推陈出新助力复课 强身健体护航学生

文明精神 野蛮体魄

随着全省各校园迎来开学，学生也陆续重回校园，学生的防疫和健康成为学校工作的重中之重。为了让学生健康、快乐、安全地参与到体育运动中来，各学校纷纷提前策划复学后的校园活动，推陈出新，为孩子们量身定制室内、室外锻炼课间活动。

金华：送篮球进校园 让孩子多运动

本报讯 为抓住金华市打造“篮球之城”机遇，吸引更多的青少年儿童参与篮球运动，让校园开展篮球运动的条件更加完善，近日，金华市篮球协会开展“送篮球进校园活动”。

4月20日下午，金华市体育总会、市篮球协会依次前往金华四中、东市街小学、金华二中进行篮球捐赠，鼓励同学们和体育教师要积极开展篮球运动，形成热爱篮球的氛围，提高同学们的身体素质和篮球竞技水平，为金华市备战十七届省运会贡献校园篮球的力量。

来自金华四中篮球主教练张海峰介绍，学校男女篮一直是金华市的传统强队，此前便在市里的比赛上屡创佳绩。此次收到来自篮协50个篮球的捐赠，队员们都十分高兴。作为教练，他也表示未来将会加大科学训练、科学选材，争取取得更好的荣誉，来回报这份关怀。

据了解，本次“送篮球进校园活动”公益助学活动，市篮球协会共购买了800多个篮球，对市本级范围内的部分幼儿园、小学以及初中学校进行了捐赠。

金华市篮球协会副主席王炜表示，通过篮球走进校园旨在让同学们树立正确的体育思想，增强团队意识，培养积极向上的人生态度，增强抗压能力，帮助学校建设校园篮球文化，推动青少年篮球运动。开展篮球活动勉励孩子在认真完成学业的同时积极参加体育锻炼，做全面发展的新时代好少年。

（通讯员 陈煜涛 李鑫斌）

阳光体育有了“新玩法”

创编《三字经》室内操 浦江学子锻炼不断档

通讯员 陈龙长 洪思超 本报记者 洪 漩

“人之初，性本善，性相近，习相远……”近日，走进浦江县岩头镇中心小学，一阵朗朗书声伴着4月的晨风声声入耳，令沉寂已久的校园恢复往昔的勃勃生机。凑近窗口一看，可不是单纯的诵读那么简单——学生们居然还在整齐划一地卖力跳操。

原来，在疫情防控期间，为了响应复学后学生不扎堆、不聚集的政策，同时又要确保学生的运动时间与运动效果，根据学生特点及班级内有限的环境因素，浦江县岩头镇中心小学的老师们特别自创自编一套课间操。让学生的阳光体育在教室里也有“新玩法”，保证学生的锻炼不断档。

记者了解到，该校老师自4月13号便全部到岗，并就开学后如何保障学生锻炼提出自编操的设想。考虑到学校一直着力推进“书香校园”建设，如何让体育运动也推陈出新弥漫“书香”，老师们纷纷集思广益、群策群力。最后由语文组和体育组的老师们牵头，音乐组老师做辅助，设计编排了这一套“《三字经》室内操”。

该校校长何玉燕介绍：“在疫情防控的特殊时期，这套三字经室内操应时而生。一招一式都融入了中国传统文化元素，独特又富有韵味。将原本的体育运动和传承文化相结合，即在有限的范围内锻炼了身体又感受到了国学的文化魅力。”

记者发现，该套“《三字经》室内操”动作活泼、节奏感强、简单易上手，更对肩、颈、背等部位都起到很好的锻炼作用。何玉燕告诉记者，该套动作自创编后，体育组老师们便将其录制成视频，先由各班主任照着学习，然后在开学时带领学生们一同练习。“如今只有四、五、六三个年级的学生复课，另外一、二、三年级的孩子，则由班主任将自编操视频上传至家庭联络群，供广大学生在家联系。”

一时间，锻炼《三字经》室内操成了校园内的一种时尚，五年级(2)班的王晓庆将该操练给在家的妈妈看，王妈妈忍不住感叹道：“这套操编排地太有意思了，让学生们在锻炼身体的同时接受优秀传统文化的熏陶和启迪，边运动边汲取文化文化营养。”

据悉，岩头镇中心小学一直注重学生的身体素质，十分鼓励教师积极开展体育锻炼形式及相关课程的创新，力求为孩子们创造出更多极具趣味性、实用性的体育锻炼途径与形式。

长江小学：乒乓操净目操 复学便教护眼

本报讯 日前，杭州市迎来了第二批学校开学。由于有了第一批初三高三开学的经验，初高中其他年级的开学自然从容了很多。当天小学首度迎来四五六年级的孩子开学，相比于初高中学生，小学生又有着其特有的年龄特征，开学如何平稳过渡，防疫工作如何有效落实，这对学校是个考验。

4月21日早，长江实验小学各班的教室里，响起了乒乓球撞击的声音，学生们跟着节拍在桌上进行左右手拍球。原来，这是学校体育老师编的一套乒乓护眼操，一共6个小节，动作各不相同。

“学生们在拍球的过程中，眼睛要紧盯着球不停地转，不仅缓解眼睛的压力，同时身体也得到了一定量的运动。”校长吴聪慧坦言，之前两个月，学生都在线上学习，电脑用得多难免影响视力，开学后护眼也成了学校的重点工作。传统的眼保健操手指要接触眼睛周边的穴位，为了降低手指接触眼部感染的风险，这段时间就用这套乒乓操护眼代替。学校还开发了一套净目微课，会播放一些世界名曲，学生们在倾听的同时可以闭目养神。

第一天除了教学生护眼，长江实验也并不急着给学生上新课，而是特别设计了一堂“心灵SPA”课。一段轻松的音乐响起，班主任让学生们闭上眼、深呼吸，开始冥想。学生近3个月后重新回校，无论是作息还是环境都需重新适应，通过冥想给身体放松是一个很好的心理调适手段。

“小学生的心理调适能力比中学生要弱一些，所以我们一定要提前介入，减缓他们紧张、焦虑、害怕的情绪，当孩子们的心理调适好了，复学工作也将更顺畅。”吴聪慧坦言，开学第一天，防疫的工作井然有序，这得益于前期学校制作了一份漫画版《复学指南》，提前在学生和家长中间推广宣传，方便师生们在复学后能更好地做到防疫安全。

（通讯员 王 洁）

课间运动强体质

4月22日，在建德市新安江第一小学操场上，800多名学生积极且井然有序地参与体育健身运动。学校在抓好疫情防控的同时，积极利用课间活动，对学生开展体育健身锻炼，增强体质，提高免疫能力。

通讯员 宁文武 文/摄