

青岛第十五中学（青岛实验高级中学）普体队的发展历程与展望

徐彦红

青岛第十五中学（青岛实验高级中学），山东 青岛 266109

[摘要]百年大计，教育为本，随着全面素质教育的实施以及教育体制的改变，让教育变模式化为创新型的改革之路势在必行。在这个教育改革大趋势的潮流中，进行了一次尝试性体育改革实践，从文化课的普通学生中选拔体育优秀的学生组建第一支普体队，经过体育老师精心的训练计划、科学的训练方法，以及学生们的刻苦训练，让原本高考看不到希望的孩子们通过自己的拼搏，开辟了一条阳光大道，不仅取得成功考入理想的大学，更为自己找到了自信，成为他们一段为梦想而奋斗的终生受益的难忘人生历程。

[关键词]教育改革；普体教学；体育训练

DOI: 10.33142/jscs.v5i2.16244

中图分类号: G807

文献标识码: A

The Development Process and Prospect of the General Sports Team of Qingdao No.15 High School (Qingdao Experimental High School)

XU Yanhong

Qingdao No.15 High School (Qingdao Experimental High School), Qingdao, Shandong, 266109, China

Abstract: With the implementation of comprehensive quality education and changes in the education system, it is imperative to transform education from a model to an innovative path, as education is the foundation of a century long plan. In the trend of education reform, a trial sports reform practice was carried out, selecting outstanding students from cultural courses to form the first general sports team. Through the careful training plan of physical education teachers, scientific training methods, and the students' hard training, children who originally had no hope in the college entrance examination were able to open up a sunny path through their own hard work. Not only did they successfully enter their ideal university, but they also found confidence for themselves, becoming an unforgettable life experience for them to strive for their dreams and gain lifelong benefits.

Keywords: education reform; general physical education teaching; physical training

引言

当前，通过体育高考是考生进入高校的一个重要途径。自 1977 年恢复高考以来，各省所采取的体育高考考试模式各不相同。到目前为止，山东省一直实施“身体素质+专项”的考试模式。该模式下体育测试内容较多、难度较大，主要以考察考生的身体素质、专项基本素质以及专项基本技能。^[1]从 1953 年到 2025 年，青岛第十五中学走过了 72 年的光辉历程。2017 年随着校址迁至城阳，学校更名为“青岛市实验高级中学”，青岛第十五中学完成了华丽的转变，开启了引领青岛高中教育的新篇章。72 年，在全国学校的历史进程中不过是短短的一瞬，却是青岛历史上最浓墨重彩的篇章之一。百年大计，教育为本，随着全面素质教育的实施以及教育体制的改变，让教育变模式化为创新型的改革之路势在必行，“无改革，不实验”成了青岛实验高中的教育理念。而我作为学校多年从事体育教学的一名女体育老师，毫不犹豫的加入到这个教育改革大趋势的潮流中。在学校领导的大力支持下，我于 2015 年 10 月在 15 中老校高三级部理科班进行了一次尝试性体育改革实践，从文化课的普通学生选拔体育优秀的学生组建青岛第 15 中学第一支普体队，通过体育和文化课成绩

的结合，成功考入到全国重点大学。从 2017 年搬到新校址至今，青岛实验高级中学普体队队伍在不断壮大，一年比一年好，与我和学校一起在成长。

1 做足功课，树立自信

2015 年，我先学习和了解近几年青岛市高中学校考生考普体类学生的情况，做了一个摸底调查和一份数据统计，写了一份详细的文字报告交给学校，得到了学校领导的大力支持。即便如此，无形中还是感到了内外的巨大压力，一是因为整个青岛市高中从来没有人能把这件事做起来，以前有的学校也想做但因种种原因均未取得成功，如何说服学生家长、学生本人及学校领导，成为一个攻坚难题。因为，体育老师认为文化课学习和体育训练是同样重要的，而考生认为体育训练是要比学习更重要^[2]。对于家长来说，到了高三，不管自家的孩子学习成绩怎么样，学习文化课比起体育训练，仍然是最务之急，最重要的事情。二是因为高三上半学期已经过去了一大半，时间紧张，山东省每年的测试都是在来年的 4 月份左右，当时我接到任务时已经是 11 月份了，可用时间还不到 4 个月，要是碰到天气下雨、雾霾、下雪天气不好或者是学校和教育统一考试的时候恐怕又要耽误训练，这样计算起来还不到 3

