

每周增加一节体育课,小学书法特色学校每周增加一节书法课…… 体育美育宁波版“教育处方”来了

本报讯(现代金报|甬上教育 记者 林桦)如何确保中小学生学习、美育课的时长和质量,实现体育美育“一生一技”“一生一艺”?年前,宁波市教育局印发了《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的实施意见》《关于全面加强和改进新时代学校美育工作的实施意见》,2月6日,又下发了《宁波市学生体育美育“一生一技”“一生一艺”行动方案》(以下简称《方案》),为体育美育工作开具了细致的“教育处方”。力争通过3年的努力,课程全面开齐开足;每个学生都能熟练掌握1-2项体育运动技能和1-2项艺术特长;充分建立起学校、家庭、社会多方参与的体育美育育人

协同机制。这是《方案》的整体目标。“我们将持续推进课堂教学改革,开齐开足并上好体育与健康课程。”市教育局体育艺术劳动教育处相关负责人表示,各年级在现有体育课时的基础上,每周增加1节体育课,确保义务教育学校各年级体育与健康课占总课时比例的10%。“同时,要抓住课堂教学这一主阵地,以‘教会、勤练、常赛’为抓手,进一步提升体育课的课堂教学质量。”记者在《方案》中看到,体育与健康课要聚焦提升学生核心素养,科学设置运动负荷,每节体育课群体运动密度应不低于75%,班级学生平均心率达到140-160次/分。美育课程方面,小学开齐每周各

2节音乐课和美术课,初中每周各1节音乐课和美术课;普通高中音乐美术课开设必修和选择性必修各3个模块,累计不少于108节。小学书法特色学校每周要增加1节书法课。考核方面,参加市级以上体育艺术比赛获奖的优秀学生可以免于特长测试,满分计入期末成绩。

在师资力量方面也有较大的创新,那些没有教师资格证的退役运动员,可以通过先入职、后培训的方式进入到学校体育教练员、体育教师的岗位,这样可以第一时间保证优质课程的输出。教育系统会设立学校体育运动训练名教练选树,每三年选树一次,并对名教练在职称评定、评优评

先、绩效考核等方面给予优先照顾。“由于体育老师当班主任的比例比较低,以前在评职称方面常常处于劣势。《方案》中的新举措能够激励广大体育教师,让他们拥有与其他任课教师同等的机会。”市教育局体育艺术劳动教育处相关负责人介绍。

《方案》指出,各学校要充分运用信息化手段,定期把学生体育、美育学习成长过程进行客观性记录,建立完整的体育、美育数字化档案。《方案》还要求对学校开展体育美育专项督查,未按相关规定执行的,特别是体育美育存在课开不足或被挤占等现象,在各类评先评优活动中实行“一票否决”。

有的“阳康”已两月,有的刚“阳过” 体育课怎么上?老师们有办法……

新学期已经开启,不少中小学生学习已经上了“阳康”后的第一节体育课。此前,社会各界对于“阳康”后如何进行体育锻炼的讨论不断,孩子们开学后如何上体育课也备受家长们关注。那么,开学初的体育课是什么样的呢?课间大活动照常进行吗?记者进行了多方了解。

□现代金报|甬上教育 记者 林桦



开学前夕,海曙区古林镇蜃蛟小学的女篮队员已开始恢复训练,教练员鲍县成老师介绍,孩子们最初几天以静力性训练为主。

老师说

分段测试学生心率 随时调整运动强度

邱晓芬是象山县实验小学的体育老师,2月8日,她给一年级和五年级的学生上课时,发现孩子们的恢复情况比她预想的要好一些。“孩子嘛,康复得比较快,基本上都看不出‘阳过’的痕迹。”邱老师告诉记者,即便这样,她依然会循序渐进地安排教学内容,“我带五年级的孩子们活动活动关节,压压腿,做了些简单的运动。而一年级的孩子们经过了一个寒假,不少小脸蛋都肉肉的,我就带着他们做了广播体操,跟他们聊聊天,提醒他们控制饮食,避免朝着‘小胖墩’的方向发展。”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一样,有的“阳康”已有两个月,有的才一个月,而有的可能才刚“阳过”,老师们会采取“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。“通过学生们的心率,可以了解课堂上的运动强度,以便随时调整练习次数和运动强度。一般情况下,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。”

大课间的跑操仍然有 暂不开展快速跑和耐久跑

不少学校的大课间活动也会安排跑步等内容,开学后,跑操是不是照常进行呢?海曙区高桥镇望春小学的体育老师王剑军告诉记者,他们将在广播操的基础上,缩短跑步时间,并让领跑的学生适当降低速度。“大课间的运动强度不是很大,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。开学之初,体育课会安排一些健

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。“总之,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。”

据悉,宁波市教育局体育艺术劳动教育处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“阳康”后遗症,然后循序渐进地开展体育运动,逐步增加运动强度,同时,体育老师要多关注学生状态,准备好应急举措。

家长说

寒假经常居家运动 对开学后的体育课并不担心

“两个孩子在寒假期间经常进行体能训练,做一些开合跳、高抬腿等居家运动,所以,我对于兄弟俩开学后的体育课并不担心。”李妈妈口中的“两兄弟”,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,两兄弟是去年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、骑自行车。“男孩子本来就比较好动,我看他俩恢复得很好很快,没有什么后遗症,觉得让他们适当运动也是好事。”在孩子们玩耍的时候,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,李女士表示会放心学校的安排,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” 希望给孩子适应的时间

当然,也有部分家长对于孩子参加体育锻炼仍有些担忧。“我家孩子才上一年级,阳过之后,我们在寒假里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场景依然心有余悸。他表示,当时看了很多新闻,都说“阳康”后不能进行剧烈运动,要坐好“月子”,所以就一

直没有让孩子运动,希望她能够恢复得更好。

就这样过了一个“超长寒假”,开学后能否适应学校里的体育课,吕爸爸有点担心,“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。”