

实验小学：以体立人 追求智慧阳光的体育生态

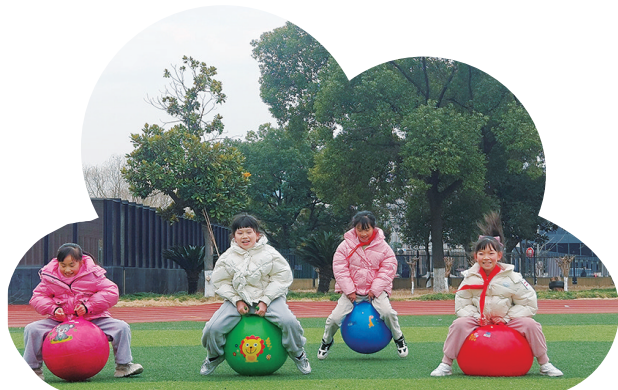
临平区实验小学创办于1991年，迄今已建校33年。学校秉承“让每个生命闪闪发光”的办学理念，培养健康、乐学、合作、创新的阳光少年。学校在课程改革、学术研究、德育品牌等方面均走在时代前列，坚持“阳光教育”研究十余年，社会影响广泛，办学质量优秀，赢得了社会的广泛赞誉。

童年是养成运动习惯，培养运动兴趣的关键期。为继续丰富和深化“阳光教育”的内涵，在“以体立人”的理念指引下，学校坚持从“阳光体育”入手，努力打造全新的体育生态，为童年奠定运动的基石，让每位学生都自信健康地奔跑在阳光下。

本版组稿 马燕琳 吕波



运动会



大课间，羊角球项目活动



六年级校外绿道晨跑

优化阳光课间「新场景」

“双减”背景下，为建构更阳光、健康的体育生态，学校重点推进阳光大课间项目，从时段、场域、形式上进行创新突破。

时间上，通过每班每天的体育课，结合上午的大课间和下午的小课间，保证每位学生每天都能做到“阳光课间”至少一小时。

场域上，学校打破固有的锻炼场地桎梏，灵活运用校内外资源，让学生在运动中获得新视野、新体验。中段学生利用教学楼外部空间与低段错峰错地进行晨练，低段学生利用教学楼连廊进行晨练。对于低段学生来说，出门即锻炼，无疑节省了集合成本，保障了运动时间。高段则跑出校门，沿着学校外的绿道，途经学校劳动基地、人民广场，真正促进阳光体育理念的落实。

形式上，学校为每个年级合理分配运动量，制定“特色套餐”，加入毽子、长绳、羊角球、铁环等道具元素，每天活动不重复。为避免天气影响，积极开发特色体操，由体育组进行开发创编，室内操广受学生喜爱。多样的形式极大程度激发了学生运动的热情，从而提升学生的运动质量。

打造品牌赛事「新高地」

多一把尺子，就多一批好学生。

在这样的理念指引下，学校不断加强体育赛事建设，为学生提供多平台竞技机会，激发运动活力。除每年的春秋两季常规运动会外，学校还积极组织篮球、足球、羽毛球、健美操、游泳等比赛。例如“小贝利”足球赛、“小姚明”篮球赛已然成为每年最大的集团联赛，也成为学生期盼的热点赛事。以2023年的“小贝利”杯为例，学校在一个月的赛季中，共组织120场比赛，评选出各年级 MVP 球员与明星球队，极大地激发了学生的参与热情。此外，学校突破传统的竞技比赛模式，开展类型多样、形式多元、学生喜闻乐见的活动，并根据各项目、各参赛年龄段学生的身心发展特点及运动水平特征，制定适宜的赛事规程，例如“小姚明”杯低段的掏球比赛同样令人激情澎湃。这让学生既能得到身体上的锻炼，也能获得心理上的满足。赛事活动面向全体，完成全覆盖，让每一位实小学子在享受参赛乐趣的同时，实现体育核心素养的提升。同时，学校链接区市级比赛，让有能力的学生有机会站上更大的舞台，擦亮实小阳光品牌，彰显实小运动特色。

