

# 上学期热身后跑800米很正常 如今200米跑下来就气喘吁吁

## 复课后怎么上体育课?这位老师梳理了“八项注意”

4月17日下午,当记者来到宁波市东恩中学时,初三体育老师唐军良正在篮球场上给2013班上体育课。热身、200米慢跑、休息、开合跳、登山跑、休息……单人练习、较低强度、循序渐进,是唐老师近期体育课的核心,同样也是其他体育老师的选择。

体育中考虽然取消了,但是学生的锻炼不可少,学习是一项“长跑”,最后拼的恰恰是身体素质。

□记者 王伟 文/摄

### 男生一分钟跳绳测试

#### 上学期满分的有六七成 这学期开学后占比仅30%

“听到中考取消体育的消息,作为体育老师,我心里是松了一口气的。长时间宅在家里,学生的体能有所下降,初三学生中考要考长跑的话,其实训练压力会很大。现在这样可以循序渐进慢慢来了。”唐老师告诉记者。

4月13日,初三复课第一天的体育课上,唐军良老师用十多分钟时间了解了同学们在家的锻炼情况,并讲解了近期体育课会有何变化,随后热身,200米慢跑。“短短200米跑下来,很多同学就气喘吁吁了,而在上个学期,简单准备后跑800米是很正常的,可见同学们的耐力下降有多厉害。”唐老师说,这是长时间没有跑步运动的必然结果。

同样是在这节课上,唐老师做了一分钟跳绳测试,因为跳绳是东恩中学要求学生每天必练的体育项目。测试显示,女生有80%-90%能达到1分钟170次(往年中考体育测试女生跳绳满分成绩)。“这个情况与上学期末我们评估的结果接近,说明女生在家跳绳运动做得还不错。但是男生仅30%能达到1分钟180次(往年中考体育测试男生跳绳满分成绩),上学期末评估时这个比例在60%-70%,这说明男生在家跳绳运动的自律性还不够。”唐老师分析。

复课以后,体育锻炼需要跟上来,但是怎么练却有讲究。第一天的体育课下来,东恩中学初三5位体育老师就有了一个共识:体育课的策略必须调整,对学生体能恢复的训练要循序渐进。“近期肯定不会安排长跑,也不会安排竞赛型的运动,如篮球等,多组织单人的、徒手的、轻器械项目,格网性的如羽毛球、乒乓球也可以多组织。”唐老师告诉记者。



### 一位女生体育委员自述

#### 以前800米不在话下 现在200米跑完有点气喘

初三复课一周,老师们忙着摸底了解学情,制定新的教学计划,做好线上线下的衔接。这一周,体育老师的共同感受是:待家里三个月,孩子们耐力、爆发力、柔韧性都大幅度下滑,体重增加的却不少,“肉眼可见的,不少同学脸圆了,体重增加的学生非常普遍,胖了十来斤的也有一部分”。

“从这一周的体育课情况来看,和我们之前的预判差不多。学生居家锻炼效果不佳,部分学生在家里没有参与锻炼,很多则是锻炼的运动量不够。特别是长跑一项,影响最为严重,学生耐力素质下降非常明显,很多学生体重增长很快。”镇海区尚志中学副校长、宁波市第十一届特级(名师)跨区带徒初中体育组导师杨峰告诉记者。

王诗陆是东恩中学2013班女生体育委员,身体素质各方面都很好。“很久没有长跑了,有点跑不动,以前800米不在话下,现在200米跑完有点气喘,得慢慢提升运动量了。”王诗陆说,体育中考虽然不考了,但是体育课还是很重要的,它能让人释放学习的压力,是一种很好的放松方式。

对于原本长跑就是“老大难”的学生来说,如今没有了考试的压力,体育课显得更加“可爱”了。

“1000米跑拿满分对我来说很困难,尤其这三个月都没有出去跑过,更难了,现在这样没有急迫训练的压力,体育课便有了锻炼身体放松身心的感觉,还是很好的。”正在春晓中学读初三的李同学喜欢打球,篮球、羽毛球、乒乓球都很擅长,跑步却不太行。体育课上不急着练长跑,让他觉得挺开心。

### 体育老师总结“八项注意”

#### 把孩子的健康放在首位 从四个层面给出温馨提醒

特殊时期的体育课,让杨峰老师有了不少思考。开学复课一周后,他利用周末时间,写了一篇文章,题目叫作《开学后学生上体育课的“八项注意”》。这“八项注意”包括,学校层面了解学情、关注健康,统筹排课、场地区分;教师层面分散练习、严控聚集,尊重规律、循序渐进;学生层面提高意识、安全第一,自觉锻炼、形成习惯;家长层面则要转变思想、重视体育,家庭体育、父母先行。记者选择其中部分内容,给大家做一个温馨提醒。

从学校层面来说,要了解学情、关注学生健康,不仅监测学生的体温,更要关注他们体质和心理的变化,同时做好统筹排课、场地区分,实现错峰、定区域上体育课,避免班与班之间的交集。

对老师来说,除了分散练习、严控聚集以外,尊重规律、循序渐进非常重要。开学初,体育教师要重点关注学生体能状况,特殊学生要落实“跟踪”观察,循序渐进地开展体育教学工作。切记盲目地进行大运动量和大强度的快速跑、耐久跑等项目练习,可以结合音乐开展低强度、低密度、低活动范围的健身类项目,让学生从身心两方面逐渐适应。

对学生来说,个体差异始终存在,长时间没有经历过正规体育课的学习和锻炼,骤然参与体育运动,有的学生就可能出现不适应症状。所以,学生上体育课时,思想上一定要高度重视,做好自我防范,量力而行参与锻炼,及时向体育教师反馈情况,规避运动风险。

学生家长“重智轻体”的观念一直存在。我国青少年体质健康状况与家长对待体育重视程度有着直接的关系。疫情期间,全国各地体育教师都通过视频直播、网课点播等方式开展居家体育锻炼指导,但缺少教师指导下的学生居家体育锻炼效果不容乐观。这与家长不重视体育是有很大关系的,希望家长们能够树立健康第一的思想,真正把孩子的健康放在首位。

### 新闻背景

事实上,市教育局对开学以后的中小学体育教学非常重视。在初三、高三开学的第一天,宁波市教育局教研室体育学科就向各县(市)区教研室、直属学校下发了《“疫”后中小学体育教学的十条建议》,包括及时调整体育教与学状态、精准评估学生身体机能状况、有序复习熟练体育技能、强化卫生习惯的培养等方面。特别强调要科学恢复学生体能:长期居家缺少运动,学生的肌肉力量萎缩,心肺功能下降,大多数学生都存在体重上升去,体能降下来的困境。尽快恢复学生体能是体育教学的当务之急。但学生体能的提高不是一蹴而就的,特别是开学初期,学生运动的起始运动量与运动负荷过高极易引发心肺功能障碍对身体健康有较严重影响,以往事故的教训相当深刻。体育教师必须在了解学生身体机能状况的基础上制定科学详细的体能恢复计划。

4月15日,宁波市教育局防控新型冠状病毒肺炎疫情的领导小组办公室又发出了《关于进一步规范新冠肺炎疫情期间学校体育艺术教学活动的通知》,要求暂停恢复大型体育赛事和团队艺术活动、循序渐进帮助学生恢复体能、落实体育艺术教学场所和器材的清洁消毒。



东恩中学体育课上,学生进行恢复性练习。