



北京润丰学校

冰雪运动纳入了体育课

□本报记者 李婧

“看，这就是我们冰球队的孩子们训练时候的样子，帅不帅？”在北京润丰学校的德育主任王晓棠兴奋地打开电脑，与记者分享孩子们穿着红色冰球队服训练的场景。从2016年学校冰球队赢得北京市中小学校际冰球联赛第四名之后，润丰学校相继将冰壶、滑雪等项目纳入体育课，还成立了冰球社团，孩子们逐渐迷上了冰雪运动。

北京润丰学校的校长卓立提倡素质教育，推崇冰雪运动。润丰学校专门成立了冰雪活动工作小组，卓立亲自任组长。2016年1月19日，学校成立了冰球队，将学校里有冰球特长的八名孩子组织起来参加2016年朝阳区首届小学生冰上趣味运动会，并获得了团体总分第六名的好成绩。后来，学校决定组建自己的冰球社团，冲击“北京市中小学校际冰球联赛”。“这几名有特长的孩子和教练商量了半天，给社团起名叫勇士战队。”王晓棠说。

小队员们都是十岁到十三四的半大小子，平时在学校里追跑淘气，有些还是令老师头疼的调皮鬼；没想到一穿上队服和护具，驰骋在冰场上，就成了令女生尖叫的冰球帅小伙。学校花钱给孩子们租赁了冰场，聘请了外籍教练，孩子们迅速进入战斗模式。

2016年5月“北京市中小学校际冰球联赛”开战。润丰勇士战队一路过关斩将，进入半决赛。这场比赛打的异常精彩，对手史家胡同学校先进一球，润丰随后追上一分，比分持平状态一直保持到尾声。眼看比赛就要结束，史家胡同学校又进一球，最终比分定格在2比1。虽然比赛输了，但是这次比赛之后，勇士战队的小勇士们训练更努力，合作更和谐了。

勇士战队现在成为北京润丰学校固定的冰球社团。每年向学校4至7年级招新。每周一下午，社团队员要在校内进行一个小时的轮滑基础学习，学校出资聘请冰场专业教练进行授课。



另外，每周队员还要进行两次自行训练，学校会在每周组织一次合训，提高球队的水平。为了及时扩充冰球社团队伍，润丰学校还组织有轮滑基础的孩子们在每周二下午到冰球训练基地进行训练，“其中有45分钟的专业教练授课，之后是45分钟的学生自行练习。”王晓棠说。

老师们发现，孩子们在学习冰球之后逐渐有了变化。“能看出孩子们的成长很快，比如自理能力迅速提高。一件冰球队服加护具，装满整整一个拉杆箱，都是我们孩子们自己穿脱，自己收拾。”王晓棠介绍，冰球护具分为头盔、护肩、护胸、手套、护裆裤、护腿垫、胫骨垫……穿起来得半个多小时。

除了冰球，学校又相继将冰壶、滑雪、冰雪体验纳入体育课。记者看了看学校里的操场和篮球场都是平整的，地上铺着塑胶粒的垫子。这如何开展冰雪运动呢？王晓棠老师说：

“虽然冰雪运动的成本很高，普通的学校建一个冰球馆或者冰场都不现实。但是，现在有旱地滑雪、旱地冰壶的设备，这让普通院校开展冰上项目成为可能。”这些带着小轱辘的旱地滑雪板能让孩子们在操场上练习滑雪。能卷起来的冰壶赛道，一展开就像干净的冰道一样。

现在润丰学校一至三年级开展了冰上体验，孩子们由老师带着在外面的冰场上做一些练习。一些在外面已经学习过，有冰上运动基础的孩子，则在教练的带领下可以进行滑冰练习。而大部分孩子是零基础，穿着冰刀，用椅子做支撑慢慢移动。虽然有时候摔倒，但是小朋友们还是很开心的。

