

# 老师见面不相识,惊问小胖你是谁?

## ——复课后儿童体质健康观察

新华社记者 赵琬微 王菲菲 骆飞

“一月放假五月回,童音未改人愈肥。老师见面不相识,惊问小胖你是谁?”——近日朋友圈流行的一幅诙谐漫画,道出了不少家长对孩子们在“史上最长假期”体能下降的担心。受新冠肺炎疫情影响居家学习约4个月的孩子锻炼了没?他们的身体素质该如何顺利恢复?

### 复课后体质下降 个别孩子现“气球胖”

“有几个孩子胖得我都认不出来了。”山西省晋中市榆次区东长凝小学校长范妹锁说,学生正是长身体的时候,吃得多,在家体育锻炼少,很容易长胖。

正在上体育课的小伟在同学中较为显眼,1.5米的个头,体重却达到160斤。“这还是开学后已经减了5斤。”小伟说,疫情期间在家待了约4个月,胖了20斤。

贵州省贵阳市第十六中学七年级班主任王海霞说,放眼望去,不少孩子明显长胖了。学校虽然通过网课指导学生居家锻炼,但由于缺少有效监督,孩子们的居家锻炼“大打折扣”。

山西省太原市通宝育杰学校初中

部校长李新告诉记者,尽管上网课期间体育老师坚持带领同学每天进行两次半小时的运动,但不少孩子到校后还是变胖了,身体素质也明显下降。寒假前,初三三年级266人体育均分46分(满分50分),返校一周后采取学生自由组合,个人检测均分只有42分,有的同学甚至从体育满分降到了35分。

### 体育课上摘口罩 暂不开展对抗运动

在复课初期,有些学生出现体力不支,甚至在太阳下晕倒等情况。各地针对学生体能情况摸底后,纷纷开展循序渐进的恢复训练,并明确低风险地区学生在校参加体育活动时不需戴口罩。

——系统开展恢复性锻炼。“开学后,我们第一课将进行室内体育卫生课,详细讲解防护、人员距离、运动强度自我控制,口罩的摘放和保存,课后卫生等知识。”周会说,初期以游戏和身体适应性练习为主,跑步距离控制在600米以内,根据学生体能的恢复情况逐渐提高强度。

贵阳市第十六中学体育教研组组长涂栋军说,较早开学的初三学生,很

多孩子返校后刚开始恢复训练时比较吃力,经过一个月左右系统训练,体能逐渐恢复。目前已经参加中考体育考试,整体成绩还不错。

——暂不开展对抗运动、体育比赛等。“往年的5月底,是应该进行球类运动、开展篮球联赛的时候了,孩子们训练会很多。”山西省太原市第十二中学体育老师王喆说,今年情况特殊,居家学习对孩子的身体素质影响比较明显,因此学校不会安排1000米测试、比赛等项目,以免孩子因为争强好胜而体力透支。

——在安全距离摘口罩,做好监测记录。北京市东城区教委副主任尤娜说:“进行恢复性体能训练时,在保持安全距离的情况下,孩子是可以摘口罩的。我们也特别嘱咐孩子,要注意运动安全,不要佩戴N95口罩进行体育运动。”

北京光明小学体育教研组长吕棣说,学校通过数据监测引导家庭培养孩子的锻炼意识。“从2014年起,我们倡导学生坚持每日家庭锻炼,每月自主测试、自主上报,并针对数据进行分析。习惯养成后,在疫情期间,1分钟跳绳、坐位体前屈、1分钟仰卧起坐三个项目成绩与往年相比差别不大。”

### 做好复课后体育衔接 让体育课安全又有趣

教育部近日发布《关于在常态化疫情防控下做好学校体育工作的指导意见》,提出要切实落实每天锻炼一小时要求,在确保师生安全和身体健康前提下,学校要开齐开足体育课。

北京市广渠门中学体育老师马珺建议,在恢复学生体能上要多安排非身体接触性的体能练习和以发展心肺功能为主的单人项目,如跳绳、踢毽、健身操等运动,活动强度适中,危险系数小,可以增加学生运动量。

贵州大学新闻社会学教授翁泽仁说,学生体质提升是一个长期工作,当前针对学生体质健康有很多考核注重训练成绩,针对学生体质训练,还应探索多元的方式,将更多娱乐化、趣味性的活动融入体育锻炼,从而调动学生参与体育运动的积极性。

