



课间体育活动丰富多彩。

2小时“体育作业” 宁夏中小学这样答

本报记者 刘惠媛 张涛 文/图

春日里,中小学校园处处洋溢着朝气与活力。田径场上奔跑的身影、教学楼前跃动的身姿……孩子们在丰富多样的体育活动中享受运动的快乐。

今年2月,自治区教育厅明确提出加快实施学生体质强健计划。连日来,记者在我区多地中小学采访了解到,各学校秉持着“健康第一”的教育理念,积极探索,通过每天增加1节体育课、课间由10分钟延长至15分钟,保障每天不少于30分钟体育大课、创新体育活动形式等措施,推进综合体育活动,确保学生每天综合体育活动时间不低于2小时,让孩子们身上有汗、眼里有光,脚下有力。

阳光课间 让孩子们动起来

3月26日清晨,伴随着悠扬的旋律,银川市兴庆区第十九小学的学生们走上操场,开始“早锻炼”。同学们在操场中间进行回字形跑步、开合跳、燃脂操等运动。

足球场上,学校的小球员们正在练习绕行障碍物的动作。他们矫健的身姿在球场上上来回穿梭,教练在一旁耐心地指导,不时吹响哨子,纠正着球员的动作。“我们学校是全国首批足球示范校,有专业的教练支撑学生们这一爱好。”该校校长赵佳说。

在银川市金凤区实验小学,随着课间15分钟、大课间40分钟,以及一周5节体育课的课程改变,让学生们有更多时间开展活动。他们以班级为单位,跳绳、跳架子、跳绳梯、仰卧起坐……进行着速度、力量、耐力等体能练习。“我们把军体拳、冰壶这样的特色项目加入活动时间内,在强化校园特色的同时,也培育和挖掘出孩子们的运动能力和优势。”该校校长周学燕说。

“我们结合低年级年龄小更适合游戏类活动,高年级精力旺盛更适合体能类活动的特点,因人而异设计运动内容。”贺兰县第一小学校长杨冬梅介绍。在校园的楼间空地上,记者看到,在彩绘的“二十四节气主题跳房子”“重走长征路 共筑中国梦主题的跳格子”“讲文明好习惯石头剪刀布跳格子”等格子游戏中,低年级的学生在老师的带领下玩得不亦乐乎,高年级学生则在操场上尽情地挥洒汗水。

“初中生的课程安排得还是比较满的,要挤出时间每天上1节体育课,还要有充足的课间休息,我们也在不断优化调整课程安排。”银川市第十七中学党总支书记郭臻说,该校除了将“三大球”作为必修内容,按照体育学科课程标准进行教学外,还涵盖田径、体操、武术等项目教学。

银川市第四十一中学的绿茵场上,孩子们掷飞盘、跳长绳、打篮球、踢足球。“结合中学生的身心特点,我们研究安排了一系列丰富多彩的体育运动。”该校校长刘鸿雁告诉记者,学校除了用校歌编排了健身操,还安排了综合体能练习和班级小组合作练习,需多人配合的编花篮、两人夹球跑等游戏项目,并新增了飞盘和彩带龙团体操项目,总体上从增强孩子集体感、责任感和凝聚力,及锻炼孩子思考、身体协调和心肺功能予以全面考虑。学校操场、教学楼间区域等场地被打造成“微场地”向学生开放,并提升球类等体育项目的锻炼,今年针对有需求的学生会制定专门的体重管理计划。

采访期间,记者每到一所学校,只要是课间,操场上、教学楼前空地上都有孩子们运动的身影,跳绳、踢毽子、跳舞、打球……每个年级设置不同的活动项目,尽量让全班同学都能参与进来。

课间活动玩出新花样

“为保证课间15分钟不缩水,也不影响学生的正常放学时间,我们学校通过采取长短课结合的方式,即前2节课为正常的40分钟教学时间,后2节课则调整为35分钟来落实和保障孩子们的活动时间。”周学燕说。

周学燕介绍,学校改变了之前传统的课间操模式,将体育大课间分为集体活动和自主活动2个部分,穿插进行。师生共同参与,进行啦啦操、广播体操、军体拳等集体项目,展现积极向上的精神风貌。在自主活动部分,分年级开展跳短绳、跳长绳、踢毽子、跳圈、跳皮筋等趣味运动项目,激发不同年龄段学生的运动热情。按照国家课程标准,体育课开齐开足,确保每个学生每周都能接受专业的体育指导。

“学校除了现有的体育老师,还聘用了专业体育院校毕业的老师给孩子们上体育课,老师们探索新的教学方法,激发学生兴趣,提高课堂教学效率。”周学燕说,当天没有体育课的班级会在课后延时服务中开展一节体育活动课,确保学生每天不低于2小时的综合活动时间。

记者了解到,一些学校由于建成时间比较早、规划设计上还存在一些缺陷,在实施每天1节体育课的安排时存在一定难度,各个学校也因地制宜,尽可能通过改造、拓展空间增加学生的活动空间、面积。

石嘴山市第六小学德育副校长徐凤媛介绍,去年8月,在教育主管部门的支持下,学校按建设标准配备体育场地,确保生均体育活动面积符合要求,并利用校园“边角料”打造“微场地”等方式,盘活活动场地,学校围绕U型跑道设计了大量的地面喷绘游戏。这些地面喷绘图案丰富,形式多样,学生可以进行跳跃、奔跑、追逐等运动,“这些改造使运动过程变得更加有趣和富有挑战性,增加了运动乐趣,让学生更愿意主动参与户外活动,最大限度提高场地利用率,有效控制了近视率、肥胖率。”她说。

