

民生调查

本报记者
陆梓华 易蓉

小小的操场、小小的教学楼、小小的孩子……位于黄浦区柳江路26号的蓬莱路第二小学分校校区是一年级学生上学的地方。虽然一切都是小小的,但是并不妨碍孩子们享受运动带来的大大的快乐。一到下课,操场的“勇敢者道路”上便爬满了孩子。遇上天公不作美,教学楼里同样热闹:走廊的一边,喜静的孩子忙着用粉笔在涂鸦墙上涂涂画画;另一侧,爱动的孩子则“飞檐走壁”,在沿墙的攀爬架上向更高难度发起冲击。

今年9月,《上海市促进中小学校体育工作高质量发展 进一步提升学生体质健康水平行动方案》正式发布。方案提出,要建设“微操场”,创造更多校园体育运动智慧场景,鼓励学生动起来。天气太热或太冷?下课时间太短?校园空间太小?运动容易造成伤害事故?这些都不应该成为“圈养”孩子们的理由。记者走访上海多所中小学,看到多份精彩的课间运动方案。

袖珍校园

走廊上攀爬架真好玩

上周,上海气温骤降。记者采访的当天,雨水更是增加了几分寒意。但是,上午9:15下课铃响,蓬二分校的教学楼里很快回响起孩子们的欢笑声。在这里,8个班级分布在3层楼面,走廊宽度大约只有1.5米。除了一楼,其他楼层的孩子课间要下楼才能玩耍,时间有点不够用。碰上雨天,更是没有办法动起来。于是,老师们动起了脑筋——从一楼到三楼,每一条走廊上“长”出了攀爬架。防护垫不用时翻起,沿墙固定;一下课,老师们就赶紧翻下垫子,迎接满走廊的“小猴子”。

“小猴子”,是老师对孩子们的昵称。看着他们在攀爬架上熟练地爬上爬下,老师们满心欢喜。一(3)班班主任许箫成了人力“吊娃娃机”——孩子个子小,就等着“许爸爸”挨个把他们抱起来,再挨个“吊”在攀爬架上,看谁坚持时间最久。“加油,加油!”“哇,你好厉害!”在小伙伴的鼓励下,女孩陶奕涵突破了一分钟大关。“不错,进步了,15秒了!”得到了“许爸爸”的表扬,男孩康佑玮搓着小手,跑去排队,准备再拉一次。壮壮高高的他需要花更多的力气才能拉住栏杆,从最初的3秒到如今的15秒,他进步不少。“一开始,一个个把他们抱起来确实挺费力的,但是,几个月锻炼下来,他们已经掌握了技巧,自己往上跳一跳,只需要我借个力,就能把他们托上去。”说起孩子们的成长,“许爸爸”很自豪。一(7)班教室外,是一组攀岩墙,孩子们自己制定的游戏规则是:男生女生从左右两侧出发,到中间击掌就算胜利。女孩赵宇彤熟练地先用双手交替握紧岩点,再双腿轻轻一荡,便顺利地完成了一次移动。“一开始我爬一格就要掉下来,后来我发现要先动手,后动脚。”小姑娘总结出了秘笈。

家有双胞胎男孩,“奶爸”许箫很细心,看见有的孩子双手上举时露出了小肚子,他总是帮他们把外套拉下来一点,以防孩子着凉。“你看,我把他们抱起来,我们就可以平视对方,关系不知不觉就更亲近了。”许箫告诉记者,有时候,小娃娃们缠着他要抱抱的时候,干脆脱口而出“爸爸”,发现叫错了,再赶紧改口,“许老师”。“我们教室在一楼,天好的时候,他们最喜欢去操场上的勇敢者道路,双手撑单杠,翻跟头转一圈,一点都不怕。”许箫说,他就跪在地垫上,保护他们,让孩子们有足够的安全感。

校长余祯说,之所以选择攀爬架,一是考虑到占地面积,二是对于上海孩子来说,上肢力量一直是薄弱环节,那就从小锻炼起来!一个学期下来,蓬二每个一年级孩子都在体育老师指导下,练就了一项“绝活”——手倒立。

下课时间短?外出运动冷?上海中小学推「微运动」方案,记者直击——

热腾腾的课间十分钟很欢乐

优化空间 操场边活动课气氛浓

今年开学,上海外国语大学附属大境初级中学搬入修葺一新的新校区。为激发学生的运动兴趣,学校为操场装上“眼睛”和“大脑”——一座智慧操场出现了。50米短跑、实心球、仰卧起坐、跳绳、立定跳远……操场划分出不同运动区域。同学们只要在指定范围内,高举手臂示意,操场侧边的摄像头便自动开始当裁判员。

“不仅记录成绩,还会分析起跑姿势、起跳角度等各种数据,给学生专业指导。”体育教研组组长程庆山指着操场一侧的AI智慧体育大屏向记者解读。轻点学生的姓名,每个人当时的运动场景都清晰呈现。同学们最感兴趣的,则是一张张“运动风云榜”。风云榜实时更新,引得不少同学除了体育课、体育活动课,还利用下课、每天半小时大课间活动和放学后时间来刷新自己的“PB(个人最好成绩)”。新校园面积很“袖珍”,环形跑道绕校园一圈不过132米,即便如此,开学至今,阳光跑“榜一”姑娘累计跑步长度已达20.5公里。“我一直跳不到2米,系统提醒我起跳角度太低了,我调整了一下,成功了!”七(8)班男生孙浩铭凭借2.149米的立定跳远成绩,排在了全校第18名。七(2)班女生邵琪涵说,第一次跑800米,她的成绩是4分45秒,经过一周苦练,她的成绩飞跃到3分19秒。

