

如何以长跑提升学生综合素质

林天伦

《教育强国建设规划纲要(2024—2035年)》明确要求,落实健康第一教育理念,实施学生体质健康计划,中小学生学习综合体育活动时间不低于2小时,加强校园足球建设,有效控制近视率、肥胖率。对学校而言,应积极响应文件要求,主动作为,实施好国家和地方体育课程。笔者所在的华南师范大学附属南沙中学,不仅开齐开足国家规定的体育与健康课程,而且自2019年秋季学期开始实施具有本校特色的体育课程,鼓励全校师生通过长跑的方式来强身健体、增强意志,取得了良好成效。

根据不同学段学生特点科学安排长跑

我所在的学校既有初中学生,也有高中学生。我校于2019年秋季学期开始实施制度性长跑,旨在以长跑为基础,提升学生的身体素质和精神意志,从而促进学生综合素质的全面发展。

基于不同学生所处的不同阶段,我们规定,初一、初二的学生跑5圈,初三、高一、高二的学生跑6圈,高三的学生上学期跑8圈,每周跑400米。每周跑2次,逢周一、周三下午放学后跑。“能跑完、安全跑”是长跑活动能否持续实施的关键。因此,长跑活动实施起始阶段仅跑3圈,试跑一个月后逐步增加。在长跑制度实施的一年之后,达到上述的圈数要求。到了高三下学期,学生们的学习时间虽然更紧张了,但跑步次数却增加了,从每周跑2次增加到每周跑3次,增加了周五下午放学后的跑步时间。长跑期间,学校医疗人员现场值班,以应对各种突发情况。

跑步过程中,为了确保安全,我们规定学生们不能弯腰捡东西,不能“偷停”,不能以步行代跑步,尽量减少交谈,要昂首挺胸,目视前方,保持节奏,相互协调配合。学生若鞋带松了,



华南师范大学附属南沙中学的学生在进行长跑。 学校供图

跑出队伍到旁边系好鞋后归队。身体如不适要列队并向教师说明,根据身体状况调整为步行或休息。初一至高二各年级跑完相应圈数后,由体育教师指挥有序离开运动场。此时,高三学生方阵进入第7圈,开始喊响各自口号,振奋精神,蓄力准备第8圈冲刺。当进入第8圈时,激昂的音乐响起,学生们爆发出全部的力量,向着终点奋力冲刺,虽然汗水浸湿了衣衫,却丝毫不减他们的冲劲。他们每一步都迈得坚定有力,带着对未来的憧憬与信念,奋力奔向终点,展现了“敢想、实干、善博”的学校精神风貌。

系统性推进长跑课程实施

不仅仅是学生要长跑,我们也鼓励班主任和科任教师跑起来,通过长跑来提升身体素质和精气神。所以,我们的长跑集队分教师方阵和学生方阵。教师方阵由校长、书记领头,带领学校其他管理者和科任教师跑起来。学生方阵分年级、班级列队,班与班间隔3至5米,每班排成4至5排横队,前后排间距半米左右,各班由体育委员领跑,班主任跟跑并密切关注学生跑步过程中的表现。轮值的体育教师站在体育看台上指挥操

跑。跑前,体育委员带领同学们做好准备活动。起跑时第一、二圈慢跑匀速前进,两步一呼、两步一吸;第三圈开始逐步适当加快。

作为一项集体性活动,制度性长跑活动在实施起步阶段并非一帆风顺,也遇到教师、学生和家长的的不同声音,有教师担心长跑影响学习时间,占用了下班时间。有学生对长跑存在抵触情绪,担心占用学习时间。一些家长担忧长跑会让孩子过于疲惫,担心孩子在长跑过程中受伤。

