

拍手操、座位操、拉丁舞、搏击操……

瞧！丽水各中小学的体育课如此多彩

学生要不要上体育课？如果上体育课，如何保障学生的安全与健康？随着丽水市中小学陆续有序开学，“体育课”成了家长们关注的焦点。拍手操、座位操、拉丁舞、搏击操……根据日前市教育局出台的《2020年丽水市中小学开学防疫期间体育与健康教育教学指南》，丽水市各学校探索出了各具特色的新型体育课、大课间活动方式，深受学生喜爱。

拍手操、座位操
室内上的体育课有很多花样

“健康快乐拍拍，头头拍拍，肩肩拍拍，头拍肩拍，头肩拍拍……”声音响亮整齐，动作干净利落，情绪饱满高涨，在庆元县江滨小学的课间操时间，孩子们在班主任的带领下做起了“健康快乐拍手操”。

据校长兰传理介绍，这套拍手操是该校体育老师集体创作的。“现在返校复学了，为了让老师和孩子们放松心情，做到学习健身两不误，学校的体育组老师创作了这套‘健康快乐拍手操’。”

整套“健康快乐拍手操”分为头部肩部运动、左右拍肩运动、左右拍臂运动、左右拍手运动、左右转体运动等8步节拍，简单易做。在教室里，学生戴着口罩，单人单桌即可完成，可做到防疫运动两不误。

体育组老师吴叶青从专

业的角度道出了做拍手操的好处：“这些简单易行的减压动作可调动起身体的所有感觉器官，还能提升身体免疫力，有效缓解压力。”下一阶段，学校还将推出室内徒手操、洗手操。

除庆元县江滨小学外，青田县实验小学师生也自创了室内座位操。这套室内座位操集艺术性、体育性为一体，并加入七步洗手法，把体育、文艺、防疫知识等融入其中。

无独有偶，莲都外国语学校也暂时取消了大课间活动，并由该校体育老师创作了一套欢乐、活泼的室内操。“这组室内操从灵感设计到成形一共花了四天时间，希望能让学生在紧张的学习氛围下得到肢体和心灵的放松。”学校体育老师周老师说。

拉丁舞、搏击操
室外上的体育课创新了模式

“先起右脚，再抬左脚，注意膝关节，加快速度……”连日来，在莲都区中山小学南明校区的操场上，体育老师们带着学生做健身操。

对学生们而言，这套健身操既熟悉又陌生。疫情期间，在每天下午的体育网课，老师都会通过视频指导学生做操。复学后，师生面对面在蓝天白云下一起运动，效果也格外好。

青田县章旦中学教育集团仁宫学校更是创新体育课模式，组织了“寓教于乐、以舞抗疫”活动——将拉丁舞元素融入体育课堂。学校老师编排了原创舞蹈《春暖花开》，以表达对疫情之下默默奉献的工作者的赞美。在广阔的操场上，学生拉开间距，全程无接触锻炼，既锻炼了身体，又愉悦了身心。

此外，处州中学的老师也创新体育课模式，带领学生做搏击操。学生们相隔一米，在老师的带领下有序进行搏击操练习。“紧握拳头，双脚前后站立，左手向前，右手向前……跟着我一起来。”该校体育老师陈剑苗介绍，以前的体育课基本都是先热身，再进行专项的篮球、足球等体育项目，体育课学搏击操还是头一次。

篮球韵律操、健身操、单人技术类的运动项目……根据市教育局出台的《2020年丽水市中小学开学防疫期间体育与健康教育教学指南》要求，在做好防疫工作的同时，莲都区囿山小学教育集团、莲都区刘英小学等学校也在体育课或大课间活动组织了丰富多彩的体育锻炼活动。

(通讯员 吕 恺)

还记得患白血病的“足球小子”吗？
如今他一口气能做100多个俯卧撑

去年5月，丽水一位足球少年引起了社会的关注。他叫邹俊森，本是一个不可多得的足球苗子，曾有希望入选国家少年队，代表国家出去比赛，但因为确诊为急性淋巴细胞白血病，不得不离开他心爱的绿茵场。当时，社会上很多爱心人士伸出援助之手。经过一年的治疗，邹俊森的身体逐步康复，他表示很感谢好心人对他的帮助，还有妈妈为他全身心的付出。

“我会积极配合治疗，争取早点康复，我想早点回到绿茵场。”邹俊森一直都很阳光乐观，他说，“踢了这么多年球了，受过这么多挫折，倒地、飞扑，这些痛都不算是痛，更何况一个化疗而已。”邹俊森去年5月12日被查出白血病后，在丽水市中心医院化疗了六个疗程，后来去杭州骨髓移植。治疗过程中病痛和药物一次次折磨着他，但坚强的邹俊森坚持了下来。骨髓移植到现在已经有100多天，邹俊森的治疗总体顺利，身体逐渐康复。如今来到家里再次见到邹俊森，发现他正在

做康复训练，8公斤重的哑铃一次性做了20多个，俯卧撑一口气能做100多个。

“其实这就是生活嘛，想以后过得好一点，就必须坚持努力去拼。为了不被病魔打倒，也必须努力拼命地去抵抗药力。”邹俊森说。

据了解，去年水滴筹和各种形式的爱心募捐，共为邹俊森筹款70多万元，一年时间治疗已经花去60多万元，现在每个月还需要2万多元治疗费。邹俊森说，接下来还有很多困难要克服，能得到社会好心人的帮助，他一直心存感激。“这些好心人慢慢帮我筹钱，帮我家里面分担了这么多。很谢谢你们，谢谢你们这些好心人。”

邹俊森说，除了感谢社会上好心人的帮助，还要感谢妈妈，因为从小到大妈妈很疼爱他，他想要做什么事情妈妈都很支持。特别是生病这一年，妈妈一边上班一边照顾他，非常很辛苦。“我希望以后能凭自己的本事养你。”

(通讯员 老 白)



强体能 提技术 练不停

5月以来，丽水市体育运动训练中心教练员和运动员们全情投入训练，根据各项目特点，将强化体能训练与完善训练技术相结合，弥补短板，不断夯实备战训练基础。

通讯员 李冠霖