2023年度，学校在临平区第三届中小小学生篮球赛暨临平区首届“校BA”中取得男篮冠军、女篮亚军的优异成绩；在2023年临平区第二届小学生羽毛球比赛中荣获团体第二名；在2023年临平区第二届游泳比赛中荣获团体第三名；校田径队获得区田径运动会团体第五名；在2023年临平区第三届中小小学生健美操、啦啦操比赛中获得团体总分第七名；在2023年杭州市第四十六届少儿阳光体育小学生“三跳”比赛中获得“3分钟集体8字跳”“2×60秒交互绳接力”三等奖。



临平区首届“校BA”联赛冠军合影



2023年临平区第二届小学羽毛球比赛

发展数智运动“新引擎”

在教育数字化转型背景下，传统的体育教学方法难以适应学生个性化的学习与发展需求。基于此，学校转变传统教学理念，积极拥抱体育教育数字化转型。学校拓展教学空间，校内搭建 AI 智慧屏，内设人脸识别监测计数系统，学生可以在课间进行跳绳、跳远等排名式挑战活动，不仅洗涤了学生的身心，也弘扬了竞技精神。此外，学校打造线上线下智慧体育课堂，基于移动网络终端技术，利用“天天跳绳”等 AI 平台，智能记录学生完成的跳绳次数，重点解决真实教学中高耗低频、复杂低效等问题，促进学生的自主性，提升学生体育锻炼效果。

目前，学校也在不断完善智慧大脑，



AI智慧屏

对学生日常体育分项能力进行数据分析，打通备课、上课、评价与反馈的壁垒，实现数据互通的广度和深度，实现翻转课堂式效果，全面服务于学与教。

创设课后拓展“新样式”

自实行“双减”政策以来，学校积极探索课后拓展新样式。在原有的“1”基础上，基于学生兴趣创设两条路径满足学生个性化需求。

学校开设多类社团，如健美操、舞蹈、街舞、跆拳道、武术、篮球、足球、花样跳绳等供学生自主选择，更大程度上丰富小学体育课程教学的内容和形式，提高体育运动的吸引力，凸显体育课程的实践性，引导学生对运动形成浓厚的兴趣。

课后 X 课程成为重点路径，为学生开发更多具有新鲜感和挑战性的训练项目，释放出更多体育教育的活力。学校开设乒乓球、网球、排球、足球、篮球等兴



街舞社团

趣类课程，由学生在线上平台自主报名。由于课程的针对性、专业性较之于常规课程更强，可以更好地锤炼学生的专业技能。同时，它的情境性任务突出，让学生在合作与竞争中不断提升身体技能和心理素质。

倡导人人运动“新风尚”

阳光的体育生态必定是万物蓬勃的。学生、教师、家长三者之间互相影响，互相促进，才能真正实现阳光的体育样态，形成人人运动的风尚。

在不断推进学生阳光体育的基础上，学校始终将体育团队建设放在重要地位。体育教师是建设的核心人物，充满活力、创新力、专业力的体育团队是高品质体育生态建构的重中之重。学校表彰个人技能杰出、教学成果突出的“金牌教练”，提升体育教师效能感和幸福感。通过先锋模范的形式，激发教师教学能动性，推进校园阳光体育不断发展。

此外，学校积极建设教工社团，飞盘、瑜伽、健身舞蹈、健走、乒乓球、羽毛球、气排球、篮球、游泳等广受好评。社团的建设，促进了教师自我的身心健康发展，点燃了教师团队的活力，也营造了学校教师健康向上的氛围，为打造一支战斗力



区实验小学首届家校篮球赛

高凝聚力的教师团队提供有力保障。

家长是学生最重要的老师。学校通过家长开放日、家长会等形式展示和宣传学校的阳光体育运动项目，通过学校春秋两季运动会志愿者活动、亲子趣味运动会、家校篮球赛等，让家长成为学生运动的陪同者、监督者和引导者，形成学生、家长共同参与运动的局面，真正做到人人运动，实现真正意义上的阳光体育。