但随着长跑制度的推进,这些反对的声音越来越少,阻力越来越小。因为师生们真切地感受到,长跑不仅不会影响学习和教学,反而能够在增强体质的同时,提升学生学习和教师教学的效率。如今,教师们已经把长跑视为强体、炼志、提神、增效的重要途径。学校也通过校会、级会、班会、家长会等方式进行沟通引导,诠释跑步的意义,讲授安全长跑的方法,学校管理者也亲自带头参加长跑,发挥表率作用。同时,对于能够坚持突破自我或一个学期长跑不缺勤的学生,年级授予其坚韧之星或体育标兵等称号。我们也分年级、分批次邀请家长代表参加或观摩长跑,以此获得家长的支持。

以制度性长跑促进学生全面发展

作为校本特色体育课,无论是师生还是家长,都已十分认可长跑,并积极参加长跑。长跑活动的隐性价值,已逐步地、不同程度地在参加长跑的学生身上显性化了,学生的综合素质得到了全面提升。

学生的身体素质增强了,养成了受益终身的运动习惯。长跑的实施,显著提升了学生的身体素质,增强了他们的心肺功能和免疫力,学生们感冒的次数少了,体能测试成绩也得到了提升。一些学生反馈,“起初我跑一两圈腿就软了,经过坚持,到后来第8圈还能铆足劲儿冲刺”。更重要的是,很多学生因此养成了坚持锻炼的习惯,这一习惯让他们终身受益。学生的学习效率提升了,更有朝气和青春活力了。看似占用时间的跑步,实则通过科学规划反哺学习。跑步比学生碎片化的课间更能放松心情,避免无效消耗。运动后,学生的专注力得到很大提升,跑步可优化学习节奏,使学生更有效率。一名已经上大学的学子上学反馈,“8圈长跑让我暂时摆脱学业的压力,而后以更饱满的状态来投入学习”。

学生的心理素质提高了,在面对挫折和挑战时更为坚韧。在锻炼过程中,身体会分泌内啡肽、多巴胺等神经递质。这些物质能使人产生愉悦感和放松感,当学生们进行一场酣畅淋漓的跑步后,往往会感到心情舒畅,压力也会得到释放。因为坚持长跑需要一定的毅力和自律性,所以这一制度的实施也培养了学生克服困难、坚持不懈的品质,让他们在面对困难和挑战时更加坚韧、自信。有学生说,长跑赋予的韧性已融入血液,“面对困难时不轻言放弃,遭遇挫折时仍保持前行”。学生们迎着夕阳奔跑的时光,早已超越单纯的体能训练,化作了一种生命态度,指引他们在未来的路途上稳健前行。

(作者系华南师范大学附属南沙中学校长)

剥夺运动就是剥夺成长,剥夺运动就是剥夺健康,剥夺运动就是剥夺活力。现代奥林匹克运动的创始人顾拜旦在《奥林匹克精神》演讲中说,“强健的肌肉是欢乐、活力、镇静和纯洁的源泉”。实际上,一个国家、一个民族的强大与文明,很大程度上与这个国家、民族的体育人口多寡密切相关。在江苏省锡山高级中学工作期间,当看到我校20世纪30年代那一一张张运动会合影时,照片中无一戴眼镜的匡圆学子,多次让我热泪盈眶。

于是,我们按照“生命旺盛、精神高贵、智慧卓越、情感丰满”的人才规格,确立了“天天一节体育课,每天锻炼一小时,健康工作五十年,生命旺盛一辈子”的理念和“做终身体育的践行者,做健康生活的拥有者”的体育学科宣言。我们的目的就是使学生们的体格茁壮,“以做振兴民族之准备”;就是要让学生们养成“生活所需之运动技能”“养成优美正确之姿势”,进而养成终身运动的习惯,成为支撑体育大国的“体育人口”;就是要培养学生对身体的自信,使他们相信“我的身体是最可信赖和优秀的人生能力”,从而自信满满地面对每一天的日出。

