



宁波市新城第一实验学校的学生上体育课。学校供图

复课后孩子运动能力下降明显 这所学校很特别 每周增加体育课 1-2 节

“神兽”们终于开启了校园生活,除了防疫工作与教学任务,摆在学校面前还有另一道难题:体育课。

走廊上做瑜伽、练健身气功、新增一节体育课……记者了解到,近日,宁波各校老师费尽心思,为孩子们开发了适合疫情期间的体育新课程。 □记者 钟婷婷
通讯员 陈亚杰 张静 虞始达

运动量不够? 新增一节体育课

复课以后,“神兽”们出现了体重增加、运动能力下降等问题,怎么破?记者从宁波市新城第一实验学校了解到,该校推出一项特别举措:加课!每周增加体育课1-2节,确保学生一周五节体育课。

记者在学校出具的文体课安排表上看到:孩子们增加的体育课种类丰富多彩,比如攀岩、击剑、足球、篮球等,每节课的时间为40分钟。

根据鄞州区教育局相关要求,学校须强化班级管理,以班级为单位组织体育教学活动,无必要不串门,不能组织大型的室内报告会和聚集活动,严格控制室外大型聚集活动。

“学校原来的大课间等体育活动无法正常开展,偌大的操场只能满足八九两个年级的分散活动,其他年级的孩子原本每天至少一小时的活动时间缩减到了一周3-4节体育课,在校活动时间大大减少。孩子在校运动量不足,叠加疫情对孩子心理的影响,让孩子们身心健康发展面临巨大挑战。基于这样的考虑,学校延续了原有的这些丰富多彩的体育课。”该校政教主任、体育老师沈舜尧说。

攀岩、足球、击剑…… 保证学生一周五节体育课

为此,学校从紧张的经费中挤出一部分,向长期的合作单位购买课程,为4-7年级的孩子提供免费的攀岩、足球、击剑、篮球等户外体育特色课程,以保证学生一周五节体育课,弥补增开体育课后师资的不足。1-3年级体育加课将于五一假期后推出。

因为疫情,在校学习时间缩短,刚刚开学,体育课时间又那么多,家长会不会有意见?据了解,新城的家长都点赞了这项政策。

初一年级一位陈姓家长说:“宅家太久了,我们家小朋友足足胖了五斤,真想让他多运动一下。有了好身体才会有好精神,才能更加集中注意力学习。”

不仅仅是家长,回归到校园的孩子听到这个消息更是开心地跳了起来。昨天,记者在操场上看到同学们在老师带领下,体育活动开展得秩序井然。

记者了解到,在开学初,该校对每一位学生的身高、体重、视力、柔韧性等身体形态、机能进行了一次摸底,及时掌握学生的身体机能。结合学生目前体质情况,循序渐进地指导学生进行体育锻炼。

链接

走廊瑜伽、健身气功 每天20分钟的“快闪锻炼”

4月28日上午8:35,市四眼碶小学樱花校区,随着音乐响起,学生们便拿着垫子到走廊上,一字型铺开,开始做起瑜伽。“垫上运动”结束后,大家进入教室,开始做室内操。这样的“快闪锻炼”每次持续20分钟,每天1次。

“以前天晴的时候,每日的大课间时间,孩子们基本都在外面,室内操的时间大概不到一分钟。现在,我们学校体育组调整了体育锻炼模式。”该校区体艺中心主任何波老师说,现在,学校将每日大课间活动由室外转向了室内,在原来的室内操基础上,增加了一套新的防疫数字操,进一步丰富了大课间的活动形式。

在该校新河校区,体育老师专门教孩子们练习健身气功(八段锦)。据了解,体育教研组长陈刚是全国武术比赛的冠军,专攻太极拳、健身气功,是浙江省体育大会健身气功(八段锦)的冠军。之前,陈刚还专程前往宁波援汉医疗队休养地,为“战疫天使”现场指导八段锦锻炼。

