

“体育作业”怎么布置? 作业怎么做? 记者走进北仑多所学校 孩子身体棒了 家长跟着练了

近日,教育部体育卫生与艺术教育司司长王登峰在发布会上强调,将来体育课也必须布置作业,要把文化科的作业减下来,体育课作业加上去,这样才能够确保学生掌握运动的技能。

其实,在北仑区已经先行一步,孩子们已经很熟悉体育课家庭作业了。

体育作业怎么布置? 体育作业怎么做? 近日,记者走进相关学校对此进行了采访。 □现代金报 | 甬上教育 记者 李臻 通讯员 杨阳

体育作业怎么做?

A. 作业本里设“体育”栏,每天内容都不同

周一连续跳绳400下,周二仰卧起坐50次2组,周三坐位体前屈20秒2组,周四开合跳30次2组,周五原地慢跑10分钟,周六一分钟计时跳绳两组,周日个性化体育活动……

这不是学校体育课的练习项目计划表,而是北仑区小港中心学校401班沈瑾雯的“体育家庭作业单”。

按照惯例,北仑区小港中心学校的同学们每日放学前的作业布置环节,孩子们都会把当天需要完成的作业写在“家庭作业记录本”上,并按照科目一条一条分好类别。

但与众不同的是,每个孩子作业记录本上,语文数学等科目的作业下面,还赫然列着“体育”一栏。作业内容是“一分钟计时跳绳**个”。翻看之前的作业,每天体育作业栏里的内容,都各有不同。

据了解,布置体育家庭作业,已

是小港中心学校的“传统”了。据学校体育教师林瑜萍介绍,学校早在2010年开始,就开始尝试布置体育学科家庭作业,旨在帮助学生练习日常需要锻炼的体育项目,此外,每天不同的练习内容,又能够让学生学习体育技能的同时,体会到不同乐趣,避免重复运动带来的枯燥。

“三年级开始,我们学校就要进行仰卧起坐的达标锻炼了,所以这次暑假我给自己制定了仰卧起坐‘打卡记录’,一共八周,每周7天,完成后画一个符号。一个假期下来,不仅我的仰卧起坐成绩能得满分,而且减了‘小肚腩’,在暑假团舞比赛中,我参加的《你的微笑》还晋级决赛。”小港中心学校302中队的乐涵予小朋友,通过日记的形式,记录了打卡体育作业后,自己身上发生的变化。



父母在和孩子一起做平板支撑。受访者供图

B. 效果怎么样? 学生动了,家长也跟着动了

体育家庭作业,不像书面作业,完成结果能够在纸面上直观展示。过去,孩子们需要在家长监督下当面完成体育作业,由家长在作业单上签好字。这两年,家长监督签字的旧模式也逐渐被“手机打卡”所取代,便利性和互动性进一步增强。

“跳绳时用手腕发力,不要把你的整条胳膊都甩起来。跳起的高度不要太高,注意省力!”

宁波滨海国际合作学校体育教师刘晶晶正在逐条观看学生们通过网络提交上来的“打卡视频”,并一一根据视频中学生的动作,通过语音留言的方式加

以斧正指导。

值得一提的是,在学生们每天锻炼的带动下,许多家长也跟着“动了起来”。小港中心学校沈瑾雯同学的父亲沈先生表示,孩子从上小学一年级后,放学后定时做运动,已经成了自己和孩子的一种“习惯”,因为这项作业不但让孩子的运动技能得到了锻炼,增强了体质,而且让家长和孩子之间有了更多交流、互动时间,于是也跟着一起锻炼了。如果说,有家长担心体育作业会成为孩子新的负担,但从作业反馈和家长们朋友圈来看,这样的“作业”,反而会带来一些可喜的变化。

C. 能否形成长效机制 每学期两场运动会检验作业效果

在北仑,体育作业的布置和指导也逐渐走向了体系化和课程化。

体育教师给学生们讲透各运动项目的环节和注意事项,并常态化跟踪指导。学生依托居住地特点,充分利用社区活动场地、公共健身器材、专业训练场馆等可利用资源,和家长一起做运动,形成一种长期稳定的、科学健康的锻炼习惯和健身氛围。

现在,北仑区学校每学期都会举办两场运动会,除常规秋季运动

会之外,还有“达标运动会”。所谓“达标”,就是指对学生规定项目的集中检测。以小学高段为例,有跳绳、仰卧起坐、跑步等项目,学生每学期的成绩都会被记录,用以对学生的身体素质进行动态的监测。

北仑的“达标运动会”,已是人人参与,班班竞争的“全民运动会”。许多学校的日常体育作业,都是围绕达标运动会规定项目开展的。而体育作业的效果,也在达标运动会的成绩中得到了最直观的体现。

基金一览

投资风险 入市须谨慎

新一轮科技周期开启 华夏创新驱动助力把握科技股机遇

当前,我国正在加快形成以国内大循环为主体、国内国际双循环相互促进的新发展格局。华安证券在最新研报中指出,内循环新格局或将成为未来贯穿中长期的政策主线,而科技创新是核心驱动力,科技长牛趋势有望延续。近期,华夏基金也推出一只聚焦科技创新型企业投资机遇的基金——华夏创新驱动混合基金,10月21

日开售,该基金通过对创新驱动主题相关子行业的精选以及对行业内相关股票的深度分析,助力投资者更好把握科技股投资机遇。

基金发售公告显示,华夏创新驱动为混合基金,60%-95%的基金资产可投资于股票。此外,该基金还有最高50%的仓位可以投资港股。

黄杰

集萃 数字未来 铸就财富引擎

宁波数字文化产业园
南商数字办公新地标
每层约500-1100㎡
办公灵动空间招商

数字时代 共享共赢
云科技创造财富新商机

南部商务 精英荟萃
100米CBD精英人家专属地

地铁交通 财富直达
纵横文东在宁波北仑

特色经济 人文氛围
文化加持C位出道正当时

主表机 8768 5640
方表机 8768 2017
项目地址:宁波市鄞州区前湾南路与日丽中街交叉口东北