



杨浦各中小学的校园体育文化蓬勃发展,为学生身心健康保驾护航 让体质健康管理拥有更多“表情包”

少年强则国强,青少年的健康成长一直是社会各界关注的热点。近年来,杨浦各中小学不断优化体质健康管理,跨学科综合实践活动正在如火如荼开展,校园体育文化蓬勃发展。如何让体质健康管理拥有更多“表情包”?跟随记者的脚步去看一看。



■记者 高靓

孩子们活跃的身影,是放学后校园靓丽的风景线

操场上,篮球、足球、花样跳绳等多样体育社团,让学生们在运动中强身健体;教室里,他们有的看书、有的画画……放学点已过,但同济小学内依然生机盎然,孩子们活跃的身影是校园靓丽的风景线。

做好课后服务是落实“双减”政策的重要措施之一。这个学期,同济小学进一步升级课后服务,从15:30到18:00,分为“三段三级”,让学生尽享“放学后的快乐”。

15:30—16:30为班级看护,学生可在教室写作业,轮值教师现场辅导;16:30—17:30是年级看护,有足球、篮球、大提琴、民乐、舞龙舞狮等丰富的社团活动供学生选择;17:30—18:00为校级看护,由于参与这一时间段课后服务的学生较少,故学校统一安排教室,让他们阅读、下围棋。

这学期的课后服务进行了哪些优化升级?“一方面,我们充分挖掘了校内教师资源,比如,一位英语教师会弹古筝,这学期就开设了古筝班;另一方面,我们学校既是打一小教育集团成员校,又是同济大学教育集团成员校,还是新优质学校中原集群的成员校,有诸多资源可以共享,比如舞龙舞狮社团是从同济幼儿园引入的资源,足球社团是与同济大学、铁岭中学合作开展的,每天,部分社团成员会前往铁岭中学进行训练。同时,学校所在街道也提供了不少资源,如布艺画等。此外,还对接沪上知名博物馆,使社团活动更专业、更有趣、更多元。”同济小学党支部书记、校长孙燕菁告诉记者。

享受运动的乐趣,更享受体育课

运动是有效增强青少年体质、促进健康和预防疾病的重要手段。然而,队列训练、跑步等单一的授课方式已难以满足学生对体育学习的需求。

如何改善学生“爱体育、不爱上体育课”的情况?给体育课“加佐料”逐渐成为体育教学的“刚需”。

告别枯燥的“跑跳投”,丰富多彩的“花色课程”,二十五中学让更多孩子充分享受运动的乐趣,享受体育课。

2016年底,该校入选初中体育多样化课程改革区级试点校,在校长杨静看来,“初中体育多样化更有利于学生运动兴趣的激发和保持,学生对自选项目有兴趣,上课主动性会变得更强烈、注意力更集中,上课效果更好。”

体育自选项目该如何设置?篮球是二十五中学的传统特色项目。2018年,学校编制了一套篮球操,融入拨球、绕球、运球等基本动作,让篮球运动变得更有趣味性。而每年一次的篮球节是“年年岁岁花相似,岁岁年年人不同”,“翻着花样”开展,包括篮球技巧赛、篮球文化宣传等。

此外,二十五中学将健身游戏、武术、跳踢、田径、体育舞蹈等纳入多样化自选课的项目,把选择权交给学生,让他们体验不同体育运动的乐趣,强化运动基础技能。

一方面开齐开足体育课程,每周开设3节体育课和2节多样化自选课;另一方面进一步完善硬件设施,配备室内篮球馆、室外篮球场、田径场、羽毛球馆,还有用于练习舞蹈、啦啦操的形体教室,以及羽毛球发球机、乒乓球发球机等,为体育多样化开展提供保障……为提高学生参与体育活动的积极性,二十五中学可谓不遗余力。该校还确保每天一次30分钟大课间活动,充分利用场地,不断补充活动器材;搭建田径运动会、趣味运动会、篮球节、队列操比赛等多种展示平台。

自制个性化作息表,学习成为“时间管理大师”

“我们怎么提高学习效率,成为时间管理大师?”新学期,建设小学向全体学生发布了一项小任务——制作一张个性化的作息时间表,让学生学会时间管理,养成良好的学习习惯。

此次,除了班主任之外,美术教师也参与了作息表的设计指导。学校设计了五份制作模板,供学生自主选择,画一画、写一写、贴一贴……孩子们充

分发挥创意。低年级的学生则可与家长共同制作。“开学第一周的周末,我就和孩子一起完成了这一份有趣的作业,她刚上小学,培养规划学习、生活时间的意识,很有意义。”一位一年级学生的家长告诉记者。

