

“中考体育100分”“零近视”小学——学校体育工作的“云南探索”

近年来,云南的学校体育工作引发社会关注。云南不仅成为全国第一个把中考体育调整为100分的省份,还出现了一所没有“小眼镜”的“零近视”小学,而云南大学“体测不合格,拿不到毕业证”的做法也被称为“最严体育校规”……在这些敢为人先的做法背后,是云南学校体育工作者的大胆尝试和探索,他们的初心只有一个:为了孩子们的健康。

“中考体育100分”带来变革

2020年11月30日,《云南省初中学生体育考试方案》印发,该省中考体育由原来的50分提高到100分,云南成为全国首个把中考体育分值提高到100分的省份。

方案规定,中考体育由原来的“三年一考”变为“一年两考”,每学期均采用“随时考”和“定时考”相结合。考试总分100分,其中七年级满分20分,八年级满分40分,九年级满分40分。学生最终成绩由六个学期考试成绩和第四、六个学期体质健康测试得分组成,并赋予比赛竞赛加分。体育成绩不再是只考体能,而是要考体质、体能、技能与竞赛,方案甚至考虑到了学生个体差异。

从效果看,云南以体育中考改革的“小切口”,推动了学校体育工作的“大变革”,学生体质健康水平逐年提升,初中生体质健康优良率,从2020年42.04%提升到2022年58.21%;云南中小学初步构建起全员覆盖、人人参与的常态化校内联赛、校级联赛、选拔性竞赛;开好体育课程、开足体育课时、上好每一节体育课的局面正在形成,体育课与语文课、数学课已然成为云南的“大三门”。

云南省教育厅体卫艺处负责人表示,中考体育100分的目的是为了督促学生经常锻炼,掌握一两项终身受益的运动技能,同时,加速学校开足、开齐、上好体育课,让校长和家长更加重视体育。

“零近视”小学没有秘密

位于红河哈尼族彝族自治州屏边苗族自治县湾塘乡的湾塘小学,多年来一直保持零近视率,全校538名学生视力均为5.0或以上。

这所寄宿制小学没有“小眼镜”得益于每天三小时的户外运动。大课间、体育课、课间10分钟、课外活动,一个不少。只要下课铃响,操场会被瞬间“点燃”,哪怕喜静不好动的女生,也会被老师鼓励出去走走。

学校严禁拖堂,哪怕课间10分钟,孩子都是挂着汗珠回到教室。体育课更是学生最爱,即便器材不丰富,老师也会创造项目陪孩子玩。课后,各种体育兴趣班纷纷开展,其他科目的老师也会加入其中……如今,湾塘小学保持“零近视”的方法已不再是秘密:每天三小时户外运动;在校不用电子产品;绿植环绕;营养均衡;10个半小时睡眠。

正是印证了“孩子每天户外活动两小时,就可有效降低近视率”的科研结论,让这所小学成为了教育部推广典型。据了解,目前云南省儿童青少年总体近视率低于全国平均水平。

让“脆皮大学生”动起来

云南大学2021年出台的“体质测试不合格,拿不到毕业证”,被网友称为“最严体育校规”。

该校要求,本科所有年级均开设体育必修课,其中大一、大二为144学时,大三48学时,大四8学时,总计200学时(注:国家要求为144学时)。不仅课时增加,每学期体育课考试内容也变成:50%运动技能+40%体质测试+10%平时成绩。此外,学校创建了校园APP,要求每学期男生跑120公里、女生100公里。

云南大学表示,“体测不合格不发毕业证”并非首创,而是在严格执行教育部规定,此举是想发挥考试的正向指挥棒作用,让大学生通过锻炼造就健康体魄。学校还出台了配套政策,如:创建男女合班选项体育课;按照本科生300:1配备体育老师;提高体育老师薪酬等。

两年时间,学生宅在宿舍打游戏追剧之风,渐渐让位于锻炼。2018年至2022年,云南大学体测合格率从68.6%提高到90.3%;2023年大一到大三的合格率达92.7%。

牵着父母进赛场成为常态

“学会、勤练、常赛”是实现学校体育目标的手段。2023年,云南校园“三大球”主客场联赛打响。高中阶段和高校的72支球队展开了周末联赛,云南也逐步构建起高铁沿线的“三大球”联赛体系。

比赛不仅活跃了校园氛围,也激发起学生“勤练”的热情。特别值得一提的是,每场比赛前的入场环节,球员们都会牵着父母、家人或老师的手入场地,这一幕不仅感动了观众,也感动了球员。

