

篮球让我愈发强壮

■ 洛桑云丹 上海 珠峰中学学生

我今年13岁，上初一。我们班里有些同学喜欢跑步，有些同学喜欢跳绳，还有些同学喜欢踢足球，而我最喜欢的运动是篮球。我觉得篮球太有趣了，所以一有时间，我就喜欢跟同学一起跑到篮球场上打篮球。

打篮球是一项非常好的运动，它能强健体魄，更可以磨练大家的团队精神。只要一提到篮球，我的眼睛就发亮，我的梦想就是当一名篮球运动员。

最难忘的要算是上次学校举办的篮球比赛。那天，我看着高年级的学生穿着校服来到篮球场。“一、二加油！”学姐学长们在为自己所在班级的篮球队员打气。比赛开始了，“1:0，初二(2)班领先！”裁判员宣布。接下来，比赛进入了高潮。我看着那场比赛，心里想着下次我也要打一场激烈的比赛，还要和同学一起拿奖状。

在学校里，不管是严寒还是酷暑，我都喜欢去篮球场上练习，摔跤成了家常便饭。一次，两次……我发现现在在篮球这项运动上，我确实没什么天赋，学起来动作很笨拙，但我相信功夫不负有心人，既然喜欢，那就不放弃努力。经过自己的努力和体育老师用心教学，我终于掌握了那些动作。我开心极了，终于可以像那些大哥哥一样在篮球场上展示我的那些熟能生巧的动作了！渐渐地，我练得越来越好，还学会了中投、三步上篮等动作。

篮球使我的体质越来越强壮。通过打篮球，我喜欢上了每一个技术动作，更欣赏那“不到最后一秒钟不认输”的精神。我爱篮球，因为它给予了我强壮的体质，教会了我理解运动的真正含义。

本报记者 琼达卓嘎采访整理

收获健康 收获自信

■ 王丫丫 河北邯郸 邯山区第一中学学生

转眼间，高二下学期的体育课已结束。我参与的长跑田径项目告一段落，心里着实不舍。通过这一学期的体育锻炼，我的身体素质越来越好，更真切地体会到“每天锻炼一小时，健康生活50年，幸福生活一辈子”的理念。

我小时候是个个子矮、身体瘦弱的小女孩，动不动就生病感冒，脚腕也扭伤过，对运动有了心理阴影。

直到初二时的一次体育课，体育老师看到我无精打采的样子，以自身经历告诉我，适当锻炼不但不会造成脚腕处二次损伤，反而能增强韧带韧性，提高体质。在老师鼓励下，我开始试着锻炼，从慢跑开始，每天晨跑。

万事开头难，为能坚持早起跑得快，我每次都是一边喊着口号，一边以整齐的步伐跑步向前。过了一段时间，我感觉浑身每个细胞都被激活了，浑身充满了力量。一开始以为是自我感觉良好，但渐渐地，我的学习效率也提高了。以前需要两天才能勉强记住的单词，现在一小会就全部搞定，这一切我感受到了自信。

上了高中后，我们邯山区第一中学开设了长跑、长拳、太极拳、乒乓球、足球等运动项目。

我选择了最辛苦的一项——800

米长跑。刚开始，我的测试成绩不理想。但学校体育老师发现了我的闪光点：我运动完后心跳并不快。老师鼓励我说，这说明我的心肺功能很好，很有潜力，只是肌肉能力需进一步提高。因此，要坚持下来，只有一个字：练！

那时，我白天会利用课间时间锻炼，晚上还会在闲暇时悄悄地再练上一小会儿。随后几次测试中，我的800米成绩稳步提升，这又给了我战胜困难的勇气和信心。甚至很多同学看着我这个曾经弱不禁风的女孩如今都能跑长跑，也加入了进来。

刚刚过去的高二下学期，不管学习多忙，我每天固定一两个小时体育锻炼，跑步、蛙跳、三级跳等花样不断。听说新修订的体育法保障学生在校期间每天参加不少于一小时体育锻炼，我很高兴！这意味着我们学生校园体育锻炼正得到更好的保障。如今，学校也会为学生量身定制更多适合的体育运动项目，让我们有更充沛的精力、更强健的体魄、更饱满的热情投入到学习和生活中。

生命在于运动，一张一弛中，广大青少年放松身心，提高效率，从而收获健康、收获自信。

本报记者 张腾扬采访整理

我爱体育课

新修订的体育法将青少年和学校体育置于优先发展的战略地位，明确提出国家将体育科目纳入初中、高中学业水平考试范围，新增“确保体育课时不被占用”“保障学生在校期间每天参加不少于一小时体育锻炼”等条款……这些修订，不仅体现了加强青少年身体素质的国家决心，也意味着孩子们享受在校锻炼的权利得到了法律保护。