山西大学体育学院院长陈安平说,在青少年时期,体育具有很强的教育作用,在磨砺意志、塑造人格等方面起着积极作用。在遵守疫情防控总体要求下,建议学校要开齐开足体育课,丰富锻炼项目,让学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。



6月1日,长春市第103中学学生走进教学楼。

当日是“六一”国际儿童节,吉林

长春市初一、初二年级和小学五、六年级正式开学复课,涉及学生12.7万人。

新华社记者 林宏 摄

## 教育部明确继续开展第二学士学位教育

新华社北京电(记者 胡浩)记者近日从教育部了解到,为充分发挥高等教育资源优势,为学生提供多样化的高等教育,教育部日前印发通知,明确在普通高校继续开展第二学士学位教育。

教育部高等教育司负责人介绍,为满足更多学生参加第二学士学位教育需要,学生不仅可以报考与原本科专业分属不同学科门类的第二学士学位专业,还可以报考与原本科专业属于同一学科门类,但不属于同一本科专业类的第二学士学位专业,大大拓宽了学生的学习专业。同时,教育部将重点支持高校在国家急需的公共卫生与预防医学、

应急技术与管理、电子信息、大数据、网络空间安全、集成电路、能源动力、生物与医药、养老护理、家政服务等相关领域增设第二学士学位专业,支持高校依托“双一流”建设学科专业增设第二学士学位专业。

据介绍,第二学士学位主要招收当年普通高校本科毕业并获得学士学位的应届毕业生,以及近三年普通高校本科毕业并获得学士学位、目前未就业的往届生。为解决学生后顾之忧,第二学士学位毕业生按当年应届生身份派遣并办理相关就业手续。如中途退学,对于以应届毕业生身份入学的,按退学当年应届本科毕业生身份派遣。



## 如何让世界名曲走进校园

重庆市高新区第一实验小学校 凌琪

哲学家亚里斯多德说过:音乐应该学习,并不只是为着某一目的,而是同时为着几个目的,那就是教育、净化、精神享受。为此,学校在音乐教育中如何实现教育、净化、精神享受的目的,除抓好民族音乐教育,加大世界名曲走进校园是重要的途径之一。

目前,从学生平时哼唱的歌曲来看,主要是流行歌曲。学生认为能哼唱几句与他们实际年龄极不相符的流行歌曲是一种时尚、一种骄傲。殊不知,这种音乐对学生的教育和心灵的净化不利,负面影响大于正面影响。作为音乐教师是纵容学生继续“时尚”下去,还是把流行歌赶出音乐教室呢?强行制止会引起学生的反感,应当采取大禹治水的方法——疏导学生不正确的“时尚”。

在音乐教学实践中,教师并不会完全摒弃流行音乐,比如在课间播放一些比较健康的流行音乐,或者下课前的几分钟请学生来演唱自己喜欢的流行音乐,有意对学生的演唱进行评价,让学生能够正确接受比较适合他们的健康流行音乐,循序渐进改变学生不正确的“时尚”,不再大声地哼唱那些不适合他们年龄段的歌曲。

海伦辛普森曾说:“通过音乐并在音乐中教育我们的孩子。”在加强学生音乐修养上,如何让世界名曲进校园?比如,在课堂上播放贝多芬的

《命运交响曲》,当放第一遍时,学生除了对第一乐章有较大的震撼外,对后面的音乐完全不能用心感受。听完一遍以后,先让学生说出自己的感受,然后老师再对名曲作者、创作背景、时代意义等进行讲解,从而增进学生对名曲的理解。

之后,播放《命运交响曲》时,学生可能会真正进入音乐。接下来,老师不再让学生现场谈感受,而是让学生回家后通过对名曲的消化,再写出自己的感想。第二天,学生交上来的感想都有很大的变化,学生写出了听后的激情,对贝多芬的人生和命运的赞叹,以及要怎样把握自己的命运。多数学生在感想中表示,自己遇到挫折的时候应该向贝多芬学习,做一个能战胜自己的巨人,而不是做向命运屈服的懦夫。

同时,在校园开展世界名曲教学时,还应讲解参加正式音乐会的礼仪,以及服饰的要求,让学生感受世界名曲的魅力,培养学生所学世界名曲的浓厚兴趣。近年来,重庆市高新区第一实验小学校通过对世界名曲走进校园的教学实践,让教师感到了世界名曲对学生的影响巨大,这股来自各国的优秀名曲像甘泉一样滋润学生的心田。正如爱因斯坦所说:“没有早期音乐教育,干什么事我都会一事无成。”希望音乐能成为一个成功的跳板,助力学生健康成长。