

11月25日,“体育与健康‘活力校园’行动计划对校园文化建设的实施性研究”评估会在市实验小学召开——

打造“活力校园” 促进青少年健康成长

□记者 杨寒冰 通讯员 徐世杰 文/图

11月25日,“体育与健康‘活力校园’行动计划对校园文化建设的实施性研究”评估会在市实验小学召开。会议以“打造‘活力校园’促进青少年健康成长”为主题,以专家指导、学术报告、体验式体育课程展示研讨等形式,对学校体育项目研究进行深入探讨,通过与专家和老师交流、评估、指导,努力打造“活力校园”,提升全社会对学生体质健康的深入认识,推动体育课堂教学改革,促进学校内涵发展。

活动开幕式由市教育局体艺卫站站长陈纲主持,市教育局副调研员牛宏亮在开幕式

上致辞,他希望大家在党的十九大精神的引领下,迈进新时代,开启新征程,展示新气象,展现新作为。

市实验小学校长李青青作了主题为《体育与健康“活力校园”行动计划对校园文化建设的实施性研究》的课题汇报。华东师范大学体育与健康学院书记、教育部青年长江学者汪晓赞教授作了题为《儿童青少年体育健康促进国际经验和中国行动》的学术报告。深圳市教育科学研究院原体育教研员刘晋教授和市实验小学青年骨干教师司斌分别展示了一节体育观摩课。

此次活动由市教育局主办,市实验小学承办,华东师范大学提供学术支持。



市教育局副调研员牛宏亮(右)在活动现场

市实验小学第五届学术节11月25日圆满结束,此次学术节围绕体育与健康开展,老师们一致认为——

要上好每节体育课 要让每节课都达标

□记者 杨寒冰 通讯员 徐世杰 文/图

“体育与健康‘活力校园’行动计划对校园文化建设的实施性研究”评估会是市实验小学第五届学术节的重要学术活动之一。

11月21日到25日,华东师范大学汪晓赞教授带领博士生、硕士生一行数人,和深圳市教育科学研究院原体育教研员刘晋教授在市实验小学三个校区和一个分校进行课堂教学样本数据采集,并分析数据,探讨体育课堂教学,有力地推动了市实验小学的体育教育科研。25日,“打造‘活力校园’促进青少年健康成长”主题活动的成功举办,标志着市实验小学第五届学术节圆满结束。



汪晓赞(左)为校园足球签名

与会嘉宾合影

1 “5+2=0” 小学生周末运动量不达标

汪晓赞教授长期致力于儿童青少年的体育健康问题的研究。她说,中国是目前世界上人的体质体能下降最快的国家,下降幅度高达45%,远远高于美国的32%、英国的20%、巴西的6%……研究表明,如果中国儿童青少年的体育与健康再不受重视,他们将是第一代“子代寿命低于父代寿命”的人。

需要对上述问题高度重视的是家庭,数据表明:小学生的运动量,在周三到周五之间是快速递增的,这说明,学生在学校的运动量是达标的;小学生的身体活动水平在校期间周一最低,在周六、周日跌到谷底,这说明“5+2=0”,父母对孩子的运动关注不够。

从长远来看,运动益处多多。经常参加体育运动的人比不常参加运动的人考上大学的概率高15%,收入高7%至8%,寿命长5年,工作效率高,患中风和高血压、心脏病、糖尿病的风险大大降低,生活质量提高,经济方面的损失也大大减少。



快乐的体育课



刘晋在上课



司斌在上课

2 上好一节体育课 这些关键要素不能少

学术节期间,深圳市教育科学研究院原体育教研员刘晋教授和市实验小学青年骨干教师司斌分别展示了一节观摩课。

在数据采集设备的帮助下,老师们现场得到了客观数据:其中一节课的运动密度为87%,平均心率155次/分钟,另一节课的运动密度为63%,平均心率177次/分钟。两节课都达到了较高的运动密度和强度。汪晓赞说,根据中国健康体育

课程模式,一节好的体育课必须有这些关键要素:

运动负荷:每节课的运动密度应该在75%以上;**运动强度:**中小学生在体育课运动后,平均心率应在140次/分钟至160次/分钟;**体能练习:**每节课要有10分钟左右的体能练习;**运动技能:**每节课应保证20分钟左右,以活动和比赛为主,来学习运动技能,复杂真实运动情境中的问题,要用结构化的知识和技能来解决。

3 市实验小学:深推体育教学改革 力促学生健康成长

近年来,市实验小学积极致力于培养学生的运动习惯和兴趣,积极推进青少年健康干预研究、“活力校园”课题项目研究,通过专家进校指导,课堂数据采集分析,家长问卷调查等多种形式,深推体育教育教学改革,建立了开放型的体育运动课堂模型,采用“三加三减”的原则,提高了体育课的运动密度和强度,推动了课外活动和校外亲子运动,强化了规则意识的建立。学校把上、

下午阳光大课间的时间各增加到40分钟,确保了学生每天在校能有超过1个小时的运动时间。把微视频律动和趣味运动融入日常教学,提高了师生的健康水平。

深入地研究与跟进,在很大程度上提升了市实验小学学生的体能水平,营造了健康运动的校园氛围,促进了学校内涵发展。25日,不少与会者在观摩了市实验小学课题研究下的学校规划与实施,努力打造“活力校园”的成果后,纷纷由衷地赞叹。