

点燃师生成长激情，创建幸福“精神家园”

——学校德育工作新思考

张瑜

(山西省孝义市第七中学 山西 吕梁 032300)

[摘要]校园中有一种东西，虽看不见却分明可以触摸到。它无法量化，但可以感知；它无声无形，却有着撼动人心的力量。它就是一所学校特有的一种“精神”，一种“生态”。在学生精神发育的最关键时期，这种“精神”，这种“生态”直接影响着他们的身心健康及价值取向。好的“精神”“生态”可以让学生获得最丰富的营养，找到自我发展的动力之源。拥有这种“精神”，这种“生态”，学校德育才会成为一种深入骨髓的浸润，一种触动灵魂的体悟，我们的校园才能成为师生为之向往的精神家园。

[关键词]校园；德育；教师

任何学校都重视德育，但只有真正把德育放到了学校发展的战略高度，才能激发学生成人成才的欲望，才能提高学校的教育教学质量，才能促进了学校科学和谐发展。没有德育就没有灵魂，没有德育就没有教育方向。抓德育就是抓素质教育、抓德育就是抓教学质量、就是抓升学率。抓德育就是抓生产力，就是抓核心竞争力，就是抓可持续发展的战略。只有德育之花璀璨绽放，才能推进学校的大跨越和大发展。

一、德育理念

以“德育1316战略发展规划”为核心育人特色，遵循“以终身难忘的教育培养和幸福的人”的思想，坚持“重过程、抓细节、强体验”的原则，围绕“培养适应未来社会发展的素质全面人才”这一目标，努力建设德育机制构建工程、德育队伍建设工程、德育课程整合工程、德育活动特色工程、校园文化建设工程、德育细节管理工程的“六大工程”。

二、德育工作思路

坚持一条主线——学生自主教育为本；

开展两项创新——德育内容，德育形式；

建立三种机制——自我管理引导机制，常规管理激励机制，民主管理反馈机制；

办好四所学校——新生军校，学生团校，家长学校，学校社团；

加强五项建设——校园文化建设，德育队伍建设，德育制度建设，德育基地建设，德育网络平台建设；

强化六项教育——民族精神教育，行为规范教育，诚信责任教育，法律意识教育，环保意识教育，心理健康教育。

三、德育管理措施

(一) 构建完善的德育机制

成立以学生为主体的学生会、志愿者协会、各类兴趣活动社团；成立以班主任为主体的班主任专业发展研究室；成立以家长为主体的家长委员会、家长志愿者联盟。

围绕自我管理引导、常规管理激励、民主管理反馈出台一系列制度、活动方案、奖惩措施。

制度是一切行为的准则，有了制度，一切人和事才有章可循，有据可依，每个人才有事可做。

(二) 打造道德自律的教师队伍

教师队伍安身立命在师德。教师团队的自身德育才能激发智育。从某种程度上说，师德是第一教育，师德就是教学质量，师德好质量就高，就能把学生教好、带好、发展好。在学校这个精神家园，教师就要比人格，比奉献，比境界。一支师德高尚的教师队伍才能有情有义地交往、有滋有味地生活、有声有色地工作，进而创造可圈可点的业绩。师德高尚的人总能耐得住寂寞，经得住平淡，抵得住诱惑，他们始终保持蓬勃朝气、昂扬锐气、浩然正气，全身心投入教育教学工作中。

1. 举办多项活动，在师德建设中营造比学赶超超的局面

(1) 开展典型引路活动。(2) 举办师德论坛，让老师们各抒己见，取长补短，形成明确的师德共识；(3) 开展德育创新标兵评选、十佳师德标兵评选、魅力班主任评选、杰出女教师评选；首席、星级教师评选，最富爱心、最受欢迎、最佳仪表、最讲团结等“十最”教师评选；门卫师傅、食堂等工作人员可参与“工人

先锋”评选。

这些直接关乎师德建设的活动，要求评选标准严格，表彰大张旗鼓，气氛热烈。只有这样年年持续、激情燃烧的德育氛围，才能让全体教师严于律己，互相之间比忠诚、比责任、比奉献、比学习、比人格、比境界，进而涌现一大批师德典范。