“八段锦和瑜伽一样,都是个体运动,既保证了学生之间的安全距离,又提高了学生的身体素质和心肺功能,还能缓解一定的学习压力,调整学习状态。”陈刚表示。

评论

体育“补课”迫在眉睫

疫情令大家认识到,身体健康是最重要的。对于广大青少年而言,拥有强健的体魄,才是稳固学习的根本。

此前,体育课经常遭到文化课挤占,特别是到高年级、毕业班时,体育课往往被边缘化,要给其他文化课、考试等让路,成为空有其名的课程。近年来,政府重视体育课,要求各地学校开足体育课,倡导深化体教融合、促进青少年健康发展的教学理念。不过,从实际执行情况看,还是无法令人满意,部分学校的体育课形式化,活动量不够,对抗性不强,难以达到锻炼身体的效果。

体育与学习并非严格的对立面,而是相辅相成的关系,有了强健的体魄,才有充沛的体力去应付繁重的学习。我国传统就有培养“通五经贯六艺”的人才观念,其中六艺包括“射、御”两项技能,对身体素质的要求非常高,比如孔子精通射箭、李白习练剑术,都为世人津津乐道。

经历过此次疫情,大家更应重新审视当下的教育模式,需要把体育的地位提高,与文化课放在同一级别上,通过改革教学任务、考试标准等,提高体育课的比例,倡导强健体魄、文体并进的理念,以逐渐改变大众和学校的认知。 江德斌

跨越山海和时差 外教们的网课很ok

本报讯(记者 徐叶 通讯员 王正)英、日、德、法、韩多门语言、专业课,每周近100堂外教授课课程,涉及10余名海外教师……宁波外事学校全面复学,这些课程该如何上?

记者昨日从该校了解到,外教们因疫情暂时无法回到中国,回到学校,但外语课及TAFE专业的外教课却开展得非常顺利。

错时上课 为教学寻找最佳方式

记者了解到,宁波外事学校配备的外籍教师真不少。比如,中澳合作办学的TAFE专业,一直采用澳方原版教材,并由澳方派遣教师与中方教师共同执教;同时,学校经贸部多个小语种专业也都配备了外教。据统计,除符合政策要求已返校的教师外,学校还有来自澳大利亚、日本、德国、法国等9名外教尚在自己的国家,但他们的课却没有因此停止。

每到上课时间,同学们或在课堂中利用手机等移动终端,或在机房上机,通过网络连线上课。尽管不是当面授课,大家依旧能与老师们保持高度密切的联系。TAFE专业王婉宇老师说:“TAFE专业有其特殊,学校尽可能为同学们提供高质量的连线课程,每周76节外教网课,现已全部安排到位,每节课还配备了中方助教老师,以保证同学们的学习进度。”

据介绍,德、法、日等小语种专业每周10-12节外教课,学前教育部的6节外教课,现在也都安排为网络连线课程。

为了照顾学生的节奏,外教们都成了“时差党”。有教师远在西半球,完全“黑白颠倒”,他们使用的社交软件也不同,这些都给中方排课、管理课程造成了很大困扰,但他们都坚持下来了。同时,从中国学生使用习惯考虑,外教们还主动安装了微信、钉钉等软件,辅助教学和答疑。

克服困难 中外教师团结协作

在外事学校工作6年的日本外教井田丰子十分注重网上教学。她从2月13日起,就参与了学校的排课,在网上进行教学。学校高三日语班的汪婷同学说,井田老师每次都会在授课前一天晚上发预习材料,上课的时候每个同学都有机会和井田老师对话,一节课下来大概可以和老师对话两到三次。

作为任课教师,井田老师还很关心学生复课后的情况,与同学们分享日本防控疫情的情况。课后她会布置一点任务给学生,批改后再一个个反馈给大家。高三日语班的郑怡欣说:“井田老师让我们感觉到,她就在我们身边,跟面对面上课没什么区别。”

TAFE艺术设计专业的澳洲外教克里斯也是从2月份开始跟进课程的。据了解,按照教学任务,克里斯本学期并没有专业课程要上,但他主动联系了校方,要求参与网课,在课外辅助教学。

克里斯说:“学生的学习是一个过程,无论到了哪个阶段都是一个整体。我希望全程参与学生的教学,而不是课上完了就OK了。”

