

# 纵向有效衔接 横向丰富多元

北京市京源学校体育教学实践与探索

近日,北京市京源学校举办了“纵向有效衔接 横向丰富多元——十二年一贯制背景下基于学科核心素养的体育教学探索”现场会。12年每年按36周每周3课时计算,学生要上1296节体育课。每天锻炼一小时,学生有2160小时锻炼活动时间。如何有效地利用这两千多小时,一千多节体育课,提高学生的运动能力,培养学生的健康行为,塑造学生的体育品德,提高学生的体育核心素养,京源学校做了思考和研究。

## 纵向衔接 横向多元

在纵向衔接方面,京源学校开展小学和中学体育老师的“大教研”活动。每月至少1次大教研活动,形式为专家讲座、集中学习、观摩授课和交流研讨。小学老师进入中学课堂观摩,初中教师进入小学课堂授课,初高中教师跨年级跨学段授课,教师们一起研究各年龄段学生的特点,分析教材,找出技能、知识及教学方法的衔接办法和策略。还开发了纵向“衔接”课程系列,如足球、篮球、骑行课程等。

“横向多元”主要通过多元的师资队伍、多元的教育内容、多元的教育主体、多元的途径方法四个方面做好落实。京源学校中小学共有涵盖足球、田径、篮球、武术、体操等九个专项22名专职体育教师,其中有国家一级运动员4人,亚足联B级教练员1人,排舞一级教练员两人。还外聘了田径、足球、橄榄球、花式篮球、自行车、啦啦操等专业教练员组成训练团队,对体育课进行补充扩展。从小学到高中都开设了多个学生喜爱的体育社团、选修课,建立了足球、田径、啦啦操、羽毛球等常年训练队,让社团和训练队的学生得到专业的指导,更好地培养兴趣、发展体育特长。



## 一体化优势 尝试混龄学习

京源学校利用一体化的优势,尝试一些项目开展混龄学习,比如在莲石湖开设的自行车课程,高年级学生成为助教,帮助低年级的学生。增强高年级学生的责任感和榜样意识,同时培养他们精益求精的好习惯。

对于家庭开展了学习型家庭活动,要求每位家长和孩子一起共同培养1项体育兴趣,每周一起共同进行1次不少于1个小时的体育运动。利用周末假期举办亲子运动会、亲子篮球赛、足球赛。在京源学校,每一个学生都有1-2项自己喜爱的体育项目,每个学生都会参与到不同的体育赛事中,每个家庭都养成运动的习惯。

每年12月份组织全校师生“一公里一份爱公益长跑”活动,历时一个月的“公益跑”活动中,全校学生累计跑动五万多公里筹得1万元善款,为贫困山区的孩子购买过冬御寒的衣物。

## 体质健康个性化锻炼指导

每年对学校体质健康测试结果进行数据分析,找到学校学生体质健康的薄弱项,针对学生的不同情况进行私人订制运动处方进行有效干预。

一名女同学初中入学时身高1米53,体重65.5公斤,最初她不喜欢运动极其抵触跑步。进入京源后的几年,通过体育课学习和锻炼,通过老师的私人定制辅导,获得了身体和心理的双重改变,现在的她身高1米55,体重46公斤,能够轻松跑完15公里,现在她不仅自己参加运动还带动身边的同学朋友一起运动。

近三年京源学校学生的体质健康测试结果显示,学生的体质健康水平在逐年提高;学校被评为北京市田径、足球传统项目学校、全国足球特色校、全国篮球特色校、北京市冰雪特色校。

文并摄/记者 李畅

## 北辛安路北段 提前完工通车

此前采取临时交通管理措施的北辛安路北段,提前完成道路施工,目前已经恢复双向通车。新修建的道路平坦开阔,给周边居民及冬奥组委进出首钢园区带来极大便利。

北辛安路是一条贯穿南北的城市主干路,工程起点长安街西延,终点阜石路,全长2.15公里,规划红线道路宽60至80米。北辛安路上世纪七十年代修筑,是长安街西沿线与109国道的联络线。道路北连五里坨地区,西邻首钢园区,不仅是石景山区西部地区南北方向重要的联系通道,同时还将是首钢园区改造南北两个区域的重要道路。