个月的时间,时间明显不足;三是因为高三体育老师本身比高一和高二的体育老师就少了一个教师,但是我们学校高三的班级和高三的学生人数和高一、高二一样多,甚至比小班教学班级人数更多,这样又增加了教学和管理上的难度。而且高三体育课是 2 个老师上 6 个班的课,一个教师相当于要教学和管理 3 个班级的学生,这个难度是很大的;四是因为高三的学生和家长都知道准备高考时间紧张,对于在这个时候单独拿出时间给这些孩子来锻炼身体,能否取得学生和家长们的理解和支持底气不足。

新高考改革不仅仅是解决考试的方式和内容,更重要的是扩大高校招生对综合素质和创新能力的综合评价^[3]。来到 15 中这几年,我注意新高考改革的这些变化,并且一直留意训练队里的孩子,并挑选合适的学生摸索性组织训练,积累了一些经验。学校领导非常支持像我这样的年轻老师进行实验性改革,给了我很大的底气和动力,再加上家人的支持让我渐渐地找到了自信和前行的动力。

2 零点起步,精心训练

2.1 做三个 PPT,分类讲解

因为在青岛市教育界很少有人知道或了解普体内容,甚至我们 15 中的老师知道的也不多,通过我多年对高考形势的跟踪分析和教学经验积累,我逐渐地理清了作为普通高中孩子参加普体高考的路径和体育训练方法。

普体高考是指体育专业在本省高考,并且要参加全国统一高考。普体的体育考试项目各省并不是统一的,根据考生在各自省份的情况而定。考试时间为每年的春季考试,一般从三月到 4 月下旬,考试地点在山师。考试项目有:专项素质项目篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、艺术体操、健美操、武术、游泳(100m 蝶、100m 仰、100m 蛙、100m 自)、田径(200m、400m、1500m、110m 栏、100m 栏、跳高、跳远、三级跳远、铅球、铁饼、标枪)。专业测试包括专项测试和基本素质测试。考生首先参加专项测试,项目有:田径(不包含 100m)、篮球、排球、足球、乒乓球、体操、武术。凡专项测试成绩不及格(少于 24 分)的考生不能参加基本素质测试。选择游泳作为考试项目的在以上所列项目中 4 选 1;选择田径作为考试项目的在田径所列项目中 11 选 1。艺术体操、100m 栏限女子报考,110m 栏限男子报考。报考项目主要有体育教育、运动训练、社会体育、运动人体科学、民族传统体育。报考体育类专业的考生,可同时兼报普通文(理)科专业。需要提醒的是,考生在报名时必须报考体育类。考生必须先参加山东省普通高考报名,然后参加专业校考和由国家体育总局组织的文化统考。

在理清上述情况后,我就通过我自己的理解做了 3 个 PPT 软件,第一个 PPT 是先给 5 个理科班(高三 2 班到高三 6 班)的班主任讲解什么是普体的学生,怎样给普体的学生定位;第二个 PPT 是给我们的理科班的学生讲解;

第三个 PPT 是给家长讲解,让他们也明白什么是普体类学生的定义。通过我精心的备课和详细的讲解,让班主任、学生和家长们对普体有了大致的了解,尤其是对于学生和家长们来说,在学生学习成绩不太理想的情况下,给他们指出了较为理想的普体高考路径,取得了他们的理解与信任,为以后的普体训练打下了扎实的基础。

2.2 组建普体训练队

我和高三另一名老师利用高三每天一节体育课的时间进行体育素质的测试,我们给 12 个班的学生测试体质检测,挑选出身体素质相对不错的学生,并通知学生自愿报名来组建普体训练队。

2.3 精心组织,科学训练

我们组建好队伍的时候已经是 11 月份中旬了,我们的时间很紧张了,离体育高考测试的时间就剩下不到 4 个月的时间了,我们只能利用每天一节 40 分钟的体育课来训练学生的体质,我们的体育课还有 6 个班很多的学生也要上体育课,本身 2 个老师上 6 个班体育课人员就很紧张,管理难度大,这样又将学生无形中分出来一个人来训练和管理普体的学生,我的压力很大。即便这种不利因素,作为多年从体育教学的我,我仍然头脑清醒,我仍然坚持循序渐进的训练原则,尽可能减少运动损伤的发生率。遵循这样的方法和原则,我带领普体学生们从完成一个目标行循序渐进地过渡到下一个新的目标。让他们自己适应训练的内容和时间表,食宿安排符合每个学生的个性要求。遵循难易交叉的原则,避免中等和高强度链接在一起训练计划,在艰苦训练之后,安排轻松的训练,以便获得好的恢复。开始 2 个周的体育课另一个老师先教给学生最基本体育基础动作,教学生一些最基本的运动机能,而我负责上 6 个理科班的其他的学生体育课。2 周后,我和另一个老师对换了教学位置,他来负责其他理科班学生的体育课,我来训练普体的学生。从那之后我就再也没有休息日了,周六上午和整个寒假我全都以校为家在训练学生。针对每个学生体质的不同制定不同的训练的计划,布置晚上的作业,第二天逐一的检查昨天的作业和完成情况,然后再进行布置今天的训练计划和任务。