于是,从2014年开始,我们选择实施巅峰体育课程。巅峰体育课程真正地实现了把体育课由每周两节开到四节,再加上每周一次的班级团队拓展活动,走向“天天一节体育课,每天锻炼一小时”。这样做的全部目的就是让参与锻炼成为学生校园活动的基本形式;就是让运动技能与水平的提高成为我们学生追求的一个标准;就是让我们的学生有这样的参与当中,养成天天锻炼的良好习惯;就是让我们的学生在体育比赛中能够体验到团队合作的精神和勇于挑战自我的意志品格。

运动是使人保持活力的动力源泉。运动至少可以让我们身体产生3种物质:第一种物质叫多巴胺,多巴胺是我们快乐源泉的受体,它能够使我们情绪持续向上;第二种是血清素,血清素与我们注意力、记忆力直接相关,运动之后可以使人体的记忆力得到增强;第三种重要的物质是正肾上腺素,正肾上腺素可以使人对于某一项东西的持续关注得以增强,多运动无疑能宣泄不良情绪,集中有意注意。

所以我常说,一要上“大汗淋漓”的体育课,二要上“大喊大叫”的体育课,三要上“对抗冲撞”的体育课。没有比一场大汗淋漓的运动、一场大喊大叫的比赛更有效也更痛快的心里教育了。

在校园里,为了让学生们运动起来,我们提供了适宜的体育运动场所和环境,我们也希望学生把“天天一节体育课,每天锻炼一小时,健康工作五十年,生命旺盛一辈子”这句话牢牢记住。我们不希望孩子们在垂垂老矣的时候,才想起学校当年的倡导,懊悔地说:“我怎么就没坚持锻炼呢?”

同时,巅峰体育不只属于学生,还属于学校的所有教师。我们鼓励学生在班级拓展活动的时候,邀约班里的教师一块去运动、锻炼。同时,我们还鼓励学生们在双休日的时候,在寒暑假的时候,也组织家长一起运动。我们希望学生们永远记住教育家张伯苓的一句话,那就是“强国必先强种,强种必先强身”。

(作者系中国教育学会副会长、江苏省锡中教育集团总校长)



绘就职业教育高质量发展新篇章

在国家创新驱动发展战略与职业教育改革的双轮驱动下,宁波职业技术学院深度融入长三角区域一体化发展格局,以体制机制创新推动产教深度融合,以创新创业教育改革为支点,撬动职业教育支撑区域发展、服务产业变革、提升人才培养质量的整体性变革。

构建创新创业教育生态,打造区域产业孵化摇篮

“数字科技园搭台、创新创业学院赋能”的创新创业教育生态,让宁波职业技术学院在深化创新创业教育改革中抢占先机。学校与宁波经济技术开发区、宁波市经济和信息化部门合作,按股份公司制组建宁波经济技术开发区数字科技园(以下简称“数字科技园”),对接区域主导和支柱产业

随着数字经济的蓬勃发展,信创(信息技术应用创新)产业肩负着推动网络基础设施与信息系统国产化替代的历史使命。信创人才的培养,成为支撑产业发展、筑牢安全防线的关键所在。在此背景下,浙江东方职业技术学院(以下简称“东方学院”)全面布局,靶向发力,成立信创学院、教材馆,推动“信创+网络+安全(以下简称‘信创安’)”特色专业教材一体化建设,为新时代高职教育改革和特色专业建设提供了宝贵经验。

锚定产业需求 构建课程教材一体化新体系

东方学院立足信创全产业链条,精准分析产业链对岗位,系统推进课程教材一体化改革。在硬件设备方面,引入国产计算机及网络设备相关知识,让学生熟悉掌握国产化设备操作与维护;在基础软件方面,重点教授如何使用与维护麒麟等国产操作系统;在应用软件方面,结合国产办公软件等实际应用场景进行教学,确保学生所学知识与产业需求紧密贴合。

