

全面落实“双减”政策后的首个学期,申城多所学校在体育课程方面迎来新变化

新学期体育课扩容,校园锻炼花样多

晨报记者 朱晓芳
实习生 钟佩配

又是一年开学季,不同的是作为全面落实“双减”政策后的首个学期,多个学校在体育课程方面都有了新变化:增加新课程,延长锻炼时间……

光明中学: 以体育课弘扬本土文化

光明中学对体育课程的时间安排做了调整,从每周4节体育专项课和松散型的课后体育活动,变为每天保证一小时的体育锻炼,其中包括体育课和体育活动。

该校以年级为单位,为学生分配了不同的时间,高一高二年级每天60分钟体育课,高三年级每天40分钟体育课,再加20分钟课后活动(因为场地不够)。

课表也有了大调整。记者了解到,该校共有在职教师107位,其中体育专业的教师便有13名,占比百分之十二,不仅能保证体育课的数量,还从师资上保证了体育课的质量。

另外,该校作为上海市首批高中体育专项化教学试点学校,体育课程是以“专项训练+体能训练”的形式进行,专项训练以学生兴趣为基础,他们可以自主选择项目课程,如篮球、乒乓、武术、健美操、跆拳道、空手道等。体能训练则是基本的身体素质锻炼。

该校校长穆晓炯表示,作为全国有影响的法语特色学校,更要注重中华传统文化课程。不仅是考试科目需要做到中外文化融合,体育课程亦是如此,也需要弘扬本土文化。学校除去篮球这一特色项目外,体育专项课程都尽量围绕国际乒乓、中华武术等方面展开,以此来传承民族文化,提升学生的文化自信。

复旦五浦汇实验学校:

新增赛艇、射箭课

在“双减”政策之下,复旦五浦汇实验学校初中部的体育课程除去正常的每周3节体育课+2节体活课



申城各学校新学期体育课丰富多彩



本版图片/受访方供图

外,还新增每天17:45-18:50时间段安排学生自主体育活动。

在大课间的活动,初步定为广播操跟体能训练交替,冬季长跑跟跳绳交替。

对于此次体育课程的变化,校长黄玉峰认为,“人的成长是第一位的”,现在的学生身体状况普遍较弱,多给学生们一些活动的空间和时间,有利于学生的健康和学习。

该校从学生的兴趣出发,新学期还新增赛艇课,射箭课则在原来的人数规模基础上增加人数。

学生们很喜欢新增的赛艇课,觉得这是一个既能增强体能,又很酷的活动。赛艇课每周一,一次一个小时左右,请少体校老师任教。

而在体活课的设置上,学校各年级的安排不同,推陈出新,让学生每一年都能有新鲜感。六七年级进行啦啦操的推广,并准备申请啦啦

操示范校园,八年级进行体育中考专项化教学。

此外学校增加校级比赛,广播操以校级为单位进行,其他赛事以年级为单位进行,六年级趣味游戏、七年级踢跳、八年级篮球比赛……

黄玉峰介绍,学校还以年级为单位进行大赛,会根据学校的相关要求策划比赛项目,灵活调整,让学生们锻炼得兴致勃勃。

风华初级中学:

“小胖墩”比例下降很多

本学期,风华初级中学根据各个年级的需求,设定六七年级以4节体育课+1节体育活动课、八九年级以3节体育课+2节体育活动课的形式,在总课时不超过5课时的基础上,强化学生的户外体育活动。

堵琳琳校长认为,“体育课程

有着重要的育人功能,不仅有体育技能的习得,还有终生体育爱好习惯的培养,更有体育精神意志品质的磨砺。”

近期,学校改为一天两次外操课,第一个时间段为8:00-8:25,以中学生广播体操为主。第二个时间段则是“阳光三十分”,14:15-14:45,以学校自编操为主。

堵琳琳笑言,通过体育锻炼以后,能看到学生的体态有着渐进式的改变,“小胖墩”比例下降很多。

此外,学校还在班级评比中加入体质健康监测,旨在鼓励老师们全员关注学生们的体能、体质和体态发展。

在堵校长看来,推进体育课程改革,不仅仅是课时数上的变化,还应有课程内容上的变化,“小学游戏化,中学多样化”,因此,应让更多体育项目进校园,让学生有着初步体验,从而找到终身兴趣。

[新闻背景]