因为学生不在一个班,只有训练的时候才聚到一起,我只好建立 2 个普体群,一个是普体家长群,一个是普体学生群,每天情况会在群里反馈学生的情况,工作量很大,天天如此,以校为家,我爱人是军人经常不在家,家里孩子还很小,在小学上学,老人身体不好需要我照顾,在最失落的时候我都有放弃的念头,但是看到学生在这几个月,巨大的转变,积极向上的态度,学生从开始抱着试试看的状态,到后来自己痴迷的训练,在这个过程中,有的学生自己给自己增加量,有的是自己回到家除了完成我布置的作业还主动在自己练习,家长也加入进来帮着我管理学生,看着学生和家长他们从一开始的犹豫到现在的坚定

态度令我感动,尤其是看到学生每天的进步让我觉得一切付出都是值得的。

2.4 既做体育教练, 又做生活指导老师

我不仅是这些普体学生们的体育训练教练,也是他们的生活指导老师,根据训练情况,我每天要求他们及时补钙,饮食合理搭配,多吃奶酪、海鲜、麦片及多吃一些含丰富维生素的水果蔬菜,饮食以清淡而不失营养为原则,少吃油腻的食物,尽量不喝碳酸饮料,多喝白开水,多吃青菜,注意饮食营养的合理搭配。运动后要求他们尽量避免受风,选择长款的高领衣服,尽量使出汗后的颈椎、腰腹部不被风寒侵入,头部戴帽子。

2.5 家校联合, 同向发力

加强与普体学生家长们的交流互通,定期向各位家长汇报当前体育生在训练、学习情况、存在的问题,并提出整改措施,明确下一阶段训练和学习的目标,提示家长们需要配合关注的要点,多关注孩子的身心变化,关心他们的成长需求,日常生活中多与孩子沟通。通过家校合作来加强对学生的日常学习和生活的管理,及时了解学生学习和思想动态变化,共同做好学生高考备考心理工作,确保普体学生们以最好的状态投入每天紧张的体育训练和学习生活。^[4]

2.6 让心理训练贯穿整个训练过程

普体学生的日常训练十分枯燥,刚开始学生们是迷茫的,因为他们的学习成绩在班级里是看不到任何希望的,对自己的未来没有信心,所以就过一天是一天,而且感觉他们的脸上也缺少这个时代年轻人阳光的一面。16 岁的花季少年本该是阳光向上、朝气蓬勃的状态,在他们的脸上却看不到这些,却是每天哀思,不知道应该干什么,也不知道自己想要什么,得过且过地过着每一天。自从来到普体队里让这些原本看不到希望的学生看到了光芒,有了奋斗的信心和勇气,在汗水和泪水的疲劳之下让我看到一颗颗激情燃烧的心,他们的脸上有了自信,对自己的未来越来越有目标。

我抓住机会,着重训练他们的心理素质。心理素质是运动场上的灵魂,没有好的心理素质就没有学生在考场上的良好发挥。^[5]在实际的教学训练过程中,我注意用合适的引导方式加强学生心理素质的训练,不仅让学生们在具体的训练中产生兴趣,提升主动训练的积极性,能够真正在实际的训练中品味其中的乐趣,提高自我展示的欲望,增强训练的主动性。与此同时,我还加强训练他们对外界干扰的免疫能力,使其能更好地控制自己的情绪,鼓励他们每天写日记对自己每天的表现进行有效记录,在自己完成训练后展开自我评价。作为教练,我也对学生的表现给予及时的评价,对其表现良好的部分加以充分表扬,对存在的不足之处进行及时指正,通过此种方式来加强学生对自己训练效果的充分认知,让普体学生的心理素质得到充

