

新学期体育课如何“重启”

# 放缓脚步 给孩子一个运动适应期

疫情防控进入新阶段后，中小学生也迎来春季新学期。师生集中返校后，中小学的体育课如何开展？学校在体育教学中会有哪些变化？学生“阳康”后如何恢复正常体育运动？记者采访了我市多所中小学及教育主管部门，给出了答案。



## 摸排健康状况 分层设计教学

## 调整运动项目 循序渐进过渡

## 遵循四个原则 逐步恢复锻炼

开学前夕，太原市第二实验中学的学生们就收到了一份关于寒假期间身体健康的调查问卷。该校教务处负责人说，过去的一段时间很特殊，网课加寒假，时间比较长，不少学生和家长经历了新冠病毒感染，目前基本恢复了健康，遵循安全第一的原则，需要对学生身体健康状况进行摸排。

在此基础上，该校做出了预判，并制定了新学期体育工作的基本路线和方法。学校提出，开学前两周作为观察期，体育活动减量进行，避免较大运动量和较高强度的运动，由体育教师对学生的耐受力

等身体素质进行观察，并根据专业知识对学生身体状况做一个测评，随后综合过往学生体测情况、调查问卷、测评结果，把学生分成不同层次，分别安排体育活动。例如，在篮球课上，身体素质中等、假期中锻炼不够充分的学生，会进行运球；身体素质比较好，且网课和寒假期间完成锻炼的学生，可以进行战术性的对抗等。

采访中发现，开学这两周，许多学校都在前期健康摸排的基础上，建立了学生健康档案，并调整了体育课和大课间活动内容，暂停跑操等剧烈运动。

“我们设置了一个月的适应期，允许孩子们渐入佳境。”山西省实验小学副校长陈晓艳说，刚开学的体育课上，部分孩子体力可能跟不上，因此“放缓脚步”成为校园运动的主题。

该校调整了体育课和大课间的运动量和强度。体育课内容以游戏和小竞技项目，以及站立、行走等规范训练为主，并添加了强度较小的教材内容，循序渐进地帮助学生恢复体能。每天下午两节后的体能课，也由活动量小的儿童健身操替代了以往节奏感强、运动量大的搏击操。此外，射击、网球、排球、篮球等体育社

团的活动开展也进行了调整，教师们会根据返校学生的实际情况，调整训练的频次和节奏。

“循序渐进”成为新学期各校开展体育活动的重要方向。小店区实验小学体育组也根据孩子们身体状况专门设计了体育课程，开学第一节体育课，为孩子们讲解保健知识，并对孩子们健康状况进行了解。之后的体育课分阶段进行，第一阶段注重体能恢复，孩子们以步行和拉伸练习为主；第二阶段由低强度的训练逐步过渡到中等强度的训练，不做剧烈运动，以阶段性锻炼帮助孩子们逐步恢复。

对于学校调整体育课内容，不少家长点赞。贺女士的女儿是今年1月中旬“阳康”的，担心女儿身体还没完全恢复，她一直没敢让女儿进行体育锻炼，希望开学后，学校能指导学生科学运动。“我倒感觉不运动体质会差。”儿子“阳康”后，家长尹先生一直坚持带孩子健身，在他看来只有保持运动频率，身体才能恢复得更好。不过如何把控运动量适度锻炼他也拿不准，“我主要就是带孩子跳绳、多走路”。

采访中，多名体育教师也提醒，恢复锻炼要循序渐进、量力而行，“阳康”后的青少年不要过早地进行高强度体育锻炼，仍要加强对自身的健康监测，根据自身的恢复情况，逐渐恢复运动量和

运动强度。

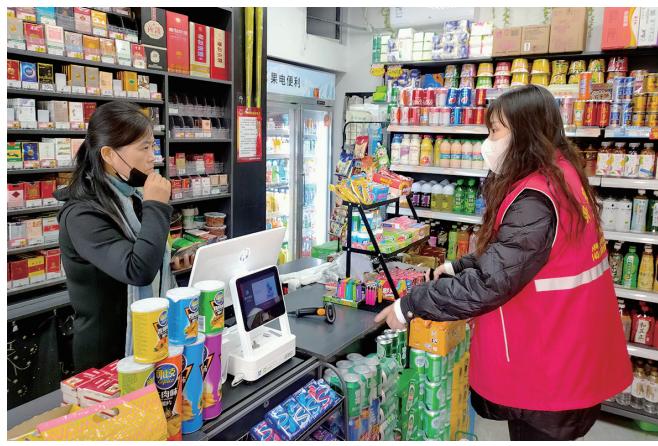
市教育局相关负责人表示，新学期的体育课以“安全第一”为指导思想，学校遵循循序渐进、个性化、分层教学等原则，科学指导体育与健康课线下教学，充分发挥体育增强体能，提高机体免疫力和调节情绪等作用。学校须对学生的体能和身体健康状况进行摸查，建立档案，动态掌握学生的健康状况。经过健康筛查无异常后，根据学生个人的身体健康状况、机能特点和运动习惯等，制定个性化的体育锻炼方案。对健康状况处于不同阶段的学生进行分层教学，科学安排不同的练习内容、练习强度和练习要求，帮助学生逐步恢复到正常锻炼水平。