让我们听听学生、家长和老师的看法。



▲ 王若坤在跑步。周颖摄



▲ 徐子翔 受访者供图



▲ 王丫丫在做拉伸运动。张海摄

▶ 洛桑云丹在练习投篮。受访者供图



▲ 陶毅(右)在指导学生。受访者供图

深刻理解体育的意义

■ 王若坤 北京 朝阳实验小学学生

我所在的学校操场不算大，没有400米跑道，也没有太多体育器械，但这不影响学校专门拨出时间，让同学们多多参加体育活动。

每天我们至少运动两次，一次是上午的课间操，一次是大课间。课间操时，一至三年级同学做广播体操，四至六年级同学则跳长绳。在这短短的十几分钟里，我们舒展身躯、放松心情，之后就能以饱满的精神状态投入到学习中。下午第一节课后是大课间。我们跑到操场上玩老鹰捉小鸡、一网不捞鱼等游戏，还自创“猜猜蜗牛爬到哪儿”之类的游戏，这让大家心情愉悦，也加强了身体素质。

说到学校里的体育活动，还必须得提体育课。记得入学后的第一堂体育课上，老师告诉我们：想保护身体，就要经常运动，体育课就是为了这个目标开设的。其他科任课老师从不占用体育课，同学们也充分利用上课时间积极运动。

所有运动项目里，我最喜欢跑步，因为跑的时候就像在飞翔，既自由又快乐，而且我跑得快，能跑全班第一二名；我跳远能跳1.27米，成绩在班里也数一数二。今年年初北京冬奥会时，我们还创制出一套自编操，动作由同学们自己构思，大家你出一个主意、我出一个点子，特别有成就感。

这个学期，我们有很长一段时间居家学习，学校去不成了，体育运动会也没办成。但老师依旧鼓励我们在家坚持体育锻炼。清晨，我围着小区跑步，每圈500米，有时跑一圈、有时跑两圈。刚开始总是气喘吁吁，现在一口气跑下来都不累。我想，这就是体育的意义。

明年1月1日，新修订的体育法就要实施了，希望我们能在学校参加更多样的体育活动，更深刻地理解体育的意义。

本报记者 王晶玥采访整理

坚持锻炼 育体育心

■ 徐子翔 广东广州 华阳小学学生

我年龄不大，10岁出头，可要说体育锻炼尤其是游泳，那可是“小鬼里的老兵”了。去年广州市运会，我参加最小年龄组，一个人拿了4个游泳冠军。现在虽然是暑假，但我一周要训练6天，每天都要练足两个半小时，为的是备战接下来的广东省运会。

对体育锻炼的喜爱，可能跟我家的氛围有关。爸爸妈妈都是体育学院的教师，从幼儿开始，他们就带我参与各种体育锻炼活动。当然，华阳小学很注重培养学生的综合素质，每天都有体育课，这是我最喜欢的课。因为上体育课就能运动，能跑能跳，就很快乐。

我们的老师水平都很高，教得很认真，有意识地培养我们的运动习惯和兴趣。比如游泳，我游得好，跑得快，但也有弱点，脚下灵敏性弱，跳绳的成绩就不好。体育老师发现了，就盯着我们几个，每节课必须跳多少个月，才能自由活动，就这样练了一个月，我从每分钟跳150个提高到了180个。

除了课堂以外，体育课融入我们在校期间以及课后、假期的每时每刻。游泳是华阳小学的特色强项，从一年级开始，学校就选拔新生参加游泳集训队，定期组织训练。我就是一年级时，在爸爸妈妈的鼓励下，从每周4天练起，到三年级增加到每周6天，一练就是4年。

听老师说新修订的体育法保障学生每天在校锻炼一小时的权力，我非常赞成。因为体育，不仅育体，还育心，锻炼培养了我坚毅的品格和顽强的

韧性。当我觉得苦，觉得累，想要偷懒，甚至放弃的时候，爸爸妈妈总是给我打气：“再坚持坚持，你不坚持下去，怎么能尝到坚持过后胜利的滋味呢？”学校老师教导我，树立人生目标，做一名“德智体美劳”全面发展的华阳学子，只有这样，长大以后，才能真正成为一名对国家、对人民、对社会有用的人。

我相信父母和老师的话，洒下无数汗水，坚持到现在，真的收获了很多快乐。我曾多次代表华阳小学、天河区游泳队参加天河区、广州市、广东省各级游泳大赛，共获得23个冠军、4个亚军、8个季军，连续3年创造天河区游泳比赛蛙泳项目新纪录，还获得了广州市第十八届青少年运动会“运动员体育道德风尚奖”。学校领导在早会上给比赛拿奖的同学颁奖，还把我们的海报贴在宣传栏里，让我成就感、自信心“爆棚”。运动还帮我结交了很多志同道合的朋友，我运用所掌握的体育技能和知识，帮助其他同学提高成绩；疫情期间录制居家运动视频，在华阳小学公众号传播，赢得了同学们的喜爱和崇拜。

