

M

关注



漳州一中碧湖校区200米决赛场上,发令枪一响,运动员们挥动双臂向终点冲刺。

本报记者 严洁摄

晚秋胜春朝
运动不寂寥

◎ 本报记者 苏水梅

核心提示

晚秋,风清气爽,又是一年运动锻炼好时节。近日,不少学校举行运动会,学生在运动场上恣意挥洒汗水,展现青春风貌。还有学校趁秋日,翻新花样,加强学生体育锻炼,增强学生体魄,让学生共享秋日运动的美好时光。

比赛场上 展风采

近日,漳州一中、东铺头小学、江滨小学等学校举行了秋季运动会。运动员们在赛场上,奋力拼搏,挥洒汗水,展现风采。瞧,江滨小学的男女30×30米迎面接力赛,运动员们通过默契的配合,完成了比赛,班级的团结和凝聚力体现得淋漓尽致;在东铺头小学跑道上,随着一声枪响,运动健儿如出膛子弹,以迅雷不及掩耳之势冲出去,起跑提速,摆臂迈进,每一次冲刺,都紧扣着大家的心弦,无论是田赛还是径赛,呼喊声

都席卷整个操场。漳州一中高二(15)班张弦子的爸爸张海滨告诉记者,女儿所在的班级在刚刚结束的漳州一中2022体育健康节中表现不俗。虽然家长们都不能到西湖校区为孩子们加油,但是班主任吴欣彤老师在家长群里及时发布战报,家长也时刻关注运动会上班级各种“战绩”。“我家弦子在运动会上除了有汉服表演,还负责后勤工作,隔着屏幕都能感觉到他们‘把爱留在漳州一中’的喜悦之情。”张海滨说。

花样运动 享趣味

10月28日上午,市三实小二年(2)班的同学们在操场上完成了一场别开生面的“割水稻”大比拼。原来,体育老师王清楠特地为同学们设计了一堂适合在秋天上的体育课:“古巷黄金粒粒香”这句诗同学们在早读课时间,已经读得熟稔于心。王清楠老师说,为了让同学们把丰收的喜悦、劳动教育的养成和锻炼身体很好地结合起来,就借助镰刀作为“水稻”,用接力棒代替“镰刀”,让孩子们通过接力的方式,完成“割水稻”的过程。同学们在热身完后,听清楚了比赛规则,分成4个小组,随着比赛哨声一响,操场上成了欢乐的海洋。

南靖县靖城中心小学周一至周五下午,同学们在辅导老师的带领下到达操场指定位置,开始进行各种闽南童玩活动。大鼓凉伞、滚铁环、打陀螺、斗鸡、

煎白鱼、丢沙包、跳大绳等闽南童玩项目,丰富多彩的课程,满足学生个性化、差异化发展需求。校长张明城介绍,为更好地落实“双减”政策,更加高效有序地开展课后服务,南靖县靖城中心小学将“闽南童玩”融入校园生活,满足孩子们身心的发展需求,让孩子们利用课外时间尽情地玩,玩出花样,玩出特色。

无独有偶。新桥中心小学积极落实“双减”政策,利用校外舞龙优秀师资,将非遗文化舞龙运动列入课后服务项目,让学生在身体得到锻炼的同时,感受中华传统文化的魅力。漳州市新桥小学副书记陈月蓉告诉记者,目前,200人的舞龙队正在紧锣密鼓地进行排练,将于下个月参加梦城区中小学田径运动会开幕式表演,演绎出学校这项传统体育运动项目的独特魅力。



市三实小体育课上,老师请同学们进行模拟“割水稻”比赛。

本报记者 苏水梅 摄

体育锻炼 强体魄

近日,省教育厅发布《关于做好普通高中新课程体育与健康学业水平考试工作的通知》,必修必学的实践考试项目增加了3分钟跳绳以及5米3向折返跑,并且明确要求3分钟跳绳和长跑这两个项目必选一项进行考试。漳州市第一外国语学校体育高级教师杨建辉说:“这两个项目都有助于锻炼学生心肺功能,增强学生的体能。”杨建辉表示,随着体育逐渐被重视,现在的体育老师比以前忙了,学生在校体育锻炼的时间多了。“我们平时也建议孩子在短暂的学习间隙做做徒手操、跳跳绳,保持良好的身体状态,提高学习效率。”

