



# 为强学生体质,学校各有高招

## 新花样为体育课添更多乐趣

文/片 本报记者 姜斌 王鑫 王鸿哲 通讯员 张佃东 袁薇 商明珠

张店一中:

### 体育项目学生自主选择

体育课上哪一项,学生可以自己选。19日,记者从张店区张店一中了解到,该学校为了更好的开展学生体育课,采取了让学生们自选体育项目上体育课的方式。篮球、抖空竹、花样跳绳、排球,各种体育项目学生选着上。

19日上午,记者来到张店第一中学,在学校操场上,五位体育老师早已等候在操场上,他们分别教篮球、足球、空竹等不同项目。

“我最喜欢跳绳,以前上体育课的时候就是跑步学操,现在项目多了,我和同学研究出来好多跳绳的花样。”初一一班安星儿对记者说。

据王副校长介绍:“原来我们学校上体育课都是统一的,讲授一样的内容。而现在的学生,在体育方面有不同的爱好,不同的体育项目都能起到强身健体的作用,为了适应学生的这种爱好,所以让学生去选择项目,这样老师也有针对性的对学生进行教育,进行更专业的指导。”

“现在的改革试点主要是面向初一年级,开辟了五个项目,下一步会考虑在全校四个年级展开。”据王副校长介绍,学校之所以这样做的最根本原因,是想把学生的兴趣爱好放在首位。

张店七中:

### “3+2+40”分年级体育锻炼

为了提高学生的身体素质,张店七中推出了“3+2+40”的体育活动模式,在保证每周三节体育课的基础上,没有体育课的两天安排下午第四节为体育课外活动课。而每天上午第二节课后的40分钟大课间活动成为一门课程被列入课表,四个年级分年级开展体育锻炼。

据学校袁老师介绍,“我们根据每个年级学生的生理、心理特点,和实际的身体状况和需求,给每个年级的学生都安排了不同的锻炼项目。”

据了解,张店七中初一学生竹竿舞,初二学生的环形跑,初三学生开展跳绳、板羽球、羽毛球、踢毽子、跳皮筋等形式多样的体育锻炼,初四学生则进行身体素质提高训练,包括1200米慢跑,50米冲刺等促进学生的体质锻炼。

马尚二中:

### 不同时节配不同项目

据张店马尚二中商老师介绍,他们学校根据自己的校情,在项目设计和内容选择上立足于本校特色,根据不同时间,不同季节和天气情况,更合理的安排学生们的锻炼项目,将学生们的课间体育活动分为了两个阶段。

第一阶段从3月16日至11月14日。内容包括眼保健操、《舞动青春》健身操、42式太极剑、健美操和班级体育活动。第二阶段从

11月15日至3月15日。内容主要是1500米跑操、兔子舞和班级体育活动。其中,班级体育活动有“兔子舞、跳大绳、丢沙包、贴膏药”四项,场地分别在PU篮球场、水泥篮球场、环形跑道和足球场。这样的安排,既克服了场地局限,又发挥了班级优势;既保证了全校活动的整体性,又兼顾到学生的兴趣爱好,发挥了有效的健身作用。



张店一中的学生在体育课上玩花样跳绳。  
本报记者 王鸿哲 摄



张店七中的学生在操场上跳少数民族传统舞蹈竹竿舞。  
本报记者 王鸿哲 摄



张店区马尚二中的学生在课间操时间跳兔子舞。  
本报记者 王鑫 摄