全体教职工的道德自律，才能确保学校成为“精神家园”。因为高尚的师德，是教师队伍安身立命的根本。

2. 让班主任成为道德实践的榜样

班主任工作是德育抓手，班主任们是学校德育骨干，对指导学生思想工作、树立正确班风、浓厚学风、教会学生如何做人有直接作用。

所以，建设一支专业化、专家化的班主任队伍，是开创德育工作蓬勃发展的必由之路。如何建立一个品德优异、充满智慧的班主任群体，让他们个个都是高尚道德的践行者呢？

(1) 确立班主任培养目标

以人性化管促个性化发展，以科学化管促专业化成长，以精细化管理促整体性提高。

(2) 制定班主任奖惩制度及工作条例，使其行之有向。如：《班主任工作条例》《班主任评比细则和实施标准》《优秀班主任评比奖励办法》《班主任工作忌语》等。

(3) 成立班主任专业化发展研究室，为班主任提供强有力地智囊团。

目前，当班主任难，做班主任累，成了现在班主任的一种普遍感受。而新一轮课改却要求塑造具有新的管理经验和教育理念的班主任们。新时期班主任的角色要求其不仅成为学生行为上的楷模，生活中的朋友，而且还是心理上的医生和各种关系的协调员。因此，成立班主任专业化发展研究室，为他们提供德育素材引领，创设竞技平台展示，提供特殊案例指导，搭建信息平台交流，策划组织各类活动，组织各类班主任培训，组织年级系列主题班会，做好德育故事、工作案例、班会设计的收集工作，推出论文、课题，引领他们向更高专业水平成长。

(4) 提高班主任的物质待遇和精神待遇，让他们在成长的路上更自信。

让班主任高境界做人，高标准做事，高效率工作，就要提高他们的精神素养和道德品质。为此，以评促学，就是最好的办法。如班主任论坛、班主任素质展示、德育创新标兵评选、最美班主任评选、首席班主任评选、星级班主任评选、十佳师德标兵评选、魅力班主任评选、最受学生欢迎的班主任评选等，这些评选覆盖范围之大、涉及人员之广，给每位班主任都有评优的机会，他们在班主任这项工作中赢得社会的尊重与认可，内在潜能才能更好地激发，进一步成长为有责任、有信仰、有良心、有道德的幸福班主任。

(5) 加大青年班主任的培养力度，实施“以老带新”，推行“导师制”“捆绑制”，设立“人梯奖”“新秀奖”。学校领导对班主任工作同步跟踪，对存在问题通过班主任论坛、班主任专题研讨、青年班主任专题培训等方式解决。

(6) 努力创设班主任道德自律氛围，让他们成为师生的道德标杆。

班主任与学生朝夕相处，形成一种特殊的亲近关系，在学生的成长过程中起一种特殊的“主导”作用。学生会有意无意地从不同角度模仿他们的班主任。因此，班主任必须严于律己，从道德品质、教学态度、工作方法到言谈举止、精神风貌等各个方面都要为学生做出榜样和表率。

浅谈部队无伤跑姿与运动损伤

吕海涛 赵忠国 王岩峰

(海军航空大学青岛校区 山东 青岛 266041)

[摘要]跑步作为一项有氧运动，因组训简单，不受场地限制，而受到广大官兵们的青睐。但一跑就疼，一跑就伤这种现象也极为普遍。错误的跑步姿势是引起伤病的主要原因，据科学调查显示，有近七成官兵跑步姿势不正确，错误的跑步姿势不仅达不到理想的训练效果，还有可能给官兵身体带来意想不到的损害。

[关键词]无伤跑姿；运动损伤；危害；改善

一、正确的跑步姿势——无伤跑姿

正确的跑步姿势是预防和减少部队训练伤发生的重要一环。无伤跑姿倡导科学训练，高效无伤，将跑步过程中身体损伤动作剔除，依靠重心分解出向前的动量，进一步解放腿部肌群，避免过度摆臂和腿脚推蹬动作，提高体能利用率70%，降低氧耗20%以上，大大提高了跑步的经济性，让官兵们跑的更轻松。为便于记忆，动作要领归纳总结为以下八个方面：

(一) 上体稳固腿放松

跑进过程中上体应保持正直或稍向前倾，双肩放松、自然下垂，脊背挺直，挺胸收腹，保持身体中轴的稳定，不要低头和后仰、塌腰弓背、左右摇晃或上下起伏过大。训练伤的产生与过度紧张及发力有关，因此腿要尽量放松，避免主动发力。

(二) 头肩髓足一线中

跑动过程中，多数动作都是过渡动作，仅有一个动作是推动身体向前的核心，

一旦掌握，就可提高运动表现，减少错误动作产生，降低受伤概率，这个动作被称为关键跑步姿势。其头、肩、髋、足均应处在同一条直线，要求身体的所有主动肌集群处于放松，此时人体处于完美的平衡状态。