在课程与教材开发过程中,教学团队联合信创头部企业、“信创安”行业

群(链),面向智能制造、绿色环保、人工智能、跨境电商等领域,吸引优质企业入驻。数字科技园实行“管理互通、资源共享、业务互促”的管理机制,全面打通区域教育、科技、人才资源互动的体制机制障碍,放大园区资源集聚、产业集群、人才集中的平台优势。在此基础上,学校跨界、跨专业推动优势资源与区域重大需求及社会资源的精准对接。截至目前,数字科技园已累计孵化企业2200余家,企业总产值超58亿元,培育国家高新技术企业11家、省级及以上科技型中小企业118家,宁波股权交易中心上市企业4家,160余个大学生创业项目成功落地,每年带动就业1万余人,2024年获批省级综合型科技企业孵化器,成为区域高新技术产业的培育基地和孵化摇篮。政校企协同育人新

实践、新经验、新成果在献礼建党100周年——全国高校创新创业成果展、《敢闯会创 筑梦未来——新时代中国高校创新创业教育发展报告》等展览与报告中呈现;学校成为全国深化创新创业教育改革示范高校、国家创新创业学院建设单位、全国高校实践育人创新创业基地。

创新项目生成机制,精准服务企业需求

学校构建“需求导向、精准对接”的项目生成机制,通过列好“三张清单”了解企业技术需求,摸清二级学院校企合作需求,明确教师团队研究方向。一是列好“产业技术需求清单”,定期摸排在园企业的技术痛点,准确了解企业发展需求,定期面向相关专业教

汇聚产教协同科教融汇新动能

——宁波职业技术学院创新创业教育实践

师团队发布园区企业需求;二是列好“二级学院合作需求清单”,优先面向在园企业发布项目开发、学生实习就业等方面的合作项目;三是列好“科研成果转化清单”,梳理校内教师专利和科研成果,鼓励教师带着科技服务项目进入企业,盘活校内智库资源。同时,学校组建教师牵头、学生参与的校企服务团队,围绕企业实际需求开展技术攻关与创新服务。通过“导师+项目+学生”的组队模式,让每个技术服务团队都包含不同年级、专业的学生。近年来,在园企业积极响应学校发展需求,提供实习实训岗位、“双师型”教师培养基地,进行设备捐赠、联合开展技术服务等,与学校合作开展各类产学研合作项目累计500余项,共同研制行业(技术)标准60余项,共同申报各类专利700余项,形成校企良性互动。

深化人才培养改革,实现创新创业教育全覆盖

学校健全教育体系,创新培养模式,持续推进创新创业教育改革走深走实。全面推广“工科学生懂管理、商科学生识工程、数智融合创未来”的培养理念,搭建面向不同专业学生的创新创业教育体系。面向工科学生开设“管理素养训练”课程,围绕生产规划、现场管理等,培养学生管理技能和解决现场问题的能力。面向商科学生开设“工程素养训练”课程,通过“工程认知—工具实践—项目创新”三级进阶培养,构建跨学科工程素养教育新模式,围绕生活场景中的工程实践开展教学。课程强调“做中学、学中做”理念,引入3D建

以课程教材创新赋能信创教育发展

——浙江东方职业技术学院创新实践之路(二)

及职教专家等,共同组建“虚拟教材开发教研室”,构建“共建团队、共选项目、共担责任、共同评价、共享成果”的“五共”合作机制,为教材开发提供坚实的保障与技术支撑。在此基础上,通过深度融入“信创思政元素、时新要素、职业标准、电子活页教案、教学方法”的“五融”核心内容,赋能课程教材一体化开发建设,确保课程与教材紧贴信创产业发展、紧扣职业标准要求、符合教学实际需求,全面提升课程与教材的专业性、实用性和前瞻性。

