



习近平同伊朗总统莱希举行会谈

强调将推动中伊全面战略伙伴关系不断得到新发展

A02

“阳康”后的新学期 体育课怎么上?

福州各校开启“循序渐进”模式,逐步增加训练强度,帮助学生增强体质体能

■海都记者 刘文辉 林涓
实习生 周婉怡 文/图

新学期伊始,由于不少学生在寒假期间不同时间段“阳康”,在回归正常学习生活的时候,也需根据身体状况逐步恢复体育锻炼,家长们尤为关心新学期的体育课教学安全。

“阳康”后的新学期,体育课怎么上?2月14日,海都记者采访福州多所中小学了解到,学校根据福州市教育局此前印发的相关指引,对学生相关健康情况进行摸查,并循序渐进调整课程内容,逐步增加训练强度,帮助学生增强体质体能。



福州第三十二中学的学生在进行进阶式的体育训练

提前“把脉” 做好健康调查

记者了解到,各学校在开课前就做好充分准备。福州温泉小学的体育老师林立源介绍,开学前,每一位体育教师都认真学习了福州市教育局发布的关于有序开展2023年春季中小学 ze 育工作的通知,“我们还对学校里的体育器材、场地进行全面的消杀”。

此外,林立源说,与之前的授课过程相比,老师们都加强了对学生面色、心率、呼吸等情况的观察,及时调整个体的运动方式。

为最大程度保障学生

生命健康,不少学校也在开学期间就对学生假期身体健康、体育锻炼情况进行全面的了解,并科学评估学生现有的体能状况和运动能力。

据福州湖滨小学相关负责人胡老师介绍,为了安全上好体育课,湖滨小学体育组老师做足了准备,“除了掌握学生的身体状况,比如他们在家‘阳’了多久、有没有保持运动习惯等,老师也在课前通过线上调查的方式,统计‘阳康’后严重并发病或持续性心肺系统症状的情况”。



福州湖滨小学的学生在做课间操

循序渐进 制定“运动攻略”

做好学生的身体健康和体能状况摸查后,学校便开始制定恢复锻炼内容和运动量。

据福州市鼓楼实验小学的相关负责人介绍,新学期,学校遵循结合学生自身实际适量运动、合理进行有

氧运动原则,逐步地开展学生校园运动。

鼓楼实验小学还给学生制定了“运动攻略”,将体育运动分为三个阶段,其中,开学首月为恢复期,主要让学生适应运动量,以恢复基

本身体活动为主,开展低负荷运动,平均心率控制在120次/分以内。第二个月则为基础期,运动强度为中等负荷,届时学校将适度开展运动项目教学,在教学中适当采用比赛形式,平均心率恢复到120~140次/分之间。

到第三个月,就把运动

强度调整为中上负荷,争取学生运动能力恢复至“阳康”前的水平。“第三个月教学内容丰富多样,教学手段多样,每节课安排6到8分钟的体能训练,平均心率恢复到每分钟140次以上。”上述负责人说道。



福州鼓楼实验小学给学生制定了“运动攻略”

加强监测 坚持“高质轻负”

记者了解到,今年的体育中考将在4月中旬进行,因此初三学生还面临着中考体育选考项目的练习。

在福州第三十二中学,记者看到,学生们正井然有序地围着操场齐步走,走一会又开始慢走,进行进阶式的体育训练。“寒假的时候在家里窝着没怎么运动,现在开学了,如果突然进行剧烈运动,身体肯定受不了。学校现在设置的练习内容,让我们运动起来不会那么累。”李同学说道。

原来,福州第三十二中学体育组在学期初的

体育工作会议中,就围绕“阳康”后的体育工作开展教研,坚持“高质(量)轻负(荷)”,把体育技术动作教学作为重点,减小运动量、降低运动强度,训练体能。

“围绕即将到来的体育中考,我们还坚持开展每日大课间把原来的跑操改为跑的专项技术——马立操,让学生从身体上、心理上逐步适应正常的体育教学。”福州第三十二中学王立文校长介绍,学校还会加强过程监测、实时监控,在体育运动过程中,对于重点学生重点关注,确保学生的生命健康安全。

及时疏导 缓解焦虑情绪

此外,孩子“阳康”后的心理健康问题也不容忽视。福州华侨中学陈祁罕副校长指出,部分孩子可能会担心“自己‘阳康’‘阳过’后仍存在问题”,觉得自己有所不同,导致焦虑、紧张等情绪,因此老师要加强对孩子情绪的观察,和孩子们强调有困惑要多和父母老师沟通,体育教师应配合班主任和学校专职心理老师对有需要的孩子及时进行心理疏导。

同时,体育教师们需要注意,从居家锻炼回归线下体育课程,应着重全面增强学生体质,要始终将学生的健康放在第一位,为正常的体育教学打好基础。“阳康”返校开学后的体育教学和锻炼要遵循“安全第一”“循序渐进”“个性化”“分层教学”的原则,全面把握学情,了解学生健康状况,合理调整阶段目标,教会学生对身体机能自我监测,学会课堂中的自我保护。