“云”运动,返校前体育课怎么上?

来看名师为你“指点迷津”

虽然疫情延缓了开学的进程,不过孩子们的学习还是在网课模式下有条不紊地进行着。但“宅家学”的模式也催生了一个新问题,宅家的体育课怎么上?近日,台州市教科所联合当地媒体携手推出《停课不停育——台州名师面对面》专题课,我们来听听台州名师如何指点迷津。

疫情之下“宅家学”虽乃被动无奈之举,但带来诸多启发。温岭九龙学校(小学部)校长周秀萍提出自己的看法。首先,要在线教育平台的规范统一、资源整合、方法改进、技术支撑保障和学习监督评估等方面加以完善革新,创新线下+线上学习相融合的新时代学习模式。

其次,要坚持和创新“学生主体学+教师指导学+家长辅助学”。这次线上学习,在陌生的空中课堂中挑战了教师的教学与管理,在监督真空中考验了学生的自律与自强,在陪伴和焦虑中反衬出家庭教育的价值与潜力。值得一提的是,为建立家校紧密相融、互促共进的学习新机制,该校还定期总结推送“战‘疫’中的师者风范、龙仔榜样、好家风助成长”典型事例。

来自台州市玉环市坎门第一初级中学的叶海辉是国家“万人计划”教学名师之一,他认为,学生们长时间地“宅”家学习,容易造成体能和免疫力下降、视力不良上升、心理情绪失衡等问题。为此,要积极开展居家锻炼活动,强健体魄、增强免疫力,保持乐观情绪,确保抗击病毒战胜利后,以健康的身心状态,投入到新的学习生活中去。

由于受场地器材的限制,在保证安全的情况下,居家锻炼的内容要因时因地因人制宜,切忌盲目脱离实际。要遵循人体运动生理规律,按照准备部分、基本部分、放松部分的锻炼顺序,认真落实“锻炼三部曲”。运动量以中低强度为主,一般能做到边运动边说话、脸红、身体微微出汗为宜。

近阶段,由叶海辉带领的“叶海辉名师工作室”工作室全体成员还倾力打造《居家体育锻炼指南》系列课程,也为宅家的同学们送去足不出户的科学锻炼方法。

“疫情之下,成长型思维是最好的抗体。因为拥有成长型思维的人,在遇到困难和挑战时更加乐观积极,相信自己的不懈努力,能够克服困难,最终走向成功。”天台县外国语学校副校长戴银杏也给出自己的建议。

戴银杏表示,面对疫情带来的居家学习,多往好的方面想想,积极的信念、平和的心态能提升人体的免疫力。此外,在家里学习最好排出时间表,按计划学习、休息、锻炼等。若在家期间,出现心理困惑,还要勇于向父母、老师、朋友寻求帮助。“漫长假期正是提升自我的绝佳机会,让我们好好学习,积极生活,坚持锻炼,为打赢这场病毒之战贡献自己的力量。”

(通讯员 任教晚)

线上指导 每日打卡

嘉兴秀洲学生“备战”体育中考

本报讯 前不久,嘉兴教育考试院发布了一则公告:根据疫情防控要求,原定于3月至4月举行的2020年嘉兴市初中毕业生学业水平考试英语听说能力测试、体育、实验考查等项目的考试延期进行。

考试延期了,学习不能停,这其中最特殊的一门就是体育课,尤其是九年级学生。“体育中考项目宅家怎么练”成了他们面临的全新挑战。

据了解,体育中考项目由必考、自选和抽签三部分组成,必考项目包括1000米跑(男)、800米跑(女);自选项目包括排球垫球、篮球运球、足球运球和游泳;抽签项目包括立定跳远、50米跑和掷实心球。根据往年惯例,绝大多数九年级学生都会选排球垫球作为自选项目,因为该项目不挑训练场地,并且在短期内容易练出成绩,而抽签项目通常会在考试前10天确定。

“线上体育课和现场体育课的体验完全不同,根据目前的实际情况,我们正在尝试各种办法。”秀洲区体育教研员姚唯未说。由她牵头,秀洲区2020年体育中考研讨会近日在线上召开,隔着电脑屏幕,全区体育教研组长和九年级体育任课老师纷纷贡献金点子。

上外秀洲外国语学校的体育老师组成团队,在社交平台上发布丰富多彩的教学内容和锻炼方法,在钉钉群布置每日打卡任务,并要求学生上传锻炼视频。浙师大附属秀洲实验学校的体育老师变身“主播”,线上传授体育中考各项目的关键技术、重点难点以及考试规则,加上生动有趣的课件和在线直播健身操,让学生的体育课堂变得丰富多彩。油车港镇中学的班主任、体育教师、家长共同携手,安排“一天两练”。学生上午参照教师录制的视频,在家进行锻炼;下午则根据自己的实际情况,在视频提供的几十种练习方法里挑选适合自己的专项提高。

姚唯未介绍,“没有场地练习”是现阶段大家普遍反映的问题,其实学生在家里练的是身体机能,如果某个项目无法锻炼,可以暂时用其他项目来替代。例如长跑项目主要考验体能,学生们可以在家选择跳绳来替代;掷实心球主要考验腰腹力量,仰卧起坐也是一种很好的锻炼方式。

据了解,正式开学后,各校还将开展“订单式”训练,根据学生身体机能和技术力量的差异,由体育老师开展面对面个性化辅导。

(通讯员 黄俊文 沈 洁)

亲子运动会 欢乐嗨翻天

日前,绍兴鲁迅小学徐奥同学全家总动员,做起了健美操、俯卧撑、滑板车、团身跳,仿佛上演了一场“亲子运动会”,好不热闹。据悉,徐奥是绍兴游泳队的运动员,妈妈爸爸都是中学教师,外公外婆也是运动爱好者,全家还曾获得绍兴市十佳健身家庭。

通讯员 袁 云

短讯

@舟山

本报讯 从2月初至今,舟山第三小学利用疫情的居家时光,陆续推出了别具特色的居家体育锻炼系列专题,希望以此促使学生养成主动探索体育锻炼方法的行为和终身体育锻炼的习惯。

(通讯员 乐佳泉)

@浦江

本报讯 自疫情爆发以来,浦江县龙峰国际学校学校体育组分年段制定了“体育活动”周计划,建立学生体育锻炼成长手册,拍摄微视频、制作微图片,钉钉打卡,全力保障孩子在家体育锻炼不停歇。

(通讯员 葛灵光)