以奔跑之名 赴成长之约

——邵阳市奏响活力育人交响曲

(紧接01版)学生陶云兴奋地分享自己的成就感:“以前觉得跑步累,现在看到校长在前面,觉得跑步也有劲儿了。”校长从管理者变为“运动搭子”,消除了运动的距离感,激发了朴素的跟随与效仿。

要让一时的热情转化为持久的习惯,离不开系统性的“制度护航”。新邵县思源实验学校发起了一场“制度性运动革命”,让奔跑超越体能锻炼,成为撬动“五育融合”的支点。“各学科积极探索学科融合,语文老师带领学生在跑前朗诵励志诗词;数学老师设计跑道上的‘相遇问题’和‘配速计算’;科学老师讲解运动中的心率与耗能原理……跑步不再孤立,它成了一个移动的、充满活力的学习场景。”副校长赵焕告诉记者。

秋季学期,该校“校长喊我来跑步”进入2.0阶段,校长曾志权带领的教师“跑跑团”成员由最初的11人发展至239人,学校还为教师开设瑜伽、八段锦、篮球等运动。班主任王艳萍开心地说:“每周一和周三,我和老师们一起练瑜伽、打八段锦,亲身体验到运动带来的精气神变化。”

将“校长领跑”作为关键抓手,通过领导者的身体力行,一场从“共识”到“共行”的全域活力动员,在全市各中小学掀起了运动热潮。

湖南省第六届中学生运动会在邵阳市开幕

大课间学生跑操

一幅百花齐放的“运动画卷”

当全员参与的热情被点燃,如何让运动持久且富有吸引力,并破解师资、场地等现实难题?邵阳市各学校结合校情,展开了一幅幅创意纷呈、育人内涵丰富的“运动画卷”。

在邵阳市第七中学,体育课和大课间因“智慧操场”而焕然一新。投入600多万元翻新的操场上,立定跳远、实心球、排球垫球等AI智能测试设备引人注目。体育教师黄文一边向记者演示,一边介绍:“学生录了人脸,对着摄像头举手,就能自动测试跑步、跳远。测试数据实时上传,学生可随时查看个人成绩,老师也能在后台精准掌握每个人的锻炼情况。”这些智能设备还开发了体育趣味游戏和团体训练活动,每天课后,学生们围着“新玩具”比拼,在游戏中实现了精准训练和科学提升。

走进隆回县梨子园实验学校,竹竿清脆的敲击声、铁环滚动的声响与孩子们的欢笑声交织在一起,老游戏焕发新魅力。学校场地有限,但教师们创意无限,将“滚铁环”“跳竹竿”“丢沙包”等传统游戏进行创造性改造,绘制成五彩斑斓的地面图案,融入大课间活动。“我们结合传统文化、本地非遗等开发了64种大课间游戏。这些活动不仅锻炼身体,更让本土非遗与民间智慧‘活’在当下,扎根于心。”在学校党支部书记、校长彭雪飞看来,教育的本质是培养全面发展的人,多元活动有助于激发学生内生动力,助力学生成长为体魄强健、精神昂扬的新时代少年。

面对专业体育教师不足的普遍困境,武冈市幸福芙蓉学校探索出“1+N体育大课堂”。每周安排同一年级在同一时间上体育课,由1名专业体育教师主教,N名学科教师助教。“比如教跨越式跳高,专业老师一眼就能看出是起跳脚的问题,而一般老师可能只关注能不能跳过去。”体育教师周昭军解释,大课堂则有助于实现资源共享,确保每个孩子都能享受到专业的体育课程指导,让有限的师资释放出最大效能。

各学校结合校情,因地制宜,着力打造“一校一品”“一校多品”的特色格局,探索出“全员参与、项目自选”的文体活动矩阵,让每名学生都能找到兴趣所在。

一曲全面发展的“成长乐章”

运动的画卷徐徐展开,最动人的莫过于人的蜕变与成长。这场全员文体实践,带来的远不止体质测试表上攀升的数据,更是一场关于身体、心灵的深刻塑造。

最直观的变化写在孩子们的身体上。新邵县思源实验学校七年级学生邹灵萱,在担任班级课间操领操员后感慨:“为了做好示范,我经历了‘魔鬼式’自我训练,体能、耐力和动作力度都得到了飞跃。我真正体会到了‘台上一分钟,台下十年功’。”邵东市昭阳小学学生罗婧琪欢快地说:“运动后,我不再懒洋洋的,力气大多了,个子也长得更快了。”

“课间‘宅’在教室的孩子少了,涌向操场的身影多了。”武冈市幸福芙蓉学校党支部书记、校长欧春芳观察到一个细节:“以前露天开大会,时间一长总有孩子晕倒。现在,孩子们在阳光下站得更久,精神头更足,他们开始享受阳光了。”

运动场亦是生动的德育课堂。邵东市昭阳小学学生小浩曾是班上的“小刺头”,在一次接力赛中因抢跑连累班级。同学们的宽容让他触动,从此他主动加练,还成了班里的“规则监督员”。班主任李芊感慨:“运动被赋予集体的意义,激发了孩子内心最深处的责任感。”

在武冈市幸福芙蓉学校的篮球队,曾经急躁、不自信的田悦同学,在教练的鼓励和团队的磨合中,不仅球技进步,更在市赛中担当主力,帮助球队夺得亚军。类似这样在运动中重塑自信、锤炼品格的故事,每个校园都有发生。

运动也重塑了教师角色与职业幸福感。隆回县梨子园实验学校的班主任陈金旺说:“校长带头,教师参与,打破了‘体育活动只是体育老师的事’的思维。现在,奔跑的跑道成了师生互动的新场域,老师和学生一起跑步、玩游戏,心理距离拉近了,校园氛围也更加充满阳光活力。”他分享道,在推动学生运动的同时,自己也养成了锻炼习惯,改善了身心状态。

最初,“运动是否耽误学习”是许多家长的疑虑,但亲眼见证孩子的变化后,他们的态度发生了转变。隆回县梨子园实验学校学生王子芮的家长宁丽娟说:“孩子现在体质明显好了,脸上笑容多了,学习时专注力也提升了。”新邵思源实验学校学生家长刘宁的体会更深,她的两个孩子坚持跑步后体质增强,在流感季安然无恙,“而且,他们的学习成绩从班级中游稳步提升到了前列,整个人越来越自信开朗。”

扎实的校园体育沃土,催生着竞技人才的萌发与赛事承办的底气。今年10月,邵阳市成功承办了湖南省第六届中学生运动会,并以全省总分第三的历史最佳战绩,展现了全市青少年体育的深厚底蕴。而在更广阔的赛场上,邵阳学子同样锋芒毕露:12月14日,邵东市第三中学女篮在湖南省青少年篮球联赛中夺得季军。这些从校园日常活动中涌现出的佳绩,是全员文体育人成效最生动、最有力的证明。

“从校长清晨的率先领跑,到每个校园里响起的跑步号子;从承办全省中运会的宏大舞台,到赛场上自信绽放的运动健儿……邵阳市以全员文体为抓手,构建起一个从个体到集体、从校园到城市的活力育人生态。”邵阳市教育局党组书记、局长李恒荣表示,当汗水浇灌出更健壮的体魄,当奔跑的步伐踏出更坚毅的节奏,当欢笑声响彻阳光下的校园,呈现的,正是教育最本真、最动人的模样——以奔跑之名,赴一场让每个生命都蓬勃绽放的成长之约。