

以“体”育人 构建美好校园新景象

——全省各地中小学加强体育工作记事

德智体美劳,事关学生全面发展,一个都不能少。作为教育体系当中不可或缺的一环,学校体育是青少年健康成长、全面发展的关键。

日前,省教育厅发布进一步加强义务教育阶段学校体育工作的通知,提出“课间延长至15分钟”和“每天开设一节体育课或体活课”、保证学生每天在校室外体育活动时间不低于两小时的工作要求,促进学生身心健康全面发展。连日来,全省各地中小学校积极响应,科学部署,全面落实相关要求,在课间活动设计上花足心思,在体育课程教学上下足功夫,在特色体育活动和体育赛事开展上持续加强……让学生身上有汗、眼里有光的美好理想在全省各地中小學生身上变成现实。

多彩“课间一刻钟” 引领学生“动起来”

叮铃铃,随着下课铃声响起,长春外国语学校的校园开始欢腾起来,竹竿舞、喊数抱团、抱球接力、搏击操……孩子们尽情拥抱阳光下的课间时光。

为了让学生在课间15分钟玩得充实、玩得有趣,长春外国语学校开展了多种多样的体育游戏。“在冬季,我们组织学生开展堆雪人、踢毽子、跳绳、打沙包、篮球、冰雪健身操等活动。在夏季学期,我们和学生一起玩翻花绳、拍手游戏、猜拳蹲起、贴人、‘捕鱼’、飞翔的排球、拳击操等游戏。”长春外国语学校艺术体育中心主任官宇说,这些活动不仅活跃了课间氛围,更增进了学生们之间的友谊,同时达到了锻炼身体目的。

课间延长至15分钟,多出来的5分钟玩什么?

长春汽车经济技术开发区实验小学聚焦“玩什么”我来定、“去哪儿玩”分区域、“怎么玩”有保障三个维度,在“课间一刻钟”上花心思、下功夫。

长春汽车经济技术开发区实验小学党支部书记、校长刘晓燕介绍,在政策正式实行前,学校以调查问卷的形式,收集学生、家长及教师意见,推出了师生喜闻乐见的休闲体育类、探索发现类、提升素养类、实践动手类、社交互动类五大类课间活动项目,孩子们可自主选择喜欢的课间活动。

“学校以班级为单位,采取体育特色活动与艺术特色活动相结合的方式,在全校72个班级设置七大类140余项体育艺术项目,形成了‘一班一品牌、一班一特色’的特色课间活动。”长春博硕学校校长宋戈表示,特色活动不仅丰富了学生课间生活,还增强了班级凝聚力,形成了积极向上的班级氛围。

如何在“小”场地玩转“大”课间? 长春汽车经济技术开发区实验小学从“场、馆、厅”三个方面拓展运动空间,提高各场馆、场地、学校厅廊使用效能。长春市第五十二中学在操场设置了篮球场、足球场、排球场、旱地冰球活动区,在草坪中间规划出跳大绳、跳皮筋儿区,在校园跑道上开辟了跳小绳、丢沙包、跳房子等活动场地,保证学生生活需求。

如今,课间延长至15分钟后,学生有了更充裕的时间和空间,可以更痛快地投入到每一次奔跑跳跃中。

体育课程“天天见” 身心健康看得见 每天一节体育课,上什么内容最关键。长春外国语学校每周一开展中长跑和实心球等耐力与力量训练,周二进行短跑和跳绳等速度与灵敏训练,周三开展体前

屈和球类等柔韧与协调性训练,周四开展蛙跳和仰卧起坐等综合体能训练,周五进行中考项目模拟测试与体育技能总结巩固……天天不重样,节节有主题,创新性的课程设计和授课形式满足了学生对优质丰富体育资源的需求。

每天一节体育课,“保量”是基础,还要在“保质”上下功夫。

今年新学期开始后,梅河口市解放街中心校同样实行了“体育选项走班制”教学,组织学生开展轮滑、跳绳、篮球等体育活动,满足学生的运动兴趣和专项化发展需求。

与此同时,长春博硕学校将15分钟课间活动与体育课教学紧密结合起来,在低年级开设篮球、足球游戏,中高年级开展“足篮排”球大单元教学。长春博硕学校校长宋戈说:“这样的设置,不仅保证体育课‘天天见’,还能玩出新花样,让孩子们放松身心、增强体质。”

