

肺活量那组数据

渑池县尚德中学 冀方圆

我是一名生物老师,不是体育老师,也不是班主任。

但上个学期,我在批改七年级学生的“呼吸系统”单元测试卷时,注意到一张卷子。选择题全对,简答题也答得很规范,唯独最后一道实验探究题——关于肺活量测量的数据分析——空着,只写了一行小字:“老师,我测不了,我吹不到刻度。”落款是小陈。

第二天上课,我特意留意了他。瘦,不是那种天生的瘦,是那种像没施够肥的苗,蔫蔫的。上课不捣乱,也不举手,坐在倒数第二排靠窗的位置,像一株躲在阴影里的含羞草。

下课我把他叫到办公室,问他那道题怎么回事。他低着头不说话。我说:“肺活量测试用的是简易肺活量计,对着吹嘴尽力吸气再尽力呼出,怎么会测不了?”

他声音很小:“我……我吹气的时候

体育老师说方法不对,后来我练了几次,但每次吹完就晕,同学都笑我吹得最少。”

我没有继续追问,而是从抽屉里拿出一个肺活量测试仪——那是我们生物实验室的设备,平时放在柜子里落灰。我教他正确的吹气方法:先深吸一口气,不要太猛,缓缓充满胸腔和腹腔,然后对准吹嘴匀速呼出,不要一下子泄掉。

他试了3次,第一次不到1500毫升,第二次勉强1700,第三次,1800。对于七年级男生来说,这个数值远低于同龄人平均水平。我问他平时运动吗。他摇头。“体育课呢?”“我不是会跑步,跑慢了摔队被笑话,跑快了喘不上气。”

那天我没有讲大道理。我翻出教材里“呼吸系统”那一章,指着肺泡结构图跟他说:“你看,人的肺泡总数约有3亿到4亿个,总面积接近100平方米。但是如果不动,很大一部分肺泡是

‘休眠’的,气体交换效率低。不是你的肺比别人小,是它还没被叫醒。”他第一次抬起头认真看我。“不想试试?”我问。他犹豫了一下,点了点头。

我给他设计了一个非常简单的东西——不是运动计划,而是“呼吸记录表”。每天早上到校后,先做3分钟深呼吸练习,吸气4秒,憋气2秒,呼气6秒。每次体育课后,记录一下自己的主观感受——是“完全喘不上气”,还是“有点喘但可以说话”。每天晚自习前,再测一次静息心率。

我是一个生物老师,我更习惯用数据说话。

第一周,他的静息心率在90左右,偏低。深呼吸练习做得磕磕绊绊,憋气那两秒经常憋不住就泄了气。

第二周,他跑来跟我说:“老师,我早上做那个深呼吸,好像没那么难受了。”我让他再测一次肺活量——1950

毫升,涨了150。

第三周,他主动拿记录表给我看,上面多了一行自己加的字:“今天体育课跑了3圈,没停。”后面画了一个笑脸。一个月后的某个课间,他气喘吁吁地跑到我办公室,手里攥着肺活量计的吹嘴,脸涨得通红。我以为出了什么事,结果他把吹嘴往仪器上一插,深吸一口气,用力一吹——2380毫升。他咧着嘴笑,露出两颗虎牙。那一刻我突然觉得,这比我讲任何一节公开课都值得。

期末的时候,小陈在生物期末考试最后一道大题——又是肺活量分析——得了满分。他把卷子拿给我看,小声说:“老师,我期末体育也及格了,1000米跑了3分20秒,虽然还是慢,但……”

“但是你的肺泡被叫醒了不少。”我接过他的话。他笑了,笑得很灿烂,像一棵向日葵。

操场边的蒲公英

三门峡市城乡一体化示范区(高新区)大王镇第三小学 孟鹏军

清晨6点,晨雾未散,我蹲在操场边帮小雨系紧鞋带。这个先天扁平足的女孩,3年前连走平路都会摔跤,如今却能完成标准的立定跳远动作——她的运动鞋后跟磨出的不规则纹路,是每天多跳20次沙坑留下的印记。作为体育教师,我总说操场边的蒲公英最懂坚持,因为它们总在风里雨里倔强生长。

记得小雨刚入校时,连最基本的队列训练都难以完成。她的父母曾带着三甲医院的诊断书来找我,坦言孩子可能不适合剧烈运动。但我在观察中发现,每当她脚踏去够单杠时,眼睛里会闪过一丝倔强的光芒。于是我们制定了“阶梯式训练计划”:先用平衡垫练习核心力量,再用弹力带纠正跳跃动作,最后通过“影子练习”,让她对着镜子观

察自己的动作轨迹。3个月后,她不仅能完成立定跳远1.5米的标准,还在区小学生运动会上斩获“最佳进步奖”。

这样的故事,在操场边不断上演。五年级的“小蜗牛”浩浩,曾因体重超标在跑步测试中次次垫底。我们没有急于求成,而是先从趣味障碍跑入手,让他在钻、爬、跳的过程中找回运动的乐趣。当他在“毛毛虫大赛”中带领小组夺冠时,我注意到他偷偷抹了抹泪水——那泪水里既有胜利的喜悦,又有突破自我的释然。如今,他已

