

杭州市现代实验小学:

让“体育作业”变成“生活方式”

□本报记者 朱郑远
通讯员 朱建文

“终于盼到了学校今年的棋王争霸赛,我准备向棋王发起挑战!”“这次比赛方式回归正常,我和同学们可以面对面决出胜负。”刚刚过去的2月,杭州市现代实验小学的学生们忙着做一件事——备战“现代·星棋王争霸赛”。这是该校本学期“21天”运动习惯养成体育作业之“现代运动之星”评比的首场赛事。

“‘双减’政策落地后,学生在校内就能完成学科类作业,基本实现‘作业不回家’。学生的校外空闲时间增多,给予体育锻炼更大的发挥空间。”省特级教师、现代实验小学校长张刚告诉记者,学校以时间为轴,设计实施了由“130”趣味运动、亲子游戏创编、居家吉尼斯运动会等内容组成的“21天”运动习惯养成体育作业。根据问卷调查结果,通过一系列体育作业的实施,学校喜欢体育锻炼的学生占比高达93%。

“菜单式”作业激发锻炼兴趣

“这周你要完成哪3项运动啊?”“我想多尝试下‘纸巾大作战’‘纸杯接物’‘蚂蚁搬书’这3项运动。”学生口中这些听起来就很有意思的运动正是“130”趣味运动中的特色项目。

“‘130’趣味运动是体育作业的常规环节,学校根据不同年龄段学生的特点、身体素质,围绕耐力、速度、灵敏、柔韧、力量五大运动素质给学生量身定制了每周的‘锻炼菜单’。从低年级到高年级,运动项目的强度会相应增加。”张刚介绍,学校体育教研组还根据学生的实际需求,增加了他们喜爱的平板支撑、躲避羽毛球等特色项目。

据了解,在杭州市体育家庭作业课题组指导下,“130”趣味运动每周的“锻炼菜单”中共有8类套餐,学生可以自由选择感兴趣的套餐开展体育锻炼,每类套餐中包含了准备活动、技能练习、体能练习、特色项目、放松活动五大模块,学生在完成每周体育锻炼的过程中,还能潜移默化地学会如何科学合理运动。

在“锻炼菜单”的带动下,学生们

每周至少完成3次体育锻炼,每次30~60分钟,并将锻炼视频上传至杭州市家校社体育云平台,由体育教师查收并反馈。这也正是学校想要倡导的“130”运动理念:每天锻炼1小时,幸福生活一辈子;掌握2项技能1项特长,快乐健康每一天;坚持锻炼效果好,平均心率130次/分钟左右。

让体育作业变成生活方式

“石头剪刀布,你输了。”“抽取幸运数字8,你要完成8个俯卧撑。”……在上周的体育课上,现代实验小学的体育教师与学生们玩起了“石头剪刀布”体育趣味小游戏。学生们一边跳跃,一边对决“石头剪刀布”,看上去简单的运动,实则既锻炼了脑力,又增强了手脚协调性。

“这个趣味小游戏的灵感来自学生与家长。”体育教师吴依思告诉记者,“21天”运动习惯养成体育作业中最受欢迎的环节就是亲子游戏创编体育作业。学校倡导学生与父母合作,创编充满趣味的亲子体育小游戏,并把规则和开展方式用视频的形式记录下来。用各色绳子制作的“穿越火线”、趣味波比跳“石头剪刀布”、以奥特曼为蓝本的“奥特曼”……一个个有趣的亲子体育项目,不仅带给学生动脑动手的成就感,也有效改善了亲子关系。

“这个作业好!过去孩子一回家就奔向电视,现在是想方设法拉上我一块儿去锻炼,想要开发出独特的体育小游戏,孩子的身体素质也因此有了很大改善。”四(2)班向同学的爸爸对孩子的变化大加赞扬,而他们正是亲子趣味波比跳“石头剪刀布”的发明者。

与此同时,不少家长也因为参与作业的创编,悄然改变了自己的生活方式:出去喝酒、在家“葛优躺”的少了,和孩子一同进行体育锻炼享受运动快乐的多。

“每学期学校还会对亲子游戏创编体育作业进行评比,为质量较高的项目颁奖。”吴依思说,目前已有29个家庭获得“现代创意家庭”称号,不少体育教师还对他们创编的亲子体育游戏进行改编,运用到了课堂教学当中。



