

“阳康”后的孩子们体育课怎么上

趣味游戏、“花式”活动……各校用不同的“打开方式”给出答案

新学期开启一个月，“‘阳康’后、体能恢复阶段的体育课怎么上”备受关注。记者从我市多所小学、幼儿园了解到，各校普遍本着安全第一、循序渐进的原则，减少高强度运动、增加趣味性游戏，“把脉”学生身体健康状况，并给出了不同的“运动处方”。一起来看看这学期“不太一样”的体育课吧！



通师一附幼儿园的小朋友在户外活动中。

(资料图片)

降低难度、增加趣味 体育课上活动“花样”多

3月7日下午，崇川小学，热身完毕的学生们正在体育老师黄永明的带领下，进行滚轮胎、听数抱团、跳跳球等小游戏，操场上传来阵阵笑声。

黄永明告诉记者，开学前，学校对所有返校学生健康情况进行了摸底筛查，减少了高强度和对抗性体育活动，多以游戏代入。“我们要求体育老师做到‘课前询问、课堂观察、课后整理’。课前询问孩子的身体状况，并告知孩子们要主动和老师沟通，出现任何不适第一时间告诉老师；课堂中时刻关注孩子的变化，根据实际情况及时调整体育锻炼计划；课后做好拉伸放松运动，帮助孩子恢复体能。”

除了趣味游戏外，北城小学还推广武术等传统体育项目，开发“花式”体育活动。一至三年级的学生练习体育老师们自主创编的武术操，四至六年级的学生练习一路长拳，借助较为平缓的武术动作强身健体、恢复体能。北城小学五年级体育老师陈晶介绍：“我们要求学生在练习时把动作放慢，例如弓步冲拳等定格更长时间，既降低了运动强度，又保证了动作的标准。”

据了解，作为学校特色体育课程，一段时间后，北城小学将根据学生身体状况在体育课上进行武术的全校推广。同时，将武术的练习引到教室前后的空地，且不定期更新动作，这让学生既可以了解武术知识，又随时能邀上同伴一起运动。

强度降低、形式多样 探索户外活动更多可能

3月1日上午大课间，伴随着嘹亮的音乐声，朝晖小学的学生们在操场上列好队形，进行学校自创的羽毛球练习。四(11)班学生施戴欣挥动羽毛球拍在风中呼呼作响，“老师让我们刚开学不要剧烈运动，大课间也变成了跳羽毛球操，我特别喜欢！”

朝晖小学体育学科组长倪建清告诉记者，开学初学校便将大课间跑操由4圈变为2圈，并要求体育老师全程陪跑，控制速度。二月中旬又暂停了跑操，改为羽毛球操，“学生们都很感兴趣，能够适应。”

与小学相比，幼儿园的体育锻炼时间则更具有弹性，也拥有了探索户外更多可能的机会。“老师快看，这片树叶像一把锯子！”“我找到了3片不同颜色的叶子！”……2月28日午餐过后，通师一附幼儿园中(2)班孩子们在园内小花园里进行科学观察，开展“认识不同的树叶”的游戏。

“疫情期间，我们就一直致力于打破户外只能运动的局限，不断开发园所每个角落的更多可能性。”通师一附幼儿园副园长黄敏告诉记者，新学期该园将更多教学内容延展到户外，常态化开展小花园散步科学观察、西山坡动物养殖、户外写生及绘本阅读等，“将户外活动穿插进午间休息及全天教学计划当中，既保证了每天不少于两小时的户外时间，又避免了运动强度过大给儿童身体增加负担。”

循序渐进、因人而异 体育课应该这样“打开”

新冠感染康复时间存在个体差异，没有统一标准。“‘阳康’多久才能运动？怎样的运动强度才是合适的呢？”“不能着急锻炼，也不能一直不锻炼。”市妇幼保健院儿童保健科副主任徐小晶给青少年儿童支招，要循序渐进、因人而异。在监测并控制心率的前提下，一般而言，“阳康”后的4至6周可以逐步恢复一些高强度的有氧运动。

“在‘阳康’后6周内，建议心率不要超过‘(220-年龄)×70%’。按照这一公式计算，一名10岁儿童的心率不要超过147分/次，从医学角度讲，在这样的心率下运动是安全的。”同时，徐小晶也提醒，一旦运动时出现气短、心悸等症状，则需立即停止运动；当身体逐步适应后，再根据实际情况进行调整。

当前，新冠疫情已进入“乙类乙管”阶段，回归常态的体育课该怎么上呢？崇川区教师发展中心体育研训员曹建表示，根据2022版新课标，体育课在训练强度上要求运动量达到中高以上强度；在教学内容上则提倡结构化的运动知识和技能教学。