你要问花这么多时间锻炼，会影响学习吗？我会告诉你：“不会”！我每天放学回家后，会聚精会神地把作业快速做完，然后花一两个小时去运动，回来后检查一遍作业，查漏补缺。有了强健的体魄，我的学习效率更高。我相信，运动锤炼出来的迎难而上、坚持到底的品格，能让我面对学习上的任何困难。

本报记者 贺林平采访整理

老师

全面发展 体育育人

■ 陶毅 四川成都 七中育才学校体育教师

从教已35年。从体育教师到教研组长，我也从年轻走向成熟。

我出生在体育世家，钟爱教师这份职业，立志要带领学生进行科学锻炼，打破曾经被严重压缩的体育空间，希望每个学生都爱上运动，拥有强健的体魄。

近年来，体育的地位飞速提升。2016年，我所在的成都市锦江区全面推行学生“每天一节体育课”和“每天锻炼一小时”。每天我都可以带着学生们奔跑、跳跃和做各种球类运动。因为课时的增加，我也记住了每个班级每个孩子的名字，了解他们的运动特长和喜怒哀乐，成为他们的亲密好友。体育给孩子带来一个更美好的世界，也成就我更美好的教育生涯。

如果说老师是学生的造梦者，和他们并肩的追梦人，那么，学校就是一片孕育梦想的沃土。我所在的学校一直立足于学生“德智体美劳”全面发展，强化体育育人。在学校引领下，我们深化体育课程建设，构建了“3+1+1”模式的体育基础课程、综合实践课程、博物馆课程、社团课程、运动队训

练课程、周末托管课程，学生在丰富多彩的体育课程里深度学习，积极锻炼。我们还整合大课间活动，跑、操、体能相结合，创编学校1.0版、2.0版健身操、室内操，让大课间活动不仅有运动量、有强度、有新颖点，更有超强的团队凝聚力。

在此基础上，我们还进行了一系列特色体育项目的开发与课题研究，比如基于前置学习的球类课深度教学研究、体育学科核心素养的理论与实践探究、五育融合理念下初中体育美育整合的研究等。

新修订的体育法将在2023年正式实施，体育被置于优先发展的战略地位。在未来的教育教学中，如何充分用好法律赋予的权利，如何让体育课发挥出最大的作用，是我以及每个体育老师面临的新课题、新挑战。

我将继续带领我的体育团队，与所有同仁一起，积极探索新的教学模式、开发更丰富的体育课程和体育活动，让孩子们在运动中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。

本报记者 王明峰采访整理

家长

热爱运动 愉悦身心

■ 刘晓东 江西遂川 学生家长

还在读大学时，我就酷爱体育运动。当时，羽毛球在国内受追捧，我便爱上了这项风靡一时的运动，此外还跑步和游泳。妻子读书时，跳高跳远也不错。

或许是基因传承，或许是耳濡目染，属猴的次子刘海强从小就喜欢蹦蹦跳跳，爱闹爱折腾。小学三年级，未经任何训练，他第一次参加学校运动会，就获得100米和400米两个第一名。尽管学业紧张，但刘海强仍会抽时间锻炼身体，尤其喜欢田径，100米、800米、铅球、立定跳远成绩还行，100米手记时曾达到过11.5秒。此外，他也爱踢足球。

自从从初二开始坚持锻炼，身体明显壮实了不少，很少咳嗽感冒。他自己也说，身体好了，上课更容易集中注意力，学习效果更有保证。

2020年，受新冠肺炎疫情影响，我从国外回到老家，开了家私人诊

所。业余时间，我和朋友练起了马拉松，周末还时不时带上次子去跑个10公里，为的是培育兴趣、增强体质。

对于新修订的体育法将青少年和学校体育置于优先发展的战略地位，将体育科目纳入初中、高中学业水平考试范围，新增“确保体育课时不被占用”“保障学生在校期间每天参加不少于一小时体育锻炼”等条款……我举双手赞成，因为我们父子俩都是运动的受益者。

之所以让小儿子多锻炼，我的想法很简单，只希望通过运动，养成良好生活习惯——自律、自强、自立、自信，做一个对生活充满希望，对学习积极向上，做事有原则有担当的人。

我始终认为，国家层面更重视加强青少年身体素质，于国于家都是大好事，学校、家庭要适度松绑，学生本人更要真正热爱运动，愉悦身心。

本报记者 朱磊采访整理



▶ 刘海强(左二)和爸爸(左三)一起跑步。刘祖刚摄