记者 张晓丽



2月15日，龙城街道星河湾社区开展“门前三包”走访宣传活动。网格员以督导张贴“门前三包”责任牌、发放解读“门前三包”责任书的方式，对辖区商户进行面对面宣传讲解，完成了商户张贴责任牌百分百、商户落实责任制百分百的“门前双百”目标，巩固营造良好的社区人文、生活环境。

王丹 武金芝 摄



为了进一步加强社区内食品安全管理工作，2月13日，小井峪街道和西矿街社区工作人员对辖区商店、餐饮店、超市、商场等经营场所进行食品安全检查，嘱咐商户严格规范采购流程，留存进货凭证，切实维护居民舌尖上的安全。

韩睿 郝文娟 摄

## 滨河东路再南延30.3公里

本报讯(记者 李晓并)滨河东路将再次向南延伸30.3公里。2月15日，市规划和自然资源局公示滨河东路南延(西草寨—太原市界)方案。

滨河东路南延建设工程北起西草寨村，南至太原市界，全长约30.3公里，道路设计红线宽度51.5/57米。道路线形结合都市区规划、综改区潇河产业园二期规划路网、汾河河堤位置及现状地形和实施条件等综合确定。

滨河东路南延定位为城际道路，近期按照主线交通连续的主干路实施，设计车速为主线60公里/小时，

辅路、匝道为40公里/小时。道路最小净空为机动车道≥4.5米，人行道、非机动车道为≥2.5米；设计荷载为城-A级。

道路节点方面，滨河东路南延沿线设置左转匝道桥1处，被交路上跨桥梁7处，跨越潇河、太榆退水渠、河东北总退水渠、乌象民退水渠，利用现状桥孔下穿西南环线铁路及太中银铁路。

横断面设计方案中，一

是由西向东依次为0.5米宽路侧带，6米宽辅路，2.5米宽主辅分隔带，11米宽机动车道，2米宽中央分隔带，11米宽主辅分隔带，7米宽辅路，2米宽机非分隔绿化带，6.5米宽双向非机动车道，6米宽人行道(含2米绿化带)，总宽57米。

按照规范，滨河东路南延沿线结合沿线规划道路及村庄位置，设计9处人非地下通道。

## 错峰组织观摩学习 规范元宵加工市场

本报讯(记者 张勇)“难怪我家做的元宵总感觉差一点儿，原来差距在这里啊！”在佳乐元宵加工坊内，前来观摩的元宵加工坊主王先生感叹地说。元宵节后，太原市小店区市场监督管理局靠前服务，创新监管举措，错峰组织元宵制售从业者集中观摩学习，帮扶生产者软硬件改造、提档升级，助力市场主体倍增。

“在元宵节期间，我们在食品安全集中排查时，发现辖区内多家元宵制售从业者临时生产、临街销售、未及时取得相关资质。此外，部分元宵加工坊也存在不足之处。”太原市小店区市场监督管理局相关工

作人员告诉记者，“鉴于传统文化传承及食品安全综合考虑，我们分局实施了包容审慎监管，主动上门规范加工流程，协调人员健康体检，敦促改善卫生条件，指导原辅料票证查验，协助申领经营主体备案资质，有力保证节日期间元宵供应和食品安全。”

元宵节后，该局执法人员决定帮助元宵加工坊，利用元宵加工淡季开展内部改造。内部改造，首先得让元宵加工坊主们知道如何改造。于是，该局执法人员组织多家作坊主到刘家堡乡的佳乐元宵加工坊进行集中观摩学习。在学习现场，执法人员就原料进

货查验、生产过程关键控制点管控、出厂检验、成品贮存及销售等方面，逐一对元宵加工坊主们进行讲解，通报共性问题，并提出整改举措。

“市场监管局的这种有针对性的技术帮扶对我们很有用。因为工艺和设施落后的问题，我们作坊之前制作的元宵，在口感和质量上，跟别人有一定差距。通过这次观摩和市场监管人员的讲解，我都清楚了。”王先生说，“回去之后，我们将利用这段空闲时间，积极改造设施、改进工艺，并加大工作人员的食品安全教育，让我们元宵的质量能再上一个台阶。”