

新学期开始 体育课“重启”

泰安中小学“循序渐进”带领学生“动”起来

最泰安全媒体记者 杨丽宁 徐文莉

2月6日,泰安全市中小学正式开学,学生们回归正常的学习生活。疫情期间,学生居家时间过长,日常运动强度较小,“新学期的体育课怎么上”成为备受关注的课题。

近日,记者采访泰安多所中小学了解到,“循序渐进”成为新学期各学校开展体育活动,科学、安全地上好体育课的重要方向,不少学校也更加重视体育锻炼的重要作用,老师根据学生不同的身体健康状态,探索体育课分层分类教学,多样化帮助学生增强体质体能、拥有健康体魄,同时也希望学生爱上体育、爱上运动。

学生与老师一起运动。

最泰安全媒体记者 徐文莉 摄



适度训练 增强体质

春日暖阳下,岳峰中学操场上,热身完毕的学生们正在体育老师的带领下,重温广播体操。一遍又一遍地练习让大家的动作越来越标准。一声集合哨后,老师带着学生们开始跳绳。阵阵欢笑声中,同学们自由放松地跳跃着,欢声笑语回荡校园。

“上学期,同学们在家里上网课,只能在楼下或家里一个人锻炼。现在回到操场,和同学们一起跑步、打球、跳绳,运动更加充分,身体更加舒展,这是和线上体育课完全不同的体验。”六年级学生吴思琪高兴地说。

“新学期前两周,为了让学生们尽快适应校园生活,体育教学内容主要以运动量小的项目拉伸、徒手

操、慢跑等基础活动为主。”岳峰中学副校长贾玲芝介绍,开学之初,学校加强家校沟通,全面摸排学生情况,深入了解学生身体素质。新学期,增强学生体质成为学校和家长的普遍共识,因此学校也延长了学生的户外运动时长,现在除了常规体育课外,学生每天上午会利用20分钟时间统一做眼保健操和室内操,下午统一在大课间开展锻炼,大课间时间已延长至40分钟。锻炼期间,学校要求班主任、任课老师跟同学们一起锻炼,共同运动。

“新学期,我们主张让学生逐步锻炼,逐渐恢复体能,随后计划每周开展不同的体育运动,学校也希望在全校锻炼中挖掘每个班级的锻炼特色,一班一品,让孩子们在体

学校大课间延长至40分钟

育运动中玩精、玩深、玩透,丰富班级文化,提高学生素质。”贾玲芝说,学校也希望通过体育运动让学生在掌握体育技能的同时,培养他们坚韧不拔、迎难而上的意志品格。

记者了解到,为丰富学生体验,充分进行“扬长补短”,岳峰中学还打造了融体学院、融艺学院、融创学院等六大学院,其中融体学院集中了一批爱好体育运动的学生,每周二、周四下午,同学们可以充分锻炼,享受运动。学校根据学生们返校后的情况,调整了体育运动量,让快乐健康锻炼始终贯穿于体育课堂中。岳峰中学也为每名学生建立一生一案,定期进行体质抽测,实施动态管理,确保每一个学生向岳而行,竞秀如峰。

调整运动量 增加快乐性

“同学们,大家准备好了吗?让我们一起来‘闯关’吧!”在泰山区迎胜小学的一间教室里,学生们正在体育教师宗晓宁的带领下上室内体育课。教室的多媒体智能黑板上正在播放着体感游戏的视频,学生跟着视频中的游戏人物不停地进行原地跑、跳、下蹲、挥拳,以“闯”过一道道关卡,游戏体验感、参与感十足。几个游戏结束后,学生们的额头上已经出现了细微的汗珠,但是大家并没有玩过瘾,不停地喊着“再来一次”。这是迎胜小学在新学期伊始便

在各个年级开展的室内体育课。

开学后如何调整学生的体育运动量,并让快乐始终贯穿于体育课堂之中,是迎胜小学这个新学期重点考虑的问题。“孩子们这次开学之前的居家时间较长,不宜一开始就上室外的体育课,而且孩子们在上体育课时会特别兴奋,很难把控运动量,因此我们打算先通过上室内体育课来进行过渡。为了满足学生每天体育锻炼的需要,我们又想到了把运动跟当下十分流行的体感游戏相结合的方法。”体育教师宗晓宁

室内体育课上玩体感游戏

向记者介绍,学校的室内体育课堂基本分为知识讲解、热身、运动三部分,其中运动时间占一半。

“每个闯关游戏的时间大概是在三分钟左右,我从网上找了三四十个这样的体感游戏视频,运动强度不等,但都能让孩子们的全身体得到锻炼。”宗晓宁说。在迎胜小学读三年级的张镇铎告诉记者,他特别喜欢这样的室内体育课,“每次跟着动画里的小人一起跳、跑时,我都觉得特别有趣,感觉真的像是我自己在闯关一样,我们每次都玩得特别开心”。

