

2020年11月24日



生导报 高中周刊

Student's Post

NO.116(总第1244期)



联系邮箱: xueshengdb2014@163.com

国内统一连续出版物号CN31-0038

“足篮排”等都能选择 喜欢什么就练什么

高中体育课呈“自助餐”式打开



今 年9月，小李同学升入宜川中学，成为一名高一学生。开学后，体育课上老师就让学生们开始体验学校的各个专项化项目，篮球、足球、射箭、田径、健美操……一圈体验下来之后，小李觉得自己对射箭更有兴趣，于是就选了射箭。高中三年，他将在射箭这个项目上进行专项化学习。体育课可以选自己喜欢的项目练！据悉，随着高中体育专项化课程改革的推进，射箭、棒球等新兴项目在校园里开展得如火如荼，很受学生欢迎。

记者 刘春霞

精彩导读

4版 春考招生，盘点那些“含金量高”的专业

8版 这些千古名句，都来自元稹的诗词



想成为“神箭手”？

可选体育课程“套餐”

拉弓引箭，注视着靶心的眼神充满坚毅……看体育比赛时，英姿勃发的射箭选手总是让人联想到“百步穿杨”的神箭手。而如果高中期间有机会专项学习这项技能，你会不会动心？在宜川中学，每个高一学生入学后，都可以根据自己的兴趣自主选择专项体育课程“套餐”。

“我们学校有田径、射箭、篮球、足球、乒乓球、羽毛球、健美操等7个‘高中专项化’课程项目供学生选择。高一新生入学后，体育课上会安排他们对各个项目进行体验，学生根据自己的兴趣和爱好选择自己想学的项目。”宜川中学的一位体育教师介绍说，从2012年起，上海率先在全市17所高中开展体育专项化课程改革试点，2015年试点学校进一步扩大。作为第二批试点学校之一，宜川中学2015年开设了射箭项目。

“高中体育专项化开设的项目主要依据学校的自身实际情况包括场地器材和师资条件等方面，田径、射箭是我们学校的传统项目。”这位老师说，与传统的体育教学模式相比，专项化体育课最大的特

点是根据学生的兴趣分班，实行小班化教学，打破了传统行政班的上课形式，“因为是学生按照自己的兴趣选择的项目，所以他们上课的积极性会提高，而且高中三年针对一个项目专项训练，运动技能也更专业化。”

经过五年多的体育专项化教学改革实践探索，宜川中学把“体育课-专项课程-自主阳光锻炼-体育社团-竞技队”进行了有机整合，在射箭项目上形成了涵盖课内教学、课外活动、学生社团、体育比赛等多位一体的传统体育文化体系，每学期全校学生都会进行射箭项目的学习，射箭班既有专业运动员，也有对射箭感兴趣的普通学生。

除了反曲弓射箭项目，学校还开设了传统弓项目，编写了校本学本《射箭运动》及衍生校本学本《走进体育文化中心》《礼射》等，将传统文化融入射箭项目，让学生在射礼学习中，感受“射以观德”。“学校的体育文化中心就专门辟有以射箭为主题的场馆，里面既有射箭项目的宣传展示，也有训练馆。”

九大项目供学生选择

棒球运动融入了课堂

一个月前，上海市青少年棒球锦标赛（初、高中组）上，甘泉外国语中学棒球队一路过关斩将，获得了高中组第二名、初中组第五名的好成绩。自2010年成立棒球队以来，棒球已成为甘泉外国语中学最受欢迎的运动项目之一。

甘泉外国语中学是一所初高中一贯制公办学 校，也是上海市特色普通高中，以“日语见长、多语发展”为办学特色。而在体育项目的打造上，考虑到不同学生对不同体育项目的喜好程度，为发掘学生的运动潜能，学校开设了击剑、棒球、垒球、健美操、武术、篮球、足球、羽毛球、乒乓球9个项目的高中专项化课程和初中选项课程，给予学生充足的选择空间。

“棒球是一个新兴的体育项目，近几年不少学校都陆续开展，与足球、篮球等大家了解比较多的传统项目相比，学生们对棒球还是比较好奇的，也很感兴趣，所以选的人也比较多。”甘泉外国语中学

体育教师袁振飞说，2010年成立棒球队后，学校逐渐把棒球项目融入课堂，2011年就在初中开设了棒球选项课，每个年级都有。2013年，学生自发组织成立了棒球社团，在老师的指导下每周都有训练活动。“2015年，学校成为第二批高中体育专项化课程改革试点学校之一，在高中开设了棒球专项化课程，学生可根据自己的兴趣自主选择，在高中期间利用体育课进行专项学习。”

几年来，甘泉外国语中学棒球队取得了一系列不俗的成绩，不但多次在市区各级各类比赛中获得优异成绩，还为上海二线棒球运动队输送了3名队员。“棒球运动主要注重于力量、耐力、速度、灵敏性等的发展，经常练的话对增强学生的身体素质是很有帮助的。”袁振飞表示，打棒球时，很多都是短距离冲刺跑，平时训练中除了技术外，也会在速度、耐力等方面进行针对性的训练。