

## 城事

开学第一天,体育课这样上

## 走着上体育课 运动后自测心率



■2月6日,天河区高塘石小学,新学期的第一堂体育课,以拉伸、快走为主,减少运动量。课后体育老师还会要求学生自测心率。新快报记者 李小明/摄

**新快报讯 记者邓善雯报道** 开学第一天,同学们迎来了新学期的第一节体育课。与以往的情况不同,这是不少同学“阳康”后的第一次接受线下体育教学。2月6日下午,新快报记者走访了位于天河区的高塘石小学,与同学们同上体育课。记者发现,体育老师在课堂上调整了项目设置,将跑跳调整为静态拉

伸、快走等动作,同时增加了安全运动讲解、心率自测等环节,课后加强体育安全措施,进行前期摸底以及后期跟进。

**课堂:运动量减少,以拉伸和快走为主**

此前高塘石小学对学生进行的健康情况摸底显示,开学前学生新冠阳性率约为67.8%,其中情况较严重的学生有1人,

申请暂不参加体育运动的学生有2人。

在2月6日下午六年级的体育课上,陈老师首先对所有同学进行了安全运动讲解,告诉同学们在“阳康”后应避免剧烈运动,要循序渐进地恢复体能。随后,在老师的带领下,同学们进行了静态拉伸与行进间拉伸等动作,只见大家绕着操场边走边挥舞手臂,神态均比较轻松。“以往我们的课堂都会安排不少于800米的跑动,现在我们减少了运动量,以拉伸和快走为主,包括大课间我们也会把运动量减少。”陈老师说道。

“我觉得开学第一节体育课蛮开心的,因为能见到老师和朋友!”六年级的小桦告诉记者,自己平时喜欢跳绳、打篮球和踢足球,但是“阳康”后感到体能还“差那么一点点”,在快速奔跑后更容易喘气,因此还未完全恢复之前的运动量。据介绍,学校学期初以恢复性体能训练为主,计划用三周时间进行体能恢复,最后将逐步恢复到常态化要求。

在课堂上,陈老师多次询问运动中的同学们是否有不适,并走近队伍观察大家的脸色和表情。在结束两项运动后,陈老师要求同学们自测心率,把手搭

上自己的手腕,看看是否有心率过快的情况。在操场的另一边是一年级的小朋友们,他们的第一节体育课内容主要为绕校园慢走、简单游戏,更具趣味性。

**指引:以安全第一为原则进行个性化分层教学**

“我们观察学生都能接受本节课的内容的话,就可以循序渐进按照计划进行接下来的教学。如果有学生承受能力达不到要求,就会进行个性化练习,同一项目降低要求。”高塘石小学体育科任刘老师说道。

此前,广州市教育局发布《2023年春季学期中小学校体育与健康课线下教学指引》,明确线下体育教学要以“安全第一”“循序渐进”“个性化”“分层教学”为原则。其中提到,学校应根据学生个人的身体健康状况、机能特点和运动习惯等,制定个性化的体育锻炼方案。在制定方案时,可以进行必要的健康检查和运动能力测试,以便了解每个人的具体情况,使体育锻炼方案更具个性特征。体育教师须按照“安全第一”原则,根据学生的课堂具体表现,适当调整练习内容、练习方法和练习强度等。

## 二孩家庭的开学第一天

**新快报讯 记者郝慧晶摄影报道** “妈妈,我上学去了!”2月6日是广州各个学校开学的日子,对于六岁的乐乐来说,也是一个特别值得纪念的日子。走进校园,走进教室,乐乐终于坐在了自己的位置上,拿到了这学期的新书本,他说:“我以后再也不用对着屏幕听课了,老师能抓着我的手教我写字。”

2016年1月1日国家全面放开二孩政策,莉姐便把“二孩计划”提上日程,莉姐是海关的一名公职人员,丈夫是一名医生,家中原本有一个可爱乖巧的女儿,叫可可,当时年仅6岁,这一年他们决定让这个三口之家变成四口之家,乐乐便是在这一年顺利地加入了这个家庭,姐弟俩更是赋予了这个家庭新的名字,可乐之家。

何老师是乐乐的班主任,她一早就来到学校等待孩子们的归来,“我等这一天等了三个月了!”何老师说,终于见到了孩子们,再也不是屏幕的另一面,而是真实地可以牵到孩子的手,面对面交流,让她非常的高兴。而最让何老师欣慰的是,发现再次回归校园的孩子们都长高了,身体都很健康,专注力也没有下降,她认为这得益于家长和学校的共同努力。

开学前一天早上7点,弟弟在弹琴,姐姐在读书,读完书的姐姐有时还会帮妈妈一起准备早餐,因为姐姐已进入中考阶段,爸爸的工作又比较忙,早餐时间便成了一家人坐在一起分享前一天经历的时间,也成了他们一天之中最温暖的时刻。早饭后姐姐去上学,爸爸去上班,妈妈陪弟弟上乐器课。莉姐说,现在“双减”后,国家提倡重视孩子的素质教育,所以给孩子报了一些课后素养班,希望孩子放学后在学校里还能学到更多书本以外的知识,更好地拓宽眼界。

莉姐认为孩子的人生远比成绩更重要,她说:“在养育孩子这个问题上我从不觉得二孩给我带来很大的困扰,相反孩子是母亲的镜子,我又多了一面镜子照见自己,这对于我来说是更多一层的滋养。三个人是三角关系,但是四个人就会变成六角关系,因为多一个人,就会有更多的维度,更多的体会,我的人生也因他们而更美好。”

乐乐的六年是一个时代的缩影,更是成千上万个家庭的缩影。这六年,承载着历史洪流下国家勇于尝试新政策、发展新方向的决心和成绩;这六年,也让每一个家庭成为真正受益者。



■开学咯! 两姐弟准备出发上学去。



■到学校门口啦,跟妈妈说再见。



■妈妈打车,送姐弟俩去上学。

■来到课室上课,感觉很不一样!