



从校园操场搬到专业场馆，专业教练保驾护航 孩子们的体育课还能这么玩？

“开卡丁车感觉很刺激，可以一瞬间卸下平常忙着做功课的压力，以后我自己也想继续让爸妈带我来玩！”上海音乐学院实验学校三年级学生冒贻瑞摘下头盔，兴奋地分享刚刚体验完卡丁车的心情。

周五的下午，孩子们跟着老师走出校园，走进专业的运动场馆，体验学校里没有的体育运动，这是浦发银行东方体育中心与上音实验学校合作推出的“专项+研学”新型体育课模式。

自今年9月起，每逢周五下午，该校三年级到五年级的学生就会走进东方体育中心这座专业的运动场馆，开启80分钟的校外体育课堂。截至目前，这项由久事体育东体分公司携手教育电视台“绿叶运动大联盟”共同打造的“体育+教育”试点已完成6期，覆盖攀岩、轮滑、滑雪机、腰旗橄榄球、卡丁车、体适能六大潮流项目，学生、家长、学校三方的反馈远超预期。

体育课从校园搬到了体育场馆

一排排专业的卡丁车头盔严阵以待，专业的教练挥动旗帜发出启动口令，孩子们开着“迷你”卡丁车缓缓驶入赛道，加速、避障、减速、过弯，一气呵成，干净利落。在东体卡丁车俱乐部的场地里，孩子们酣畅淋漓地感受着速度与激情。

东体卡丁车运营经理顾飚表示，卡丁车项目由于场地和设备的特殊性，是在学校里很难接触到的体育项目，孩子们的参与积极性都非常高，一个半小时的课堂时间转瞬即逝：“有很多小朋友对赛车、对F1都很有兴趣，他们会在讲解时立马凑近到卡丁车模型周围，还会向教练提出各种各样的问题。”

在体验课之前，孩子们会先从理论课和体能课学起，了解赛车相关知识，也学习如何在行驶过程中更好地保护自己。“现在他们开



的还是电动车，和油车相比速度会慢一些，大概在每小时20公里左右。待训练到一定程度，就可以更换到青少年油车，甚至进阶到成人油车。可以说，这一次体验更像是在他们心中种下开车的种子，说不定未来他们当中就会诞生出车手或者赛车行业的从业者。”比起单纯开车的技能，顾飚更看重一项体育运动为孩子们在兴趣培养甚至专业走向上带来的更深远的影响。

看着他们脸上渗出的汗水和显而易见的兴奋，上音实验学校校长贾晓岚也很感慨。“一方面，学生每天在学校综合体育运动的时间要达到两个小时，而我们现在有72个教学班，3000多名学生，受限于场地大小，有时确实无法充分满足学生们的运动需求。另一方面，在学校里，孩子们能体验到的运动项目种类十分有限。和专业的场馆、教练合作，引入新的运动类别，可以满足学生们多样化的运动需求，拓宽他们的兴趣边界。”

贾晓岚介绍，校方曾多次前往现场考察，以选择出可以填补校园空白或者延续学校特色的项目。比如上音实验学校本身就是全国冰雪运动的特色校，有一支花样滑冰队和一支滑雪队，其中滑雪队平时就在东体训练，这

就使得校外课堂很好地与校内项目进行了衔接。同时，双方也会根据学生们个人的兴趣和不同的身体素质进行不同课程的学员筛选，保障孩子们能够开心、安全地体验校外课堂。

专业的场馆和教练 体育课也可以很专业

值得一提的是，活动严格遵循“普及、趣味、公平、安全、适应”五大原则：所有项目按1:5配备国家级教练与校队教师；课前健康筛查、课中智能穿戴心率监测、课后拉伸恢复全流程闭环；难度分级采用“蓝-红-黑”三色赛道，让“零起点”和“有基础”孩子都能找到自己的挑战点。五期下来，学生人均出勤率98.7%，零受伤、零请假成为家长最安心的“口碑”。

与传统“走马观花”式体验课不同，新型课程采用“1+13”模式：1次项目初体验后，学生用满13周深耕同一项目，期末须通过技能考核与团队展示方可获得由浦发东体、绿叶运动大联盟联合颁发的“项目结业证书”；表现优异者还能取得社会体育机构等级证书，并同步登录“东体元宇宙”领取独一无二

的数字奖章，实现线上线下双轨成长档案。

对于走进专业场馆开设校外体育课堂的新型模式，久事体育东体分公司副总经理庄燕也表示，如此种类丰富的、时下流行的潮流运动项目对于开发孩子们的运动兴趣很有帮助。

“很多优秀运动员在成长阶段，非常重要的一点就是可以有很多运动项目来选择和体验。比如辛纳小时候也是非常优秀的滑雪选手，后来他接触到了网球，然后在各种运动体验之间，选择了最适合自己的一个项目。我们现在这个项目也是一样的道理，通过合理的课程设计，让小朋友们把几大项目都体验到，然后自己去对未来进行选择和规划。”

庄燕告诉记者，此次合作旨在尝试打造一个模板，待日成熟后，计划将这一模式向更多学校复制、推广。“除了把校园体育课带进我们的专业场馆，未来我们将持续放大场馆专业优势，将体育+的边界进一步拓，希望把滑板、攀岩、滑雪等奥运新兴项目也能送进课堂，让更多学生有更好的运动体验和认知，助力他们健康成长。”

晨报记者 王琛

渝水堂 高价 收购

红木家具.老家具.字画.扇子.印章.像章.老服装.小人书.紫砂壶.玉器.瓷器.地址:多伦路文化名人街182号(近四川北路)
热线电话:65407260 13601926417
高经理 免费上门服务

家利物业饮用水采购招标公告
公司成立满3年，注册资金满伍拾万，具备相关经营范围及业绩。
领标时间:12月15日至12月17日，地址:长乐路989号201，54043388-665，黄先生。

荣誉榜

上海永畅汽车修理服务有限公司
荣获
2025年
上海市高新技术企业

上海滨点环保科技有限公司
荣获
2025年
上海市高新技术企业

上海朗盈电子科技有限公司
荣获
2025年
上海市高新技术企业

上海彼价信息科技有限公司
荣获
2025年
上海市高新技术企业

上海安澍设备检测有限公司
荣获
2025年
上海市高新技术企业

笙翔实业(上海)有限公司
荣获
2025年
上海市高新技术企业

上海赫冠仪器有限公司
荣获
2025年
上海市高新技术企业

上海一互电器有限公司
荣获
2025年
上海市高新技术企业

上海奔原汽车后视镜有限公司
荣获
2025年
上海市高新技术企业

上海豪胜化工科技有限公司
荣获
2025年
上海市高新技术企业

加固博士(上海)建筑科技有限公司
荣获
2025年
上海市高新技术企业

家臣慧采数字技术(上海)有限公司
荣获
2025年
上海市高新技术企业