

# 千余项目“燃动”校园

青岛教育实施“一天一节体育课”结硕果

体教融合结硕果  
竞技小将展锋芒

促进青少年体育发展是体育强国建设的重要工程之一。近年来,青岛市通过规划运动场地、开展阳光体育活动、发展体育特色项目等创新举措,打好体教融合“组合拳”,让校园更有生机,让学生更有活力。

/ 健全体系 /  
“一项体育技能”  
落实率达 100%

体育课是学校体育的基础。青岛强化体育课程支撑引领,将“一天一节体育课”作为全市加强和改进新时代学校体育工作三年行动计划的首要内容。

基于此,青岛全面落实3个100%,即100%的中小学开齐开足体育课程,100%的学校配齐配足体育教师、100%的学生参与体育活动。据调研,“十个一”项目中“一项体育技能”落实率达100%,且已成为学生最喜爱的“十个一”项目。比如,市北区长沙路小学和西海岸新区弘德学校都充分挖掘了跳绳运动的独特育人价值,推行跳绳全员化,打造丰富多样、生动有趣的师生、亲子、社区跳绳比赛和活动,学生体质健康、亲子关系和社会满意度同步提升,将体育运动的“小项目”做成了以体育人的“大文章”。

日前在国家体育总局、中华全国体育总会主办的第一届全国全民健身大赛(华东区)花样跳绳决赛中。由西海岸新区弘德学校20名学生组成的山东省代表队少年组二队成了奖牌“收割机”,勇夺13个冠军、11个亚军、3个季军和体育道德风尚奖。其中在6个集体项目(不分组别)中夺得5个冠军,30秒间隔交叉跳男子组、女子组比赛包揽冠亚军,3分钟单摇跳女子组比赛包揽冠亚军。小小的跳绳,不仅给弘德学子带来了酣畅淋漓的运动快感,更是他们增强体质、健全人格、锤炼意志的捷径,有助于身心全面发展。该校专门组建了“天绳健跳绳队”,吸收对跳绳兴趣浓厚的学生加入,这些学生每周末都会到校训练,风雨无阻。

/ 特色体育 /  
1400多个运动项目进校园

青岛在全市中小学校积极推动体育课与阳光大课间、体育社团建设、课后托管服务灵活组合,确保“每天阳光大课间活动一小时”“课后锻炼一小时”,健全课程体系,开发球类、棋类、传统游戏等一批校本课程,与此同时,还开发课间集体舞、竹竿舞、花样跳绳等特色大课间体育活动。青岛市教育局副局长韩东介绍,近年来青岛市积极创新体育课程组织形式。各区市、各学校结合实际和特色优势,探索设立体育课程和“项目超市”,不断满足学生多样化、个性化需求,同时坚持课内外联动,强化体育活动,丰富学生体育锻炼平台。市北区湖岛小学结合季节特点规划运动项目,春季举行综合性竞技运动会,夏季有“校长杯”8字大摇绳挑战赛,秋季举办趣味体育节,冬季则开展野外拉练活动。同时学校对传统游戏进行再创编,开发“长征路大家跑”“现代三国杀”等亲子体育游戏,提升体育活动趣味性,让校园四季充满运动魅力。青岛四十四中则注重以家校共育推进体育锻炼,建立体育家庭作业制度,组建兴趣小组和社



青岛小学生进行啦啦操表演。  
市教育局供图

团,鼓励学生和家长充分利用家庭空间和公共运动场所训练。

在不久前结束的全市射箭锦标赛中,来自崂山区实验学校六年级8班的学生丁欣艺获得了甲组第一名。“我们学校实施‘4+1+N’体育课程体系,‘1’是指一至八年级面向全体学生每学年开设一门体育特色课程,像轮滑、少儿体操、高尔夫、射击、射箭、游泳、排球、棒球这8门体育特色课早已‘入驻’学校课程表,而‘4’和‘N’则是指每周4节体育课和体育社团课。”崂山区实验学校校长张星介绍,学校所有学生都有机会接触到这8门特色体育课程,丁欣艺正是从学校的射箭课上找到自己喜欢的运动项目。目前,青岛进入校园的运动项目已达1400多个,通过创新教学组织形式,探索实施体育选项走班、中职学校早晚训等试点,满足学生多样化个性化需求。

/ 一校多品 /  
我市体育课程形成新格局

借助帆船之都的城市名片,青岛市不断做实体教融合特色化。在探索与实践中,我市不少学校通过体育和教育深度融合,打造特色体育项目,创建体育特色学校。暑假期间,市南区文登路小学五年级学生姜允熙前往厦门参加帆船集训,备战2024梅沙杯帆船比赛。今年5月进行的2024全国OP级帆船锦标赛上,崂山区中韩小学学生王雨馨获得女子乙组场地赛第一名。不到四年时间,她已在各项赛事中斩获6枚金牌,从一名“帆船小白”成长为全国冠军。2020年以来,中韩小学帆船队在青岛市“市长杯”帆船帆板比赛、青岛市“体彩杯”帆船帆板公开赛、山东省帆船冠军赛、山东省帆船帆板锦标赛等比赛中表现优异,获得了男子组冠军、女子组冠军以及团体总分第一名的好成绩。

据介绍,青岛市开展“帆船运动进校园”活动已经近20年,全市106所帆船特色学校以帆为“媒”,在体育教师和俱乐部教练指导下,采用“理论学习、情景模拟、实地训练”三位一体的教学模式,累计指导3.5万名学生参与海上实操培训。经过不断优化,青岛市体育课程形成了“一校多品”的新格局:全市有425所校园足球特色学校、106所帆船特色学校、30所羽毛球特色学校和80所体育传统项目学校,还有近700家体育俱乐部助力学校进行特色竞技项目建



崂山区中韩小学学生王雨馨在帆船比赛中。受访者供图

设和日常训练。一方面,青岛采用政府购买服务方式,与俱乐部及行业协会合作,打造体育课程资源库,为教学和训练提供更加专业精准的指导;另一方面,全市整合体育俱乐部、训练基地等社会资源,推动35个竞技体育大项进校园,百余家企业承办市级青少年体育比赛。

/ 人才基地 /  
助力青岛健儿出征奥运

在本次出战巴黎奥运会的14位青岛运动员中,有3位田径选手,分别是1998年出生的平度姑娘马振霞,她将参加女子20公里竞走项目比赛;2001年出生的城阳姑娘孙悦,她将参加女子铅球项目比赛;2005年出生的即墨姑娘姜志超,她将参加女子铁饼项目比赛。令人欣喜的是,这是青岛田径选手时隔12年再度出征奥运赛场,上一次青岛健儿亮相奥运会田径赛场还是2012年。此番三位青岛姑娘之所以能够“组团”亮相巴黎奥运会田径赛场,与我市建成了国内唯一集跑、跳、投、走所有分项于一身的国家田径高水平后备人才单项基地有很大关系。目前,青岛设立了63个田径重点训练单位和特色学校,认定141个后备人才基地。

最近,青岛六十八中学高二学生张梦媛在国内外田径赛场上屡创佳绩,相继获得中日韩青少年运动会女子铁饼冠军、全国第一届学生(青年)运动会女子铁饼亚军、2024年第21届亚洲U20田径锦标赛铜牌。接受采访时,张梦媛坦言要感谢青岛六十八中探索出了一条体教融合落地实践之路,让学生在体育运动中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志,成长为体育竞技之人才,成就更好的自己。在青岛六十八中,不少学生通过体育特长考入北京体育大学、北京师范大学、上海交通大学、山东大学、中国海洋大学等全国知名高校。

本版撰稿 观海新闻/青岛早报记者 刘世杰