

女生优于男生 高中生优于初中生和小学生

# 上海学生有了体育素养实时“画像”

经过5年的研究和推进,上海已经构建起一个具有自主知识产权的学生体育素养智慧服务平台。截至2020年底,汇聚至体育素养大数据平台的数据已达4.5亿条,全指标测评学生数近50万人。

通过对全市16个区约41万名中小学生的测评,2020年上海市学生体育素养评价蓝皮书5日发布。上海中小学生体育素养平均总得分为80.2分,女生的体育素养平均得分略高于男生,高中学生的体育素养平均总得分最高,为82.2分,其次是初中和小学。

从2016年,研发团队结合国内外最新理论成果和实践经验,对学生体育素养的核心概念进行重新定义,建立了面向全体青少年学生,涵盖态度、行为和成效等三个维度的学生体育素养评价理论,明确了体育意识、知识、行为、技能及体质等5个二级指标、相应权重、三级指标及测评方案,基本构建形成了相对科学、系统的学生体育素养评价理论体系,实现市、区、校三级及面向年级、班级、学生的用户数据采集、分析和个性化推送,开展了青少年运动技能等级智能化测试为核心的全覆盖测评工作。

这是在上海市建平中学举行的

以往,每节体育课上,学生能够跑得有多快、跳得多高、投得多远,运动能力是逐渐提升还是有所下降,这些数据除了记录在体育老师的登记簿上,学生和家长自己很难清晰知晓。如今,在上海,这一情况正在改变,越来越多的学生拥有了一张实时更新的“运动画像”。



“位育杯”中学生排球赛开赛,徐汇区各校女生们纷纷上场过招。本报记者 李铭坤 摄

一次体育素养测评的场景:一名女生正在投掷实心球,她的每一次投掷情况,都被实时记录下来,帮助她纠正动作,提高成绩;另一组学生在不同跑道上冲向50米终点,通过视频采集和记录系统,可以实现多人成绩同时记录。

学生体育素养大数据平台专

家组组长、同济大学凌培亮教授介绍,2021年,在田径和游泳的基础上,今年该平台新增了对乒乓球和足球项目的测评。随着智能化设备进校园,学生的体育行为可以被及时记录下来,有助于实现体质和体育技能的多次测试、择优记录。“根据测试结果,学校可对学生的体育

素养,提供更为贴身和贴心的干预,为学生开具运动处方、营养处方、心理处方和生活习惯处方。”凌培亮说。

据悉,本次测评覆盖了11243所中小学生的417336名学生,男生体育素养平均总得分为78.9分,女生体育素养平均总得分为81.5分。学

生的体育素养平均得分随着学段的升高呈现上升的趋势,高中学生的体育素养平均总得分最高,为82.2分,其次是初中和小学,得分分别为81.0分和78.1分。

在体育意识、体育知识、体育行为、体育技能、体质健康五个二级维度中,学生的体育意识得分最高,为92.1分;体育知识的得分为86.0分;体质健康的得分为79.4分;体育行为的得分为79.3分;体育技能得分最低,为72.6分。

其中,体育意识维度采用自我报告问卷的形式,由学生填写问卷,并根据学生的填写结果进行评价。体育知识采用线上题库的形式,由学生参与题库答题,并根据学生的答题情况进行评价。体育行为采用主观和客观相结合的测评方式对学生进行评估。体育技能分为两部分,其中无专项运动技能或低年级的小学生的体育技能可测评其基本运动技能;初中和高中学生的体育技能采用上海体育学院发布的《青少年运动技能等级标准与测试方法》来评估。体质健康维度的具体测评内容和评分原则完全依照《国家学生体质健康标准(2014年修订)》进行。

首席记者 陆梓华

## 护眼护眼 从小开始

本报讯(首席记者 左妍)6月6日是第26个全国“爱眼日”,记者从市卫生健康委、市教委、市体育局联合举办的主题宣传活动中获悉,近年来,本市不断强化多部门合作,进一步提升本市视觉健康服务管理能力。本市不断加强儿童青少年近视防控工作,建立市、区两级儿童屈光发育监测体系,创建儿童屈光发育档案,2020年基本实现了在园在校4-18岁儿童青少年屈光和视力检查全覆盖。

上海市眼病防治中心等在全市范围建立并完善了医防融合的“市一区一社区”三级视觉健康网络体系,并依托市视觉健康中心平台,牵头联合市疾控、市妇幼、市健康促进、市学生活动管理中心和全市眼科专家力量发挥视觉健康服务技术支持、管理协调、研究转化和培训实践功能,眼病防治、初级眼保健业务能力全国领先。

青少年视力问题近年备受关注,上海市眼病防治中心朱梦钧副主任医师在市健康促进中心专场活动中介绍,近视会导致许多眼底并发症,预防近视和控制近视发展的真正目的是为了减少近视相关不可逆性眼底改变的发生。