“秋季适合孩子们运动的项目有跳长绳、接力赛等。”市三实小王清楠老师说,只要能引导孩子们爱上运动,老师们总是开动脑筋,上学期学校体育老师自编的



女子铅球决赛在一片欢呼声中拉开序幕

本报记者 严洁 摄



同课异构话“小初衔接”

本报讯(记者 苏水梅 文/供图)“同课绽放精彩,异构促进成长。”10月27日,长泰区“小初衔接”体育观课研讨会在长泰区第二实验小学举行。

“如何以游戏为载体,提高学生参与体育课堂的积极性和学习兴趣?”“如何尊重学生的差异性进行个性化教学?”在当天的研讨会上,长泰区教师进修学校校长高阿健首先就落实新课程标准体育健康的要求和体育小初衔接提出了思考。接着长泰区小学体育名师工作室领衔人高俊洋以《新课程标准教学下如何做好体育“小初衔接”》做了主题发言。

小初联动,共话衔接。当天,长泰区第二实验小学林秋珍老师和长泰第五中学王庆鹏老师就《立定跳远》一课进行同课异构。两位老师按照新课标要求,以发展学生身体素质、培养学生对体育的兴趣和安全感、激发学生运动潜能为目标,分别从不同角度展示了对“立定跳远”的不同构思。

课后,与会的老师对两节课进行评课议课,大家对“小初衔接”“一体化大体育”“健全人格锤炼意志”等问题畅所欲言,现场气氛热烈。高俊洋老师认为,根据中小学课程的不同要求,老师们可以从“运动能力”“健康行为”“体育品德”三个方面进行小初的有效衔接。“‘小初衔接’的学习目标是一个相互联系的整体,六年级学习领域水平与课程架构逐步提升向七年级学习领域水平深入,老师们在教学过程中,可以注意引导学生的主动意识,关注学生体育素养和技能,采用灵活的评价方法,在教学中不断更新教学理念,创新教学形式。”高俊洋说道。

参与活动的老师纷纷表示,在此次活动中,老师们共同探讨教学热点难点问题,探讨教学艺术,交流经验,这样让老师广泛参与的“众筹式”教研接地气,并带来崭新视角,收获良多。

图题:老师示范“立定跳远”



阅读“绘”分享

本报讯(记者 苏水梅 文/供图)10月27日下午,在闽南师大龙文附小图书馆,二年(4)班唐翊豪的妈妈给孩子们带来了一堂妙趣横生的故事分享课——《小狗的小房子》。这是闽南师大龙文附小“爸爸妈妈进课堂”系列活动中的“育”见书香活动之一。家长们以新的身份、新的角度与孩子分享绘本故事,带给孩子们全新的体验。

翊豪妈妈绘声绘色地给孩子们讲故事,孩子们听得津津有味,不仅与故事中的小动物产生了共情,还能从故事中懂得道理。张玥同学说:“我知道了自己做的事要自己承担。”琦翔同学说:“我懂得了‘己所不欲勿施于人’的道理。”展辰同学说:“我学会了做错事要及时改正。”梓萌同学说:“我明白了齐心协力才能把事情做好。”宸骏爸爸也为小朋友们带来了绘本故事《我爸爸》(见图)。他用生动的语言,有趣的图片,深深地吸引了孩子们。同学们认真地观察图片、扮鬼脸、谈感受、分享爱、表达爱。故事里的“爸爸”温暖得像太阳,这份“爱”引发了孩子们共鸣,孩子们的情感在故事中自然流露:“我的爸爸教我打篮球。”“我难过的时候我的爸爸会逗我玩。”……

“阅读是最温暖的陪伴,是给孩子最好的礼物。”刘惠坚老师介绍,为了更好地推进家庭亲子阅读,学校从低年级开始邀请家长进校分享,本学期10月份是二年级,11月份是一年级,每周四和周五进行。通过把家长请进校园与孩子们分享绘本的形式,希望能充分激发孩子们的阅读兴趣,养成良好阅读习惯。“我们期待孩子们在爸爸妈妈的陪伴下,手捧书本,品味书香,向着明亮的方向前行。”