教育部:保障学生每天校内校外各1小时体育活动

综合人民日报等报道

近日,教育部、发展改革委、财政部、卫生健康委、市场监管总局等五部门联合印发了《关于全面加强和改进新时代学校卫生与健康教育工作的意见》(以下简称《意见》)。记者在3日上午的教育部新闻发布会上获悉:《意见》要求,将健康教育与德育、智育、体育、美育、劳动教育相结合,融入教育教学、管理服务全过程,发挥学校卫生专业技术人员、体育与健康课教师和教职员工等全员育人作用,构建面向人人、人人有责的健康教育体系。《意见》提出了提升学生健康

素养、明确健康教育内容、落实课程课时要求等8个方面举措,进一步明确了健康教育工作的重点内容和改革方向。

一是提升学生健康素养。以中小学为重点,注重大中小幼衔接,完善以课堂教学为主渠道、以主题教育为重要载体、以日常教育为基础的校园健康教育推进机制,健全学生健康素养评价机制,纳入教育评价改革。

二是明确健康教育内容。构建分学段、一体化健康教育内容体系。修订《中小学健康教育指导纲要》,落实《普通高等学校健康教育指导纲要》。

三是落实课程课时要求。完善课程安排,系统设计教学标准。师资配备、评价体系、制度保障,确保各级各类学校将健康教育贯穿教育全过程。

四是拓展健康教育渠道。构建学科教学与实践相结合、课内教育与课外教育相结合、经常性宣传教育与集中式宣传教育相结合的健康教育模式。鼓励开展健康知识竞赛、健康技能展示等,每年举办全国学校健康教育成果展示。

五是保障食品营养健康。倡导营养均衡、膳食平衡。学校配备有资质的专(兼)职营养指导人员和食品安全管理人员,开展学生膳食营

养监测,实施学生营养干预措施。

六是增加体育锻炼时间。严格落实眼保健操、课间操制度,提倡中小学生在到校后先进行20分钟左右的身体活动。保障学生每天校内、校外各1个小时体育活动时间。

七是强化心理健康教育。开展生命教育、亲情教育,增强学生尊重生命、珍爱生命意识。加强重大疫情、重大灾害等特殊时期心理危机干预,强化人文关怀和心理疏导。加大学校心理健康人才队伍建设。

八是养成健康行为习惯。保持勤洗手、常通风、分餐制、使用公勺公筷、科学就医用药,不滥食野生动物等日常健康行为和习惯。

下周一最高33℃ 中后期迎降温

晨报记者徐妍斐报道 如果能用欣赏的眼光看天空白云和乌云交替翻涌的画面,忽略掉时而飘落的水雨,那昨天的天气还真不错。

穿轻薄的夏装走在街头,享受夏季难得的凉风,不冷也不热,刚刚好。

不过眼下,副热带高压还要再“顽强”一次,今起至下周二,申城的最高气温将再次回到“30℃+”;之后副高撤退,北方弱冷空气扩散,最高气温就会真正降下来,较长时间维持在“2字头”了。

当然,无论是降温前还是降温后,近期雨水频繁,出门带把伞总是不会错。

时隔17天 最高温首次低于30℃

上海中心气象台昨天凌晨先后发布雷电黄色预警和暴雨蓝色预警。主要的降水出现在凌晨到上班时段,2时至8时雨量统计显示:中心城区、青浦、松江、闵行、浦东等地普遍达到大到暴雨,其中青浦朱家角镇最大为71.0毫米,为暴雨级别。9时之后降雨明显减弱,上海以多云到阴的天气为主,偶尔有些影响不大的小阵雨。

昨天全市最高气温普遍在30℃上下,中心城区徐家汇站29.3℃。这也是8月17日以来,日最高气温首次降至30℃以下,期间相隔了17天。

下周最高气温 全面降至“2字头”

今天天气、气温、体感和昨天白天相仿。随着副热带高压略有西伸北抬,今天上海处在其边缘,有分散性阵雨或雷雨,气温在26-30℃之间,偏东风3-4级,相对湿度95%-65%。气象部门提醒,出行可携带雨具以备不时之需。

周日至下周二,副热带高压继续西伸。上海受副热带高压影响,气温再度上升,下周一最高气温可达33℃,且不时有零散的阵雨或雷雨出现。彻底的降温出现在冷空气渗透后。下周二也将迎来“白露”节气。应景的是,下周三至周日,副热带高压减弱南退,同时北方有弱冷空气扩散,本市多阵雨或雷雨天气。频繁的雨水也拉低了气温,最高气温全面回落至30℃以下,早晚较为舒适,最低气温在24℃左右。

今夏全国平均降水量略偏多,但空间分布差异大。南方雨季开始时间偏晚,强度弱,北方雨季开始偏早,强度偏强,夏季15次区域暴雨过程影响我国,华北、黄淮、江汉等地遭受严重暴雨洪涝灾害。