

这所中学出来的孩子 结实、欢实、皮实、丰实

杭州市丁兰实验中学推行新体育,助力学生全方位成长

本报记者 金丹丹 通讯员 钱佳芹 胡伟

“太惊喜了!没想到能去现场观赛!”开学第一天,杭州市丁兰实验中学805班的徐志浩就收获了超级大奖——亚运会门票兑换券!

在学校的“亚运门票大放送,一起点亮‘微心愿’”活动中,他和其他三位幸运师生,抽到了学校精心准备的亚运盲盒。抽奖结果揭晓后的第二天,学校老师们帮这些幸运师生们如愿抢到了篮球门票。

获得亚运知识竞答票的同学,则与校长进行了PK,经过亚运知识现场赛、乒乓球颠球、排球垫球等环节后,共有8名同学凭借综合实力赢得了亚运会门票兑换券。

在丁兰实验中学(下简称“丁中”),今年的开学因即将到来的杭州亚运会而格外有意义,校园里充满了浓浓的运动风。在校长吴轶玲看来,体育是人格教育的有效途径,能帮助学生享受乐趣、增强体质、健全人格、锻炼意志。丁中基于“以体树人”理念,把体育融入学校德育建设,让学生通过体育拥有享受乐趣的“欢实”、强健体魄的“结实”、坚强意志的“皮实”和健全人格的“丰实”,让孩子在身体发育中实现精神生命的成长。



篮球拓展课



农耕运动会



亲子运动会



抽到亚运会门票的孩子与校长合影

私人定制“运动处方” 掌握终身受益的锻炼项目

下周,丁中新初一的同学们将迎来他们最期待的体育拓展课——足球、排球、羽毛球、篮球、投掷、健美操、摔跤……每个学生都有机会选择喜欢的体育项目,享受运动带来的乐趣。

学校希望通过提供丰富的运动项目,关注学生个性差异,激发运动兴趣,让每个学生都掌握一两门终身受益的体育锻炼项目。

丁中的操场满是黑科技。这里有浙江首个“智慧操场”系统,运动摄像机采集学生运动视频画面,服务器对学生的运动姿态、过程等关键指标进行实时分析,开出的“运动处方”帮助老师进行个性化指导。

在丁中,每个学生还有专业运动“私教”。体育组的老师会帮每位同学量身定制个性化的运动计划。比如每位同学都有中考三大类项目每天两小时的“3+2”私人健身计划。为了让锻炼更有效,老师们不仅随时答疑,还拍摄了训练视频制作成微课,帮助学生在体锻健身上达到最佳效果。

假期里,学校推出亲子锻炼课程,不仅有直播运动教学,还有微课教学视频、多种类的亲子健身运动套餐,满足了不同家长和学生的需求。

在丁中,运动不仅有体育老师的陪伴,身边的每位老师都是运动导师、伙伴。

周圣岳老师任教科学,同时也是一位长跑、徒步爱好者,在他的影响和带领下,不少同学对马拉松、户外运动有了很大的兴趣。

校长吴轶玲是语文老师,也是同学们公认的“隐藏的运动王者”,她读书时是校篮球队队员。去年开学,她就接受了同学们发起的投篮挑战,以过人的实力惊艳众人。今年开学,吴校长又与同学们一起同台PK亚运知识、排球垫球等,玩得酣畅淋漓。

农耕运动、智力劳动 发展多元创新思维

进入9月,校园里的秋意渐浓,屋顶农场的蔬果们也有了成熟的芳香。

去年的秋收时节,学校安排了农耕运动会,让学生走出课堂,放下笔头,拿起锄头,在体验农耕中有所思、有所悟。挑水接力、粮食搬运、插秧、剥玉米等项目,模拟了农作物从播种到丰收的全流程。

挑水比赛中,同学们要用一根一米左右的竹竿挑起两桶20斤的水,走到100米外的终点。同学们肩挑扁担,双手扶桶,小心翼翼走在跑道上。短短一分钟,大家就满头大汗,直呼:“太难了!”而运粮食的双轮车看似稳当,但想要顺利运输却是个大挑战。插秧比赛中,同学们需要“快狠准”地在泡沫板上模拟插秧。学校屋顶农场顾问邵师傅亲自出马,指导大家如何拿捏深浅、斟酌间距。

每年过年前后,丁中都会进行一项传统项目化学习活动——“称猪”。学校有一个小型生态牧场,养着黑猪。每年,师生都会齐心协力“大开脑洞”——运用科学知识来给猪称重,已经连续开展六年。大家用过的方法有不少,如模拟天平法称猪、利用沙坑测猪压强、用杠杆原理给猪称重……

当劳动与体育融合,赶猪出猪圈、进笼、搬运和称量都不是单纯体力的付出,更多是在体力劳动基础上的创造性思维的培养,是一项充满挑战的智力劳动。

在这个校园,体育与劳动正神奇地融合。同学们在劳动中锤炼意志,培养劳动精神,提升精神品质,多元创新思维也正在发展。



屋顶农场采摘

心理关照、文化融入 在运动中健全人格

一张报纸,不断折叠后,只余扑克牌大小。妈妈背起儿子,两人只要同时站在上面坚持3秒,就可以赢得游戏胜利。

妈妈试着背了背孩子,单脚站立,没成功。这一次,换男孩背起了妈妈。1秒,2秒,3秒……成功了!

这一幕发生在开学前丁中的一个小型亲子运动会上。主持老师何艳玲是新初一班主任,她说,家访中发现很多家长都有困惑,担心孩子不能很好适应初中的学习和生活,还有一些家长纠结与孩子渐行渐远的关系。“其实父母和孩子,只是缺少沟通的方式、相处的机会。”在她看来,这些亲子运动游戏可以让家长和孩子零距离接触,一起开心玩,一起努力解决问题。这场特别的“亲子运动会”,也是学校为了缓解“开学综合征”的精心设计,让原本紧张的开学适应变成父母其乐融融的陪伴。

丁中有着丰富的亲子挑战赛、亲子吉尼斯等“大健康”体育课程,整合体育、心理等内容,通过亲子合作完成挑战,增进了亲子互相了解和情感交流。

竞赛类、益智类和谈心类的运动团建课程,则让学生在过程中享受乐趣,培养团队合作、拼搏进取、思维创新等能力。每年的校园体育节,学校以体育发展历史和一些大事件为载体,以体育文化和爱国主义为主题,弘扬民族精神,通过体育英雄引领学生价值观和人生观的形成,学习体育英雄勇于拼搏永不放弃的精神。

“我校把体育融入学校德育建设,将体育工作放在突出位置,利用体育的具身性、育心性、劳动性、育美性等特点,围绕学生、家长、学校和社会各层面的需求开设各类与体育相关的课程和活动,在体育锻炼中实现‘享受运动乐趣、增强体质、健全人格、锻炼意志’的‘四位一体’育人目标的达成。”吴校长表示。