在学校第二届全员运动会的“战地大营救”项目中,学生们通过一根木棒展开团结协作,比拼“救援能力”。

让体育作业走向数智化

直到现在,现代实验小学去年11月举办的第二届全员运动会暨国家体质健康标准测试运动会仍为全校师生所津津乐道。

200个人集体练习平板支撑,1200名学生通过劈叉的方式脚脚相连组成最长绳子,“穿越火线”“战地大营救”等亲子游戏的亮相……这次赛事打破了传统运动会极少数人参与的旧模式,所有的项目都是集体项目,让学校的每名学生都能在体育运动中学会合作,在体育竞技中勇于拼搏。此外,亲子游戏创编体育作业的成果展示,也让家长感受到了亲子体育游戏的魅力,对体育作业的支持力度逐渐加大,并能主动参与学生的体育作业。

“我们还借着杭州亚运会的东风,邀请了杭州亚组委的工作人员现场为学生们普及亚运知识,让亚运会理念

“搬运地球”项目由亲子游戏创编体育作业改编而来,家长现场为孩子们演示动作要领。

在活动过程当中进校园、进课堂、进学生头脑。”张刚说。

这样的体育赛事也正是该校“21天”运动习惯养成体育作业中的重要环节,学校已建立了常态化校园体育赛事机制,做到“班班有活动,月月有比赛”,让体育助力学生健康全面成长。

“目前,学校已经为‘21天’运动习惯养成体育作业设计了‘全员式’参与、‘菜单式’内容、‘活动式’展示、‘跟踪式’成长,贯穿整个体育作业从发起到检测成效的完整流程。”张刚介绍,近3年学校已经实现了1.0版本的打卡单到4.0版本“家校社体育”小程序打卡的数智化升级。

在未来的5.0版本中,现代实验小学将借助杭州市家校社体育云平台积极打造“现代智慧星运动场”,每名学生都将会拥有自己小学阶段完整的体育锻炼“大数据”,体育教师也会有依据地开出“科学运动处方”,引导学生们更有针对性地开展体育锻炼,促进身心全面发展。



科普园里寻蝶飞

春暖花开,杭州市临安区天目山镇西天目小学的学生们在科学教师的带领下来到蝴蝶园科普实践基地,观察记录中华虎凤蝶的生长情况。据悉,中华虎凤蝶是我国独有的一种野生蝶类,被誉为“国宝级昆虫”。自该校开设“蝶恋花”拓展性课程以来,学生们深入研究中华虎凤蝶的生存环境,零距离观察其成长过程,在学习各类蝴蝶知识的同时,增强对生物多样性的理解和认识。

(本报通讯员 胡剑欢 摄)

遂昌县大柘镇中心小学建起“家长伴学窗”

□本报通讯员 叶艳景 尹玲仙

临近放学,遂昌县大柘镇中心小学警卫室门前围着一圈家长,他们安静地看着面前电视机里正在播放的视频,有人还拿起手机录下了其中的精彩内容。这是新学期大柘镇中心小学专门打造的“家长伴学窗”,通过在校门口安装电视机并播放家庭教育相关视频的形式,将家庭教育知识从校内延展到校外,从单一课堂延展到系列学习,为全校家长提供更全面、更细化的家庭教育指导。

“六年级的学生马上面临小学毕业了,他们的心理有什么特点?”“当孩子出现了心理问题,你知道该怎么办吗?”视频里的专家通过一个个典型案例,给家长分析各个年龄段孩子的心理特点,帮助家长认识孩子的身心发展规律,正确解决孩子出现的叛逆、厌学、网瘾等问题,树立正确的家庭教育观,引发了家长共鸣。

“早点来学校门口还可以听听家庭教育课,等娃的时间也变得更有意义了。”家长们纷纷表示,不仅等待的时间不难熬了,还非常期待早点做好手头的

事情去学校门口“接受教育”。

“家庭教育水平的提高,从父母的成长开始。”校长华宏宗表示,今年春季学期开学后,学校就借助开学第一课、家访、家长会等形式,积极宣讲《中华人民共和国家庭教育促进法》,宣传正确家庭教育理念与策略,以提高家庭教育的科学性和实效性,促进孩子身心健康成长,“‘家长伴学窗’里播放的每一个视频都是学校精选的课程资源。未来,学校将针对个体家庭的需求和个别孩子出现的心理问题,开展个性化心理健康教育志愿服务,让阳光‘洒’进每一个孩子的心

里和每一个家庭”。

近年来,遂昌县高度重视家庭教育工作,通过为家长群体提供互动式、个性化、多元化、普惠性的家庭教育公共服务和心理健康教育指导,不断构筑起家庭、学校、社会共育的未成年人教育网络。“培养更多尽职尽责的新时代好家长,是更好地践行为党育人、为国育才的重要环节。”遂昌县教育局党组书记、局长郑月娥希望,各校要因材施教,不断探索完善家庭教育提升方案,努力补上山区县家庭教育短板,全面助力教育跃阶攀高行动。

