



两位高中体育老师的“阵地”与坚守

——不止于“副科”老师系列报道(二十四)

课时被挤压、认知被低估,是许多一线高中体育教师共同面对的现实。本期系列报道,茹妍萍老师讲述了自己课堂常规、比赛框架、体能设计的细节里,如何打磨有温度的课堂;高自飞老师则讲述了舟山中学在课程体系、场地革新、评价改革的系统中如何突围破局。

今天,让我们一起看见体育课上那些关于勇气、规则与生命的教育。

新区教育:在浙江省高考不纳入体育评分、仅设合格性考试的制度背景下,高中体育课常被视作“非刚需”。作为一线体育教师,您如何在课时被挤压、社会认知偏低的环境中,以最小资源撬动最大改变?



南海高中 茹妍萍

我始终觉得,体育课最动人的部分,不在于学生掌握了多少技术,而在于学生是否真的“在场”——敢起跳,敢伸手要球,敢在累到喘不过气时还愿意多跑一步。而这些勇气,往往需要一个温暖的引子——老师记得她的名字,老师在终点等她、老师在她摔倒时会蹲下来问“疼不疼”……

向课堂常规要质量:有规矩,才安全;有秩序,才高效

工作第一年,我满怀热情设计各种练习方法,现实却让我失望——女生们打着伞慢悠悠晃过来,器材只有我和体委在搬,热身时一片“老师我来例假了”……课堂节奏完全失控。

后来师傅笑着给我传授课堂常规的“门道”。于是,每学期“体育课

体育课的质量,藏在细节里

开学第一课”,我会向学生明确课堂要求——集合点在哪、考勤怎么记、着装什么标准、生理期如何安排、请假找谁批、雨天去哪上课、器材谁来搬还,事事有规矩。

向教学模式要质量:用比赛的框架,重构学习关系

“学生上了十二年体育课,却没有掌握一项运动技能”,这是我国学校体育教学长期面临的痛点。在我开设的排球选项模块课中,我希望学生不仅能学会技术,更能成为上场比赛的“运动员”、组织比赛的“裁判员”、优化学练环境的“共同建设者”。

学期初,按“异质分组”原则将学生分成若干队伍,每队自选队长、自起队名,后续所有练习和比赛均以团队为单位展开。热身和基本技术练习由队长带队完成,比赛环节则进行队与队之间的实战对抗。根据教学进度,我会灵活调整比赛规则,比如:球在第三次击打后才能过网;发球成功率低时,第一次失败后,第二次允许以抛球方式过网。枯燥的技术练习置入真实的比赛情境后,学生越上越喜欢,甚至有学生跑来请我单独指导传球技术。

过去,比赛环节要么是我一边吹

哨一边指导,要么干脆没有裁判,学生在场上乱来一气,比赛毫无规则可言。后来,我教授学生简易的裁判工作方法,每节课由非参赛学生担任裁判组,负责执裁与记录。几节课后,学生哨声干脆,争议时能主动合议判定。更重要的是,当过裁判的学生回到赛场,对规则的理解明显更深。

比赛结束后,各队在队长组织下进行反思,每人轮流说一个本队做得好的地方和一个需改进的细节,拉伸放松时由不同队员代表全班分享讨论成果。起初学生只会说“挺好的”,几节课后开始言之有物:今天跑动接应比上节课主动、发球失误太多、下次热身要多练……

此外,我把背景音乐的选择权交给学生——让一位同学建立共享歌单,大家随时把喜欢的歌加进去,成了班级专属“体育课BGM”。当学生在球场上听到自己选的音乐,课堂就不再是“老师的课堂”,而是“我们的课堂”。

向体能课课练要质量:练得明白,练得轻松,练得还想练

高中生久坐已是常态,身体活动量远未达到国家要求的每天一小时中高强度运动,所以我每节课都尽量安

排8至10分钟体能训练。为学生主动配合,我总结了三条原则。

第一,让学生知道“为什么练”。以排球项目为例:练核心力量时告诉学生,展腹收腹能加大扣球力量,躯干稳定能提升控球精准度;练脚步灵敏度,就利用排球场的中线、边线、三米进攻线做各种折返跑动,既练了体能,也熟悉了场上的位置。

