

小胖墩、小近视有福了 体育老师 私人订制运动方式

学生肥胖、近视和睡眠不足等问题，是教育部近年来较为关注的问题。为了让学生告别“小胖墩”，摘掉“小眼镜”，告别“小驼背”，鄞州区董山小学在2019年建立“处方运动”课题研究小组，针对目前小学生存在的体质困境，设计了近300余例“药方”，利用课后时间和家庭教育打卡，对症下药。经过两年多的干预，这些有体质困扰的孩子发生了可喜的变化。



董山小学开展“处方运动”锻炼。

甩掉8斤肉 她成了“瓜子脸”女孩

项小妍(化名)是董山小学三年级的一名女学生，从二年级的65斤小胖妹，到甩掉8斤肉，成为人人惊艳的“瓜子脸”女孩，这华丽的“蜕变”离不开自己的付出，更离不开学校体育老师。

小妍妈妈毕女士说，女儿小时候白白胖胖很可爱，自己总喜欢在家喊她小肉包。“但读幼儿园时，我就开始发愁了。人家买裤子，尺码都是买刚好的，我们家的衣服总要比同身高的小朋友买大1-2个号，还要把皮筋裤拆开加一截皮筋的。小妍在学跳舞，每次拍照，她总是大腿最粗的那个，舞蹈老师提醒我该减肥了。”读小学一年级时，班里有个男生喊项小妍“大象”，这让原本性格开朗的小妍受到了打击，不开心了好几天。

这样的烦恼在遇到董山小学体育老师潘佳后有了转变。潘佳是该校“处方运动课程”课题组的负责人，鄞州区潮声体育工作室团队核心成员。在一年级的国家体质健康标准测试，项小妍的体测结果属于肥胖等级。对此，潘佳将项小妍的家长拉到一个“告别小胖墩”公益减肥训练群。针对这些学生，潘老师提供科学的运动方法，再搭配健康营养的食谱，要求家长们及时打卡，反馈问题。潘老师还会将不同年级段的学生拉到小群，进行分层锻炼指导，中间会根据大家的反馈进行一对一调整。

减肥的道路是漫长的，有了学校体育老师的指导和督促，还需要孩子的自律和配合。开启减肥运动的第一年，小妍的体重虽然得到了有效控制，但称不上华丽蜕变。在突

发疫情居家学习的那段时间，因为全家松懈，加上暴饮暴食，小妍一下子胖到了65斤。疫情结束复学后，她的体重增长了10几斤。更糟糕的是，经医院检查，小妍再不控制体重的话，以后的身高可能会在1米5左右。听完医生的话，小妍流泪了，告诉妈妈：“我一定要继续减肥，一定会管住自己的嘴。”

此后，小妍每天按照潘老师发布的滚爬类、撑跳类、搬运类运动视频坚持锻炼，并且每天都达到布置的强度要求。同时，小妍妈妈每天给小妍做潘老师推荐的健康减肥餐，每天中午送到学校。

经过两年的干预后，小妍已经退出了“告别小胖墩”公益减肥训练群，每天运动、健康饮食已经成为了她的习惯。

将不同体质小学生进行分类 设计300余例“药方”

据不完全统计，光是“告别小胖墩”的公益减肥训练群，董山小学的体育老师就建了10多个。此外，还有摘掉“小眼镜”群、告别“小驼背”群、增强免疫力群等。

董山小学每年会对小学生进行国家体质健康标准测试、视力筛查、脊柱侧弯检测等，并根据测试结果以及体育老师对学生的日常评估，从燃脂控重、强肌增质、预防近视、体态矫正四个方面入手，将学生档案进行分类，明确不同体质小学生课后体育锻炼的内容体系。

据统计，课题组设计“处方

式”锻炼方案已达300余例。每个方案都配有短视频、练习目的、练习对象、方法、练习次数、安全要领及教学建议。就像一个个药方，对症下药，再由2名体育老师为一个小组，进行监督指导，逐步实施。

燃脂控重小组老师陈珊介绍，为了让这些学生能够进行有效运动，同时避免负重过大产生对“小胖墩”膝关节的伤害，课题组在减轻膝关节负重的原则下设计了滚爬类、撑跳类、搬运类等有氧练习项目，合理进阶式练习达到身体协调控制体重的目的。练习内容以有

氧练习为主，以耐力性跑跳锻炼项目为辅，提高心肺功能，避免静立性练习。

在预防近视方面，去年，课题组在四年级的10个班级中，选择5个班级进行试点，称为实验组，剩余5个班级则称为对照组，并根据2020年与2021年的视力检查数据进行对比。2020年，实验组与对照组的近视率基本相等，分别为10.1%和10.05%。通过一年的预防近视“处方”锻炼后，实验组保持在11.2%左右，没有经过干预的对照组上升到了14.8%。

“处方”锻炼在全区推广 进入8所学校试点

自2019年起成立“处方运动”课题研究小组起，董山小学对不同体质小学生经过为期两年的干预，已经得到了一定的成效。据不完全统计，全校有21名超重和肥胖小学生身型得到改善，体重得到减轻。235名体质瘦弱、体质健康测试不达标的一年级小学

生进入强肌增质组后，坐位体前屈、一分钟跳绳、一分钟仰卧起坐、50米的统计结果均有非常显著的提升。2020级脊柱侧弯的学生在进行干预后，体态得到明显矫正，并能养成抬头挺胸、目不斜视的好习惯。

为了让更多的学生受惠，

潘佳在鄞州区体育教研员张朝辉的带领下，将这个课题在全区进行推广。目前，已有鄞州区实验小学、东南小学、江东实验小学、行知实验小学等8所小学的老师进行共同研发处方和开展试点工作。

记者 钟婷婷
通讯员 俞文琴



宁波新东方前途出国 12月线上活动出炉

宁波新东方前途出国全面规划你的优质前途，12月推出系列线上活动。

12月9日(周四)19:30,【英国中学线上讲座】主题:从普高到A-Level体系,再到剑桥大学的本硕博连读;12月11日(周六)14:00,【德国留学线上讲座】主题:慕尼黑工业大学围炉会议——我在TUM读书的那些年;12月11日(周六)14:00,【英国线上讲座】主题:解密你不知道的AST考试,进知名学校,更简单!

新航道宁波学校 举办国内外升学教育盛典

12月11日(周六)13:30-16:00,新航道宁波学校将在月湖新荟天地B座3楼举办国内外升学教育盛典,本次活动亮点:美国知名学校本硕路&不同阶段学生的前沿学术和职业发展规划;留学英联邦申请及政策趋势解读;如何做好考研双保险;寒假名企实训&实习选择。

澜大教育 深度解析 留学热门专业——物理

众所周知,物理专业一直都是理工科学生申请的热门专业,未来的就业前景广阔,毕业生薪水普遍也很高,是一个十分有潜力的专业类别。但是,其对于申请者的高中成绩、标化成绩等方面也有特别高的要求。对此,12月11日(周六)晚8点,澜大教育特邀留学规划导师Catherine老师在线直播分享,深度解析物理专业的方方面面,包括相关的选课建议、活动推荐及案例分享。

明睿留学 提供个性化留学指导专家

GPA如何管理?课程怎么选?标化怎么考?何时启动留学规划才是最佳时间?特殊时期留学政策有哪些新变化?英美澳加等到底哪国才适合?明睿留学的朱妮君老师及其团队用21年的实战规划申请经验助力你的留学申请。欢迎预约一对一免费咨询,让我们一起为梦想努力。