涂鸦“美育”校园

本报讯(杨金秋 陈玉珍)方寸之墙绘班级特色,一画一卷展文化风采。近日,华安县高安镇高安中心小学开展了第一届校园文化涂鸦墙活动。

每逢下午放学之后,落日的余晖铺满整个校园,校道旁的长廊涂鸦墙前便攒满了一个个黑色的小脑袋,他们系着围裙,挥舞着画笔,尽情地描绘着心中美好愿景。随着时间流逝,一幅幅设计新颖独特的“墙壁语言”呈现在大家眼前——或精雕细刻,或信手涂鸦,或寓意丰富,或色调清新……作品从不同的角度展示了孩子们天真、烂漫的创作风格和涂鸦智慧,也体现了孩子们的团结协作精神。

“高安中心小学是乡村小学,孩子接触美术较少,学校积极开辟区域让孩子动手涂鸦,放飞孩子天马行空的想法。”高安中心小学校长郑成龙说,“双减”实施以来,高安中心小学以课后服务为载体,围绕“五育”模块,积极开展德智体美劳“五育融合”的课后服务,充分发挥学校教育主阵地作用。“虽然孩子们是第一次接触涂鸦活动,但他们兴致浓厚,团结协作,创作出了不少让人耳目一新的作品。通过这次的涂鸦活动,让孩子们真切体验到涂鸦给大家带来的乐趣和魅力,体现了学生积极向上的精神风貌,为秋天的校园带来一缕清新的气息,涂鸦墙也成了校园又一道靓丽的风景线。”

◎ 本报记者 苏水梅

M

安全

遇到拥堵人潮 如何自救?

韩国当地时间10月29日晚,发生在韩国首尔龙山区梨泰院一带大规模踩踏事故引发广泛关注。安全无小事,应警钟长鸣。遇到拥挤人群,如何防范踩踏?进入密集场所,要注意哪些安全事项?遇到紧急情况要如何保护自己?针对这些问题,记者专门采访了漳州人防蓝天救援队应急救援志愿者协会副会长、漳州人防蓝天救援队宣教组组长洪鹏嵩。

洪鹏嵩认为,从韩国的这个事件来看,主要是因为人流激增导致疏散通道拥堵,现场人流非常密集,前面和后面的人都无法听到呼应。由于主办方没有考虑到合理的人流承受量,未在各个路口做疏散人群分流的动作,导致在踩踏发生后,后面的人群继续涌入。当密集的人群层层倒下,被压在下面的人根本无法动弹,最终酿成了惨剧。

洪鹏嵩说,易发生踩踏事故的情形包括“学校、车站、机场、广场、球场等人群密集地”“节日、大型活动聚会等特殊场合”“紧张、恐慌、激动、兴奋、愤怒等人群情绪不平静的时候”。

当踩踏事件发生时,第一时间的应急反应是什么?需要做什么动作才能安全逃生?“人潮拥挤时,要尽量避开,若已经在人群中,尽量走在人群的边缘,平时到任何一个场所,要养成留意观察逃生通道的习惯。”洪鹏嵩建议,如果摔倒了,首先要做的自我保护动作是“护头护颈、双腿蜷缩到身体下”,以确保胸口有足够的呼吸空间。如果身体是侧着倒下,也要尽快蜷缩,手护住脖颈处,向上的一侧手护住腰肋骨处,确保重压下有适当的承重能力。

洪鹏嵩说,在人群中,要时刻保持警惕,当发现

人群开始骚动时,就要做好保护自己的准备。关于防范踩踏事故,学生应该牢记“三要四不要”的防护技能。洪鹏嵩说,一是看到拥挤的情况,不能上去凑热闹,要迅速离开现场,并在逃离时,不要盲目跟随周围的人群移动。二是发现拥挤时,要马上避到一旁,选择安全地点短暂停留避险。三是如果已经陷入拥挤人群之中,一定要先稳住双脚,并尽量靠墙或抓住牢固的物体来稳住身体。“四不要”是指“不呼喊”,不胡乱大喊大叫,因为这样会加剧人群的恐慌心理。“不逆”,不逆着人流逃离。“不蹲”即使钱包、鞋子被挤掉也不蹲不贸然去捡。“不窒息”,是在人群拥挤中前进时,要用一只手紧握另一手腕,手肘撑开,平放于胸前,微微向前弯腰,形成一定的空间,以保持呼吸通畅。

◎ 本报记者 苏水梅