银川市第十七中学结合在校学生人数多、活动场地受限、课程安排难度

大、体育教师短缺等现状,对课程进行了重新设置。该校党总支书记郭臻介绍,学校的“3+2”课程设置很好地解决了课程时间之间的冲突,“3”指七、八、九年级每班每周3节常规体育课,由本班体育老师面向本班学生,根据体育学科课程标准和体育组课程计划授课,将“三大球”纳入学体育必修内容。“2”指每周全年级2节体育大课。体育大课对应年级体育老师全员到位。课程进行结构化安排,包括关节热身、体能操训练,及上肢力量练习、俯卧撑、登山跑,下肢力量练习、蹲跳起、展腹跳等。同时,针对体质健康测试中的薄弱项目,实行弱项强健行动,强化上肢力量提升,每节课年级体育大课安排2个班级进行“单杠直臂悬垂支撑”等项目,科学支持学生上肢力量提升。“我们在杜绝‘说教课’和‘不出汗’的体育课的同时,也充分发挥了学校体育运动场地大的优势。”郭臻说。

“春季开学前,自治区教育厅就下发通知,目的就是开学后加快实施学生体质强健计划,切实保障中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时,促进青少年健康成长与全面发展。”自治区教育厅相关处室负责人说,各个学校在实施过程中会出现各种问题和不足,针对这些,将进一步提升改进。

据介绍,通知要求延长课间活动时长后,学生每日在校总时长不得突破相关规定,针对师资和场地问题,鼓励有条件的地方和学校积极探索“AI+体育”等模式,利用人工智能技术赋能体育教育教学,加强区域内学校体育场地规划和改扩建工作,配齐各项体育设施设备器材,引导学校充分开发利用学校空间资源,错时高效利用学校体育教学场地,拓展学校体育活动空间。聚焦“教会、勤练、常赛”,完善“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”教学模式,发挥好学生的主体作用。“我们还将优化学校绩效考核评价机制,将体育教师组织大课间、指导参赛和走教任务等计入工作量,将学生体质健康状况和竞赛成绩纳入绩效奖励范围。”该负责人说。

2小时运动『点燃』校园活力

运动“加时”,快乐“加倍”。记者看到,不少学校积极落实国家、省、市要求,结合本校实际情况,因地制宜地开展体育运动,营造浓厚的体育锻炼氛围,设置多样化的体育锻炼课程,实施激励性的体育锻炼评价,让每个学生都能享受到体育运动的乐趣,为学生们的成长加油。

“体育运动时间增长后,其他课程的内容和进度就比较紧凑了,运动虽然累但很放松,对缓解各种情绪挺有效的,我和同学们都很喜欢。”石嘴山市隆湖中学九年级(4)班的学生马吟磊说。

徐女士的儿子今年上四年级,她说:“孩子因为在学校得到充分的户外运动,现在每天回到家不仅心情好,就连食欲都变好了,到点主动休息,早睡早起。”

也有家长认为,此次新规小学生执行得比较到位,对于初中生,尤其是初三面临中考的学生,执行难度比较大。“孩子课业负担较重,我们担心户外活动时间过长,会影响学习效率。”一名初三毕业班学生家长表示。

采访中,记者了解到,就落地中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时的政策,最大的难题是师资不足、场地受限。不少学校为了解决师资这一难题,除了原有体育老师,还需要外聘体育老师,但因受聘老师不仅需要持有教师资格证,待遇上也无法做到同工同酬,聘用群体流动性大,使学校教学得不到保障。

对于场地受限的问题,每个学校都有自己的特殊情况,或是建校时间长先天面积小导致,或是在建设初期缺乏规划导致,或是由于建设资金不足导致建设项目停滞无法完工,这些原因导致“2小时”运动政策落地不得不出现“打折扣”的情况。

自治区教育厅相关处室负责人介绍,现代社会出现的“小胖墩”“小眼镜”“小豆芽”“小焦虑”等突出问题,使得学校体育、学生体质和身心健康都受到关注。学校体育是推进素质教育、转变教育观念和育人方式的重要突破口,也是推进新时代教育改革发展的着力点。“在初期落地阶段会出现各种问题,但对于推动政策执行和新时代教育的发展,这些都是阵痛。”该负责人说。

各个学校和教育部门的相关负责人纷纷表示,要确保各学校中小学生每天综合体育活动时间,还要进一步优化课程设置,在保障高质量落实国家课程要求的同时,规范化实施地方课程,特色化实施校本课程,保障每天1节体育课。

目前部分中小学校主要面临师资、场地不足,学校体育活动设施不完善,无法满足学生多样化的运动需求。“希望能加强政策扶持,加大资金投入,充分保障各地学校体育经费,确保学校有足够且多样化的场地及体育器材,以满足学生进行各类锻炼的需求。”相关人士建议按照学校师生比例配齐配强中小学专业化体育教师人才队伍,切实落实中小学生减负措施,大力整治占用压减中小学生体育课时现象,将中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时纳入中小学办学质量评价指标。

“要切实增强家长及中小学生对体育锻炼的关注和重视。”银川市儿童体育协会主席魏强建议,教育、体育等多部门加强联动,提升地方参与体育赛事的能力和频率,让体育与赛事互促发展,开展种类丰富、形式多样、观点新颖的宣传,强化群众对体育精神的认知度。



学生们接力跑。



课间趣味体育活动。