学生学什么专业,就要配一个相关的职业证书。目前,多数学生已经获得“中央空调系统操作师”、“施工员”、“安全员”等各类职业证书。毕业生人均持证率达到了2.5张。

徐辉介绍,既有职业证书,又有模拟实训基地的实战经验,建峰“供热通风与空调工程技术”专业的毕业生们,不需培训就可上岗。眼下,他们开始从事建筑工地上有关建筑设备安装、调试、运行管理的各种岗位工作,因职业素养好,动手能力强,专业技能高,受到用人单位的一致好评。

徐辉表示,尽管这个新专业毕业生供不应求,但学校仍将坚持精益求精的理念,不会盲目扩招,我们的目标是,暖通专业的毕业生们,连年保持就业率100%的水平。”

张炯强

同玉被剑桥大学、哥伦比亚大学同时录取;陈思嘉被牛津大学、帝国理工、伦敦大学学院等5所世界前10大大学同时录取;丁晓明被香港大学录取;邵震被牛津大学录取;张磊嘉持全球第5帝国理工大学入场券,孟繁超获剑桥大学、美国宾夕法尼亚大学、哥伦比亚大学同时录取,在同班同学为高考奋战时他们在为即将开始的大学生活做准备……你能相信吗?这群提前被国外大学录取的高中生都是利用业余时间,在培诺教育中心学习A-level、SAT课程,进而拿到世界顶尖名校的录取通知书的。

## 130名学生从这里走进世界前十名名校

初三毕业生无须放弃高中,和香港高中生一样考全世界大学



奚嘉诚 延安中学在读 目标学校:牛津大学  
姚峻峰 延安中学在读 目标学校:牛津大学  
李元哲 西南模范在读 目标学校:伦敦大学学院  
徐哲 市西中学在读 目标学校:澳洲国立大学

同时,我也没有放弃国内的普通高中。平时我把主要精力放在国内高中,周末和寒暑假集中学习A-level。因为A-level考试是‘学多少考多少,考完一科扔一科,考不好还可以重考’,因此虽然我的学习任务很多,但压力并不大。高三时,我拿到了香港大学、伦敦大学学院(全球第4)等4所大学的录取通知书,最终我选择了香港大学。在培诺教育中心的优势是可以同时申请不同国家的不同大学,选更好的专业入读,我觉得特别幸运。”

“牛人”邵震:不到半年被牛津大学录取

曾有这样一个特别的孩子,名叫邵震,现在已是牛津大学数学系大一结束的学生。高中期间喜欢玩游戏的邵震,一有时间便投入到游戏世界中。在邵震妈妈的眼中,邵震可以称得上是班上最喜欢玩游戏的学生。不过,邵震也喜欢读英文原著,这为他的英语学习奠定了扎实的基础。他特别喜欢数学,他课余时间

## 港大女孩丁晓明:两条腿走路——不放弃国内高中,业余时间学习A-level

丁晓明说:“我在年级排名200名左右,想到要和周围那么多比自己优秀的同学角逐高考,感觉读国内名校希望渺茫。因此,初三暑假我便报名利用业余时间学习A-level课程。

“惯例”。从2009年起,上中国际部的体育课开始有了外籍老师的身影,现已达到27位外籍兼职体育老师。这27位外籍教师,有的是高校的教授、讲师,有的是区骨干体育老师,还有的是少体校的专业教练。每周他们都会给学生上3节左右的体育课,包括橄榄球、剑道等许多有地域特色的项目。这些原汁原味的体育课,是孩子们的最爱,比如剑道课,来自日本的老师会用整整一节课的时间教鞠躬、敬礼;又比如橄榄球课,老师会教孩子们“学会向前冲”;足球课之后,老师会让孩子们去对方球队的替补席,向对方教练和队员鞠躬致意。

## 曹杨二中 以女足为龙头

针对体育专项课的实验对象——高一进行简单的问卷调查,调查结果显示男生选篮球的有140人、羽毛球135人、乒乓球113人、足球80人;女生选羽毛球168人、乒乓球101人、篮球78人、排球56人。在项目的设置上,首先考虑学生的兴趣与意愿。其次,根据学校特色传统设置项目。“以女足为龙头,多项运动全面发展”是该校的体育工作理念。二中开展女足项目已有20年,是国家级体育传统学校、女足二线运动队和足球特色学校。20年来女足成绩在全市首屈一指,几乎囊括了各类市级女足比赛的冠军,并代表本市参加多届全国中学生女足比赛,成绩斐然。在项目设置上,考虑学校办学特色与体育传统,设置了女足这个项目。

