

中小学体育课如何“天天见”

开展阳光趣味运动,保障每天在校综合体育活动不低于两小时

青少年体质健康广受社会关注。《教育强国建设规划纲要(2024—2035年)》提出,要落实健康第一教育理念,实施学生体质强健计划,中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时。日前,江苏省教育厅在宿迁举行“教育强国建设江苏在行动”集中采访活动,现代快报记者了解到,近年来宿迁不断加强学校体育课程管理,丰富各级各类体育活动,不断拓展在校参与体育活动的空间,充分利用晨练、大课间、课后延时服务和社团活动开展各种阳光趣味运动,确保学生每天校内体育活动时间不少于2小时。孩子们体质健康达标优良率呈逐年上升趋势,“小眼镜”也逐渐减少。

现代快报/现代+记者 于露 文/摄



在宿迁市苏州外国语学校南校区,孩子们变身“篮球小将”

不得以任何理由挤占,全市中小学开足开齐体育课

宿迁市教育局局长倪成城介绍,一直以来,宿迁市全面推进“五育并举”,不断加强和改进学校体育工作,深入实施体育美育浸润行动,在全市中小学校广泛开展大课间体育活动,引导孩子们在户外活动中增强体质,促进青少年学生健康成长、全面发展。

在宿迁市实验小学,跳绳项目已经成为学校一大体育特色。“跳绳特别快乐,快乐能让我健康,我学习成绩也能好。”初冬的操场上,刚刚结束大课间活动的四年级(10)班朱益萱这样告诉记者。

“我们积极推进体育课程改革,试点推进每天一节体育课,每天40分钟的阳光大课间,确保学生每天综合体育活动时间不低于2小时。”宿迁市实验小学党委书记刘扬介绍。

学校从跳绳入手,制定出一套富有个性和不同运动需求的跳绳标准,切实保障跳绳活动全面开展。根据学生生长发育特点,学校确定两种跳绳花样作为各年级段必会项目,以此打造跳绳特色大课间。除跳绳之外,学校还先后开设篮球、足球、乒乓球、羽毛球、轮滑、围棋、象棋等20多个体育社团,每周二、四、五下午不少于一小时的社团活动时间,满足学生多种体育爱好。

“我们根据不同年龄段学生身心特点,科学规划体育课程内容与课时安排,并要求不得以任何理由挤占体育课,学校课程表网上公示、接受监督。全市中小学100%开足开齐体育课。我们指导学校统筹优化课间安排,每天统一安排上下午各1次、每次不低于30分钟的大课间体育活动,引导学生走出教室、走向户外、走进阳光,享受更加健康活力的校园生活。全市中小学校100%开展每天阳光体育锻炼、100%组织大课间体育活动。”倪成城说。

倪成城说,宿迁注重“社团+俱乐部”,拓展运动项目。组织各学校充分利用晨练、大课间、课后延时服务和社团活动开展各种阳光趣味运动,确保学生每天校内体育活动时间不少于2小时。目前,全市中小学100%建成体育俱乐部和社团,学校体育俱乐部和社团总数超过4000个,与112家社会体育俱乐部建立合作关系,为学生体育特长发展拓宽路径。

“一校一品”“一校多品”,宿迁构建特色发展模式

跳绳、篮球、足球、羽毛球……在探访中记者发现,每所学校都有自己的体育特色。据了解,宿迁在开齐开足体育课程的基础上,挖潜资源,创新形式,全区域全学段开展阳光体育大课间活动,构建了“一校一品”“一校多品”特色发展模式。

