

# 打造冰雪运动先行区 冰雪运动特色学校先行

## 建设冰雪运动特色学校 培养冰上运动队伍

### 北京市第九中学

学校以冰雪基础教育为主,专项培养作辅助,积极推动高年龄段学生冰雪运动的发展。目前已带领高一年级全体学生,进行上冰课程体验,并且以发现“苗子”,培养“特长”为目标,秉承挖掘学生潜力、提高兴趣的原则创建校滑冰训练队,组织利用课余时间进行滑冰教学、训练等活动安排,在雪上项目中,学校学生参加北京市中学生滑雪比赛,在个人、集体项目均取得优异成绩。

在后期的教育教学计划当中,学校将利用课余时间带领学生进行冰雪实践,聘请专业的教练指导学校滑冰队日常教学,制定更合理的训练计划,完善后勤工作保障。

### 石景山区金顶街第二小学

2017年学校提高了学生的冰上运动水平。下一步,学校将冰雪运动纳入学校“金色童年”课程体系之中,形成学校的体育特色之一。组织全体学生上冰体验,让孩子们了解冰雪运动。采用集中训练和分散训练相结合,加强冰雪运动队的建设和训练。

### 北京市京源学校

2017年京源学校小学部被评为北京市冰雪运动特色学校。京源学校成立以校长为核心的冰雪工作活动小组,把冰雪运动作为学校体育工作的重点来抓。学校在日常教学中注重对全校学生开展冰雪知识普及工作,二年级和六年级,高一全体学生进行了冰上课体验活动和滑雪知识基本技能的培训。学校重视水上特长生选拔和训练工作,近20名学生入选了石景山区速滑队,近40名二年级学生到启迪冰场参加了学校冰球队的选拔。在假期生活中,学校要求每位学生要有至少一次冰雪体验活动,入选速滑队和冰球队的学生要积极参加训练。

京源学校将力争让冰雪运动将成为学校课程的一个补充,小学将利用体育课、课后一小时时间进行冰雪知识及技能的普及,初高中主要利用选修课和社团时间,进行冬奥会冰雪项目知识的普及;聘请专业运动员进校园进行了指导、讲座。学校将强化冰上运动管理工作,指派专人负责节假日、放学后和放学后的冰上活动。组织教师参加冰雪教练员培训活动。制作宣传“学生冬季上冰”的活动专题栏目,组织学生参加冰雪夏令营、冰雪体验与速滑培训选拔等活动,分年级开展以冰雪内容为主题的文化活动。学校将利用一贯制的优势,组建学校的速滑队和冰球队,积极开展训练。

### 北京市京源学校莲石湖分校

北京市京源学校莲石湖分校以课程项目小组为中心,基于在地自然四季课程,努力打造特色冰雪项目。学校成立课程项目小组确保课程开发的系统性科学性。依托“在地自然”课程的已有基础,围绕永定河文化带资源,抓住冬奥会契机,开展了冬季长跑、校内“雪”主题活动,基于校内露天滑冰场开展学生喜闻乐见的冰雪活动。学校从普及性体验活动与系统化课程不断挖掘、丰富在地自然冬季冰雪课程。全校接近800名学生参与冬季课程学习,如校内上冰体验,冰上摩擦力课程,此外还先后组织300余人次学生冰雪体验活动,覆盖学校四至八年级学生。

学校基于兴趣优化方案着力打造冰雪队伍,初步建成冰雪队伍。下一阶段学校将针对第一批冰雪校队的学生继续开展培训,依托九年一贯制优势,后期着力开展混龄学习,起到传帮带的作用,发挥梯队优势。除了定期进行冰上训练之外,将借助轮滑社团和自行车社团的场地器材优势,开展校内的训练,巩固前一阶段的训练成果。学校将继续利用好体育课程开展普及体验活动,力争在2018年上半年每位学生完成两到三次的上冰体验活动。



### 首都师范大学附属苹果园中学

学校认真落实青少年冰雪运动普及工程,开展冬季奥林匹克知识的校园宣传活动。上学期初中部、高中部全员覆盖进行一次冰雪理论讲座,让全体学生了解冰雪运动冬奥会等知识。积极开展冰雪体验活动,近一年来组织近440名学生上冰。

学校将按照“人人有体验,班班有组织”的原则,让每位学生有机会体验冰雪运动,真正掌握冰雪运动技能。初中部初一、二年级,高中部高一年级,每月一次上冰,掌握基本滑冰技能,运动队每周上冰两次。积极创造条件参加中小学生对冰球联赛。加强冰雪体育教师的教育、培训与管理的力度。成立一支40人的学校冰雪运动队。广泛开展冬季奥林匹克教育,开发学校冰雪特色课程。邀请专业冰雪运动员进校园,进行专业知识的讲座和培训。把冰雪运动的普及推广列入学校体育教学的内容,融入育人的课程体系中。