教师节前夕,学校的老师还收到了特殊的教师节礼物——孩子们精心制作的作息表。“其实,每个孩子都有自己的想法,当自由支配的时间更充沛时,他们有很多想做的事,学习书法、参与体育锻炼、发展兴趣特长等。我相信他们会走好成长的每一步。”一位老师感叹。

睡眠与青少年的体格生长、神经心理发育、情绪行为发展、代谢功能有密切关系。长期睡眠不足将影响他们的记忆力、免疫力、生长发育等。对于小学生而言,睡眠时间一般需达到10小时。

“亲爱的家长,请您提醒孩子现在可以就寝了。”每晚8点30分,六一小学学生家长手机上都会收到这样一条温馨提醒。

保证学生的睡眠时间和质量,需家校联手合力。六一小学充分利用信息化手段,通过手机APP设置提醒时间,督促学生按时就寝,保证充足睡眠。“这样的定点提示对学生逐步养成按时作息、加强自我管理,具有积极作用。同时,引导家长调整育儿观念和家庭教育方式,更多关注充足睡眠对孩子生长发育、健康状况的重要性。”六一小学的一位教师说。

该校还以提升课堂教学实效为抓手,加强作业统筹管理,严格按照有关规定要求,合理调控书面作业总量、科学布置作业、规范批改要求,防止作业挤占正常睡眠时间。此外,六一小学每月开展一次家长问卷,调查全校学生作业情况及睡眠时间,及时发现问

题,及时整改。
“晚上睡个好觉,白天有说有笑。”新学期,该校把中午11:40—12:30这一时间段定为学生午餐午休时间;将定期进行睡眠监测,充分利用信息化手段,提升睡眠管理的科学性、实效性,为学生身心健康保驾护航。

“为眼睛而设计”的跨学科综合实践应运而生

青少年的视力保护不容忽视。原先改善的手段不外乎限制电子

用品、落实户外运动、纠正姿势习惯等常规方式,但效果并不明显。为此,开鲁新村第二小学开展了爱眼护眼的眼实践研究,提出“治未病”思想,将悠久的中医药文化与信息技术、跨学科融合相结合,创新作用于教育教学,守护学生视力健康。

于是,《为眼睛而设计》跨学科综合实践活动应运而生。学校成立跨学科实践团队,中医教育特色教师与语文、数学、美术、科技教师,共同实践护眼工作,提升活动的研发力和执行力。

跨学科综合实践活动分成遨游世界、探秘自然、品味四季、玩转阴阳、创造和谐、舞动身心六个主题开展,融合语文、数学、科技、体育、美术等学科元素,设置故事绘读、实验探究、艺术创想、游戏活动四个板块,实现做学玩合一、思创行一体。如,学生们通过小组合作,运用绘画、设计、表演等形式,创作护眼表情包;了解“还元明目汤”药方、眼部穴位等。

跨学科领域学习是当下学校课程变革的时代走向,但教师跨学科设计和实施能力相对缺乏,因此需要一个“样本”来示范引领。于是,开鲁新村第二小学又与同济大学艺术学院合作,研发了《为眼睛而设计》STEM文活动,充分运用科学、数学、美术、艺术、语文等学科知识,通过工程设计和工具,从认识视力、意识培养、自主发现问题、创造性提出解决方案、认知视力等方面,开展演绎警示语、创编舞蹈操、设计正姿服、自创视力表、探秘眼穴位等主题的活动,解决视力保护的实际问题,培养学生的合作探究、想象创造、艺术表达能力。

据该校几年来的各项活动满意度调查显示,100%的学生喜爱跨学科综合实践活动,83%能联系生活实际发现护眼问题,创造性地解决保健手法不正、习惯养成不良等问题。

开鲁新村第二小学相关负责人表示,“小学生近视防控涉及医学、运动、心理、教育等专业领域,学校研究的科学性和实证性,是未来课题研究的重要目标和内容,仍需更专业的资源不断介入支持,更需要全社会共同守护,从根本上降低学生的近视发病率。”

本版图片为资料图,由相关单位提供