宿迁市苏州外国语学校南校区操场上,孩子们变身“篮球小将”,精神昂扬地跟着节奏做篮球操。

学校体育教师宋子健介绍,篮球操的编排包含跑、跳、投等篮球动作,可以提高学生的身体素质,增强学生的力量、速度、灵敏性

和协调性。篮球操还有助于培养学生的自信心,当学生掌握了比较复杂的动作技巧后,会产生成就感。

据了解,学校以特色篮球操为核心亮点,精心设计了初级和精英两类篮球操课程。其中,初级篮球操针对不同年级学生的年龄特点量身定制,低年级注重基础的球感培养与简单动作练习,高年级则逐步增加动作难度与组合变化,让每个孩子都能在适合自己的阶段享受篮球运动的乐趣。

通过阳光大课间的锻炼,学生们的身体素质得到显著提升,每日规律的运动使得学生们的耐力、协调性、灵活性都得到了全面发展,学习效率也大大提高。

“宿迁以体育特色学校创建为抓手,结合青少年身心特点开展多样化、全覆盖的体育活动,打造‘人人有项目、班班有活动、校校有特色’的校园体育工作格局,引导每名同学掌握1—2项运动技能,养成健康生活方式,形成积极向上的健全人格。”倪成城表示,宿迁先后创建全国青少年校园足球特色学校142所、校园篮球特色学校8所、校园排球特色学校2所,江苏省体育特色学校37所。

鼓励学校挖潜扩容,一校一策加大校园体育场馆建设力度

在操场进行羽毛球操活动,在校园道路上跳格子……在宿豫区燕山路小学大课间,每一处合适的空间都成了孩子们的活动场地。

据介绍,学校增设室内羽毛球馆、篮球馆、笼式足球场等场馆,为学生开辟了更加专业、多元的运动天地。学校还依托大课间活动,大胆创新课间操形式,包括韵律广播体操、灵动羽毛球操、年级特色活动以及舒缓放松操等。构建一系列丰富多彩的体育社团课程,羽毛球和足球已成为该校特色课程品牌。

倪成城表示,宿迁坚持一校一策,加大校园体育场馆建设力度,按标准配备体育运动器材。鼓励学校挖潜扩容,在保障安全的前提下,将学校走廊、连廊、架空层等空间,改造为创意运动空间。支持学校与社会体育机构开展合作,引入校外体育场馆、运动设施,最大程度满足学生体育运动需求。近两年来,新建、改扩建中小学校运动场71个,室内体育馆12座,配备体育运动设备、器材1100余套。

保障体育时间,师资得跟上。倪成城介绍,宿迁会同编制部门加强教师编制统筹,有重点、多渠道补充体育教师。近三年招聘体育教师396名。优化教师结构和岗位数量,积极盘活现有师资,鼓励教师通过“走教”“轮岗”“转岗”等方式参与体育课教学。大力开展体育教师专业培训,加强市、县、校体育教研协同,与高校、专业机构合作开展专项技能、教学教法培训,努力提升体育教师专业化水平。每年培训1500人次以上。

“小眼镜”少了!全市学生体质健康达标优良率逐年上升

在宿迁经济技术开发区三棵树小学,学生在操场上伴随着音乐进行足球三项活动、足球训练。学校将足球融入大课间活动,建立班



课间,宿豫区燕山路小学的孩子在校园道路上跳格子



跳绳项目是宿迁市实验小学的一大体育特色



宿迁经济技术开发区三棵树小学的孩子在进行足球训练



扫码看视频

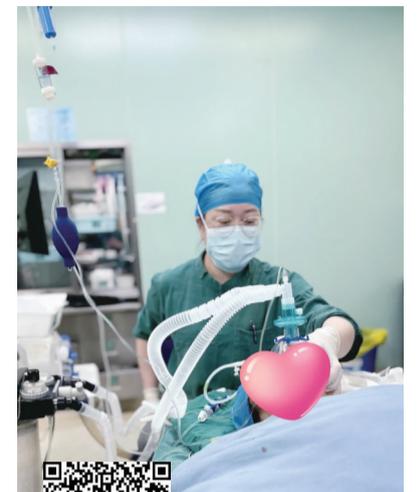
级、年级、校级三级足球队,推动全员足球普及。学校还根据学生的年龄特点,充分利用学校活动区域开展丰富多彩的阳光课间活动。

