

做“运动小达人”，助力2022年北京冬奥会 沪上中小学掀起一股冰雪运动的热潮

时报记者 魏小潭 刘文婷 见习记者 赵婷婷

2022年北京冬奥会进入倒计时，神州大地掀起了冰雪运动热潮，沪上不少中小学纷纷开设各类冰雪运动项目，激励学生们争做“运动小达人”，助力北京冬奥会。

在每个周五的课后服务时光里，上海戏剧学院附属新世界实验小学的学生们，都会戴着头盔、手套、护膝，穿着滑冰鞋和滑板，拿着冰球杆来到体育馆和冰上体育俱乐部，练习上冰和上雪预备姿势、冰上和雪上踏步走以及挥杆传球。据悉，学校组建了花样队列滑队，建立了冰球、队列滑训练基地。2021年，又在市科艺中心的牵头下，建立了滑雪训练基地。“能够拥有这些体验，孩子们都十分开心，我们也从未想到过，这些运动可以减轻孩子们的课业压力。”一些学生家长表示。

在临沂二村小学举办的“冰雪运动丰富课后服务时光”活动中，学生们充满好奇与期待。他们在教练的带领下来到上海市新兴体育滑雪场地，在工作人员的指导下穿戴好滑雪防护装备，学习滑雪基本动作。“太好玩了！这是我第一次接触滑雪。如果有机会，我一定会经常来！”

学生小杨激动地说。在教练的专业指导下，起初担心摔倒的孩子们学会了如何在斜坡上站立，如何摆动双臂及双脚前行，为滑雪类项目学习打下了坚实的基础。

杨泰实验学校是上海市“中小校园冰雪运动特色学校”。本学期，学校开展了“爱运动迎冬奥”系列活动，七年级学生还参加了陆地冰壶比赛。记者了解到，此次陆地冰壶比赛充分利用大课间和课后服务时间，分为小组赛和淘汰赛，共进行了11场比赛。赛场上，各班运动员积极、认真、投入，对每次动作都反复推敲，团队之间配合默契。场下观战队员和老师则成为运动员加油鼓劲，整个赛场的气氛既紧张又激烈。最终，七(6)班运动员在小组赛失利的情况下，凭借后半段赛程中的团队配合，晋级决赛并勇夺冠军。学生们纷纷表示，此次比赛激发了他们对冰雪运动的热情，也认识到陆地



卢湾一中心小学学生在学习冰壶特色课程。

(顾力丹 摄)

冰壶运动不仅考验着参与者的体能，还会考验参与者的脑力和团队合作能力。

在黄浦区卢湾一中心小学每周三举行的“快乐活动日”中，一至五年级的学生可以“玩”遍众多体育项目，如今这份“菜单”中又增添了许多冰雪运动项

目。据体育教研组组长陆倍倍介绍，早在2019年，学校就依托卢湾体育场的专业教练和专业场地，开设冰壶特色课程。作为学校“九宫格”大转盘中的轮转课程之一，冰壶课会在四年级所有学生中普及轮转，在4课时的短课程中，学生会在专业冰壶场

地中，在专业教练的指导下进行最基础、最精华部分的学习。继冰壶项目后，学校又陆续推出了滑冰和单板滑雪特色课。陆倍倍透露，滑冰课和单板滑雪课都是采用“普及课+社团”模式，让学生们有更多选择和体验的机会。

加强孩子爱护生命的内在动力，培养积极心理品质 专家：生命教育需家庭学校社会协同推进

时报记者 魏小潭

“同学们，当看见这颗快要萌芽的种子时，你们会想到什么？”日前，“为生命奉献专业”——社校协同助力未成年人生命教育研讨会在上海市静安区宝山路小学举行。在五(3)班

的生命教育公开课上，资深心理咨询师张丽娜就一颗刚刚萌芽的种子照片，向学生们提问。

“老师，我看到了一种生命力”“我看到了希望”“我觉得这颗种子有一天会长成参天大树”……张丽娜的问题，激发起

学生们对生命教育的探讨。通过丰富的教学手段，张丽娜助学生们理解了生命的意义和价值，使他们明白了“生命无价，生命最宝贵”。课程快结束时，张丽娜让每位学生画一幅画，学生们用“最幸运”“最珍贵”“最神圣”三个关键词为“根基”，孕育出枝繁叶茂的参天大树。

公开课结束后，嘉宾们就如何进一步推进生命教育展开热烈讨论。宝山路小学校长李英姿表示，生命教育系列课程覆盖到班级特别重要。虽然学校开发了一系列心理教育校本课程，

但在实践过程中，依然存在心理教育内容和师资不足、课程开发力度不够等问题。“让学生热爱生命、珍惜生命，不仅仅是学校教育的重要内容，也应是学生学习的终极目标，这需要家庭、学校、社会协同推进。”

“是否可以通过跨学科、跨专业、跨领域合作的方式找到一种心理教育发展的新模式？”复旦大学心理研究中心主任、静安区心理咨询协会会长孙时进提出这一问题。他认为，在“双减”背景下探讨生命教育是非常有意义的，《中华人民共和国家庭

教育促进法》的实施让很多人意识到，培养孩子的首要目标是要让他们感受到生命的意义、感受到幸福，这是国家发展的未来，也是家庭幸福的基石。

当天，徐汇区心理咨询协会会长、静安区心理咨询协会总督导陶焱做了“为生命奉献专业”的主题演讲。“如何帮助孩子解决成长中遇到的心理问题，助他们跨过一道道坎，考验着教育的智慧。”陶焱认为，生命教育目前在家庭中被软化、在社会中被淡化的情况较严重，生命教育的课程内容和师资资源不足，无法承

载未成年人危机的识别与应对，也无法满足学生心理发展的需要。自去年9月开始，“为自己种下一棵温暖的生命树”系列活动走进宝山路小学的课堂，通过“最幸运的生命——人”“画画我的生命曲线”等五个主题的课程，加强孩子爱护生命的内在动力，培养积极心理品质，增加心理弹性和求助意识，提高自我管理和社会适应能力，为孩子一生的生命健康奠定坚实的基础；同时改善校园生命教育的氛围，助力孩子的生命发展和成长。