“校园援老服务集市”火爆开市

本报讯(通讯员 叶明君)“爷爷,我教您怎么预约叫车和挂号缴费。”“奶奶,我帮您做完手膜以后,您的手就会又白又嫩了。”3月3日,宁海县西店镇香岩小学的校门口热闹非凡、暖流涌动,“红领巾”们正忙着摆摊设点。原来,由该校组织的“校园援老服务集市”火爆开市了。

活动现场设置了“智慧摊位”“法治宣传摊位”“清洗老花镜摊位”“捶背揉肩摊位”“剪指甲摊位”“手膜摊位”等多个服务摊位。这些服务摊位既贴近生活又特色满满,学生们用自己掌握的本领来帮助老年人解决生活上的各种难题。在开展志愿服务的同时,学生们还陪老人们聊天解闷。

402班学生石欣怡的奶奶是香岩小学退休教师崔美琴,她说:“我今天可是收获满满,小朋友们教会了我网络购物、在线挂号,还吃到了美味的烤土豆。最有趣的是,他们在我的手机里下载了提醒吃药的App。像我们这样的老年人,都有一些基础病,而且记性又不好,老是忘记吃药,儿女也不可能时时在旁督促。有了这个App,再也不用担心忘记吃药了。”

“活动准备初期,大队部就召开了多次会议,针对现在老年人需要哪些实质性的帮助提出了多种想法。像‘智慧摊位’就是由大队委员舒晨茜提出来的,她说自己的爷爷奶奶在当今智能化时代,总是无法完成一些需要通过手机App来操作的事情,由此提出设置‘智慧摊位’来帮助更多的老年人更好地融入智能化时代。”德育处主任胡小思说,希望通过这样的活动能够激发学生尊老敬老的美好品德,从身边的每一件小事做起,把助人作为精神发扬光大。

校园应急安全教育体验馆成学生热门“打卡地”

本报讯(通讯员 金园园)“我终于找到灭火器了!”伴随着一声欢呼,只见青田县温溪实验学校五年级学生杨曼戴着VR眼镜,挥动着手中的体感手柄,最终成功灭火。虽然这只是利用VR互动体验技术模拟出的火灾现场,但也足够让参与者紧张不已。

3月3日,温溪实验学校五年级学生在教师的带领下,来到位于该校的青田县应急安全教育体验馆参观并体验各个项目。据悉,该体验馆于本学期开学初正式开放,目前已成为学生的热门“打卡地”。

馆内分为VR应急安全互动体验区、3D模拟灭火体验区、自然灾害科普区、结绳训练操作体验区、海姆立克急救法展示区、心肺复苏体验区六大区域,采用VR互动、游戏模拟、3D仿真沉浸式体验等模式为参观者呈现观感体验,融知识性、趣味性、互动性、科技性为一体。

一节课的体验时间很快就过去了,各个区域前还有很多学生在流连忘返,不舍离开,“希望还能让我们来体验一次”“我特别想学会心肺复苏的方法,以后可以帮助有需要的人”……

“校园应急安全教育体验馆的投入使用,让师生不出校门就能体验各种应急场景,在模拟中学习安全知识,掌握自救技能,提升安全素养,守护学生健康、快乐、安全地成长。”校长叶梅杰表示,接下来,学校将通过开发生命课程、融合学科教学、开展实践活动、规范日常管理等方式,深入开展生命教育。

小积分兑换大文明
翔云小学开设“绿色银行”

本报讯(通讯员 蒋冬梅)近日,桐乡市濮院小学教育集团翔云小学的学生们收到了一个特殊的“红包”——上学期存储在学校“绿色银行”的存款。全校42个班级的“环保先锋”代表各班领取了这个红包。

原来,翔云小学开设了“绿色银行”,每周三中午各班将废纸、瓶子等可回收物拿到学校回收处进行称重、登记,获得相应的积分,记录在“绿色银行”存折上。积分以学期为单位,可转化为存款,班主任可以将其购买一些学习用品,作为奖励发放给学生们。据悉,“绿色银行”已开设3年,在校内有着超高的人气。截至目前,全校共计回收废品6000余公斤。

“本来是一些没有用的生活废品,却可以通过‘绿色银行’换取实实在在的奖励,学生们的积极性都非常高,处处都在留心有没有可回收物。”教师徐莉华说。

谈及“绿色银行”,该校党支部书记、校长杨春梅颇感欣慰:“通过‘绿色银行’活动的引导,学生们真切感受到可回收垃圾的价值,体会垃圾分类、节约资源的重要性,实现了校园垃圾资源化。”她表示,翔云小学将继续以“绿色银行”为载体,以少先队员带动家庭,以学校带动社会,让更多人参与到垃圾分类中来,引领绿色新风尚。