（三）前倾脚把速度控

跑步向前的动力来源，是靠重力分量，身体前倾角度来掌控的。当身体重心超过支撑点时就会产生一个向前的动量，此时只要放松腾空腿向重心所在位置前方自然落下，两脚交替即可完成移动。前倾角度越大，速度越快，人体向前所能符合的最大前倾角度为22.5度，达到这一角度时，将获得最大的速度。

（四）自然摆臂不推蹬

摆臂最主要的作用就是维持身体平衡，避免迈腿所产生的上体外旋。刻意做的一些动作都会额外损耗身体能量。应尽量减小摆臂幅度，小臂与腹部平齐，让它能够维持身体平衡就好。支撑脚尽量不要推蹬地面，推蹬只能获得向上的力，并不能使身体向前，而且推蹬地面会加大垂直振幅，增加身体向地面的冲击力，还会因为腿部肌肉过度紧张伸直，延长再次拉起的时间，而降低步频。

（五）脚部向臀直拉起

决定身体移动快慢的关键在于转换支撑点的速度，因此支撑脚要尽量缩短在地面停留的时间，只需由股后肌群发力从地面拉向骨盆下方，这样距离最短，速度最快，然后随重力自然下落形成摆动腿和支撑腿的轮替，即可轻松完成迈步。需注意的是，不是小腿发力，而是大腿，最准确的发力点应是大腿的腓肠肌。

（六）落点上方是重心

跑步的落脚点应当贴近身体重心投影下方，此时下肢处于弯曲状态，地面反作用力可以通过肌肉有效吸收，从而减少冲击力。如果落点离身体太远，膝盖被迫伸直，会导致身体受到更大的冲击力，关节很快吸收来自地面的反作用力，从而大大增加受伤的风险。

（七）高频小步无伤跑

步频与步幅是决定跑步快慢的两大因素。跑步时身体对膝盖的冲击力通常是体重的3倍以上，过大追求步幅，会形成刹车效应，支撑时间过长，容易伤害膝盖。因此在部队训练中应该提高步频，而不是加大步幅。研究发现，最经济高效的步频率大约是每分钟180步，这个步频能充分利用肌肉、肌腱的弹性下线。

（八）脚腕灵活腿要弓

每次脚落地时，踝关节要轻而有弹性，以脚掌的距球部着地，顺势过渡到脚跟，使脚踝的减震功能和肌腱的弹性作用得以最大限度地发挥，从而更好的减轻对膝盖造成的冲击力和能量消耗。交换支撑时，支撑腿膝部始终保持弯曲，冲击力就由腿部肌肉吸收一部分，像弹簧一样，减少地面骨骼的冲击。

二、常见的错误跑步姿势及其危害

跑步姿势不正确，会让官兵堆积大量的训练损伤，例如髌骨炎；半月板磨损；肌腱、肌肉、韧带拉伤等等。如果感觉到自己跑步效率低下或是伤痛高发，请自问一下是否中了下面8种错误跑姿：

（一）左右摆臂

正确的摆臂方式应该是前后摆臂，左右摆臂无法起到平衡身体、增加助力的作用。

（二）膝盖内扣

很多官兵跑起步来容易出现膝盖内扣的现象，这是最应避免的错误跑姿，因为这种跑姿膝盖与脚尖不能保持在同一个方向上，会大大增加膝盖和小腿的压力，长期下来容易造成膝盖和小腿足踝等部位的损伤，还易形成“X”型腿。因此跑步时膝盖要正对脚尖。

（三）膝盖过伸

所谓膝盖过伸，是指甩小腿跑。着地点明显在身体重心前方很远的位置，且脚跟着地，膝盖处于伸直状态。形成“制动效应”，即降低了跑速又增大了膝关节的剪切，容易把来自地面的作用力不经缓冲直接传递到膝盖，导致膝盖受力过大，长此以往，难免出现问题。正确的着地方式应当是着地瞬间，着地点在重心正下方，至少不能距离重心太远。

（四）身体后仰

重心位于后面，等于起到刹车作用，相当于每跑一步产生的向前的动力，由于身体后仰又被抵消了一部分，力气白白被消耗，跑起步来自然感觉十分费力。跑步时躯干包括整个身体的正确姿态应是身体轻微前倾，利用重力产生一部分向前的动力。

（五）含胸弓背

跑步是一种全身性的运动，上下肢、躯干都要协调统一。良好的躯干姿态对于动作稳定至关重要，如果无法保持躯干挺直，而是含胸弓背，不仅影响呼吸，也会大大降低跑步效率。所以，挺胸收腹绝不是一句空话，而是跑步时躯干的动作要领。

（六）踢屁股跑

对于中长跑而言，不断折叠小腿会让肌肉疲劳，造成乏力感。正确的动作只需将支撑脚由股后肌群发力从地面拉向骨盆下方，俗称提拉技术。这样不仅避免了无谓的体能消耗，也降低了身体的垂直震动，使跑动更具向前性。