进入冬季,梅河口市湾龙学校将校门口的荷花池打造成了天然滑冰场,学校利用得天独厚的资源组织孩子们开展抽冰嘎、拉爬犁、滑冰等活动,保障学生上好“每天一节体育课”。

长春市第一〇八学校校长王宗娟介绍,目前,学校开发完成了“体育理论课程、拉伸专项课程、上下肢力量课程、冰雪技能基础课程”四大类课程,保障冬季“每天一节体育课”的正常实施。

体育课开得好不好,学生最有发言权。长春外国语学校初二12班学生从爱说:“每次上完体育课,疲惫之感就会一扫而光,学习精力更加充沛。”“每天都能上体育课,让我有更多的时间锻炼身体、释放压力。”长春外国语学校初二8班学生李

郡怡说。

体育运动不断“扩容” 助力学生全面发展

体育锻炼多一些,“小胖墩”“小眼镜”就会少一些,各学校不断丰富体育运动载体,让学生在运动中增强体质、掌握技能、锤炼意志、塑造品格。

长春外国语学校组建了女足、女篮、男篮以及啦啦操等特色体育运动队伍,每学期组织各类校内运动比赛6次以上,每名学生至少参加两次比赛,学生参与度达到100%。多样化的体育运动,让每一名学生都能掌握两到三种运动技能,在每年体育中考体育测试中,学生优秀率达到90%以上,综合素养全面提升。

长春市第一〇八学校利用标准化的体育场馆,在3至5年级开设游泳课程,通过训练,每名学生小学毕业时都能掌握两种泳姿的游泳技能,为学生体育中考培养了专项运动技能。

长春博硕学校利用课后服务时间开设了足球、篮球、田径、武术、陆地冲浪板、轮滑、羽毛球、乒乓球等20余门体育社团课程,并组建体育运动队,定期举办校园篮球赛、足球赛、拔河赛、间操比赛、跳大绳与小绳比赛等竞技赛事,学校众多学生凭借体育特长考入复旦大学、电子科技大学、吉林大学、福州大学等高等院校,实现了体育与学业的双丰收。

丰富多彩的课间活动、精准的体育课程教学、精彩纷呈的体育赛事、独具特色的体育运动……在一个个朝气蓬勃的校园里,多元化的体育发展平台让学生综合素质稳步提升,教育的合力正在发挥着更积极的作用。

吉林日报记者 刘姗姗

飞“池”人生:长白山“巴音布鲁克”老司机的故事



长白山“巴音布鲁克”有72道急弯,独特的体验深受游客喜爱。 周凯 摄



赵顺基驾驶技术精湛,是长白山“巴音布鲁克”的老司机之一。 周凯 摄

清晨的长白山,薄雾笼罩,通往天池主峰的盘山公路蜿蜒而上,宛如一条银链挂在山间。坐在车上,透过车窗,白雪覆盖的远山近林次第展开,游客们兴奋地拍照发朋友圈。有人说,这条路就像电影《飞驰人生》中巴音布鲁克草原上的越野拉力赛道,七十二道弯险峻而美丽。

在长白山的盘山路上,有这样一群人,他们驾驶着专属的客车,带着无数游客穿越长白山“巴音布鲁克”直达“东北之巅”,一路安全、一路风景。这条蜿蜒的山路,不仅连接着山间的奇峰异景,也记录下了他们对工作的热爱与坚守。

“这条通往天池主峰的山路有72道急弯,非常考验驾驶技术。”驾驶员赵顺基是长白山旅游股份有限公司北景区运营一部的班组长,他一边稳稳地掌控方向盘,一边向记者介绍。从2006年入职以来,他已经在这条路上驾驶了18年。“你看,这里是个急弯,我的脑海里已经形成了规律,到了哪个位置该减速、该打方向,全都清楚得很。”他说。