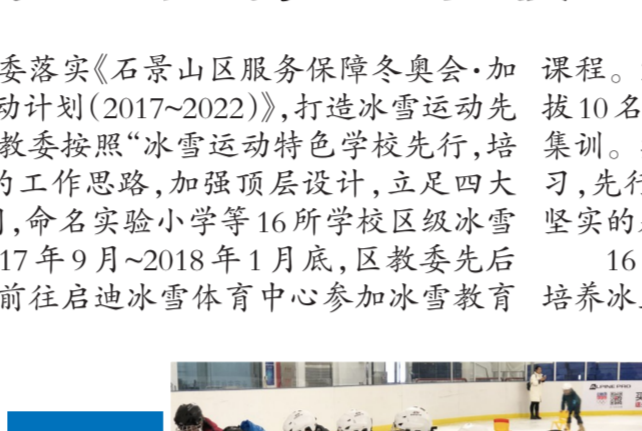
### 石景山外语实验小学

学校成立冰雪运动领导小组统筹学校冰雪运动开展。2017年底全体学生进行了冰雪项目体验。组建学校运动队,拟定男生以冰球运动为主,女生以队列滑、冰舞为主,开展相应的训练工作。寒假期间,学校对部分运动员进行了3次集中的选拔性训练,初见成效。学校将依托冰雪训练机构专业教练员继续完善建设学校的冰上运动队,协调时间继续进行训练工作,以展示、交流、比赛等多种形式促运动队成长。同时全面开展全员冰雪运动知识的普及工作,弘扬奥林匹克精神。

### 北京大学附属中学石景山学校

学校因地制宜,开辟蹊径,开展冰雪的陆地运动。目前,学校已开设了单排轮滑、旱地冰球课程,今后还将开展轮滑冰球、旱地滑雪运动,让学生在真冰、真雪之前,提前具备技术基础。学校特聘了芬兰旱地冰球教练员、斯科尔公司专业滑雪教练员,对体育教师进行培训,让老师们具备专业技能,开展教学。使那些有轮滑基础的学生能在冰上自由地滑行,感受着冰上运动所带来的快乐。

2018年,学校将加大冰雪运动的投入,开展丰富多彩的活动。一是新学期开学,借助“平昌冬奥会”的热度,开展冬奥知识宣传,普及冰雪知识的活动。二是对体育教师进行冰雪运动专业技能培训,为开展好冰雪课程奠定基础 and 保障。三是完善冰雪课程建设,继续冰雪运动的陆地开展,聘请专业旱地滑雪和轮滑冰球的教练员给学生授课。四是组织学生在启迪冰雪中心进行冰雪课程普及学习。五是组建学校冰雪运动队,学校将选拔一批喜爱冰雪运动、有运动天赋的学生,组成学校的速滑队、冰球队、越野滑雪队、聘请专业教练员带队训练,利用课余时间在校内进行陆上训练,做好技术储备,周六日及寒暑假在专业的冰、雪场进行训练,开展训练,学校将有一名出色冰球守门员的前提下,组建起学校的冰球队。学期末,评选“冰雪之星”,成就冰雪“和悦少年”。



### 北京大学附属小学石景山学校

学校充分挖掘冰雪体验课程,围绕三年级学生上冰体验,活动前通过各种信息途径对学生进行相关宣传。学期末,体育教师结合2022年的北京冬奥会给全校学生做了一次生动的冰雪知识讲座,全校学生对参与冰雪运动都产生了浓厚的兴趣。选出20名二年级学生进行假期集训。

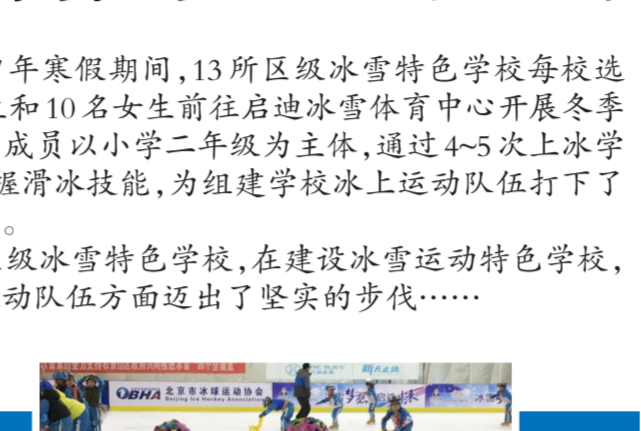
新学期伊始,学校将组织寒假集训队的学生组成宣传队,通过自己的亲身体验向全校学生进行冰雪运动的宣传。根据学生的实际,组建速滑队、冰球队、队列滑,有计划开展训练。加强体育教师的冰上运动技能训练及冰上运动安全意识及知识培训,建设学校冰雪运动教练团队。通过体育课及体育课外活动等契机继续普及冰雪知识,让更多的学生了解冰雪运动,传播冰雪运动的意义。组织1-6年级学生上冰体验2-3次,做冰雪运动的普及性训练。聘请专业冰雪运动教练、运动员来校进行讲座及交流。

