

# 有限场地打造“立体体育”效果挺好 受重视程度不够 真正推广还需时日

在上海,市中心的中小学寸土寸金,校方常常因无法为学生提供更多的体育锻炼场地头痛不已。与之相呼应的,是近日公布的一份来自中国儿童中心的调查报告。调查显示在北京、上海、广州等5个城市中,上海儿童最宅、户外活动时间最短。

不过,地处市中心黄金地段的静安区爱国学校,学生们不仅能在操场上跑步锻炼,楼梯、走廊、教室,甚至课桌边都成为孩子们玩耍体锻的“乐园”。在市教委推广“阳光体育一小时”的大背景下,学校根据不同年龄段的学生开发各类体育游戏、体育竞赛活动,打造了“立体体育”的体锻品牌,深受学生与家长的欢迎。

然而记者调查发现,如此受赞誉的体锻创新形式却并未能在更多学校得到推广。

本报记者 丁焯 实习生 许欣捷



楼道边、走廊上的空间,学生们都可以利用起来做游戏。



本版摄影 记者 吴恺

## 现场 课桌边、楼道里,皆可开展体育运动

早上8点刚到,静安区爱国学校的校园中便充满了孩子们欢快的声音。

操场上,一队队穿着整齐校服的初中生们,跟着广播音乐的节奏正有序地做着韵律体操;教室里,低年级的同学们在班主任老师的带领下,在自己的课桌边做着伸展运动。而教学楼的楼道中,一群小学生们正欢快地跳着皮筋,并排队做着一格跳的游戏……这热热闹闹的体锻场面,每天都在爱国学校的校园中上演,同学们说,学校处处都是他们

的“锻炼场”,这是属于他们的“立体体育”。

除了定时的体锻项目,一些颇具特色的体育游戏也深受孩子们的欢迎。比如由学校的一名初中生发明的“拉网捕鱼”游戏,以其简单的玩法和规则成为同学们最喜爱的体锻游戏。在玩游戏的过程中,同学不仅锻炼了身体,也激发了集体荣誉感。还有一些利用身边的课桌等设施就地锻炼的小游戏,让孩子们在紧张的课余放松一下身心,从而提高学习效率。

记者了解到,爱国学校目前每天早晨安排半个小时的游戏时间,每个班玩的游戏都不相同。每周还有三节专门课程,由教师与学生共同参与,所涉及的场地几乎囊括了校园的每一个角落,真正做到了充分利用场地资源。

爱国学校党委书记程龙珍告诉记者,所谓“立体体育”就是学校调整作息时间表,充分利用现有场地资源,由教师和学生借助同伴、家长、互联网等多种资源,开发适合不同年龄特征的体育游戏

与体育竞赛活动”,实行至今,大大增进了师生之间的沟通与理解,也增强了学生与家长的亲子互动。”

据介绍,学生在楼道里进行的这些如丢沙包、“火车赛跑”、跳皮筋等体育游戏,都是先从家长那里学来,再到学校与同学一起玩。学校五年级(2)班的许兆辰同学家长认为:“对于我们家长来说,也从孩子参与‘立体体育’的活动中寻找到更好帮助孩子进步的契机。”

## 》专家

### 有发展必要 但需改变教育观念

相较于国内体育教学方面的相对弱势,国外的家长却普遍更注重孩子的“体商”。目前正在美国密歇根州一所私立高中就读的二年级学生Ben来自上海,其初中是在上海读的,16岁时举家移民美国。

Ben告诉记者,他感觉国内外读书最大的区别是学校、家长和同学对待体育的态度。“在美国,家长会连夜开车送孩子去邻州参加体育比赛,重视程度不亚于国内的高考,如果孩子在校的体育比赛中拿了名次,简直比考试得了A还要受人尊重,受同学羡慕。而如果学生在校体育方面能力差,反而会遭到同学的嘲笑。”Ben表示,这种情况常常会让来自中国的父母错愕不已。

“立体体育”究竟在上海有没有发展的空间与必要?上海体育学院体育教育训练学院的专家罗平表示,针对国内的体育教学环境,“立体体育”这样一种新型的以运动文化为载体的校园文化的发展,是课程资源充分开发的一种体现,也是落实健康教育思想的体现,具有十分深远的推广意义。

