

大的体育课

亚运读本

杭州亚运会官方合作伙伴

中国工商银行
杭州亚运会官方合作伙伴

杭州亚运会官方合作伙伴
Official Partner of the 19th Asian Games Hangzhou 2022



中国工商银行

林间爬树,湖里划船,自己动手制作羽毛球拍……

体育课走出操场,发现一片广阔天地

本报记者 高华生 杨渐

谁说体育课就一定要在学校操场上?

杭州市临安区的高虹镇中心小学就有一堂以“丛林穿越”为主题的体育课;富阳上官乡中心小学,体育课上教孩子们制作羽毛球拍;有树林有农场的杭州世外小学教孩子捉虫爬树;背山拥湖的浙江科技学院,带学生探索户外生存技能,自制竹筏下水……

这些例子告诉我们,即便没有功能先进的体育场馆,充分挖掘特色资源的体育课程,也能让学生们喜闻乐见,把体育课上得生动活泼。



浙江科技学院旁边的西蜜湖已经热闹了起来。

背山拥湖的浙江科技学院

学生们爱上“上山下水”

背靠午潮山,坐拥西蜜湖,有山又有水的浙江科技学院,从2003年开始开设了野外生存课,2016年又成立龙舟队,开设水上运动课,“上山下水”成为了浙江科技学院学生们最喜欢的体育课。

浙江科技学院校内西蜜湖水域面积有3万平方米左右,上游连接着闲林水库,非常适合开展水上运动项目。

“每年都会带着学生去山里进行两天一夜的野外生存课。”浙江科技学院野外生存课和水上运动课老师李俊波说,在完成上山的考验后,才会带着学生们下水。最开始,学生们下水的竹筏也要自己做。在李俊波的带领下,学生们砍竹子、做竹筏,然后再下水学习划船、掌舵的技巧,趣味十足。

如今学校已经拥有6条龙舟、35条皮划艇和4条桨板,水上运动课也成了学生最受欢迎的课,每当夏季来临,西蜜湖就会热闹起来。

据李俊波介绍,每学年近250个名额,网上选课基本上1分钟就抢光了。现在学校的水上俱乐部有300多人,每年的暑假都是李俊波最忙碌的时候,他不仅带队训练,还要带着俱乐部学生们去做一些兼职——去外面的水上俱乐部兼职舵手,参加比赛;还有一些会去水上乐园或者游泳馆做救生员。

浙江科技学院的“上山下水”课程,让学生们在身体得到锻炼的同时,也真正掌握了不少实用技能。无论是野外遇到了突发情况,还是遇到有人落水险情,这些技能都会给他们带来帮助。



教学生用软梯上树。

有树林的杭州世外小学

孩子们爬树、编绳梯、识昆虫

户外探索课是杭州世外小学国际部最火的社团课之一。

每次上户外探索课的时候,孩子们都玩疯了、玩嗨了。这门社团课课程包括急救与自我保护、吹箭、昆虫总动员、制作鸟窝、软梯攀爬、攻城抛石—模型学习、攻城抛石—抛石机搭建、户外常见动植物识别、野外追踪、水净化、搭建庇护所、野外陷阱、野外取火、趣味定向等。

户外探索课程利用的是校园内的农场、草地和树木。拿爬树游戏来说,孩子们要攀爬的树木就在校内。在爬树游戏中,孩子们要学习如何编绳梯、如何安全攀爬,另外还会接触爱护野生动物的理念。每个学期这门课有20个名额,都是要靠抢的。

杭州世外小学国际部老师告诉钱江晚报·小时新闻记者,这是学校(国际部)为学生学习野外生存知识开设的一门社团课,主要针对2-5年级学生,活动过程倡导高年级学生带低年级学生,在相互合作中增强学生的动手能力、协作能力。

除了编绳梯、爬树、认识昆虫等课程外,“户外探索”社团还有“吹箭”,急救包扎,利用锡箔纸户外保护保暖等课程。这样的社团课让孩子们大开眼界,极大激发了他们户外探索好奇心。家长那里的反馈也非常积极,家长开心孩子们能接触课本以外的世界。

“很多女生开始怕虫子,这个课结束后都开始养昆虫了。”杭州世外小学国际部老师说,每一次孩子们都很投入。

「球拍之乡」富阳上官乡中心小学

让孩子自己制作一把球拍

富阳上官乡素有“中国球拍之乡”的美誉,国内80%的中低档羽毛球拍在此生产,但当地的上官乡中心小学却并没有以羽毛球知名,直到2020年末开始,学校才决定将羽毛球作为学校的特色体育项目发展。

不过,上官乡中心小学的做法并不是常规地请教练建羽毛球校队,而是带领孩子们学习认识当地球拍生产文化历史和球拍制作过程,深入了解羽毛球球拍产业在当地经济生活中的特殊地位。

校长李丹2019年调到这里后,决定换个思路发展特色羽毛球教育——除非有特别好的苗子,否则不刻意追求羽毛球竞技成绩;改造学校的羽毛球馆,向周边的老百姓开放;操场边划线增设户外羽毛球场地,让孩子们课间可以拿着自己制作的球拍打球。在上官乡中心小学,羽毛球项目只有“兴趣队”,没有“校队”这一说法。

学校花了很大精力挖掘当地的球拍生产文化和生产制作过程,李丹希望孩子们通过学习了解、制作球拍,更深地认识自己成长的地方。学校教学楼的楼道挂着一张张羽毛球拍,还用多条彩色球拍线做了固定和装饰。每张球拍都是学生自己亲手穿线、紧线制作成的。一楼的走廊墙上,有上官乡球拍生产历史演变——从竹制到木制球拍框,再到金属和碳纤维等高端材料的框架,有些是实物,有些是图片、文字,简陋的走廊像个小小陈列馆。

李丹说,以后还会要求学生详细介绍自己的球拍制作过程,用一张A4纸写好贴在自己的球拍旁边,他希望这样的过程能让孩子们熟悉球拍生产、了解上官这个他们生活成长的“球拍之乡”。



让学生自己做一把球拍。