（七）跨大步跑

步幅与步频是矛盾体。步幅越大步频越慢，反之，步频越快步幅越小。正确跑姿更倾向于快步频（180步/分），因为慢步频往往意味着跨大步，势必造成腾空时间长、重心起伏大，跑步是水平运动，而非垂直运动，把过多的能量消耗在克服重力上，费力不讨好。所以提倡快步频，中小步幅。

（八）骨盆上下摆动

如果核心不稳，骨盆上下摆动，扭着屁股跑，不仅会增加不必要的体力消耗，破坏跑步的直线性，降低跑步效率，还会由于身体的稳定性减弱，导致下肢受力不均，身体两侧承重不均，容易造成膝关节和踝关节的扭伤。

作者简介：

吕海涛（1978.01.12），男，汉族，山东青岛，海军航空大学青岛校区军事与体育教研室讲师、本科学士学位，军事体育。

浅谈基层部队体能训练

吕海涛 赵忠国 徐超

（海军航空大学青岛校区 山东 青岛 266041）

【摘要】军队体能训练的目的在于增强体质，提高适应战争的体能要求。现代化武器精度高、威力大、反应快、投射距离远，使得战争对抗性激烈，节奏加快，进程缩短。同时高技术作战样式有了根本的改变，大杀伤力，超距离，全天候，高精度的武器，往往使战斗由面对面的格斗变为心理、耐力，承受力的高强度对抗。这对军人的身体和心理素质要求不是低了而是更高了，因此部队体能训练应研究在艰难环境中，适应高技术战争的体能因素。从根本上增强体能素质，训练打赢未来战争的紧迫感。

【关键词】体能训练；基层部队；素质提升

目前基层部队体能训练搞得有章有序，上下领导高度重视，硬件设施不断完善，训练科目种类齐全，训练成绩不断提高，整个呈现一片大好局面。但在训练具体操作实施过程中仍存在着十重十轻的现象：

（一）重眼前，轻长远

现在都是两年义务兵制，时间相对比较短，特别对系统的训练很仓促，而为了完成阶段性任务，在短时间里出成绩。进行大强度训练，造成疲劳、伤病，从短期效果看出成绩了，但从长远利益看则把兵练废了。实则不可取。

（二）重结果，轻过程

训练为考核，过分重视考核结果，忽视训练的过程。年终考核成绩对基层连队建设有至关重要作用，成绩好了就是对一年的肯定。这种情况给基层主官很大压力，在考核前阶段，不惜一切代价提高成绩，加班加点训练，造成伤病，产生负面影响。

（三）重两头，轻中间

偶尔出现组训者过分关注尖子生和差等生，忽视中间部分现象。这种做法很不可取，不仅会影响中间部分的情绪，造成差等生的反感，也不利于总体成绩的提高。

（四）重批评，轻鼓励

在体能训练中很多情况是班长组训，很多时候因为不合要求就劈头盖脸地批评一顿。而对他们做的好的方面也很少给予肯定进行表扬。忽视了鼓励的作用。

（五）重强度，轻科学

基层部队的组训者因为理论知识有限，不能制定出科学的合理的训练计划，只

是一味地追求强度。认为强度越大训练效果越好，忽视了科学训练。长此以往造成过度疲劳，给训练造成了潜在威胁。

（六）重单项，轻全面

基层连队在训练中对考核科目过分重视，而忽视了其他科目的训练，如此强调单项不利于全面发展。

（七）重生理，轻心理

心理学在我国起步较晚，心理训练也是部队训练的弱项科目。缺乏这一训练，是很难适应未来高科技作战的要求。主要表现在怯场、紧张导致考核成绩不如训练成绩。未来作战中心理战也纳为一项重要战术手段，心理训练迫在眉睫。

（八）重基层，轻机关

部队体能训练重基层轻机关，在每年的年终比武中，机关成绩远不如基层的成绩。很多机关干部标准只停留在勉强及格。说明平时训练尺度偏。

（九）重战士，轻干部

部队体能训练对战士的管理要比干部严得多，很多情况干部考核不如战士，降低了干部的威信。

（十）重蛮干，轻理论

在对战士进行体能训练时，很少注入理论讲解的东西，不能做到知其然并知其所以然。比如，问战士为何训练五公里越野时，很少能从实战的角度说出：五公里是从进攻出发阵地到冲击发起阵地的距离。可见有关训练更深层的理论的东西灌注得还不够。

针对以上问题，笔者在此谈几点完善建议：