以安全为主 摸排学生情况

在泰山中学操场的跑道上,学校体育教师张钢正带着学生慢跑。跑完两圈之后,他又带领着学生来到操场内部,让大家散开距离,开始做伸展运动。“这节课,我给同学们准备了俯撑摸肩、高抬腿击掌、动态支撑、仰支撑抬腿、俯撑分腿跳等八个动作,主要是以核心体能训练和柔韧性训练为主,锻炼学生的腰腹以及上下肢力量等。”张钢说,新学期前几周,学生不适宜剧烈运动,为了让学生们尽快适应线下体育课,同时保障学生身心健康,体育教学内容主要以运

动量小的项目为主。

“我们新学期的体育课主要以安全为主,同时我们将生命教育的理念融入其中,让学生知道为什么要参与体育锻炼、运动后如何感知身体的变化等。另外,新学期的大课间体育活动,我们还是以组织学生做操为主,循序渐进地增加运动量。”泰山中学体卫艺办公室主任刘明告诉记者,学校开学之初便对学生的体能和身体健康状况进行了全面的摸排,同时开展体育集体教研,根据学生个人的身体健康状况、机能特点和运动习惯等,制定个性化的体育锻炼

新学期体育课融入生命教育

方案,并利用体育课时从健康常识、急救知识、合理饮食等方面对学生进行科普。

在刘明看来,加强青少年身体素质、促进青少年全面发展已经成为社会共识,新学期学生在校“动”起来的时间其实并不少,学校组织开展的球类运动也很多,学校更加注重增强广大学生的体育健身意识,让体育教育陪伴每一名学生健康成长。“我们学校马上就要开展‘阳光体育节’暨百日健身阳光达标赛,期待同学们能有精彩的表现。”刘明说。

延伸阅读

“阳康”后三个月内应舒缓锻炼为主

本报讯(最泰安全媒体记者徐文莉)新学期开学已过半月,不少学校恢复了正常体育教学,有家长询问:“‘阳康’后的孩子们能否恢复体育锻炼,对健康还有无影响?”,带着疑问,记者采访了国家急救教育专家史继学教授。

史继学介绍,青壮年或者小儿感染过新冠病毒,很多家长担心的孩子们运动后可能出现的主要并发症就是心肌炎。但目前看心肌炎的发生率并不高,国外资料的患病比例占千分之2.4到千分之4.1,国内比例则更低,且大部分患儿都可以治愈,因此家长不必过分担心。与运动导致的疾病相比,更建议家长引导孩子规律作息、健康饮食、保持心理健康,这对孩子们身心健康有益。

史继学表示,锻炼身体利于提高学生身体素质。目前看,感染新冠病毒已康复的青少年在三个月之内尽量以散步、慢跑、骑自行车等运动为主,但不能剧烈活动,尤其不宜进行游泳、长跑、短跑等容易导致心率过快的运动。如果有青少年确诊为心肌炎或心肌损伤的,应在3到6个月以后恢复运动。

家长为孩子们准备饭菜时应尽量保证营养,多补充微量元素、维生素较高的蔬菜水果,引导孩子们每天吃足量的鸡蛋、牛奶,保证充足的睡眠和稳定的情绪,禁止熬夜和过度玩手机,更利于孩子们的健康成长。

学生在学习时,一般不能久坐,应适当起身活动。在校园里,老师们应加强对学生的观察,发现学生有运动焦虑症状时,应该有意识地帮助学生减压。如果孩子们在运动当中出现心悸、心慌、呼吸不畅或过度疲劳、头晕、头疼甚至晕厥且在一天后仍有症状的,应到医院就医,评定心肺功能。一般情况下,学生运动时心率增加30%或40%以下属于正常,但不宜超过日常的50%。

对成人来说,感染新冠之后容易导致血液黏稠度增高,引发血栓病,造成脑血栓、心肌梗死、下肢静脉血栓甚至肺栓塞等,尤其是有高血压、高血脂、高血糖等基础疾病的,或肥胖、熬夜、吸烟喝酒、有家族病史以及年龄比较大的人群等都容易发生血栓性疾病。个别成人感染后不愈,导致心脏出现窦房结损害,需要进一步接受治疗。

成人感染病毒恢复后也应循序渐进运动,并控制时间和强度。恢复初期可以慢步走、健身操、拉伸等相对缓和的运动为主,暂时不急于进行足球、篮球、羽毛球、长跑等运动。患有糖尿病、高血压、冠心病等慢性病人群及60岁以上老年人最好在运动前咨询医生,根据自身情况制定合适的“运动处方”。