



位于中心城区的黄浦区敬业中学,盘活校园空间,将屋顶打造成足球场。

# 上海体育课“破圈”

“心率180!注意降下来!”复旦大学南区健身房里,佩戴着专业心率臂带的学生在老师指导下进行体能训练,数据实时跳动在平板电脑上。

心率臂带取代了传统的哨,成为课堂的指挥棒。体教部教师黄恩格开设的“健康体适能课”,专为BMI指数偏高的大学生量身定制。课程引入国家队常用的高强度间歇训练(HIIT)模式,通过“45秒冲刺+15秒休息”的循环,学生心率被实时监控,确保燃脂效率与安全。他说:“我们的目标是传授科学健身的理念,而不仅仅是减掉几斤体重。”学生晏浩回忆:“第一节课就讲解了碳水、脂肪、蛋白质的摄入公式,这比单纯跑步科学多了。”

与健身房的火热朝天不同,复旦大学武装部射击场内的气氛凝重而专注。授课教师叶歆瑜曾是全国冠军,他将专业的射击训练技能融入教学之中。“射击能极大地锻炼心态和专注力,成为一门独特的心智修炼课。”叶歆瑜说。

如今,一批“破圈”、“小而美”的课程正在改变高校体育课给人的刻板印象。在华东师范大学闵行校区,学生们正手持太极球,在隔网对抗中体会“以柔克刚”的东方智慧,“中华射艺”课同样将“射以观德”的古训融入现代教学……

如果说大学在拓展体育的“深度”,那么面临升学压力和场地限制的中小学,则在挑战体育的“广度”与“巧思”,在“空间”与“内容”上做起了加法。黄浦区敬业中学校园空间有限,屋顶变足球场,地下室成多功能运动中心,楼道里摆上健身单车,墙面绘满运动彩绘……每一寸空间都被激活。数智工具广泛运用,运动手环、水下直播、AI软件等让锻炼更科学有趣。场地更为“捉襟见肘”的卢湾一中心小学,在校长吴蓉瑾的带领下上演了“螺壳壳里做道场”的精彩运动实践。学校大胆“借”用周边的少体校和卢湾体育中心,将保龄球、冰壶、射击、射箭等12个项目“搬”到专业场馆。

从复旦大学的减脂实验班,到华东师大的太极球哲学,从敬业中学的屋顶足球场,到卢湾一中心小学的“九宫格”操场,上海校园体育教育的转变逻辑清晰可见:它正在从单一的“跑圈打卡”与“体测达标”,转向身心健康的全面塑造,成为一门点燃内在热情、融合科技与文化、贯通身心的“成长必修课”。

当体育课能带来快乐、成就感、团队归属感与文化认同时,“每天锻炼两小时”便不再是一句口号,而是校园里生机勃勃的日常。



扫码看视频

本报记者 海沙尔 摄影报道



华东师范大学“中华射艺”课融入礼仪教育,学生们凝神屏气,学习蒙古式控弦和高位开弓。



小学生的体育课不仅有传统运动项目,还能学习咏春拳。



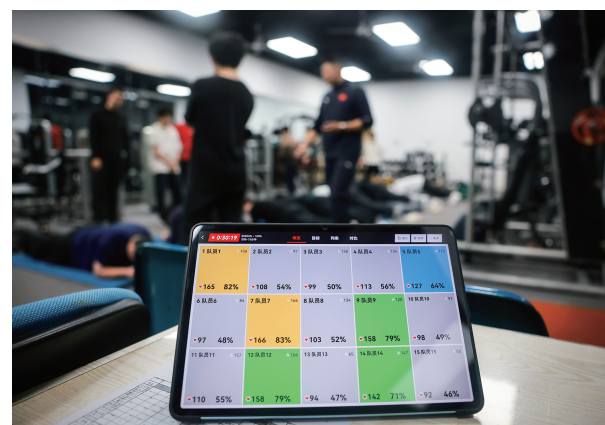
敬业中学游泳课上,赵治国老师在课程中加入水球互动环节,学生既锻炼体能,又把技术运用到实践中。



运动场地“捉襟见肘”的黄浦区卢湾一中心小学,将保龄球等体育项目“搬”到专业场馆。



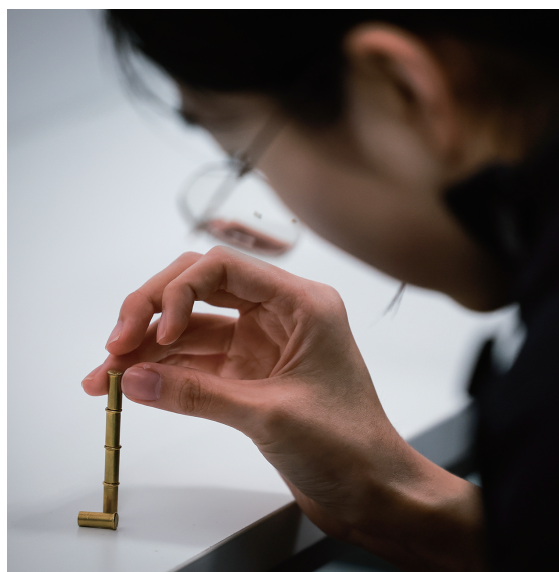
学习掷冰壶成了体育课上小朋友的乐趣。



高校“健康体适能课”引入专业运动员心率监测设备。



复旦大学新开的射击课上,学生通过练习屏息瞄准,让人更能沉下心。



射击课上比赛“搭弹壳”,锤炼学生的耐心。



华东师大的“柔力太极球”课,学生不仅能健身,还能习得以柔克刚的哲学思想。