

昨日晴好,全市学生忙晒太阳。海曙中心小学校长周汉斌发朋友圈称:阳光下,五个班学生同时上体育课,这才是正常的打开模式。

然而,天气预报说今天起宁波又将迎来持续阴雨。学生活动空间不够,锻炼强度不足,愁坏了各校体育老师。有学校还特别制定了室内锻炼预案,备战体育中考。



鄞州外国语中学的同学们在教室里进行简易活动。通讯员 郑建娣 摄

持续阴雨天,学生体育锻炼怎么办?

体育老师使出浑身解数: 食堂内练跳绳、教室里做写字操……

利用厅廊、食堂、会议室开展锻炼活动

上个学期末,持续一个多月的阴雨,给体育老师带来很大困扰。本就“靠天吃饭”的体育课,活动空间更小了。一般的学校,一个操场、一个室内体育馆,就是“标配”了。前天是阴天,老师们忙着到操场上扫水,赶紧让孩子们到户外进行运动。

倘若再遇到持续雨天,学生们该到哪里运动?鄞州实验中学体育组组长陈小飞说:“那只能继续‘蜗螺壳里做道场’了。”

鄞州实验中学共有36个班,室内体育馆最多允许3个班的学生同时上体育课。为了让学生们有足够的运动场地,学校体育教师使出浑身解数,

开发出花式替代性运动项目

在有限的空间里,要确保锻炼强度,训练项目的设定就显得特别重要。不少学校,已经提出了针对雨天的“长效”锻炼方案。

记者了解到,尽管长时间天气不佳,但鄞州外国语中学的学生素质练习却一直没停。该校所有教学楼均为架空,为学生提供了相对充裕的活动场地。根据学生实际情况,学校还将素质训练细分为立卧撑、俯卧撑、深蹲、平板支撑、仰卧举腿、仰卧起坐、高抬腿、弓步交换腿跳等小项目,并保证学生一天两练。

在刚刚过去的寒假,该校与鄞州实验中学一样,还都布置了体育打卡作业,强调学生体育锻炼的“习惯性”。

四眼碶中学位于“寸土寸金”的老城区,学校只能另辟蹊径,结合学校书法教学特色,在日常锻炼

需要强化家庭体育锻炼

运动项目有所调整,室外模拟训练减少了,体育中考成绩会打折扣么?特别是体育中考耐力项目之一的长跑。

鄞州职教中心学校王亚达老师认为,问题不大。王老师是宁波市体育名师,对中考体育了解较多,而鄞州职教中心学校也是鄞州体育中考定点考场。

他说,室内运动是体育锻炼的重要部分,雾霾天能照常进行,阴雨天亦同理。如果要辅助中考体育,就要针对具体考试项目找出基本对等的运动方式。比如跳绳项目,能锻炼速度和耐力;室内折返跑,可替代长跑项目。他说,找对了运动方式,再加上端正的锻炼态度,相信运动效果不会差。

征用了一切可利用的室内空间。

读书长廊、报告厅前面空地、素质训练厅、会议室、食堂等都被利用起来,作为学生的活动场地。“学生们都非常需要运动,但原则上我们会更多地照顾初三学生一些。”陈老师说,体育课的形式非常多,组织学生了解最新体育热点,提升体育欣赏能力,也是课程的一种。

记者了解到,充分利用校内空间组织学生开展运动是较为有效的变通方式。尽管我市不少学校的室内空间十分局促,但都在确保学生运动安全的基础上,想办法找出了“犄角旮旯”的地块,并运用错时方式,让更多学生分批动起来。

中更多地嵌入自创的“写字操”。这套操主要是加强对上肢的训练,学生们坐在教室里也能完成。不过,“写字操”在运动强度上是不够的,学校就通过“跑操”来弥补。

曙光中学是一所超级大校,全校有2800多名学生,活动场地极为紧张。为应对持续阴雨天,学校将教室“原地跑”提上了日程。近日,该校体育老师进行了热烈讨论,最终决定将高抬腿式的原地跑作为替代性运动,一组8分钟,每次课间都组织学生进行。“是否进行全校性统一的原地跑,还得咨询一下建筑方面专家的意见。”曙光中学副校长胡霞来说,分班进行应该没问题,就担心人太多了跑起来会产生共振,楼房会受不了。

记者了解到,其他如东恩中学这样学生数较多的学校,也都或多或少采用了上述方式开展体育锻炼。

记者了解到,根据市教育局“绿色教育”的精神,体育已受到了更多重视。不少学生家长充分意识到体育的重要性,也自主“动”起来,如亲子一起开展晨读晨跑,成了一种“时尚”的做法。

不久前教育部还联合多部门拟定了保护学生视力及身心健康的文件。其中提到,建议家长每日确保孩子运动2个小时以上。“体育课+大课间运动+自由活动,学校基本能保证孩子每天运动一个半小时以上。”鉴于近期天气不佳,有体育老师就提议,希望家长充分调动可利用的体育资源,尽量为孩子们“加加餐”。

记者 徐叶 通讯员 陈家晶 李晨辉

相关新闻

阳光“一笑倾城” 雨水“再生事端”

本报讯(记者 石承承) 阳光注定只是你我心头的那一点“白月光”。短暂放晴后,雨水“再生事端”。和阳光的下一次“约会”,恐怕要等到周末了。

没有一丝准备,阳光“破云而出”,不仅照亮了阴郁的天空,更“点亮”了人们的心。特别是午饭后,单位里的同事都往外走,彼此照面,相视一笑:从年前开始,午后散步这项运动,停了已有两三个月了。

河清北路上的绿化带,换了新的盆景,尤其是各色的郁金香,在阳光的照耀下,格外醒目,不仅吸引散步的人驻足拍照,还招徕不少周边小区推着婴儿车的奶奶、外婆们,更有拿着“长枪短炮”的摄影爱好者。

科学研究表明,人的情绪和人体激素的分泌密切相关,而人体激素分泌又与光照密不可分。之前持续的阴雨寡照天气,不可避免影响人体的新陈代谢,让人无精打采,甚至感觉到那么一丝抑郁。

在这个冬天,尤其2月7日以来,能见到阳光的日子,一个手掌就能数过来。不过,相比之前几次,昨天的阳光显然是动了“真格”,特别是午后,穿着笨重的大衣,在阳光下走了半个多小时,竟然有些微微出汗。

据市气象台消息,昨天市区最高气温达到13.9℃。

只可惜,在这个冬季,阳光注定只能成为你我心头的“白月光”。据市气象台的最新预报,雨水又要“生事端”,特别是今天,我市阴有雨,雨量还会比较明显,预计可达中等;而本周接下来的日子,阴雨天气仍将牢牢占据“C位”;下次见到阳光,可能就要等到周末了。