“在立体体育出现的初期,我们也会发现一些不可避免的问题,一个是运动场地的复杂多样,由于学生们的活动场地包括楼梯、走廊等空间,学生们在运动时,如不注意极易产生安全方面的问题;同时,还存在管理复杂化以及是否真正做到全员参与等一些不可避免的因素。在未来推广时,这些因素都是值得进一步考虑并观察的。”罗平说。

对于在未来如何推广类似的体锻形式,罗平建议,首先就是在保证每天三十分钟的时间后,如何再进一步增加学生们的运动锻炼时间,更好地优化课程配置,学校应该充分考虑这一点。其次,在长期推广以及在师资问题上,建议学校能进行阶段性的总结,注重师资的储备,面向社会招聘更多更专业的体育教师,积极培养与开发教师与学生的团队协作力。”

## 调查 不被重视 立体体育推广受阻

自从2007年教育部在全国中小学中倡导“阳光体育一小时”之后,如何使青少年学生能够来到阳光下、参与丰富多彩的体锻活动一直是教育部门在探索的一个课题。不过,记者日前走访了本市的一些中小学校之后却发现,类似爱国学校推行的这样既能寓教于乐、强身健体,又能增进师生、亲子感情的“立体体育”课程却并未能在大多数学校中推广。

在走访中,一些学校的体育负责老师告诉记者,由于课程设置、教学安排、场地限制等原因,目前大多还是以上海市中小学体育与健身课程标准 and 上海市课程教材改革委员会制定的课程方案来制定课程,一周三节常规的体育课,各学校按照各自具体情况安排其他的体育实践活动”。

杨浦区同济中学体育教研组组长徐虎老师告诉记者,同济中学目前的体育课程仍是“三课两活动”,

“一周三节体育课,两节活动课,另外每天下午五分钟的室内操,让学生进行体育锻炼。”

说起学生体育活动,徐虎老师颇有些无奈,“主要还是场地限制的原因,我们学校学生可以真正用于活动的场地面积很小。作为教师,我们也很无奈,‘光有力但使不上劲’。”

而闸北区回民中学体育老师陈晨表示,他之前还没听说过什么“立体体育”,“我们学校除了每天早上二十分钟的广播操之外,学校按教育部规定的课程学时,安排学生上一周三节的体育课,主要教些课程大纲要求的体育活动项目,其他也没有什么特别安排。”

在采访中,市中心某中学的体育老师向记者透露,目前虽然教育部门三令五申在学生体锻方面要加强关注,但“指挥棒仍然还是升学率”,这位老师表示,体育课程目前在学校的课程设置上仍然还是相对

“弱势”的,“好的学校肯定更注重文化课,要追求升学率,差的学校更把精力放在文化课上,能够按照规定每周上足三节体育课已经不错了,我们体育教师就是想办法尽量在体育课上让学生动起来、玩起来。再搞什么体育游戏、立体体育,基本不可能。”

值得一提的是,在采访中,有学校的老师向记者透露即使是学校想尽办法想多增加学生户外运动的课时,学生却并不领情。

浦东新区文建中学某老师告诉记者,该校十分重视体育教学,除了每周的三节体育课之外,还安排了两节活动课的时间,给学生进行球类运动等活动,“因为学校场地有限,有时候不得不几个班合并着上体育课,所以学校觉得有必要额外增加学生的体锻时间。但同学抱怨很多,尤其是女同学,表示更愿意把这个时间用来做功课,只有小部分男生比较喜欢。”



学生在楼梯上锻炼。

### 》体育课在国外

美国:80%以上的青少年(10~17岁)每天参加学校组织的体育课或课外体育活动,许多学校每天都有体育课。

新加坡:中小学生在学校都会

在每天下午两点后安排课外活动时间。

法国:小学有1/3时间用于体育教学,每周有8~9小时的体育活动中,中学生每周为5个小时。

瑞典:在7~20岁学生中,60%以上都是1~2个俱乐部的成员,政府规定青少年只要5人一起参加体育活动达一小时,每人可获17克朗补助。