

阳光体育,不止2小时

本报记者 高玲玲

近日,在国务院新闻办公室举行的“推动高质量发展”系列主题新闻发布会上,教育部相关负责人表示,要实施学生体质强健计划、心理健康促进行动等,保障中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时,要让孩子们动起来,多见阳光,多呼吸新鲜空气。

在浙江,2021年,省教育厅就有相关政策,提出要着力保障学生每天校内校外各一小时的体育活动时间。日前,记者随机走访了省内几所学校,就学生在校运动时间进行了解。

充满“阳光”的作息表

杭州师范大学附属仓前实验小学每天开设2个阳光体育活动时间及丰富的体育拓展课程,保证学生平均每天在校体育活动时间在2小时以上。

10月9日,随着上午第一节课结束的铃声响起,杭州师范大学附属仓前实验小学的第一个40分钟阳光体育活动时间开始,六年级(1)班的同学们跑下楼梯,先绕着教学楼跑两圈,之后在班主任程俏的带领下玩起了“蛙跳接力”游戏。四个同学一组,用时最短的队伍获胜。游戏结束后,同学们可以自由活动,参与自己喜欢的体育项目。另外一个阳光体育活动时间在下午第二节课之后,也是阳光比较充足的时候,适合孩子们进行户外运动。

体育拓展课则被安排在下午的课后托管班中。学校设立30多个体育社团,包括击剑、跆拳道、健美操等。开学的第一个星期,学校会在钉钉上发布课程内容,由家长跟孩子商量后自行选择。这个学期,一年级(2)班的余一杭报了羽毛球、篮球和乒乓球三个项目,“羽毛球一周一节课,其余两个项目是一周两节。”余一杭妈妈李哲说。“阳光体育活动时间、体育拓展课、课间、体育课,这些时间加一起,孩子们每天的户外运动时间远远不止2个小时。”李哲对学校的安排表示满意。

绍兴嵊州市双塔小学则启用了一张特别的作息表,将10分钟的课间延长,分别在上午设置两个30分钟的大课间,下午是三个20分钟的大课间,让学生课间活动时间达到两个小时。

增加在校体育活动时间,首先面临的问题是时间从哪里来?双塔小学校长陈雷钧算了一笔账,上下午各安排三节课,适当缩短午餐及午休时间,并微调部分课程。“只要匀出40分钟,就能规划好大课间。”陈雷钧很笃定。“我们采取的方式也是微调了部分课程”仓前实验小学副校长周芳介绍。

在这个过程中,学校也会听到一些家长的顾虑,“主要来自六年级,怕户外运动时间过长影响孩子在校学习时间,从而影响成绩。”周芳说,为此,仓前实验小学专门请教育专家为家长讲解了孩子每天进行充足户外运动的重要性。“从近几年六年级不断提升的成绩来看,体育锻炼不仅不会拖学习的后腿,反而是有助益的。”

时间有了,场地从哪里来?

随着户外体育活动时间的增多,周芳发现,学生们最明显的一个变化就是小胖墩变少了。“以前每个班都有几个,现在数量明显减少了。”对于变化,六年级(1)班学生孙维维的家长高京楠感触颇深,“我们这学期刚转学过来,就一个多月的时间,孩子饭量越来越好,睡觉越来越香。”

双塔小学的变化更直观,“对比最近两年的体质测试成绩,整体有明显提高,全校的优秀率从78.9%提高到87.6%。更重要的是,孩子们脸上的笑容,

遇到问题有解法

双塔小学现有37个班级,1600余名学生。增加课间时间之前,陈校长和体育老师们一起,排摸了学校所有的空地。最终,学校共挤出19个可供学生课间运动的场所,每个场所对应不同的运动项目,气排球、羽毛球、乒乓球、滚铁环、跳皮筋、摸石过河、跳跳球……学校统一安排,让各个班级的学生轮流体验。

仓前实验小学也是利用起学校可利用的空间,比如在教学楼之间的空地安装了乒乓球桌,在过道区域画上了跳房子的方格等。“跑操的地点也根据班级进行了划分,低年级在操场跑圈,高年级则围着教学楼跑。”周芳说。

在户外运动的孩子多了,运动的时间长了,如何确保学生安全?对此,仓前实验小学动员所有的班级的正副班主任干上了体

育老师的活儿,“阳光体育活动内容相对比较简单,班主任老师主要是组织学生开展一些体育类游戏。”周芳说,不少班主任还在这个过程中发挥主观能动性,发明了体育小游戏。六年级(1)班学生经常玩的“倒跑接力”,就是班主任程俏想出来的,既有趣又能锻炼学生的平衡感。

双塔小学则更加关注安全细节,比如排球架有个大底座,孩子活动过程中容易绊脚,放置的位置有讲究;又比如跳皮筋活动结束后,器材收纳容易打结,整理要讲方法;再比如跳跳球,是一项锻炼平衡能力但有一定风险性的活动,老师们正好可以教孩子们如何在运动中保护自己……

“保量提质”是根本

也多了。”陈雷钧说。

除了保证运动时间外,学校也为孩子们提供“竞技场”,比如,仓前实验小学推出“2+4”模式,即每年开办两种运动会,即田径运动会、素质运动会;组织四项体育联赛,校园篮球、排球、乒乓球、三棋联赛覆盖一整年;宁波鄞州区钟公庙第二中学,在体育课的基础上做“加法”,开展校园迷你马拉松等活动;杭州市天长小学,结合时下热点引导孩子们运动,巴黎奥运会期间,学校让学生选择喜欢的奥运项目自我挑战。

“青少年时期是人生重要的成长期,让孩子们喜欢运动、乐于锻炼,是促进中小学生全面发展的必然要求,关乎个人成长,是其他学科知识所不能替代的。”浙江师范大学体育研究所所长、博士生导师邵伟德说。不过,要保证每天综合体育运动时间不低于2个小时,这不仅需要学校合理安排教学和运动时间,也需要相关部门给予政策上的支持,同时,要加大宣传力度,获得家长,尤其面对升学压力学生家长的支持,让运动2小时切实推行下去。