“在体能恢复阶段，体育课的教学要有一个‘从过渡到适应再到恢复’的过程。”曹建提醒，基层学校应合理安排运动时长、强度和密度，对不同身体素质的学生做到“区别对待”，精细化教学。同时，要以学生为中心，让学生体验运动的乐趣，使之主动参与到体育锻炼中去。

本报记者高阳 本报实习生顾刘蕾

这名初三毕业生，9月要去西安上大学了
别人家的孩子
是如何做到的

近日，一则新闻被广泛转载：就读于田家炳中学的龚施宇，被西安交通大学少年班录取了，这也是田家炳中学连续四年有学生被西安交大少年班录取。记者来到田家炳中学，了解这名少年背后的故事。

龚施宇被少年班录取的消息发布后，在许多市民的朋友圈中传播。“西安交大少年班”“龚施宇”“别人家的孩子”等关键词走红朋友圈。对于儿子的走红，龚施宇的爸爸表示，自己的孩子只是一名普通少年。他说：“和同龄人相比，龚施宇很幸运，被西安交大少年班选中。我觉得，没有偏科是他这次被录取的原因之一。”

在龚施宇班主任金晓玲的评价中，出现最多的就是“稳”这个字。比如这次西安交大少年班的考试，恰好和初三上学期期末考试以及通中创新班的考试时间重合。金老师说：“龚施宇在西安完成面试后，立刻往南通赶，深夜抵通。次日上午7点就来到学校参加期末考试。在这样的情况下，他的期末考试成绩依旧优秀。”被西安交大少年班录取、被通中创新班录取、期末考试成绩优秀，龚施宇是真的“稳”。

自2020年开始，田家炳中学连续四年都有学生被西安交大少年班录取。多年来，田家炳中学走出了很多人才，涵盖各个领域，包括学术界、体育界、文艺界。背后又有怎样的故事呢？

该校初三年级分管主任冯浩介介绍：“为了培养多元化、多层次人才，学校一直坚持均衡分班。每个班都有具备学科特长和技术技能特长的学生，每个班的任课老师也都在关注这些学生的优势和个性化发展。学校层面一直在探索不同学生的个性化学习需求，希望这种探索在未来能取得阶段性成果。”

本报记者沈樑

南通首个“幼女妇科门诊”正式开诊！

“真是太好了，一直不知道带孩子看儿科还是妇科，现在困扰终于解决了！”近日，来自如东的吴妈妈对市妇幼保健院新开设的“幼女妇科门诊”赞不绝口，便捷、有针对性的诊疗省去了妈妈们很多麻烦。

原来，吴女士女儿刚满5个月龄，平日为宝宝清洁私处时，发现女儿阴唇有粘连情况。“去了当地医院，妇科医生建议挂儿科，儿科医生觉得这不属于他们诊疗范围，这让我们犯了难，后来听说市妇幼保

健院开设了‘幼女妇科门诊’，便第一时间来就诊了！”来到医院后，在主治医师邢莹和蔡胜男的合作下，前后用了不到10分钟，宝宝小阴唇粘连的问题便得到解决，吴妈妈多日的困扰也烟消云散。

其实，不仅成年女性有妇科病，很多低龄孩子在成长过程中也会出现各种妇科问题。“有家长反映说孩子内裤发黄、有分泌物，检查后发现，孩子阴道内有异物。”邢医生告诉记者，五六岁的孩子处在成长的

懵懂期，对身体充满好奇，有时将一些异物误藏进体内，时间久了如未及时取出就会引起炎症甚至更严重的后果，家长需引起警惕。

“此外，青春期发育中的少女，运动后出现腹部剧烈疼痛，有时不仅是阑尾炎等外科疾病，妇科也占了不小比例。”邢医生介绍，有孩子卵巢上长了畸胎瘤一开始并未察觉，随着生长发育肿瘤也随着卵巢不断增大，剧烈运动后，由于重力不平衡导致囊肿位置发生扭转，

引发剧烈疼痛。“这种情况非常危急，如手术不及时，可能引起卵巢坏死，直接来我们‘幼女妇科门诊’，就会得到更快速、更精准的对症治疗。”

据了解，从3月6日起，市妇幼保健院“幼女妇科门诊”每周六全天对外开诊，诊疗范围涵盖月经失调、多囊卵巢综合征、外阴阴道炎、阴唇粘连等18岁之前幼女妇科常见问题。同时，因幼儿妇科病人的特殊性，医院配备了专业、有经验的医疗团队，将给每名患儿

分配更多诊疗时间。

“家长要从多角度、全方面认识女孩生殖健康问题，遇到问题应及时就医，我们将用规范专科诊治给孩子成长保驾护航。”幼女妇科门诊主治医师邢莹说。

