“面对面+屏对屏” 效果不止“1+1”

体育网课或成线下教学的有益补充

本报记者 梅 杰

你好，久违的操场

“楼上动作能否轻一点，我家孩子正在上数学课。”“不好意思，我家刚才在上体育课。”……自新冠肺炎疫情暴发以来，网课成为体育老师们监督学生居家锻炼的最佳方式。如今，我省在明确各年级学生分批开学的时间后，初三、高三学生终于重返校园，接下来，其他年级学生们将陆续重返校园，为了孩子上网课而引发的邻里“小段子”也将逐渐减少。

虽然体育网课是应对新冠肺炎疫情的临时之举，然而，不少体育老师在跟记者交流时表示，即便回归正常教学秩序，体育网课也可以作为线下教学的有益补充。

近3个月的“寒假”中，杭州观成实验学校的初三年级的体育老师赵彦杰录制了一长一短两个版本的线上锻炼教学视频，主要内容是实心球辅助练习和体能操，一经推出后，在学校师生和家长中引起了不小的轰动，获得点赞频频。他还给学生、家长们上了一节亲子直播课。这个“寒假”，赵老师过得格外充实。

本周一，赵彦杰和他的学生们已经正式复课。由于刚开学，各科目首先都要先进行测试，所以体育课还未开始，但针对初三学生的专项课已经有序推进。“每个班级一周上两三次，从下午5点至5点45分，主要内容是中考项目。”赵彦杰表示，与同学们再次相见，感觉分外亲切，“现在真心感觉到：面对面上课效果真好。”

“体育网课在疫情期间的确很有价值，尤其是对初三学生来说，但由于体育教学的特殊性和现实情况制约，网课也存在着一些‘硬伤’。”赵彦杰告诉记者，尤其是体育网课的安全问题让不少老师和家长忧心。“正常情况下在操场上体育课，学生的动作如果有偏差，老师可以及时纠正。现在隔着屏幕，老师看不到学生的动作完成情况，特别担心学生因动作不正确发生损伤。”

对此，赵彦杰表示，体育教学回归运动场地是必然，线下体育教学除了可以更加直观地指导学生、给他们更丰富的运动体验，还可以培养学生的团队精神、合作能力，是网课无法比拟的。但这并不意味着疫情结束后，从课表中“消失”了的体育网课就没有了价值。

“体育网课能够更好地辅助体育教育工作进行，可以作为中小学日常体育教学的有益补充。”赵彦杰举例，“例如寒暑假的时候，通过网课的形势给同学们指导，甚至专门制作中考系列的视频作为教学课件，通过线上线下结合，有助于增强体育教学效果。”

和赵彦杰持同样观点的还有杭州春蕾中学初三体育老师刘静。本周一正式复课后，她学生们并没有因为经过了漫长的“寒假”而体质下降很多，“课上安排了800米慢跑，他们跑完了还都面带笑容，说明体育网课起到效果了。”

刘静表示自己有想法把体育网课融入到今后的教学中，但具体操作方法还需要做进一步思考。“疫情期间的网课尝试，开辟了体育教学新路径，今后若能与线下有机结合，将能带来意想不到的效果。”

黑科技加持

杭州大学生开启七周“云运会”

通讯员 莫黄娴 本报记者 潘笑坤

本报讯 4月13日起，由清华大学、华中科大、杭州电子科大等全国八所高校学生参加的“云运会”正在如火如荼地进行。“云运会”顾名思义，参加者在线上进行的比赛，每所学校的赛制各有不同，杭州电子科技大学有500多名学生参加了这次“云运会”，从4月13日到5月31日，一共进行七周比赛，每周进行5天，每天在两个小时内完成规定项目。其中，男生的比赛项目有一分钟开合跳、深蹲、俯卧撑、仰卧起坐，女生则少了一个俯卧撑项目。

据了解，参赛者需有3-4平米的场地，将“乐动力”APP打开后放置墙脚，人体在摄像头前调整入像角度，直至应用提示识别成功后，便可开始运动。APP将通过AI自动判断动作是否标准到位，并自动记录保存动作完成的质量和数量。

“学生参加这个比赛，这个APP不仅记录你的比赛动作，还会告诉你怎么去锻炼，哪些动作是不规范的，如果你的动作不标准，它不会计分。”杭州电子科技大学体育部副主任颜意娜说，这一套操作可以自动计算学生的分数，省去了裁判要回看每个学生的视频动作。

杭电大一学生虞添惠参加了这次“云运会”，因为在家待的时间有些久，锻炼的自觉性比较差，这次比赛正好起到督促作用，“我平常锻炼很少，人也有些懈怠了，这个比赛可以让我有动力、有目标。”虞添惠还说，第一天比赛的时候很累，腰酸背痛，几天下来之后轻松多了，“比赛动作不难，但是比赛时间跨度大，几乎每天都要进，我希望能坚持下去。”

杭电是浙江首所参加“云运会”的高校，主动尝试新技术与这所高校的专业比较契合。“这也体现了我们杭电电子信息的特色，我们对一些信息化的技术手段应用在我们课外体育锻炼是特别关注的。”颜意娜补充说。

抗疫小达人

日前，宁波市江北区中心小学开展了春季线上体育节及线上运动会，通过赛前体育教师的耐心训练与教导，参赛选手们做到了沉着应战，正常发挥。学校还同时评选出“运动抗疫小达人”和“运动抗疫精英”。

通讯员 陈宁沁

金华体校特别的“开学第一课”

为了向学生宣传防疫知识，正确认识和预防新冠肺炎疫情，提高自我防范意识和能力，金华市体育运动学校组织复学的初三班、中三班于4月13日晚自习组织开展“开学第一课”，进行防疫健康和爱国主义教育。

班主任带领学生观看了武汉抗击新冠肺炎疫情纪录片《重生》：主动请缨前往一线的医务人员、疫情中逆行的送货小哥、团结友爱的武汉人民……这些平凡而闪光的人共同书写了危难中感人肺腑的中国故事，凝聚成坚不可摧的中国力量。另外，学生们还观看了美国疫情防控的相关视频。同学们纷纷表示：“病毒无国界，希望同学们感受到祖国强大的同时，能心怀同理之心。”

（通讯员 金缇肖）