### 北京教育科学院附属石景山实验学校

2017年学校以冰雪活动为载体开展冰上体验活动,锻炼了学生的意志,激发了对冰雪项目的热爱。2018年学校全面开展冰雪课程,把冰雪课程纳入体育课教学,结合实际安排好课程计划。丰富冰雪活动的内容,坚持课内与课外相结合、校内与校外相结合、学习与实践相结合的原则,积极引导学参加课外实践活动。有计划地建立班级、年级和校级冰雪运动队、冰雪运动社团,组织学生开展冰上训练。

### 石景山区古城第二小学

围绕冰雪运动持续推进,学校将抓好五个落实,一是落实冰雪运动四个“一”——即组织全校的每一个学生都要参加一次上冰体验活动;参观一次冰雪博物馆,了解历史发展以及奥运会冰雪项目;将专业教练员请进校园中,听一次专题讲座;掌握一项冰雪技能。二是落实冰雪运动课程化,围绕学校的育人目标,让冰雪运动成为“悦动”课程中的一个补充,将利用体育课、“阳光一小时”和课后一小时时间进行冰雪知识及技能的普及,做到有场地、有内容、有形式、有氛围,为上冰打下坚实的基础。三是落实多学科联动,开展丰富多彩的冰雪活动充盈校园氛围。四是落实多种途径营造冰雪文化氛围,在校园文化建设中融入丰富的冰雪运动元素,通过微笑球场、红墙中广播、升旗舞台等渠道对冰雪运动知识和内容进行宣传推广。五是落实分级培训,培养冰上运动队,结合学校已有一名出色冰球守门员的前提下,组建起学校的冰球队。学期末,评选“冰雪之星”,成就冰雪“和悦少年”。



### 北京景山学校远洋分校

学校围绕全面提高学生体质健康水平,落实全体学生冰雪运动普及工作,2017年11月28日,承办石景山“全面运动·冰雪体验”大讲堂活动,面向领导、教师、学生、社区的群众普及基础理论知识。学校多次组织学生走进冰雪世界,学生学习了基本的蹬冰技术,同时也感受到冰雪运动所带来的乐趣。学校以校冰球队和花样滑冰队的选拔为抓手,组织有一定冰上基础的学生在2018年1月23到1月25日进行集训,力求建立团结一致,积极向上的冰球队和花样滑冰队。

在新的一年里学校将继续加强冰雪体育教师的教育与培训工作;按照“人人有体验,班班有组织,校校有活动”的原则,开展冰雪体验课程,组织丰富的冰雪活动,开设校级冰雪社团,着力培养学生的冰雪体育运动的爱好、兴趣和技能,保证社团学生至少每周一次60分钟以上的冰上活动课程,继续加强校冰球队和花滑队建设。

### 石景山区师范附属小学

师范附小多年来坚持开设轮滑特色课程和训练并取得显著成果,2016年10月,学校利用旱冰转水冰的优势,成为区体育局速滑项目合作训练学校。轮滑校队中有24名学生与石景山区业余体育学院签约成为冰上速滑“种子选手”,区体育局以该校轮滑队为班底组建了区体校速滑队,于2017年1月17日-23日赴延庆顺利开展了为期一周的冰上集训,聘请原国家速滑队教练对所有队员进行为期一周的讲授和训练,每周二、三、四及周末24名队员接受了一个学期的专业训练。六年级(1)班任家锐参加2017年北京市青少年锦标赛获得男子丙组2000米短道速滑接力第四名。在北京市第二届中小学生冬季运动会中,六年级(1)班任家锐获得短道速滑小学男子组1000米第三名;小学男子组500米第四名;小学男子组2000米短道速滑接力第三名;三年级(2)班刘怡萱获得短道速滑女子乙组500米第六名,女子乙组1000米第五名。

学校注重冰雪运动的普及,先后组织了三四年级同学到市民冰雪运动中心进行了上冰体验。组成学校冰雪专业队,为全校冰雪运动的普及和冬奥会氛围营造起到了良好的示范带头作用。

2018年,学校将继续合理安排时间错峰组织未上冰的年级继续上冰体验,继续跟踪做好二年级20名同学开学后的常规训练,实行末位淘汰制;做好校内冰雪专业人才的培养工作,通过外出培训、观摩及考取相关资格证书等形式培养冰雪专业教练员;采取走出去引进来的方式,邀请冰雪专业人士对全体学生进行冰雪知识普及方面的培训,组织学校主管领导、教师和专业技术人员到冰雪活动开展优秀的外区学校观摩,增长见识,拓宽思路,汲取经验。



