

# 保定泽龙学校一男生跑操俩月减肥 21 斤

## 运动棒能上“抖音”，学校想方设法激发学生运动兴趣



■在清苑区中小学运动会上连续三年夺得团体第一。

本报讯(记者 石英杰 通讯员 胡卓越)“我坚持每天跑操打卡，两个多月减肥 21 斤，感觉身轻如燕精力充沛。”昨日，保定泽龙学校初一 2 班陈佐旭满头大汗告诉记者。据了解，保定泽龙学校开足开好体育课，通过官方“抖音”“公众号”等新媒体形式展示少年们运动的精彩瞬间，鼓励孩子们坚持运动打卡。该校连续三年蝉联清苑区青少年运动会团体总分第一名，曾有一次 26 个比赛项目孩子们夺得了 17 个冠军。“建设儿童友好城市，学生身体健康是重要内容之一，学生要想全面发展，体育教育必不可少。”保定市泽龙学校负责人崔帅强说。

### 一男生每天跑操两次减肥 21 斤

“儿童友好型城市”是联合国在 1996 年首次提出的，旨在把城市可持续发展和儿童的生命权、受保护权、发展权和参与权整合在一起，促进儿童健康发展。保定高度重视儿童工作，将建设儿童友好城市纳入“十四五”规划，并列入保定七张金名片之一。

儿童友好城市建设涉及面广、综合性强、工作量大，是一项系统工程。“我们要想方设法让孩子们爱上运动，确保学生能够全面发展。”保定市泽龙学校负责人崔帅强认为，现在孩子多是独生子女，不少人性情孤僻，怯懦脆弱，不爱运动，出现了不少“豆芽菜”和“小胖墩”，这让家长忧心忡忡。体育运动不但能强身健体，还能培养团结协作、吃苦耐劳坚韧等多种良好品格，利于孩子们全面成长。体育课程能帮助学生在运动中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，为学生体育、智育、心育协同全面发展提供保障。

保定市泽龙学校，是一所全日制寄宿学校。学校位于保定市清苑区，分高中部、初中部和小学部，在校生近 7000 人。该校全面贯彻落实“立德树人”根本任务，推行科学高效的精细化管理、注重习惯细节的养成教育、激发学生自主成长进取的励志教育、多面育人全面发展的素

质教育，努力让学生“激情学习、快乐成长”。他们从认知、体验、实践不同成长路径开设活动提升学生素质：新生军训、校园文化艺术节、趣味体育、主题辩论赛、生物建模、励志演讲、合唱比赛、社会实践等多项活动丰富学生课余生活，促进学生全面发展。

记者采访发现，该校以体育为突破口，注重学生们的身体健康和全面发展。为了鼓励孩子参加运动，他们通过官方“抖音”“公众号”等新媒体形式展示少年们运动的精彩瞬间，增强了学生运动的积极性。

该校师生的校园集体跑操每天两次，常年坚持。这个学期开学，初一 2 班的陈佐旭体重达到了 165 斤，通过坚持跑操和参加乒乓球社团，现在的体重减到了 144 斤。他告诉记者：“我以前不爱运动，体重超标。现在每天两次跑操，体重减了二十多斤了，我爱上了跑步。”

高一年级主任牛章浩说：“大多数学生都不运动，尤其觉得跑操枯燥。但在泽龙学校，跑操有评比奖励，各班积极性都很高。学校变着花样让孩子们爱上运动。”

### 轮滑等体育项目社团中占 70%

记者在采访中发现，保定泽龙学校通过体育教育，教授学生体育技能、体育文化、体育品质，引导帮助学生全面健康地成长，再现了体育的教育价值。“体育”，成为该校育人的重要抓手和鲜明特色。

该校体育教研组经常开展学生意见调查，调整完善课程结构及内容。体育课程设置丰富多彩深受学生喜爱。课上不仅有专业的体育与健康知识和技能讲解训练，更有律动十足、简单有趣的韵律操、趣味十足的益智类体育活动等。新生开学后学生们会做一系列“破冰游戏”，让大家彼此尽快认识增进感情。学生感受到体育的魅力和快乐，自然产生了兴趣、主动参与。

在泽龙学校，学生可以根据兴趣爱好、能力特质，自由选择社团，学到新技能，结交志同道合的新朋友。学校



■师生们每天集体跑操两次。



■轮滑比赛。

体育类社团占比 70%，篮球社团的小伙伴们分队打球，快乐竞技，运球、传球，以球育德、以球益智、以球强志、以球养性。乒乓球社团的学生们大多从零基础学起，站位、姿势、持拍、发球等流程一步步训练，经过一年的学习，在今年的清苑区中小学乒乓球比赛中获得初中女子团体第二名的好成绩。社团负责人于老师说，学生身体素质的增强是一个循序渐进的过程，要让学生养成锻炼的习惯，形成“终身体育”的意识。学校有轮滑社、滑板社、羽毛球社、足球社等体育类社团十余个，充分满足了学生们体育运动的需求。

除此之外，学校还经常举行拔河比赛、趣味运动会、篮球比赛等各种体育活动，让同学们在快乐的运动氛围中不断增强班级荣誉感和集体意识。同时，寒暑假期间，学校根据学生的身体情况制定不同的体育作业，增强学生体质。很多家长非常认同学校育人理念，鼓励孩子坚持运动打卡，不少人还会陪伴孩子一起锻炼。



■体育课上的“破冰游戏”。



■拔河比赛激发集体荣誉感。



■趣味运动会激发学生运动兴趣。