经能轻松完成3公里校园跑,还在班级里组织了“晨跑小分队”,用坚持诠释着体育精神的真谛。

这些故事让我深刻体会到,体育教育从来不是简单的体能训练。当小雨在沙坑边反复练习时,她学会的是“再试一次”的勇气;当浩浩带领小组夺冠时,他懂得的是“不抛弃、不放弃”的团队精神;当孩子们在雨中坚持完成接力赛时,他们领悟的是“风雨无阻”的坚韧品格。这些品格的滋养,远比单纯的体能提升更珍贵。

如今,操场边的蒲公英又悄然绽放。每当看到孩子们在花间奔跑的身影,我总会想起那些关于坚持、勇气与成长的暖心故事。作为一线体育教师,我深知教育不是雕刻完美的雕塑,而是守护每一颗正在萌芽的种子。当我们在晨雾中陪孩子们训练时,在烈日下指导动作要领时,在寒冬里为冻僵的小手哈气取暖时,我们不仅在锻造强健的体魄,还在培育坚韧的品格——这,便是体育教育最本真的模样。



操场即课堂 奔跑向未来

灵宝市第四小学 张瑞华 薛德玉

清晨,教学楼前广场上跳绳的身影与操场上的足球少年交相辉映;大课间,师生同练道德经武术操的场面蔚为壮观;傍晚放学,家长们陪孩子一起完成“体育家庭作业”成为新的家庭习惯……这一切转变,都源于灵宝市第四小学一个朴素信念:体育是最好的教育,操场是最好的课堂。

今年1月,全国教育工作会议明确提出保障中小学生学习每天综合体育活动时间不低于2小时。而在灵宝市第四小学,这早已是一项融入日常的自觉行动。校长段军杰说:“想让学生开心,先要打开身心;想打开心灵,先要舒展四肢。”

“四位一体”落实“每天两小时”。学校构建了“常规体育课+特色体育课+大小课间+体育家庭作业”四位一体锻炼体系。常规体育课上,跳绳和中长跑是六年一贯的“必修课”。特色体育课上学会了跳皮筋,现在能教妈妈跳了!二年级小男孩张浩然骄傲地说。

阳光大课间延长至40分钟,课间休息由10分钟改成15分钟,设计晴雨天两套锻炼方案,眼保健操、武术操与班级特色游戏穿插进行。到了晚上,20到30分钟的体育家庭作业,亲子锻炼打卡成了最受受欢迎的家校互动环节。

三级赛事让每个孩子找到“赛道”。班级、年级、学校三级

竞赛平台常年运转,足球赛、篮球赛、拔河赛、趣味运动会轮番上演。“月月有比赛,周周有活动”,学校还组建了百人足球、篮球精英队,开设象棋、轮滑、健美操、抖空竹等兴趣队伍。

牛浩轩就是在一次班级足球赛中崭露头角的。“我本来只是凑数的,没想到体育老师说我跑得快,有拼劲,把我选进了校队。”如今,他已是校队主力,代表学校多次在三门峡市中小学足球联赛中获得佳绩。

评价撬动“五育并举”。“帮扶学习有困难的学生,要从‘补体育’开始。体育给予孩子们迎难而上、坚持不懈的韧劲,而这正是学习最需要的底层能力。”该校体育工作负责人这样说。一学期以来的数据显示,学生体质健康合格率持续向好,课堂专注力和活跃度也明显提升。学校建立了“监测—评估—反馈—干预—保障”的闭环管理机制,每学期体育测评纳入班级量化考核,同时设立“体育锻炼进步奖”,关注每个孩子的纵向成长。

今年春天,由学校工会牵头,该校成立教师八段锦、健身操等6个体育社团,引导全体教师积极参与,以健康体魄为学生作表率。体育打通成长的脉络,让每一个孩子在阳光下奔跑,在运动中绽放。在灵宝第四小学,活力满满的教师与尽情奔跑的孩子,共同勾勒出校园里最美的风景。



一绳跃动 逐光成长

渑池县第三小学 侯专芬

深耕校园体育教学多年,我始终坚信,简单的体育运动不仅能强健体魄,还能磨砺少年心性。一根小小的跳绳,便成为我陪伴学生成长、践行体育育人理念的最好载体,书写下专属于校园体育的温暖育人故事。

此前我发现,班里不少学生体能薄弱,耐力不足,运动时畏难怯懦。为改善学生体质状况,我将跳绳列为体育教学重点,从基础动作入手开展教学。起初,很多学生手脚不协调,绳子绊脚、节奏混乱是常态,频繁的失误让不少孩子萌生退意,拿着跳绳垂头丧气,不愿继续练习。