分的锻炼。同时,我还特意设定特定的不利天气,如刮大风、下雨天进行特定项目的体育测试,让学生们克服不利条件下的抗压能力,使其训练在不利条件下尽量影响,将因此产生的损失降到最低,从而达到理想的成绩。同时,他们的进步也是我的成长,也激励我前行,我相信这批学生会铭记这 4 个月的训练经历,带给他们的不只是眼前这一点收获,而是终生受益。

3 辛勤耕耘, 终有收获

经过我们精心的训练计划、科学的训练方法及学生们的刻苦训练,面对日益迫近的高考,我和我的学生们越来越自信起来。随着 2016 年 6 月 24 号高考文化分数的公布,高三学生的成绩也尘埃落定,我带的普体队孩子们也算正式毕业了,2016 年山东省的体育类考生成绩划线是 65 分,体育分是近 10 年内最高的,就这样高得分很多练了一年以上的学生都掉下来了,而我的学生却有 12 个人达到体育分数,这个是令外界和我都很震惊,有些孩子因为文化课没有达到线,最后拿到体育本科录取通知书的学生一共是 9 名,大学第一志愿录取率高达 82% 以上,这是我万万没有想到的。他们当中有毛庆海考入上海师范大学,郭宇辰考入山东师范大学,王子韵考入青岛大学,杨琪文考入山东中医药大学,孙顺考入山东中医药大学,李峻杰考入四川师范大学,谢鸿漾考入海南师范大学,高卢考入成都体育大学,施均耀考入山东体育大学。短短的 3 个半月让这些原本考不上大学的孩子们考入了著名本科一级院校,而且很多还考入了 211 名牌学校。目前 15 中第一支普体队员已经大学毕业,在岛城的各个事业企业单位工作,还有 3 名正在读博,实践证明这些孩子是受益的。

4 结语

当初组建这个队已经是快放寒假了,时间很短,只是抱着给孩子点亮一点希望的想法,让这些看不到希望的孩子们多一点自信,想让他们锻炼身体,增加体质,没有想到会有这么多孩子考上体育本科,而且全部是师范类的一本院校类,这是意外的收获。感谢学校领导和一起奋斗的同事们,让这些原本看不到希望的孩子们带来希望,我相信经历过这 4 个月艰苦训练的学生将来他们无论遇到多少难题和坎坷,他们都会自信地迎刃而解。

通过 2016 年在 15 中老校普体班实践累积的经验,那一年的经历让我终生难忘,激励我前进,2017 年学校搬迁同时改名字为青岛市实验高级中学,新校操场比原来大了 2 倍,学生运动的地方比以前大了很多倍,在这样的条件下这些年实验高中更多的学生加入到普体队伍来,并且一直延续到今天,目前通过普体考试考入 985 和 211 大学的学生已经不计其数了。其中以 2018 年郭恒哲同学首位通过普体考入山东大学,开创了我们学校第一个 985 的普体孩子,也是我们学校从老校搬到新校的转变的新开始。从这之后很多文化课的学生转体育学生通过普体考进

985 和 211 名校,北京师范大学,华东师范大学、上海体育大学、北京体育大学、上海师范大学、山东师范大学等重点大学。

今年 2024 年我们学校的高三普体学生一共 15 人,全部通过山东省高考的体育线,13 人拿到优质大学的录取通知书,都如愿以偿地进入自己的理想大学。我愿意和实验高中的普体学生一起成长,为更多原本看不到希望的学生点亮梦想的翅膀,为国家的繁荣昌盛尽一份绵薄之力,为中华体育的崛起而奋斗终身!

[参考文献]

[1]王树宏,谷晨旭.全国体育高考统考模式改革的回顾与前瞻[J].体育学刊,2018,25(6):85-90.

[2]朱宁宁.山东省普通高中体育高考学训现状与对策研究[D].北京:首都体育学院,2015.

[3]王雅蓉.新高考改革背景下招生-培养-就业联动机制探索[J].中国多媒体与网络教学学报(上旬刊),2020(12):173-175.

[4]韦月.新高考改革下家校共同体构建初探——从考生高考选择困境谈起[J].教育与考试,2021(1):22-28.

[5]范家艺.近十年来山东省普通高校体育专业考试综合剖析[J].武术研究,2021,6(11):150-153.

作者简介:徐彦红(1976—),女,汉族,山东青岛人,硕士,中学一级教师,青岛第十五中学(青岛实验高级中学),研究方向:普体训练。