第二,能双人不单人,能团体不个人。两人一组背对背夹球深蹲、面对面平板支撑击掌,或多人协作传球——同伴在场,既是监督也是鼓励,枯燥的体能练习在互动中变得轻松。

第三,音乐是体能训练最好的“调味剂”。练心肺时放快节奏的歌曲,用鼓点控制高抬腿和开合跳的频率;练核心和拉伸时切换舒缓的旋律,引导学生跟随音乐调整呼吸、延长动作停留时间。当体能练习有了BGM,枯燥感被旋律冲淡,“坚持”也变成了一件自然的事。

体育课的质量,从来不在宏大的蓝图里,而在每一个细节里。那些看似微小的改变,累积起来就是学生眼里那道不一样的光。作为体育老师,我能做的,就是在这四十分钟里,让每一个学生都不被辜负。



舟山中学 高自飞

作为一线体育教师,我深知体育对于高中生健康成长的重要意义。尤其是在高压、高竞争的高中学习环境下,体育的价值远不止于强身健体,更在于人格的塑造与心理健康的守护。面对有限资源,如何撬动真实、可持续的改变?我的答案是——让体育课真正成为学生体育素养提升的“主阵地”。

从锻炼身体转向生命教育的认知

高中生体育素养的核心,不在于

高中体育的“素养”坚守与“阵地”突围

跑得多快、跳得多高,而在于一种“身体自主、心理韧性、社会伦理”三位一体的综合能力。它的最终目标是:让一个人能够不带着耻地享受运动,不带着恐惧地面对失败,不带着傲慢地与他人竞争。

为此,我们经常有目的地培育学生的认知能力,帮助他们理解并掌握以下内容:高中生体育核心素养及其养成路径;“设计”自己的运动计划;正确认识输赢;“规则意识”培养;运动损伤的预防与处理;科学饮食与睡眠;科学地发展力量和耐力素质等。

让每个学生找到适合自己的运动

要让学校体育真正成为学生锻炼的主阵地,必须提供多元化的运动方式和丰富的运动项目,帮助每一位学生找到“合适自己的运动”,并保障足够的运动时间。

我校始终高度重视学校体育工作,严格按照国家要求开齐开足体育

课。通过构建“课内+课外、常规+特色、普及+竞技”的立体化体系,确保每位学生每天的运动时间达到或超过60分钟。

为真正实现“以生为本”的体育教学,我校开设了篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、健美操等多元化课程,力求覆盖不同学生的运动偏好与能力基础。在此基础上,充分发挥体育的独特育人功能,构建以“课堂学技术、课间练体能、课外自主练技能、联赛促参与”为核心的体育教学模式:体育课系统传授运动技能与战术知识,夯实基础;利用课间操等碎片化时间,开展针对性体能训练,提升身体素养;利用课后时间自觉练习,培养运动习惯与自主学习能力;通过组织多项校级联赛,激发学生主动参与、积极竞争的内生动力。

这一模式不仅有效激发了学生的运动兴趣与参与热情,更形成了“以赛促练、以练促学、以学促育”的良性循环。

优化运动场地布局,有效缓解场地供需矛盾

我校积极盘活校园空间资源,对体育馆周边的走廊、闲置空地等区域进行科学规划与功能改造,新增羽毛球及乒乓球活动场地,显著提升运动空间的容纳能力,有效缓解场地紧缺的现状。同时,引入智能照明控制系统,实现对场地光照条件的精准调控,确保学生任何时段均能获得适宜的运动环境。

优化评价结构,引入体育素养评价指标

我校还在原有以体质健康测试为核心的基础上,引入并显著提升了“体育素养四维评价体系”的权重,涵盖运动习惯养成、运动技能掌握、体质健康提升和体育精神内化。目前,体育素养评价与体质健康测试各占50%,打破了单一评价模式。

我相信,每一位体育教师都能成为这种改变的推动者。因为体育的本质,从来不是分数,而是生命的绽放。