### 北方工业大学附属学校

学校重视冰雪运动。下一步,在2017年底的工作基础上将完成全校学生的上冰体验活动。开展冰雪理论讲座,让全体学生了解冰雪运动及我国冰雪运动的历史以及2022年我国即将举办的冬奥会等知识。组织体育教师参加冰雪相关知识的学习及培训,组建一支学校冰雪教练团队。成立一支20人的学校冰雪运动队。打造学校冰雪运动队,包括冰球队、速滑队、花样队。邀请专业冰雪运动员进校园,进行专业知识的讲座和培训。组织学生观看冰雪赛事,拓宽学生的视野。在校园开展相关的冰雪比赛。

### 石景山区实验小学

实验小学制定了学校冰雪行动计划。一是成立学校冰雪运动项目领导小组。建立相互衔接、各负其责的管理机制。二是每学期把冰雪运动项目的推进和特色校建设工作,纳入学校整体规划中,逐步推进,层层落实。三是与德育部门联合,在学校开展奥林匹克教育。四是体育课上介绍冬季体育项目,增加体能训练项目,为提高学生运动技能打基础。五是2018年在全校普及冰雪运动。六是加强师资队伍,提高教师的指导能力。并将开展冰雪运动体育教学、训练和活动计入工作量。保证参与冰雪运动普及工作的教师在评优评比、工资待遇、职务评聘等方面同等待遇。七是积累冰雪项目档案资料,建立相关工作电子档案,逐步完善,推进特色校的形成。

近期实验小学成功地开展了两次冰雪活动。组建二年级寒假冰雪运动队。学校将总结寒假冰雪训练班活动经验,做好人才选拔工作和日常训练工作。建立学校冰雪运动兴趣小组,依托课外一小时轮滑队的训练,与学校运动队培训相结合,评选优秀冰雪运动队队员,提高队员的自信心和积极性,带动冰雪运动的发展。

### 北京师范大学附属京西分校

学校严格工作程序,认真组织上冰活动。截至2018年2月,先后有5批,400人次参加了冰上体验活动。选出近40人在寒假期间进行3次冰上训练,为成立冰球队、花滑队选拔队员。下一步,学校将以“让每一个学生在全方位发展中快乐成长”的教育目标为引领,根据学生年龄特征,在学校积极开展“我健康我快乐”的冰雪体育活动,制定规划及实施计划、方案,提高学生身体素质,引导学生树立终身锻炼的意识和长期坚持锻炼的习惯。将着手小学生体育后备人才挖掘,在冰球、冰舞等运动项目普及的基础上,吸引更多的学生参加冰雪项目锻炼。继续加强冰雪体育教师的教育、培训,打造一支业务素质过硬、专业技能精湛的人才队伍。

### 石景山区五里坨小学

学校非常重视冰雪运动。组织二年级学生参加了上冰活动,组建寒假冰上集训队进行了三次集中培训。奖励本学期“四好少年”及“优秀师徒”102人参加了上冰活动。2018年在全校普及冰雪运动,为校内比赛和区域比赛储备人才。

### 孩子有话说

首都师范大学苹果园中学初二(4)班 焉振邦

从幼时开始,我就对那光滑的冰面有一种莫名的恐惧,这使得从小到大的我没有一次上冰体验。当冰刀鞋与冰面接触的那一刹那,我的身体完全脱离了地面,我迎接了我在冰面上的第一次摔,即使每个人都有一把椅子可以扶着,但是还是没有停止我的“厄运”。教练告诉我们俯下身,脚成“八”字形行走,之后教练让我们组的同学向前滑大约30米左右,其他同学是划过去的,而我,是摔过去的。每一次跌倒,就意味着每一次努力的失败,可是我们最后都是自己站起来,面对困难不怕它,迎难而上,不依靠他人,在每一次失败中吸取经验教训,才能在深邃的山洞中发现你意想不到的宝藏——坚毅。

### 家长感悟

京源学校小学部二(2)班张芮芮妈妈 由凡

北京是2022年冬奥会的主办城市,石景山又是冬奥组委办公驻地及部分训练场馆所在地,作为石景山人更应该了解和热爱冰雪运动。通过寒假的冰雪体验活动,让孩子们对冰雪运动有了全新的认识,通过这样的方式,可以影响更多人关注和参与到体育运动中来。在学习运动的过程中,孩子们不仅掌握了一些技能知识,还从中锻炼了意志,增强了孩子们的胆量。作为石景山的家长,他们更有义务成为北京冬奥会的宣传者,更有义务成为冰雪活动的宣传者。