“阳光光线的照射会刺激人体内多巴胺的释放,延缓眼轴增长,从而预防近视。近年来已有多项科学

证据表明,户外活动是预防近视最好的良药。”朱梦钧介绍,“户外活动的内容和形式不限,但在时间上有要求。建议6岁以下的孩子,每天在户外活动3小时;建议6岁以上的孩子,每天在户外活动2小时。若孩子周一到周五的户外活动时间无法达标,那也可以选择周末集中开展户外活动,只要每周能够达到14小时的户外活动时间即可。不过,户外活动的时间越分散,对近视的预防效果越好。”因此,建议家长和老师尝试化整为零,利用碎片化的时间,如课间时间、午休,或上学、放学路上等,让孩子户外活动,以此获得更好的近视预防效果。

朱梦钧还说,虽然低浓度阿托品尚未在国内正式获批,但其应用已经非常广泛了。相较于高浓度阿托品,低浓度阿托品的不良反应小,无明显的视近模糊、畏光等症状,对孩子的学习、户外活动等不会造成干扰。“虽然低浓度阿托品的安全性相对较高,但近视患儿还是应当在医院接受检查,待医生确认是适用人群后方可使用。”

近视不可逆,发现孩子近视后,应尽早进行干预,避免成为高度近视,选择科学的方法来控制干预,并定期复查。专家表示,近视是遗传因素和环境因素共同作用的结果,关爱孩子眼健康,家长要充分重视,做好科学引导示范作用。

## “时明时暗”更护眼

黄浦区近视防控样板教室可一键切换上课、投影、自习、考试等6种光照模式

黄浦区卢湾一中心小学教室内,一年级孩子们正在上语文课。窗外天色不佳,但亮堂的教室里,孩子们精神奕奕。

“来,现在我们来大屏幕!”班主任童磊一边提醒同学们抬起头,一边按动了墙壁上的开关。只见投影屏上方的黑板灯自动关闭,另两盏黑板灯和教室其余灯光也同时略微变暗,这使得屏幕上的画面更清晰柔和。讲完课,自习时间到。这时,三盏黑板灯全部变暗,营造一个静谧的环境。童老师向记者演示,考试时,黑板灯会开启,但会调至较暗的亮度,一方面便于学生集中注意力,另一方面也让同学们能看清黑板上的注意事项。

全国爱眼日到前夕,记者见到了这样一间可以通过云端灯光控制系统,根据不同使用场景切换光环境模式的教室。这是黄浦区卫健委联合黄浦区教育局共同打造的近视防控健康灯光照明样板教室,今后,这样的教室灯光改造工程还将在全市各区推广。

### 形成“自适应”光环境

卢湾一中心小学总务主任刘孝昆介绍,去年10月,学校所有教室、专用教室和学生活动区域,全部完成了光环境改造。教师可以根据使用需求,在上课、投影、课间、自习、考试、全关等6个模式中“一

键切换”,也可根据课程安排,在体育课或者外出集体活动期间,让教室自动关灯。与传统灯具相比,新型灯具节能40%。

记者看到,40人左右的教室内,灯具共有三列,每列三盏。“天晴时,你会明显感到靠窗一列等要比靠门的一列暗一些。”童磊说。靠窗的一盏灯具上,装着一个圆形小盒子。负责光环境改造工程的上海聚高教育设备有限公司区域经理项志铭揭秘,这是一个感应器,能根据外界自然光强度以及教室面积、灯具间距等信息,指挥不同位置的灯具调整至不同亮度,形成一个“自适应”光环境,让坐在教室不同方位的孩子都能拥有同样舒适的学习环境。

和传统防眩光格栅灯具不同,新型灯具像一个扁扁的灯箱。孩子们抬头不见灯管,只能见到一层半透明的“膜”。项志铭介绍,这层“膜”是三层结构微纳防眩光面板,通过三层不同的结构效果对灯具的眩光进行优化控制。去年5月1日起,上海市出台全新《中小学校和幼儿园教室照明设计规范》,增加了色温及色容差要求、LED灯具的百勒克斯照明功率密度要求、显色指数要求、教室种类和垂直照度要求、光源有毒有害物质含量的要求等10余种指标。根据这一标准,中小学教室眩光值不可超过

16,在卢湾一中心,教室眩光值已降低至12.3。

### 多种方法缓解疲劳

记者从黄浦区获悉,除了推进教室光环境改造,黄浦区各中小学各出妙招,呵护孩子明亮双眼。

蓬莱路幼儿园在午餐食谱中添加胡萝卜、猪肝等“明目”食物,引导孩子们通过健康饮食,打下良好营养基础;黄浦区第一中心小学在课间、午间开放“眼睛篮球公园”,鼓励学生劳逸结合;北京东路小学在教室第一排课桌前沿地面设置定位标示点,防止前排课桌椅离黑板过近,并按学生身高坐高标准,选择相应型号的课桌椅,以适合孩子生长发育特点;疫情期间,为避免因手部接触眼睛造成的感染风险,格致初级中学提倡学生做非接触式眼保健操,以起到改善眼调节功能、缓解眼疲劳的作用。

首席记者 陆梓华

## 每周十四小时户外活动能防近视

专家指出,活动时间越分散预防效果越好

小窝换新颜 马上实现

22258177 / 22258271 详询各网点