

疫情期间学生居家体育锻炼的探究

莲都区城北小学 曾海

由于新冠肺炎疫情,在这个特别的假期中,一场没有硝烟的战争悄然打响。响应教育部“停课不停学,停课不停练”的号召,在延迟开学期间,学生们不仅要在居家隔离期间通过线上教学的方式进行学习,同时还要开展居家体育锻炼,居家战疫,科学锻炼,强健体魄,抗击新冠。

疫情当下钟南山院士指出多运动提高免疫力,疫情面前积极防护和强身健体同等重要。2020年这场突如其来的新冠肺炎疫情,让老师的教学方式和学生的学习方式都发生了变化。为鼓励大家居家运动,积极引导科学有效地锻炼,体育老师应及时制定居家体育锻炼方案,坚持停课不停学,锻炼不停歇的原则,将室外锻炼全部调整为室内锻炼,积极引导科学有效的居家体育锻炼,让学生们防疫不出门,也能因地制宜开展室内运动,自主锻炼。那么,这样的居家锻炼该如何推行呢?以下是笔者的一些心得体会。



开展居家锻炼

要让学生养成良好的锻炼习惯

俗话说:“良好的开端是成功的一半。”以前在学校上体育课,孩子们可以在操场上奔跑,可孩子居家上网课期间,运动环境与场地发生了改变,学校操场变成了每个学生的家里。对于线上体育课要开展的居家锻炼,刚开始好些学生觉得很好玩,兴致高昂。正所谓:“滴水穿石非一日之功”。一时兴起和每天的应付了事是帮助不到学生的。所以,居家体育锻炼自律很重要,让学生真正体会到运动锻炼的重要性,才能持之以恒并一直坚持下去。

激发孩子运动兴趣

要让孩子爱上线上体育爱上室内运动

兴趣是最好的老师,让孩子们喜欢上你的线上体育课。作为一名体育老师,面对空中体育课堂,笔者除了新鲜感和好奇心,还有一点手足无措。课堂形式如何开展?课堂内容如何选择?网络一端的学生训练状态如何?一个个现实的问题摆在面前。面对问题,必须一个个突破。

首先,要认真备课,花样要创新。通过学习先进学校教学视频,笔者尝试制作自己的教学视频,从最先的服装准备、场地布置、视频分段拍摄,到后期视频剪辑完成制作。真是看起来容易,做起来却需要付出很多汗水。有时为了一个训练镜头,需要拍摄好几组动作。但精疲力竭的时候,看到自己的成品心里很有成就感。学生喜欢了,他们的运动激情和兴趣就浓了。

其次,用心上课,营造氛围,师生互动。线上直播课中,与学生连麦,与学生互动,布置任务,要求和爸爸妈妈一起完成的运动项目,让孩子家长也参与到运动中来,既增添了家中的运动趣味性,增加了亲子之间的情感交流,又增加了挑战。上直播课时,笔者始终保持微笑、积极的状态,并及时在课中表扬优生,借此带动其余同学参与体育训练的积极性。

作为任课教师以上两点做好了,学生自然而然会增加运动兴趣,爱上宅在家的体育课,这样学生居家锻炼的效果就有了,我们线上体育课的目标也就达成了。

让学生们明白

居家体育锻炼的意义与作用

健康是人们愉快生活、工作和学习的基础,而体育运动是获得强壮体魄的有效手段。疫情防控期间,坚持居家体育锻炼对于健康的益处有很多。

人们可能都有过这样的感觉:进行愉悦轻松的体育锻炼后,心情会大好,人们对运动的专注,以及运动的趣味性、竞技性,有助于人们日常精神压力的转移。尤其是经常体育锻炼的人,他们血中的脑啡分泌量会增加,可使人精神愉悦。另外,经常体育锻炼能使自身的身体外型获得改善,有助于自我形象的提高,以及自尊的建立。所以让学生和家长从居家锻炼中获得愉悦感,进而能让他们在心理上也更健康。

此外,如果居家学习的孩子长时间不锻炼、不运动,就会导致肥胖。大家也知道,肥胖是由于能量摄入超过人体的消耗,体内脂肪过度积聚,造成人体中脂肪储存过剩,并对健康造成严重危害的一种超重状态。而大量研究表明,有氧运动结合力量练习是最有效的减肥方法之一,不仅能提高基础代谢率,消耗能量,燃烧脂肪,还可起到减肥效果。

一个好的学习习惯、锻炼习惯是从自律开始的。在停课不停学期间,体育老师的正确引导和激发,不仅能让孩子养成良好的锻炼习惯,还能让孩子们有一个健康的体魄,能更好地长知识长身体。