冬季美丽的长白山“巴音布鲁克”。宿光明 摄

在长白山的盘山公路上行车,弯道多、坡度陡,加之天气变化频繁,驾驶员不仅要有娴熟的技术,更要始终绷紧安全这根弦。“我们公司对驾驶员的要求非常严格。上岗前必须经过专业培训,包括驾驶技巧、景区知识和应急处理等。上岗后,公司每天都要进行‘三岗同检’,不仅检查车辆,还会关注驾驶员的精神状态,确保绝对安全。”

赵顺基告诉记者,他常对新入职的驾驶员说:“没有安全就没有旅游。”作为老司机,他不仅在工作中秉持这一原则,也通过“以老带新”的方式,把自己的经验传授给年轻同事,从每个弯道的速度控制到突发情况的应对,一一细致讲解,直到新人熟练掌握。多年来,严格的安全机制和公司持续的培训,让司机们的技能和服务水平不断提升。

除了科学管理之外,保障安全运行的科技设备也是车辆上的标配。“我们车内的设备有定位、防疲劳等功能,会定时发送安全提示。设备若检查出我们打哈欠或者闭

眼超过3秒,就会发出‘您已处于疲劳状态,请保持注意力或休息’的提示,同时反馈给调度中心,在监控系统里会体现出来,中心的工作人员就会通过电台喊我们休息。”

赵顺基说,长白山的旅游事业正在快速发展,游客数量一年比一年多,尤其是来自南方的游客,冬季也热情不减。每当听到游客兴奋地称这里为长白山“巴音布鲁克”,他心中既感到自豪,也更加清楚肩负的安全责任。

一路上,赵顺基还随时解答游客的问题。从长白山的海拔到天池的传说,他都了然于心。“游客经常问这些问题,回答不上来很尴尬。所以我们每位驾驶员都掌握了这些知识,我们既是司机,也是向导。”他笑着说。

全程10.2公里,海拔落差近1000米……短短15分钟,记者一行便抵达了天池主峰,结束了这个难忘的旅程。与记者同车而行的广西游客李曼怡十分开心,她说:“长白山的风景很漂亮,这条路很陡,也有很多弯道,乘车的时候感觉挺有趣。司机

师傅技术很好,驾驶非常平稳,体验感很强。”

在天池主峰停车场,记者遇到长白山旅游股份有限公司北景区运营一部的经理王立军。早在2000年,他就曾以个体司机身份送游客游览天池,随着长白山管委会和相关旅游企业的相继成立,他应聘成为企业的驾驶员。二十多年来,王立军见证了这条山路的变迁,是最了解长白山“巴音布鲁克”的老司机之一。

“刚入职时,路况和现在完全不同。那时水泥路面凹凸不平,车颠簸得厉害,游客也吃不消。长白山管委会成立后,为这条路加了护栏。2012年以后,又重新修葺了水泥路,路面更平整,也更安全了,游客乘车的舒适度也提高了。今年和去年,我们公司又加装了很多护栏,更能保证这条山路的安全。”王立军介绍。

如今,随着道路的升级改造和景区的不断发展,游客数量大幅增加,尤其是冬季南方游客越来越多,“前些年的冬季是长白山的旅游淡季,每天也就百十来人,能有二三百人那都算多的了。最近两年,从11月开始就有几千、上万的游客了。”王立军感叹,“现在的长白山已经没有‘淡季’了。”

道路的变化不仅见证了长白山旅游业的成长,也改变了赵顺基、王立军等“老司机”的人生。他们都坦言,最初选择这份工作,是为了稳定收入养家糊口。“可一干就是很多年,从专业驾驶员做起,实现了自己的人生价值。我们爱这座山,也喜欢和游客分享这里的美。”简单的话,却最真挚。

回程路上,山风吹过林间,游客的笑声与快门声此起彼伏。赵顺基和王立军这样的驾驶员,是长白山景区数百名驾驶员的缩影,这些真诚、实在的东北汉子守护着每一位游客的旅程,也承载着长白山旅游业的未来。

他们用稳健的车轮书写着飞“池”人生的故事。他们的人生,就如同这条蜿蜒的盘山路一般,始终向上。

吉林日报记者 孙寰宇 周凯 张楠