2017年，北京润丰学校被评为“北京市冰雪运动特色学校”。“今年，我们打算将冰壶赛道固在校园内，让孩子们课余时间也能练习。而且我们还计划召开冰雪嘉年华，让孩子们进一步体验冰雪的乐趣。”王晓棠说。



北京十八中附小

引入小场地项目让孩子们人人参与

□本报记者 任洁/文 彭程/摄

北京市第十八中学附属实验小学共有学生670人，全职体育老师4人；学校操场面积小，容纳不下所有学生同时运动，因此，课间操和部分体育课要借用中学场地。作为北京市冰雪运动特色校，十八中附小在没有移动式冰场，没有400米标准跑道的条件下，对冰雪运动的重视程度却丝毫不减。针对这样的条件，北京市第十八中学附属实验小学因地制宜，引入小场地冰雪项目，走出了发展校园冰雪运动的特色之路。

2015年，该校针对不良天气对学生体育锻炼场地的制约，改进学生锻炼方式，组织学生做室内操。同时引进了室内体育项目，其中最受学生的欢迎当属陆地冰壶。

陆地冰壶是冬奥会冰壶项目的改良版本。该项运动场地长9.7米、宽1.6米，保留了冰上冰壶原有的赛制规则。与之不同的是，陆地冰壶把近20公斤

重的球体减轻到只有1.2公斤重，更适合小学生练习。这项运动不需要建造昂贵冰场，只用一块平滑场地，即使是在教室内也能进行小组对抗，破解了场地限制的难题。

校长王志清带队在进行充分调研后，把陆地冰壶项目引入十八中附小和嘉泰丰台学校两个校区，并将其纳入学校发展规划中。每到雾霾和雨雪天，体育课就进行陆地冰壶教学，辅视频教学，同时利用每天课后一小时体育活动时间开展陆地冰壶社团活动，在每周四下午15:30到16:30训练。

此外，北京市第十八中教育集团投入资金购置了陆地冰壶配套教学器材。2017年，学校特别改造出陆地冰壶专用训练场地，面积近300平方米。在向全体学生普及的基础上，学校开始选拔好苗子，并于2018年承办了北京市首届青少年陆地冰壶邀请赛。

为了满足冰雪运动教学工作需求，



该校在核定编制总量内设置陆地冰壶兼职教师1人，负责教学、训练及比赛指导工作。体育教研组长赵蕾带着组员定期开展教研活动，以多种形式在课程中增加冰雪教学内容。学校还加强对教师的培训力度，不仅组织体育教师参加各级陆地冰壶培训，还利用工会活动时间面向全体教师开展该项目的技能培训，在教师节、新年联欢会上设置“趣味冰壶”竞技比赛，教师们也玩得不亦乐乎。

2018年，该校又引入冰球项目，成立专门社团，挑选对此感兴趣、有一定身体素质的学生进行训练。据负责体育工作的副校长刘静介绍，冰球装备费用比较昂贵，校方积极争取到了市区教委及各方面力量的资金支持，请社会师资进校执教，不给学生增加经济负担。从开始上冰时的跌跌撞撞，到组建起6人的参赛队伍，仅用了一年的时间就获得2018年丰台区冰球联赛第

五名。

六年级学生侯少斌一年前因为感兴趣加入冰球社团，司职前锋。父母一度担心练习会影响学业，但看到孩子如今身体素质提高，一些健康方面的小毛病也消失了，变得特别支持他。“我不运动就会生病。我特别喜欢玩陆地冰壶，也爱打冰球，以后要继续练习下去。”侯少斌说。

下学期，该校计划腾出目前操场上的一块空置地，改造成能同时进行冰雪运动和足球训练的综合活动场地——铺设人工草坪就可以在上面踢足球，把草坪卷起来就能打旱地冰球，3*3、5*5阵容都能够进行。

王志清校长表示，希望通过各种有效措施让更多孩子爱上冰雪运动，在运动中强健体魄，成就健康之体。发扬体育精神，做心中有祖国、有责任、有担当的阳光少年，以更好的姿态和面貌迎接2022年北京冬奥会。