做好班主任 就要付出更多的爱

莲都区老竹民族学校 潘永美

从1986年开始,从一个农村小学的代课老师到正式加入教师队伍再到现在,走上三尺讲台已整整34个年头。这期间,我当过校长,当过少先队辅导员,也当过教务主任,但我更爱班主任的工作。多年来,我凭借自己对教师职业的热爱,坚守在班主任的岗位上,用爱感化和滋润着学生。

30多年坚守教坛 记忆中只请过两天病假

从教三十多年,我的记忆里并没有请过一天事假。这都得感谢我的家人和父母。

前年八月份,我的父母因为一次车祸,受了重伤。妈妈8根肋骨骨折,爸爸锁骨开裂,两根肋骨骨折,还有多处皮外伤,紧接着爸爸还发生了小中风。当时正是8月29日,离开学只有一天时间了。这可以说是我们家遭遇最困难的时候了,我想向领导请假多照顾爸妈几天,可妈妈坚决不让我请假,说不能耽误了工作。于是我狠下心来,白天去上班,晚上赶到医院陪护。作为班主任的我没有因为家里的事耽误了学校的工作。

去年11月,我晚上起夜时,突然脚不能下地了,一踩下去就钻心地疼,没办法只能请假上医院。第二天,老公背着我上了医院。经过拍片、做CT,才发现我的跟腱末梢出了问题,需要休息静养10天。可第二天校长就打电话告诉我,两天后有个家长会,问我能不能坚持。家长会可是非常重要的一件事,作为班主任我可不能脱岗。等着老公下班后,我咬咬牙,让他把我送回了学校。拗不过我的老公,只好把我送回学校陪我一起干。连夜,我们把教室布置好后,老公把我送回了教师宿舍。家长会那天早上,我从一楼跳到五楼,累得满头大汗。那一刻,我真的被自己感动了。在我的记忆中,这是我从教生涯中唯一请过的两天病假。

用爱来滋润 再熊的孩子也能创造奇迹

当过班主任的老师都知道,每个班总有那么几个问题学生。小梁和小赖是我刚接班时比较头痛的两个住校男生,平时作业拖拉、成绩垫底不说,总爱惹事生非。尤其是小赖,经常晚上溜出学校,害得值周老

师和家长到处找。有一次周五,小赖骗说爸爸会来接他放学,不坐校车了,我信以为真。结果当晚他并没回家,害得家长和老师整夜寻找。面对这样的学生,我该如何引他步入“正轨”呢?

于是我平时注意观察他的举动,我发现他经常不洗脸,不蒸饭,督促、批评对他都无济于事。但作为班主任的我绝对不能放弃他。一次做值日时,我意外发现他比另外三个都积极,另外三人每人扫了一组后都自顾自离开了,只有他自觉地去倒垃圾,回到教室还把扫把都放好,这一切我都看在眼里。第二天早读课上,我借此对全班同学说:“老师很欣赏班里的一位同学,他做事认真负责,有始有终,值得我们大家学习。”说完后,我还让小赖走上讲台。同学们感到惊讶,然后我讲述了值日的事,同学们立刻向他投去了赞许的目光。此时的小赖满脸通红,高兴之余更多的是激动,因为他已经很久没有听到表扬的声音了。一次课后,我找他谈话,再一次肯定了他的成绩,并送给他一条毛巾和我儿子的几套衣服,并让他担任班级的卫生委员,告诉他要管好班级卫生,得首先从自身卫生做起。他非常高兴,之后的时间里,他不仅积极管好班级卫生,而且每天早上看到我主动伸出一双手让我看看。以后的日子里,他变得好学勤奋起来。我安排他和一个比较自觉的女同学同桌,帮助他补课,有进步就表扬。

功夫不负有心人,在三年级的语文抽测中,他竟然考了78分。对一般学生来说,78分算不上好成绩,但对他来说已是一个奇迹。此事,让我深信有爱的滋润,就一定能创造奇迹。

三十多年的教师生涯,不仅让我学会了教书,也让我学会了育人。三十多年来,我对学生是严爱结合,坚持用爱来感化学生,尤其是对“学困生”的关爱。

这些年里,孩子们在生活、学习上有困难,我都会一一伸出援手,重新为他们点燃自信的火花,让他们获得成功的喜悦。

作为教师,在平时的教育过程中要更多地关爱“学困生”,善于捕捉转化的良机,营造积极向上的氛围,让他们获得成功的体验,以增强他们的自信心和责任感。这些年,像小赖这样突破自我、取得较大进步的学生,并不少见。这也更让我坚信了一点,作为班主任,必须要付出更多的爱。