相比大境初中,同济大学附属新江湾城实验学校今年迁入的新校舍宽敞得多。学校将教学楼朝南空间规划成教室,朝北空间则“留白”,打造教室门口的“新天地”。下课铃一响,同心楼4个楼

玩出花样 教室里小游戏很适宜

走廊两侧都有教室,万一有谁突然从门里冲出来,很容易撞到小伙伴,因此,黄浦区卢湾一中心小学提醒孩子们,不要在走廊里奔跑,也不要再在走廊里开展身体对抗类的体育活动,避免受伤。但是,这不妨碍记者见到一个热气腾腾的课间10分钟。“我最喜欢跳房子!在走廊里沿着地砖,单脚或双脚连续跳。我是我们班跳得最好的!”三(4)班男孩

洪睿彬骄傲地说。“我喜欢折纸!”“猜别人笔袋里装什么也挺好玩的!”女孩们有自己发明的玩法。不过,大家公认最好玩的游戏,还是用一块橡皮就能玩起来的“抓苹果”。不仅有“基础版”——学生两人一组,面对面双腿交叉坐地上,双手放膝盖,“苹果”放在两人中间,听到“裁判”念叨到一个事先约定的词,就赶紧去抓,谁抓到谁赢;孩子们还发明出了“进阶版”——或是背对背坐着“盲抢”,或是更难一点,先俯卧撑撑稳,再根据指令轮流用单手撑地,去抓“苹果”。

“适合课间玩的小游戏要简单易学、娱乐性强,可不受时间、空间、条件限制,锻炼协调性和专注度。”卢湾一中心小学体育教研组组长陆倍倍说,学校向孩子们征集了有趣的课间小游戏,“抓苹果”成了最火的那个。有意思的是,一年级老师发现,刚入校的宝宝有的等不及下课,上着上着就没了精神,于是,老师从网上找了一段可爱的“小鸭操”,让孩子们上一节课就起身动一下,清醒一下,再投入学习,孩子的眼神重新变得亮亮的。

面大空间顿时热闹起来,学生们三五成群,有的沿着地面上的图案玩跳房子游戏,有的散步聊天,还有的在阅读角看书……“学校鼓励学生课间到教室外走一走、动一动,劳逸结合。”二(5)班孙老师说,“不同班级的学生在大空间里共同活动,拓宽了朋友圈及学习的平台。”

在杨浦区打虎山路第一小学,大厅里摆上了健身机器,人气很旺。健身机器用体能训练和文学挑战相结合的方式,孩子们边开合跳边背古诗;中庭的旱地冰壶也常有学生跑来“推一局”,且玩且乐……“孩子们喜欢怎样的活动?”“怎样合理利用现有空间安排活动?”今年11月,杨浦区打一小学教育集团开展“我的活动我做主”课间活动调研,评选出25个“最受欢迎活动”,其中有“找领头人”“棋类活动”“蹲蹲乐”等游戏,“室内操”“桌面操”“拉人角力”等微运动。三(6)班班主任林晓菲介绍,下课了,孩子们有的到“摇篮农场”观察植物生长,有的到朗读亭去朗诵诗词,有的参观校园十景,有的做“手指操”……孩子们在课下得到适当休息,一堂课的学习效率自然提升了。

铁环滚起来,陀螺转起来,孩子们跑跑跳跳,一片欢声笑语……上海市第二师范学校附属小学杨浦北校利用学校特色课程《中国传统游戏》来丰富学生的“课间十分钟”。课程项目郑晓洁老师介绍,学校利用体育课、体锻课开展活动指导,还帮助学生掌握游戏规则。学校特意将低年级学生的教室安排在靠近小天井,一下课孩子们就“飞”进操场。

记者手记

“法律不仅没有禁止学生在课间玩耍,相反,更多地强调保护未成年人的身心健康,强调合理安排学生的学习时间,劳逸结合,保证每天每位学生的体育运动时间不少于一小时。”上海华夏汇鸿律师事务所主任律师计时俊指出,孩子好动是天性,不能因为害怕太阳底下的阴影,而拒绝孩子追求光明。

由于操场迷你,黄浦区回民小学特意采购了跳跳杆、羊角球、滑板车、健身垫、呼啦圈等一批占地面积小又容易上手的运动器材,供学生取用,走廊就成了教室门口的迷你运动场。谁说平衡板只能踩上去站着?谁说滑板只能趴着滑?记者看到这样一幕:不一会儿工夫,几个男孩将它们组装成了一辆“豪华战车”,双腿支撑,“隆隆”驶来,好不帅气;女孩们不甘示弱,两块平衡板加一块滑板,就搭建了一个“山洞”,看谁四肢协调钻得快……这让一旁的老师们由衷感叹,对于成长中的孩子,玩和运动是多么重要的一件事!那些宝贵的想象力、那些自由探索的意愿、那些红扑扑的脸蛋、那些珍贵的伙伴情谊,都是孩子应该有的宝贵财富。

担心孩子跑跑跳跳会受伤,更不想家因此产生矛盾带来麻烦……这成了一些老师更愿意把学生“圈养”起来的重要原因。卢湾一中心小学资深教师贺春秋告诉记者这样一个故事:曾经,她的班上总有几个男孩来告状,无非是为了下课玩闹中谁不小心撞了谁、谁抓破了谁这样的摩擦。经过家委会商议,利用双休日,一个“男子汉训练营”成立了。家长志愿者组织足球、攀岩等运动,既强身健体,也会自我保护;并告诉精力旺盛的小男孩们,如果有冲突想打架,请先学什么是真正的“搏击”;如果想奔跑,请去开阔的场地避免意外伤害。课间,孩子们依旧在玩耍。告状和投诉,渐渐不见了。

陆梓华



■ 课间时间,黄浦区回民小学的学生在玩羊角球
本版摄影
本报记者 陶磊



■ 小学生在课间跳长绳