记者看到,学校里还陈列着许多奖杯。校长刘青说,2014年学校开展足球特色建设,10年里,学校取得了很多足球方面的荣誉,已成为全国足球特色学校。“孩子通过足球特色锻炼,身体更加强壮,心理也更加健康,上课的状态更好了,近视率也非常低。”

近三年,宿迁市实验小学学生体质监测合格率、优秀率呈连续增长态势,近视率连续两年下降。跳绳丰富校园生活的同时,更显著地增强了学生们的体质。

倪成城介绍,宿迁市教育局加强与体育、卫健部门的协同联动,建立健全校、县、市三级体质健康监测干预和反馈机制,并“一生一档”建立学生体质健康档案,及时反馈家长,针对肥胖、近视和脊柱侧弯等问题,采取增加体育活动时间、健康行为引导、辅助治疗等积极有效的干预措施。“全市学生体质健康达标优良率呈逐年上升趋势,从2021年的32.45%提升到2023年的37.13%。学生近视率从2021年的56.11%下降到2023年的55.48%,低于全省平均水平。”

万米高空男子昏迷 医生心肺复苏26分钟



王荣 通讯员供图
扫码看视频

现代快报讯(通讯员 张伦 记者 毛晓华)近日,泰兴人民医院麻醉科医生王荣收到了一面锦旗,大家才知道她在飞机上救人的事迹。原来,上个月王荣从深圳回泰兴,飞机起飞不到半个小时,一名男乘客昏迷不醒,嘴唇发紫,王荣听到呼救后,抢救病人26分钟,直到飞机紧急降落后将他送医。遗憾的是,男子送医后还是没能救回,其家属仍对王荣施救表达了感谢。

近日,泰兴市人民医院手术室收到一面东海航空寄来的“尽心尽医者仁心”锦旗,大家才知道王荣医生救人的事迹。

“对我来说也是一次难忘的飞行历险记。”据王荣回忆,当时因为广东妹妹家里有事,她于11月18日下午乘坐深圳到常州的飞机返回。谁知飞机刚起飞半小时,就听到空乘人员着急地大声呼喊:“请问飞机上有没有医生或者是护士?有位乘客不舒服。”

王荣毫不犹豫地回答:“我是麻醉医生,怎么了?”

从后排走到患病乘客的位置时,王荣发现男子面色紫绀,呼吸不畅。她立即用力呼喊并拍了拍乘客,但一点反应都没有。她又触摸男子的颈动脉,发现没有搏动。

没有意识,没有颈动脉搏动,也几乎没有呼吸,凭着麻醉医生多年的一线经验,王荣立刻准备对男子进行心肺复苏。由于乘客体形很胖,她和空乘人员一起将其平放在过道里抢救。

工作人员迅速拿出飞机上所有的抢救设备,与王荣轮流对患病乘客进行心肺复苏。

在抢救乘客的同时,飞机也开始返回深圳并联系了120。

与患病乘客同行的同事称,男子有高血压病史,前几天感冒了。根据当时乘客的情况,很短的时间内意识丧失,呼吸心脏骤停,瞳孔散大,王荣考虑很大可能是心梗。

连续抢救26分钟后,飞机终于成功降落。与120对接相关情况时,此时满头大汗的王荣才舒了一口气。

机长和工作人员一直对王荣说谢谢,感谢她挺身而出。“其实对我而言,抢救病人是我们医生应尽的责任,尤其是在那种特殊的环境下,所以我当时冲了上去。如果我不上前去抢救,会内疚一辈子。”

后来,航空公司也给王荣打来电话,向她反馈乘客的后续救治情况。尽管那名乘客因为病情过重没能抢救过来,但其家属依然要感谢王荣,被她婉言谢绝。

不久后,东海航空公司特意定制了一面锦旗,寄到王荣所在的科室,大家才知道她在飞机上救人的事。