期末考试压力大？阴雨天没处玩？
杭州这些学校的特色体育课为你支招

本报记者 沈梦雪

梅雨季节来临,全省中小学的期末考试脚步也逐渐临近。在雨天与备考压力的双重作用下,同学们走出教室参与体育锻炼的热情大多“偃旗息鼓”。然而,适当的体育锻炼不仅能有效的缓解压力,还能预防许多因雨天酿成的疾病。这不,杭州的许多中小学妙招频出,为的就是让孩子们在这个节骨眼不忘锻炼。

A 分层教学+自主选择 让每个学生都能有所收获

尽管外面风雨交加,但动感的音乐一响起,学生们穿着运动鞋就涌到体育馆并伴着节奏跳起舞来,你能想象这是一堂正儿八经的体育课吗？在杭州市饮马井巷小学的体育馆里,一位年轻的“90后”体育老师董仲毅在下雨天为学生带来了一堂别样的体育课。

“外面下着大雨,但我们今天都是小青蛙不怕下雨,让我们一起跳起来吧!”董仲毅一声呼吁,32名三年级孩子伴着音乐高兴地蹦了起来。平常运动中经常使用的软垫,在董老师的课堂上成了“荷叶”和“小船”,由孩子们扮演的“小青蛙”根据老师的引导,完成一系列难易程度递进的“星级挑战赛”。

在上课过程中,有一名体型偏胖的小女孩对于单脚起跳双脚落地的运动技巧有些迟疑,生怕自己完成不好。但是,在董仲毅分层设置难度的挑战环节中,这名女同学也迈出了尝试的脚步。只见她在尝试了3次之后,终于完成了初级难度,并收获了“二星级”评价鼓励,这让她十分欣喜并且有信心继续接下去的挑战。

“每个班总有那么几个不爱运动,不爱上体育课的孩子,这个创意体育课程就能做到根据不同学生的能力差异,在同一节课定制出适合孩子的教学内容。”董仲毅向记者介绍,通过这种分层教学的方式,同一个课堂能让所有学生充分参与,并且都有所收获。

▲杭州行知小学的学生们正在做有氧健身操

B 将运动转移到教室 指间拔河、斗鸡等别出心裁的花式运动备受青睐

杭州行知小学的体育老师陈丹自创了一套有氧健身操。因为近年来杭城恶劣天气不少,这套操在上一学期就已编排好并进行试点推行。

陈丹介绍,有氧健身操的动作主要以健美操基本步伐组合为主,按照动作从易到难,运动量从弱到强进行编排,让孩子们能够听着音乐动起来。“尽管只有5分钟不到的时间,但认真练习的孩子,都能达到一定运动量。”陈丹认为这套操能锻炼孩子的动作协调性、腿部力量,以及能舒缓神经。

在采访中,记者了解到杭州已经有不少学校推行了室内运动,比如,拱宸桥小学自创了课前瑜伽;翠苑一小推出了拉伸操;三塘幼儿园启动了室内晨间锻炼的方案,开展体能大挑战、袋鼠跳等各种锻炼活动。

还有不少学校别出心裁地设计出了有趣的体育活动。因为临近期末,繁重的学业让学生压力倍增,因此采荷二小设计了一场袖珍版的“拔河”比赛,场地不再局限在室外了,任何教室都可以进行,一张10厘米长的纸条,两位同学各捏一边——既要用力地把对方拉过界,又要保证纸条不断,相对于传统的拔河比赛,袖珍拔河要求更高。这对学生来说,既要用力,还须巧用力,也让学生在学习之余有了“轻松一刻”。

此外,不少传统体育游戏也获得了年轻体育老师的青睐。“炒！炒！炒！炒豌豆,炒完了豌豆炒黄豆……”胜蓝小学的两位学生手拉手转了个圈,一边唱着童谣一边把手臂绕过一方头顶。捉龙尾、斗鸡等这些十几年前曾风靡的老游戏,现在,孩子们又开始玩起来了。

胜蓝小学的体育老师张刚说:“因为下雨天没有办法进行室外运动,重拾这些经典的老游戏,孩子们特别喜欢,并且达到了体育锻炼的目的。就拿‘炒豌豆’来说,五分钟下来,孩子们的腰部和手臂基本上全部活动开了。”

理论与实践相结合
嵊州青年体育老师素质比武

6月22至23日,嵊州市中小学体育教师综合素质比武在爱德外国语学校举行,共120多名青年体育教师参加比武。举办此次比武旨在提高广大体育教师的专业技能和教学业务能力,体育教师的素质提高了,也会使更多的学生受益。

据了解,为推动体育与健康课程改革,加强体育教师队伍建设和专业化发展,提高嵊州市中小学体育课的教学质量,该市教体局教研室决定举办全市中小学体育教师综合素质比武。嵊州市2002年及以后本专业毕业的全体中小学体育教师参加。素质比武共分理论与实践两部分进行,这对教师的教学能力和专业素质均提出了较高的要求。

在比武中,教学理论采用笔试考核,包括专业理论基础知识考试和贯彻“省刚要教材三个一”的基本要求来进行的教学片断设计,其成绩占40%。实践部分为示范动作考核,分三组:第一组为田径跳远和跨栏跑接弯道跑,第二组为球类,篮球、排球、足球规定动作,第三组体操的技巧和双杠组合动作、武术规定动作、健美操与舞蹈规定动作。选手在三组项目中各选择一项进行考核,成绩各占20%。

(通讯员 费军民)

撵着足球跑！
长兴幼儿园是这么玩的

近日,长兴县中心幼儿园内开展了“跟着足球跑”主题活动,近千名孩子、家长和老师们都成为了表演者,他们跟着足球向前跑、在彩色道路上控球跑、尽情地展示足球技巧。

进入6月以来,长兴县中心幼儿园结合“玩转足球快乐成长”的运动特色和“游戏点亮快乐童年”的全国学前教育宣传月主题,以足球为载体,以游戏为手段,以健康成长为目的,开展“跟着足球跑”为主题的幼儿园足球节活动,用快乐游戏、健康运动让孩子们爱上足球爱上运动。

孩子和家长们一起快乐地进行足球游戏表演,体现了“足球是玩而不是练”的理念。通过“玩”,使全体幼儿“动”起来,在“玩”和“动”的过程中培养幼儿对足球的兴趣和球感。

(通讯员 许旭 张欢欢)