

# 开学了 “阳康”后的 孩子们

## 要上体育课吗

家长和老师们有话说  
市教育局：  
会对学生身体状况进行排摸  
循序渐进地开展体育运动

开学了，社会各界对于“阳康”后如何进行体育锻炼的讨论不断，学生在校的体能训练、体育课程安排也是家长们关注的重点。新学期怎么上体育课？课间操还会照常进行吗？

记者采访了多位家长和体育老师，让我们听听他们的想法。

### 家长说

#### 寒假经常居家运动 对于开学后的体育课并不担心

“孩子们在寒假期间，就经常进行体能训练，做一些开合跳、高抬腿等居家运动。所以对于兄弟俩开学后的在校运动，我并不是很担心。”李妈妈口中的“兄弟俩”，一个在海曙区广济中心小学读二年级，一个在海曙区晴园幼儿园读小班。

李妈妈介绍，兄弟俩是去年12月底的时候“阳”的。“阳康”后的第一个周末，她带孩子们去郊外玩滑板、骑单车。“男孩子本来就比较爱动，我看孩子恢复的情况很好，没有什么后遗症，觉得让他们适当运动也是好事。”在孩子玩耍的时候，李女士会在一旁嘱咐他们，如果感觉吃力了，一定要立刻停下来。

对于开学后的体育课，李妈妈表示会放心听从学校的安排，相信老师在运动安排方面肯定有更专业的判断。

#### 过了个“超长寒假” 担心孩子一下子不太适应

当然，也有部分家长对于孩子参加体育锻炼，仍抱有一定的担心。“我家孩子是一年级，‘阳’过之后，我们就不再让她完成每天的跳绳任务了，以休息为主。”吕爸爸想起前段时间孩子高烧的情况依然心有余悸。

吕爸爸表示，当时看到很多新闻，都说“阳康”后不能进行剧烈运动，要做好“月子”，所以就一直没有让孩子参加运动，希望她能够恢复得更好。

就这样过了一个“超长寒假”，马上就要开学了，吕爸爸有点担心孩子能否适应校内的运动节奏。“虽然孩子‘阳康’之后经常会跑来跑去的，但是正儿八经的运动还没做过。希望学校能给孩子适应的时间，让她循序渐进地恢复正常的锻炼。”

### 老师说

#### 分段测试学生心率 随时调整运动强度

象山中学体育教研组组长陈叙告诉记者，每个学生的情况都不同。有的“阳康”了两个月，有的一个月，而有的可能才刚恢复。他们将采取“同一教学内容，不同练习方法”开展体育课教学。

“比如排球垫球，恢复早的同学可以进行双人组或三人组的移动对垫，恢复晚的同学可以原地自垫或者对墙垫球。篮球也一样，有些同学可以进行组合动作练习，另外的同学可以做原地运球、投篮等简单的练习。”陈叙表示，给不同情况的同学安排不同强度的练习方法，确保学生“阳康”后的体育锻炼能够安全有效。

但是，同样强度的训练，对于不同的学生而言效果也是不同的。那么，怎么判断学生个体的运动强度是否合适呢？陈叙说，老师们在体育教学的过程中，会给学生安排心率测试。“他们会通过学生们的心率，了解自己课堂的运动强度，以便随时调整练习次数。一般当学生适应了中等强度的体育锻炼后，就可以慢慢参与正常的运动了。”

#### 跑操时间将缩短 体育教学以“小游戏”为主

开学后，跑操还会继续进行吗？海曙区高桥镇望春小学体育老师王剑军告诉记者，他们将在广播操的基础上，缩短跑操的时间，并让领跑的学生适当降低速度。“大课间的运动强度本来就不是很大，所以我们还是会继续进行，当然也会根据学生的适应情况随时调整。”

王剑军表示，学校暂时不会开展快速跑和耐久跑的项目，强度比较大的教学比赛也会暂停。体育课的上课内容主要会安排一些健身操，小游戏等，技能类的项目会稍微降低练习密度，把平均心率降下来。“我们会给学生安排安全、健康的运动方式，让大家在‘阳康’后，也能放心运动。”

市教育局体育艺术劳动教育处相关负责人在开学前也提醒全市学校，开学后要对学生们的身体状况进行排摸，询问是否存在后遗症，然后循序渐进地开展体育运动，逐步增加运动负荷。体育老师要多关注学生状态，准备好应急举措。

记者 林桦

### 延伸阅读

#### “阳康”人群 这样科学运动

对于没有基础疾病的人，感染新冠病毒康复以后，什么时候可以开始运动？湖南省人民医院骨科医学中心关节外科主任王靖说，新冠病毒感染者康复后三周内不宜运动，要好好休养。三周以后，没有基础疾病的“阳康”人群可以在进行身体评估后，进行一些低强度运动，包括四肢伸展运动、散步、瑜伽练习、核心肌肉力量练习等，每次运动时间以30分钟为宜。

王靖提醒，重症新冠病毒感染者康复后，需要进行完整的运动测试和心肺功能检查，检查结果一切正常后方可进行适度的运动，并且运动前后要检查心率、血氧、血压等指标，避免运动风险。

中南大学湘雅二医院重症医学科医生余波建议，“阳康”人群需要观察自己在运动时和运动1个小时后有没有异常感觉，运动后第二天有没有出现呼吸困难、心率异常、过度疲劳。如果出现这些情况，应该暂时停止运动。对于有心脑血管疾病的患者，康复后过早地进行运动往往会加重心脏负担，甚至诱发心肌炎。

中南大学湘雅三医院儿科主任医师杨明华告诉记者，对于感染新冠病毒的孩子来说，如果没有基础疾病，一般两至三周之内体能会慢慢恢复。家长可以让孩子在三周后开始进行一些低强度运动，此时还是应该避免让孩子进行激烈的对抗型运动。一般情况下，家长可以在一个月后让孩子完全恢复之前的运动量，并且适当给孩子补充优质的蛋白质和维生素。

据新华社

