



最近一个月来,吴淞第二中学9年级学生小林频频受到老师表扬——学习成绩不算突出的他,认真听讲、及时完成各项作业,进步非常明显!而促使小林积极转变的,是9月的全校羽毛球争霸赛中他勇夺男双冠军!“这个冠军极大地鼓舞了他,现在学习、打球都自信满满!”副校长宋花说。在吴淞二中,像小林这样因为羽毛球而更加积极向上的学生有很多,而在专业师资力量的打造下,小小的羽毛球已经成为学校的靓丽名片。 青年报记者 刘春霞

“健将”悉心带教 “快乐”理念当先

这样的羽毛球课、足球课
带给中小学生的绝不止于“强身健体”

羽毛球

健将级教练领衔,羽毛球进课表

学生体质健康合格率优良率攀升

上周五下午,吴淞二中体育馆的专业羽毛球场地上,羽毛球社团的学生们正在教练的指导下进行各种训练:6年级的学生在练习挥拍,7、8年级的学生在练接发球、对打,而在旁边指导的主教练,是曾入选羽毛球国青队并多次荣获全国和上海市男单、男双、混双冠军的陈

粤申老师。

“当初我们之所以选择羽毛球这个项目,就是因为学校有非常优质的教师资源。”吴淞二中校长许素芬介绍说,陈粤申是国家级健将,退役后来到吴淞二中当体育老师,如此高水准的师资在中学是很少见的,于是,为了最大限度发挥陈老师的专业优势,2016年5月5日,学校正式成立了“羽锋”羽毛球队。

羽毛球队的队员是从全校学生中挑选的,在陈粤申老师的带领下,每周进行两次专业、科学的训练。“很快,羽毛球队的学生参加宝山区的阳光联赛,在各个项目上都有获奖,这说明他们在学校的训练是有效的,羽毛球竞技能力和水平大大提高。”许素芬说,面对这样的效

果,学校开始探索,采取聘请专业羽毛球教练与学校体育老师合作的方式,开展羽毛球进课堂、进课表。“中学生体育课的课程设置是‘3+2’,3节体育课、2节活动课,我们就把2节活动课作为羽毛球项目的专项练习课,全校普及,另外3堂体育课中,还有足球、篮球等其他项目,保持多样化。”

羽毛球课的广泛开展,对学生身体素质的提升是显而易见的。吴淞二中学生体质健康测试报告显示,2017年、2018年、2019年,学生体质健康合格率和优良率都是逐年提升。其中,合格率分别为92.22%、93.57%、95.76%,而优良率提升更加明显,分别为27.20%、36.50%、56.11%。

“羽毛球运动不只是练技术,它对身体的速度、耐力、灵敏性、协调性都有很高的要求,



吴淞二中陈粤申老师给学生上课。

本版均为受访者供图

【宗旨】

特色项目融合教学 让每个孩子都参与

无论是吴淞二中还是金沙江路小学,围绕特色运动项目,学校都在打造校园文化。

今年9月14日至28日,吴淞二中举行了全校羽毛球争霸赛,全校16个班级每个班出6名学生参加男单、男双、女单、女双比赛,96名参赛学生两周时间内打了56场比赛。那段时间,学校大屏幕上每天滚动播出今日赛况、明日赛事安排,小记者每天报道比赛热点,不能上场比赛的学生则可以做裁判、边线裁判,每个学生都或多或少参与其中。

“我们在推进羽毛球项目过程中,把羽毛球运动和学科、爱国主义教育融合在一起。比如,打坏的羽毛球,我们没有扔掉,而是和艺术、剪纸等课融合,让学生DIY;比赛期间,可以写《我和羽毛球的故事》、画板报等。”吴淞二中校长许素芬说,去年5月5日学校还举行了首届羽毛球文化节,邀请其他学校来打比赛,并推出各种羽毛球体验游戏、趣味活动、手工艺制作等,让学生们体验了一场羽毛球嘉年华。“我们希望把羽毛球打造成学校的文化特色,实现成就每个教师、教好每个学生的理念,让学生人人都会打羽毛球,打出健康、打出自信、打出风采。”

而在金沙江路小学,每年11月也有校园足球文化节,在为期一个月的时间内,有“吉祥物”征集、“我与足球”畅想画比赛、“我与足球”征文、“五人制”足球班班赛等,共有5个比赛项目和一个足球嘉年华活动,“不但全校学生都参与,老师和家长也会参与进来,老师还会组队与学生进行足球比赛。”李海军认为,校园足球文化节不只是提高足球的趣味性,让更多孩子喜欢足球,更承载着“立德树人”的重要任务,“通过这一载体,促进课程、活动、文化的融合,让每个孩子都成为足球活动的参与者,让健康第一融入校园生活每一天。”



足球

高级教练带教,打造“快乐足球”

校园足球蓬勃开展形成女足品牌

最近,金沙江路小学在申报校园足球精英训练营分营,作为普陀区唯一一所女足为特色的体育传统项目学校,足球已经成为金沙江路小学学生最熟悉的运动。

“我们是一所73年办学历史的公办学校,1993年就成立了女子足球队。”金沙江路小学校长李海军说,近30年来,女足一直作为金沙江路小学的一个特色在发展。“我们学校的女足是由上海市足协高级教练钱惠老师带教的,她在全国都是很有名的,在上海足坛和中国足坛一直有‘男有根宝,女有钱惠’的说法,可以说,上海女足的发展,钱教练起到了非常大的作用。”

在金沙江路小学,目前有58名女足队员,分布在5个年级,每个年级的“女足班”都配备最好的师资力量,既保证她们的足球训练,也保证学业成绩,“女足队员每天都要进行3个小时

左右的专业训练,很辛苦。”而在打造专业女足队伍的同时,学校还对足球项目进行课题研究,打造了“快乐足球”课程体系,形成校本课程,在全校普及。“基础型课程渗透,利用每周一节体育课时间,开设《足球游戏课程》,一至五年级全覆盖,在体育学科教学中渗透足球基础知识、基本技能,激发学生兴趣。拓展型课程延伸,编制‘快乐足球’校本拓展型课程,分低年级、高年级两段开展教学工作,设定不同的教学目标、内容,为足球校队储备人才。”

李海军介绍说,除了足球课程,每周五的“快乐活动日”,各个年级也都有学生参与足球社团活动。此外,每天下午3点30分以后的爱心晚托班,学生也可以跟着女足队员进行足球训练。“每个孩子在金小的五年学习生活中,都会进行相关的足球训练,掌握基本的足球技巧,我



金沙江路小学足球嘉年华。

们也通过各种课程、活动,让每个孩子享受足球快乐时达到强身健体的目标。”

历经近30年的磨练,金沙江路小学的女足特色品牌已经响当当,学校蝉联了20余次上海市校园足球精英赛、上海市校园足球联盟杯赛冠军,在全国及

世界级比赛中屡获佳绩,并向各级各类球队输送了三十多名女足队员。“学校以‘健康第一’为指导思想,遵循‘做好人、读好书、踢好球’的宗旨原则,希望通过开展足球运动,达到三个价值追求,即以球育德、以球健体、以球促智。”李海军说。