北辛安路从去年11月20日开始,根据北京市公安局公安交通管理局发布的公告,北辛安路被临时改为单行线,即北辛安路(石景山路-阜石路)禁止南向北方向机动车通行(北辛安路南口至公交场站路段,进出公交场站公交车除外),过往车辆可绕行古城大街、杨庄大街、阜石路、金顶南路。

在改为临时单行线前,北辛安路已经进入施工阶段,随后工程紧张进行,由于工期恰逢供暖季,交管局再次发布北辛安路(石景山路-阜石路)施工期间采取临时交通管理措施延期的通告。根据通告内容,北辛安路(石景山路—阜石路)禁止南向北方向机动车通行延期至2018年6月30日。

就在上周,北辛安路北段提前通车。据悉,为方便周边居民出行,缓解南北向道路交通压力,石景山区城管委牵头协调对北辛安路北段已基本完工的西主路进行开放,并新建道路路灯、设置交通标线、护栏和信号灯。下一步,区城管委将积极协调市公联公司加快剩余工程施工,实现北辛安路北段道路工程完工。 文/记者 胡晓宁

## 征集随手拍

如果您在咱石景山遇到了有趣的、美丽的、温馨的、感动的瞬间,发现了需要反映的事情,不妨用相机、手机随手拍上一张,在第一时间发给我们。稿件采用后,我们会及时联系您支付稿费。

邮箱: beiqingshijingshan@163.com

微信公众号: 北青社区报 石景山版

要求: 来稿请附上照片拍摄的时间、地点、简单描述,以及您的联系方式。

## 最美彩虹进社区

昨天上午,西黄新村东里社区“彩虹桥”志愿服务项目正式启动。

西黄新村东里社区自2010年开始建设“暖心工程”项目,成立志愿队伍,开展尊老、敬老、孝老、爱老、养老等贴心项目。但伴随时代发展,“暖心工程”项目已无法充分满足居民们的需求。今年响应“一社区一品牌”石景山党建号召,西黄新村东里社区将社区内多领域的志愿队伍集合在一起,联手将“暖心工程”项目进行了一次全方位的升级,并将升级后的社区志愿服务品牌取名为“彩虹桥”。

在原有的“一帮一”帮持结对、上门走访、特殊关怀等便民服务队基础上,增加了环境监管、治安维护、文体活动、心理咨询、应急救



援、政策咨询、纪检监督等多领域,共计14支志愿队伍。有接待社区居民信访、调解纠纷,专注居民心理健康的“老街坊”心烛工作室;有向帮扶群体提供生活照料、爱心关怀的“老街坊”爱心志愿队;有日常巡视检查社区消防安全隐患,发现问题及时上报的“老街坊”消防志愿队;有协助社区老年人网络购物、收、

发快递,切实解决社区老人上网难等问题的“老街坊”流星互助志愿队等。由固定服务模式、固定服务人群,拓展到社区的方方面面、延伸到家家户户。

老街坊黄吉芳说:“在社区这个大家庭中,有空巢、残疾、特困、生活不便等一些需要帮助和关怀的特色群体,希望能从我做起,为社区提供力所能及的帮助,争做志愿活动的倡导者和践行者。希望能有更多人加入彩虹桥志愿团队,发挥各自所长、尽己之力。”

社区李景媛书记表示:未来,西黄新村东里社区将联合驻区单位以及广大志愿服务队伍等多方力量,共驻共建,共同建设社区的最美“彩虹桥”志愿服务项目,弘扬志愿精神,发展并扶持更多的志愿队伍。

## 八角青年商店开业 团员购物有优惠

6月22日、23日,石景山团区委联合八角街道团工委、公益星社区青年汇开设的八角青年商店在八角北里社区大厅开业了。各种进口日化、食品、同仁堂、红星、龙徽等知名商品和服务品牌进行产品现场展销,凡是居住、工作、生活在八角辖区的青年团员都能以优惠的价格现场购买商品及服务。

闻讯赶来的许女士说:“之前就是想买来些日用品和食品,没想到现场还有国家一级



验光师配镜,价格还这么优惠。希望青年商店在石景山其他地方也做几场,多给大家带

来些福利。”

据悉,北京青年商店是在北京团市委的指导下,由市企业团组织自发开展的“青”字号品牌活动。

团区委副书记王传东表示,接下来石景山团区委将继续加强区域化团建,在解决青年实际需要上,多办实事、多出实招、多见实效,为石景山广大团员青年提供更多便利和实惠。