多位裁判表示,这一入场形式值得推广,家长能深切感受到,孩子不只能在学习上出成绩,也能在赛场上出彩。

云南省教育厅体卫艺处负责人表

示,体育有立德树人的功能,这样设计的初衷,是想让孩子们树立责任感,明白努力的意义。孩子们心中有爱,胜过漂亮的高分;孩子们心怀感恩,比聪明才智更重要。

“麻雀”小学也出世界冠军

位居闹市、地方小,是不少“麻雀小学”开展体育运动的困境,云南的不少小学找到了出路。

昆明市新迎第二小学自1996年建校起,历任校长都高度重视体育,哪怕校园占地不到九亩,操场狭窄不规则,也要因地制宜让孩子运动。经过筛选,学校选择了跳绳作为主项,每个班都是一支跳绳队,“一人一短绳,十人一长绳”是特色课,校运会上的跳绳比赛最激烈,冠军最服众。

28年的坚持,让这所位于闹市区的“麻雀小学”通过一根绳“跳”出了国门,自2021年以来诞生了五名世界跳绳冠军。

让体育老师更有地位和荣誉感

从2022年开始,云南的体育老师每人每年都会获得不低于1500元的专项经费,用于购买工作服。

为保障体育老师权益,云南还将体育老师承担的课间操、课余训练、课外活动等计入工作量,完善了体育老师绩效工资分配办法和考核评价机制,体育课课时量与其他科目等分值核算。此外,云南正在推动体育老师在职称(职务)评聘、福利待遇、评优评先等方面与其他学科老师享受同等待遇,大力鼓励体育老师担任班主任……体育老师的队伍正在由“弱”变“强”。

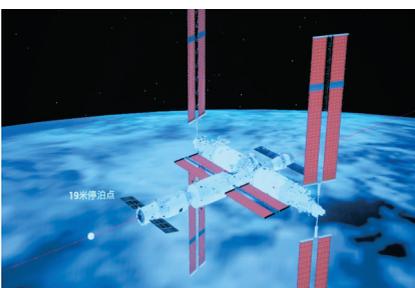
(据新华社昆明1月18日电 记者岳冉冉)

天舟七号货运飞船与空间站组合体完成交会对接

据新华社北京1月18日电(记者高蕊、李杰、韩启扬)据中国载人航天工程办公室消息,天舟七号货运飞船入轨后顺利完成状态设置,于北京时间2024年1月18日1时46分,成功对接于空间站天和核心舱后向端口。交会对接完成后,天舟七号将转入组合体飞行阶段。

后续,神舟十七号航天员乘组将进入天舟七号货运飞船,按计划开展货物转运等相关工作。

1月18日,天舟七号货运飞船与空间站组合体进行交会对接的模拟图像。新华社记者李杰摄



1月18日在北京航天飞行控制中心拍摄的天舟七号货运飞船与空间站组合体完成交会对接的画面。新华社发(韩启扬摄)

科普

抛媚眼的 警惕

——眼睑痉挛的小思考

■海南西部中心医院 符小林

曾医生正在遛娃,突闻娃疾呼:“妈妈,那边那位爷爷一直在给大家抛媚眼。”这一声声响震住了我,我慢八拍的赶紧圆场:“小孩子家家,瞎叫叫。”但职业习惯,我还是走过去查看了一下。呀,这不是眼睑痉挛嘛,老爷子尴尬地说:“我也不想向你抛呀,可控制不住呀?”秉着关爱邻居的热心,我决定来个社区会诊。

媚眼如丝,偶尔抛抛,大家都喜欢,可经常抛的话,估计大家心里发毛,所以眼睑痉挛是个“病”,咱得治。

眼睑痉挛指眼睑和眶周轮匝肌的非自主性频繁痉挛跳动(眼皮不自主跳动),严重者可在牵扯嘴角甚至面部肌肉发生跳动(面部嘴角抽搐、抖动)。本病的病因不明确,可能由于眼部神经传导异常有关。症状大体一致,主要表现为眼睑震颤,可自觉眼部抽动,频繁的难以控制的眨眼。眼睑痉挛是一种眼科常见病,平均每年发病率为约0.1%,其中男性为0.07%,女性为0.12%;生活在城市地区的人患病风险更大。

那哪些人容易眼睑痉挛呢?本病的发

病机制可能与神经代谢异常或者高血压有关。精神压力大的人群,受过头部外伤的人群,高血压,神经代谢异常人群都是高危人群。

那什么情况时需要去看医生呢?出现无法控制的眼皮震颤,眼周肌肉抖动,面部肌肉抖动,眼睑痉挛无法闭眼,影响生活和工作时,就要去看专科医生了。

那我有眼睑痉挛后还有救吗?局部的微小痉挛,可在休息后得到缓解;严重的痉挛可通过药物A型肉毒杆菌皮下注射、

手术治疗可行眼周部分组织切除术、中医针灸,艾灸理疗等治疗手段进行救治,预后一般较好。平时饮食建议食用富含丰富B族维生素,新鲜蔬菜水果,海产品等健康饮食。

严重的持续性眼睑痉挛可影响到患者的工作和生活,对患者的生理及心理健康均有较大的影响。养成良好的生活作息和习惯,注意精神压力的缓解,合理运动,让我们都能做一个想抛媚眼就抛媚眼的可爱天使。