面对孩子们的挫败情绪,我没有急于催促,而是放慢教学节奏。我拆解跳绳动作要领,手把手纠正姿势,演示手腕发力、双脚弹跳的技巧。针对协调性较差的学生,我采用分段练习法,先徒手练弹跳、找准节奏,再手持跳绳慢速练习。课堂上,我耐心鼓励每一位学生;课后,我留下来陪伴孩子们加练,用温和的话语消解他们的胆怯。

为点燃学生的运动热情,我在班级开展趣味跳绳小游戏,设置单人跳、双人合作跳等多种形式,营造轻松欢快的运动氛围。枯燥的练习慢慢变得生动有趣,孩子们渐渐放下拘谨,跳动的

身影遍布整个操场。汗水浸湿衣衫,呼吸逐渐急促,却没有一人轻言放弃。日复一日的练习中,学生们的跳绳速度不断提升,肢体协调性、心肺耐力也稳步增强,曾经腼腆怯懦的孩子,脸上多了自信的笑容。

得知县里将举办中小学生学习跳绳比赛,我鼓励孩子们踊跃报名参加。备赛阶段成为最艰辛的一段时光,清晨的操场、课后的空地,都是我们的训练场地。我结合每个学生的特点定制训练计划,规范动作、把控节奏,同时着重培养孩子坚持不懈、迎难而上的体育精神。训练难免枯燥疲惫,偶尔有学生产生懈怠情绪,我便给孩子们讲述坚持的意义,告诉他们比赛的真谛不在于输赢,而在于突破自我。

赛场之上,绳影翻飞,身姿飒沓如风。孩子们目光坚定,跟随节奏奋力跳跃,沉稳又果敢。功夫不负有心人,我的学生在县级跳绳比赛中斩获佳绩。站在领奖台上,孩子们眼里闪烁着光芒,这份荣誉,是汗水的馈赠,更是成长的勋章。

小小运动场 育人大天地

三门峡市城乡一体化示范区(高新区)阳店镇第二小学 闫晓艺

“健康第一”,这一教育理念不仅是国家对学校体育工作的根本遵循,还是新时代教育高质量发展的必然要求。认真审视当下校园体育的价值与实践,我们愈发清晰地认识到:体育不仅是一门课程,更是一种育人力量。它以强健的体魄为根基,塑造着青少年的品格意志,为他们的青春梦想保驾护航。

体育的育人价值,首先体现在对意志品质的锤炼上。赛场上的坚持与拼搏、失利后的重新奋起、团队中的协作与信任……这些在体育活动中涵养的宝贵品质,正是青少年成长为合格公民必备的综合素养。体育教会孩子如何正视输赢,如何在规则范围内公平竞争,如何为集体荣誉奋力拼搏。这种“野蛮其体魄,文明其精神”的育人过程,远比单纯的知识灌输更能塑造一个健全的人格。

面对部分学生体质健康水平有所下滑的现状,深化校园体育教学改革迫在眉睫。

这不仅是课程设置的优化调整,还是教育观念的革新升级。如今,越来越多的学校打破传统课堂的局限,引入趣味田径、特色球类、花样跳绳等多元化运动项目,让体育课真正“活”起来、“趣”起来,进而激发学生的运动兴趣,培养终身受益的运动习惯。改革的初衷,便是让每一个孩子都能在运动中找到热爱,在汗水中收获健康与快乐。

学生体质的强健,绝非学校单方面责任。构建家校社协同联动的健身体系,是落实学生体质健康三年行动计划的关键一环。学校是主阵地,家庭是成长第一课堂,社会是实践大平台。依托学校的科学引导,家庭的主动参与,社会资源的有效补充,形成“校内一小时、校外一小时”的锻炼联动效应,方能让体育锻炼真正融入学生的日常生活,让健康生活蔚然成风。



随手拍



①近日,中国水电第十一工程局幼儿园举办“水电娃的航天梦”亲子运动会。此次运动会将体育精神与航天主题深度融合,既是对孩子们体魄的锻炼,又是对独立自主、乐观积极、专注坚持、勇于探索品格的生动培育,更是水电娃传承家国情怀、追逐航天梦想的最好诠释。图为幼儿园户外运动赛场。 王金美 张琳 摄

②近日,卢氏县双槐树乡中心小学举办夏季运动会。本次运动会以“强健体魄,放飞希望,超越自我”为主题,绿茵场上欢声涌动,少年意气风发。图为50米接力往返跑赛场。 程流霞 任真 摄

③近日,义乌市市幼儿园“阳光体育润童年 全民运动我先行”趣味运动会欢乐启幕。全国师生齐聚操场,在游戏中释放活力,在汗水中收获成长。图为花车巡游活动现场,孩子手持蔬果,化身可爱的小田小农夫。 侯茜 摄

④近日,卢氏县第一小学举行第九届校园体育健康节,全校49个班级3000余名师生欢聚赛场,尽享运动乐趣。图为轮滑小队高举运动会会旗入场。 安静 史晓莎 摄