创设LEEPEE教学法 打造特色育人新模式

LEEPEE教学法以“项目导入(Lead)、讲解示范(Explain)、模仿练

习(Exercise)、课堂实践(Practice)、检查反馈(Estimate)、拓展提升(Enhance)”六环节为核心,贯穿“教—学—做—导—考”全流程。在课程建设中,以LEEPEE教学法为指导,构建模块化课程体系,将课程内容按照“项目导入—职业能力目标—项目知识—项目设计与准备—项目实施—拓展阅读—项目实训—实践练习”的结构进行编排,使学生在明确的学习目标下,逐步掌握专业知识和技能。在教材建设方面,LEEPEE教学法统领教材编写,教材内容紧密围绕实际项目展开,以项目为载体传授知识和技能。

收获累累硕果 提供职教改革新经验

随着“五共强基、五融赋能”特色课程与教材开发模式和LEEPEE教学法持续深入推进,东方学院在“信创安”教育领域收获累累硕果。

在教材建设方面,1部教材获得首届全国教材建设奖一等奖,24部教

材获批“十三五”“十四五”职业教育国家规划教材,开发信创特色教材6部。在课程建设方面,3门课程获得国家荣誉,9门课程获得省级荣誉,立项省级职业教育专业教学资源库项目1项。在师资队伍方面,教师获得黄炎培职业教育杰出教师奖2项,获批首批浙江省中高职一体化教师教学创新团队1个。

在人才培养上,东方学院获批全国信息技术应用创新人才培养与评价基地,与杭州安恒信息技术有限公司共同开展计算机类现场工程师联合培养获得省级立项,通过产业学院订单班等方式培养,为信创产业输送了大量高素质人才。近3年,获得中国国际大学生创新大赛金奖、浙江省国际大学生创新大赛银奖、“挑战杯”

模等现代工程技术,在团队协作中完成从创意构想产品落地的完整工程流程,培养学生系统思维与创新创新意识。紧跟数字经济需求开设“数智思维”课程,不仅传授人工智能、大数据分析等前沿领域知识,还强调跨学科思维和创新思维的融合。通过“机械臂结合机器视觉综合训练项目”“鲁班锁的设计与打印综合训练项目”两大项目,采用“岗课赛证思创”六位一体”教学模式,全面提升学生的综合素质。出台专创融合课程建设方案,将创新创业思维和方法融入专业课程,累计立项建设专创融合课程80余项,以兴趣为导向,开展多层次竞赛性的创新创业教育实践;以专业竞赛技能应用为导向,开展具有市场潜力的创新创业实践项目;以工作坊、创客空间等不同形式开展全员实践育人,学生在各类创新创业大赛中获国赛金奖等省级及以上奖项150余项。

未来,在创新创业教育的赛道上,宁波职业技术学院将不断完善职教改革的“宁职方案”,培养更多的创新创业人才。

(周艺红 王灵玲 王义 贺佳奕)

全国大学生课外学术科技作品竞赛一等奖奖、浙江省职业院校技能大赛高职组“信息安全管理与评估”赛项一等奖和二等奖、浙江省大学生网络与信息安全竞赛一等奖等奖项50余项。

学院的改革成果不仅体现在人才培养质量的提升上,更体现在其广泛的示范引领作用上。教材总销量超过170万册,其中,信创类教材超60万册,深圳职业技术学院等500余所学校将其选作教学用书;职业教育国家在线精品课程、省级教学资源库被400余所本专科院校学习,累计访问量达312.5万人次;学习平台深受全国院校师生欢迎,点击量突破百万,用户覆盖全国200余所院校;2025年,东方学院智慧健康养老服务与管理专业群和大数据技术专业群成功入选浙江省“双高”专业群。

东方学院在信创人才培养实践探索中厚积薄发,一项项创新、一次次突破彰显了学院特色,推动学院不断向着更高质量、可持续发展的方向前进。未来,东方学院将以更高的站位、更宽的视野、更大的力度持续深化教育教学改革,为我国网络强国建设和信息安全保障作出更大贡献。(杨云)