## 崇明县城桥中学 给特长生“特殊”教育

崇明县城桥中学创建于1978年,是崇明县唯一一所体教结合基地学校。通过长期的不懈努力,一所90年代的县田径传统学校,已发展成拥有田径、自行车两个二线运动队和乒乓、板球等多个运动项目的体育特色学校,并同时拥有一个青少年体育俱乐部。

在2008年成为体教结合基地学校后,针对体育特长生的实际情况,在文化课的课程体系、教材设计和课后习题等方面作了精心设计和二次开发,周一至周五每天6节文化课。下午第一节课后分别开始体育专业训练,每天保证有3-4个小时的训练时间。针对田径项目训练的特殊性,学校在田径项目训练措施上进行大胆的创新。

## 行知实验中学 “80+80+40”模式

该校根据师资、场地和学生的初步选项确定乒乓球、健美操、篮球和武术四个运动项目开展专项化教学。在方案设计时,学校曾遇到了两个方面的问题:一是经过多方努力,学校现有场地的设施仅能满足晴天上课需要,篮球和健美操的专项课在下雨天无法开展;二是每周一次专项课,学生可能无法完全掌握运动技能。经校领导小组研究决定,该校在高一级的体育专项

课程安排上采取“80+80+40模式”(即两节体育课连排、两节体育活动课连排,再加上一节体育课的形式)。具体实施为:

## 位育中学 分层体育有成效

该校以“生长创造”、“自主发展”的教学追求,确定四个教学目标:1.使每位同学初步掌握1-2项运动技能,提升对项目的兴趣,并为终身锻炼服务;2.使同学们对专项技术和战术有清晰的了解,并对该项目具备一定的鉴赏能力;3.改善学生心理状态,克服心理障碍,养成积极乐观的生活态度;4.提升学生的社会适应能力,正确处理竞争与合作的关系。

## 行知实验中学 “80+80+40”模式

为达到四个教学目标,该校通过“四个结合”——教学方式和训练方式相结合、普及与提高相结合、专项人文和赛事鉴赏相结合、校内联赛和专项化项目相结合,最终确定教材内容,满足专项及分层的需要。目前,课程内容包含了一般性活动(游戏)、引入专项技术的教学、专项技术教与学活动、利用所学技术进行实战演练、专项素质练习,改变以往单一的开始、基本、结束三部分。学生对待体育活动的观念也发生了积极改变。

针对体育专项课的实验对象——高一进行简单的问卷调查,调查结果显示男生选篮球的有140人、羽毛球135人、乒乓球113人、足球80人;女生选羽毛球168人、乒乓球101人、篮球78人、排球56人。在项目的设置上,首先考虑学生的兴趣与意愿。其次,根据学校特色传统设置项目。“以女足为龙头,多项运动全面发展”是该校的体育工作理念。二中开展女足项目已有20年,是国家级体育传统学校、女足二线运动队和足球特色学校。20年来女足成绩在全市首屈一指,几乎囊括了各类市级女足比赛的冠军,并代表本市参加多届全国中学生女足比赛,成绩斐然。在项目设置上,考虑学校办学特色与体育传统,设置了女足这个项目。

## 曹杨二中 以女足为龙头

针对体育专项课的实验对象——高一进行简单的问卷调查,调查结果显示男生选篮球的有140人、羽毛球135人、乒乓球113人、足球80人;女生选羽毛球168人、乒乓球101人、篮球78人、排球56人。在项目的设置上,首先考虑学生的兴趣与意愿。其次,根据学校特色传统设置项目。“以女足为龙头,多项运动全面发展”是该校的体育工作理念。二中开展女足项目已有20年,是国家级体育传统学校、女足二线运动队和足球特色学校。20年来女足成绩在全市首屈一指,几乎囊括了各类市级女足比赛的冠军,并代表本市参加多届全国中学生女足比赛,成绩斐然。在项目设置上,考虑学校办学特色与体育传统,设置了女足这个项目。

## 崇明县城桥中学 给特长生“特殊”教育

崇明县城桥中学创建于1978年,是崇明县唯一一所体教结合基地学校。通过长期的不懈努力,一所90年代的县田径传统学校,已发展成拥有田径、自行车两个二线运动队和乒乓、板球等多个运动项目的体育特色学校,并同时拥有一个青少年体育俱乐部。

在2008年成为体教结合基地学校后,针对体育特长生的实际情况,在文化课的课程体系、教材设计和课后习题等方面作了精心设计和二次开发,周一至周五每天6节文化课。下午第一节课后分别开始体育专业训练,每天保证有3-4个小时的训练时间。针对田径项目训练的特殊性,学校在田径项目训练措施上进行大胆的创新。

## 行知实验中学 “80+80+40”模式

该校根据师资、场地和学生的初步选项确定乒乓球、健美操、篮球和武术四个运动项目开展专项化教学。在方案设计时,学校曾遇到了两个方面的问题:一是经过多方努力,学校现有场地的设施仅能满足晴天上课需要,篮球和健美操的专项课在下雨天无法开展;二是每周一次专项课,学生可能无法完全掌握运动技能。经校领导小组研究决定,该校在高一级的体育专项

课程安排上采取“80+80+40模式”(即两节体育课连排、两节体育活动课连排,再加上一节体育课的形式)。具体实施为:

## 位育中学 分层体育有成效

该校以“生长创造”、“自主发展”的教学追求,确定四个教学目标:1.使每位同学初步掌握1-2项运动技能,提升对项目的兴趣,并为终身锻炼服务;2.使同学们对专项技术和战术有清晰的了解,并对该项目具备一定的鉴赏能力;3.改善学生心理状态,克服心理障碍,养成积极乐观的生活态度;4.提升学生的社会适应能力,正确处理竞争与合作的关系。

## 行知实验中学 “80+80+40”模式

为达到四个教学目标,该校通过“四个结合”——教学方式和训练方式相结合、普及与提高相结合、专项人文和赛事鉴赏相结合、校内联赛和专项化项目相结合,最终确定教材内容,满足专项及分层的需要。目前,课程内容包含了一般性活动(游戏)、引入专项技术的教学、专项技术教与学活动、利用所学技术进行实战演练、专项素质练习,改变以往单一的开始、基本、结束三部分。学生对待体育活动的观念也发生了积极改变。

课程安排上采取“80+80+40模式”(即两节体育课连排、两节体育活动课连排,再加上一节体育课的形式)。具体实施为:

## 曹杨二中 以女足为龙头

针对体育专项课的实验对象——高一进行简单的问卷调查,调查结果显示男生选篮球的有140人、羽毛球135人、乒乓球113人、足球80人;女生选羽毛球168人、乒乓球101人、篮球78人、排球56人。在项目的设置上,首先考虑学生的兴趣与意愿。其次,根据学校特色传统设置项目。“以女足为龙头,多项运动全面发展”是该校的体育工作理念。二中开展女足项目已有20年,是国家级体育传统学校、女足二线运动队和足球特色学校。20年来女足成绩在全市首屈一指,几乎囊括了各类市级女足比赛的冠军,并代表本市参加多届全国中学生女足比赛,成绩斐然。在项目设置上,考虑学校办学特色与体育传统,设置了女足这个项目。

## 崇明县城桥中学 给特长生“特殊”教育

崇明县城桥中学创建于1978年,是崇明县唯一一所体教结合基地学校。通过长期的不懈努力,一所90年代的县田径传统学校,已发展成拥有田径、自行车两个二线运动队和乒乓、板球等多个运动项目的体育特色学校,并同时拥有一个青少年体育俱乐部。

在2008年成为体教结合基地学校后,针对体育特长生的实际情况,在文化课的课程体系、教材设计和课后习题等方面作了精心设计和二次开发,周一至周五每天6节文化课。下午第一节课后分别开始体育专业训练,每天保证有3-4个小时的训练时间。针对田径项目训练的特殊性,学校在田径项目训练措施上进行大胆的创新。

## 行知实验中学 “80+80+40”模式

该校根据师资、场地和学生的初步选项确定乒乓球、健美操、篮球和武术四个运动项目开展专项化教学。在方案设计时,学校曾遇到了两个方面的问题:一是经过多方努力,学校现有场地的设施仅能满足晴天上课需要,篮球和健美操的专项课在下雨天无法开展;二是每周一次专项课,学生可能无法完全掌握运动技能。经校领导小组研究决定,该校在高一级的体育专项

课程安排上采取“80+80+40模式”(即两节体育课连排、两节体育活动课连排,再加上一节体育课的形式)。具体实施为:

## 位育中学 分层体育有成效

该校以“生长创造”、“自主发展”的教学追求,确定四个教学目标:1.使每位同学初步掌握1-2项运动技能,提升对项目的兴趣,并为终身锻炼服务;2.使同学们对专项技术和战术有清晰的了解,并对该项目具备一定的鉴赏能力;3.改善学生心理状态,克服心理障碍,养成积极乐观的生活态度;4.提升学生的社会适应能力,正确处理竞争与合作的关系。

## 行知实验中学 “80+80+40”模式

为达到四个教学目标,该校通过“四个结合”——教学方式和训练方式相结合、普及与提高相结合、专项人文和赛事鉴赏相结合、校内联赛和专项化项目相结合,最终确定教材内容,满足专项及分层的需要。目前,课程内容包含了一般性活动(游戏)、引入专项技术的教学、专项技术教与学活动、利用所学技术进行实战演练、专项素质练习,改变以往单一的开始、基本、结束三部分。学生对待体育活动的观念也发生了积极改变。