

暑假余额不足 你的体育作业完成了没

长江日报记者汪洋 刘嘉 胡孙华 通讯员阎进林 谢依灵 官芯源

暑假进入倒计时,孩子们的作业完成得怎么样?长江日报记者走访发现,体育锻炼打卡、拍摄运动vlog小任务占据了武汉中小學生暑假作业的“C位”。不少孩子在汗水中解锁了新技能,也养成了受益终生的运动习惯。

每日打卡+解锁新技能,这份作业有点“燃”

踢足球、打羽毛球、练跳绳……这个假期,江汉区万松园路小学的孩子们忙着完成一项特别的暑假作业——每日两小时活力运动计划。

这项作业以校园足球为特色,搭配多元亲子运动,要求孩子们每天锻炼两小时,养成健康作息与运动习惯。此外,还要自主学习一项全新运动技能,持续练习并记录成长变化。

“假期是开展体育锻炼的黄金期。推出这份特色作业,就是希望引导孩子们主动放下电子产品,走出家门,在挥洒汗水中强健体魄、锤炼意志,真正把‘健康第一’的教育理念融入日常、落实到每一天。”万松园路小学相关负责人表示。

在青山区钢都小学,401班的汤婉柠是篮球场上雷打不动的“常驻选手”,在一次次折返中校准动作,在一遍遍练习中精进技能。303班的程熙涵每天清晨6时准时出现在羽毛球馆,一个动作重复千百遍,胳膊酸到抬不起也从未喊苦。

一张张鲜活的打卡记录里,藏着少年们对运动的赤诚热爱。钢都小学相关负责人介绍,学校针对一至六年级学生的体能差异,科学规划阶梯式运动目标:低年级以趣味启蒙为主,跳绳跳远、亲子拉伸、趣味跳跃等项目生动活泼,在玩乐中提升身体协调性;中年级聚焦力量进阶,跑跳练习、仰卧起坐、基础篮球训练同步推进,稳步夯实下肢与核心力量;高年级解锁专项提升,俯卧撑、篮球实战、体质强化训练搭配啦啦操力量组合,兼顾专业性与趣味性。

湖北省武昌实验小学五年级的体育暑假作业同样硬核。每天的运动清单包括跳绳200个×5组、平板支撑60s×3组、仰卧起坐练习……同时要求学生掌握一项喜欢的运动项目如羽毛球、游泳、篮球、足球、乒乓球等。“学校希望引导孩子们走出家门,在挥汗奔跑中度过一个健康充实的暑假。”学校负责人表示。

镜头里的汗水,藏着成长的“进度条”

光谷十五小教育集团推出内容丰富的暑假实践课程,设置科创共研、艺术共赏、运动健康等多个板块。运动健康板块内容丰富多样,跳绳、仰卧起坐、平板支撑等项目轮番开展。学校鼓励学生坚持日常体育锻炼,并用拍摄运动Vlog的形式记录汗水、反馈运动成果。

一年级的吴赞珊参加了武汉体育学院体操俱乐部的暑期班,一周六练。操场上,体操馆里留下了她奔跑和挥洒汗水的身影。“体操让我的身体变得更有力量,也磨炼了我的意志。不怕苦、不怕累,坚持训练,一点点进步,我要努力成为更勇敢的自己!”吴赞珊说。

五年级的刘德辉在暑假学会了打羽毛球。他原本以为这项运动很简单,只要有拍子就会打。经过专业学习后才发现里面门道不少,也真正感受到了羽毛球的魅力。“每天大汗淋漓但心情舒畅。我的体能越来越好,反应更快了,也明白了做事不能心急,从基本功开始,脚踏实地坚持练习才会进步。”

向晨煜平日里经常在户外跳绳、打羽毛球、踢毽子,这个暑假他又解锁了游泳新技能。向晨煜说,刚学游泳时有些紧张,在老师耐心指导下慢慢克服害怕的心理,逐渐掌握了要领。

“每天坚持锻炼,孩子的体能有了明显进步。”向晨煜妈妈说,她常和孩子一起跳绳、打球,虽然累,但看着孩子享受运动的快乐,特别有成就感。

张仁乐也从完全不会游泳到一次憋气36秒,最终学会了蛙泳。“更重要的是,学游泳的过程让我懂得了克服困难才能成功。”

“一段段vlog里,既有奋力跳跃的瞬间,也有咬牙坚持的画面。孩子们用镜头留存自己的锻炼点滴,在日复一日的坚持中增强体质、磨炼意志,真正实现假期‘健体又养心’。”光谷十五小教育集团负责人说。

教育风向标由“成绩优先”向“健康第一”转变

近年来,武汉推出多项教育改革举措,让“健康第一”从理念转化为生动育人实践。

武汉市教育局负责人介绍,2023年秋季学期起,武汉制定《武汉市中小学校书记校长发展素质教育履职考核评价体系》,启动评价改革试点,撬动教育风向标由“成绩优先”向“健康第一”转变。学生体质健康状况迎来拐点性变化:全市中小學生体质健康合格率达到94.18%,优良率55.31%,近视率逐年下降。

2025年春季学期以来,全市推进初中、小学大课间由25—30分钟延长到40分钟。孩子们真正“动”了起来,脸上有汗,眼里有光。

汉阳区钟家村小学的大课间活力四射。数百名学生脚蹬色彩鲜艳的波速球,随着动感音乐或左右摇摆或上下律动。这是该校创新推出的“波速球律动”活动,以波速球为载体,创编集体韵律操、体能操、跑操、放松操及趣味游戏,为传统课间注入全新活力。

江汉区红领中学校尚美校区大课间时间延长后,将晨练升级为跑步、跳绳、拉伸更多内容,保障学生每天在校除体育课外有约150分钟运动时间。

江夏区藏龙第三小学的大课间除了固定运动项目外,每个年级还有特色活动:一年级地面彩绘跳,二年级接力跑,三、四年级运球接力,五、六年级跑操。

大课间升级一年多来,孩子们的运动劲头更足了。江汉区大兴第一实验学校三年级学生李奕宸告诉记者,这个暑假,他每晚都要打一小时乒乓球,每周游泳两次。他说:“运动让我更加健康,也让我收获了快乐。这是每天必须打卡的作业。”

武汉市教育局负责人表示,“培养什么人、怎样培养人、为谁培养人”是教育的根本问题,武汉正以体质健康、近视防控等事关学生身心健康的关键“小切口”带动五育并举“大格局”。



这个暑假,不少小学生在塔子湖体育中心学习滑轮。

长江日报记者汪洋 摄



光谷十五小学生吴赞珊暑假期间坚持体操训练。



青山区钢都小学303班程熙涵暑期打羽毛球。

江汉区万松园路小学的孩子们忙着完成“每日两小时活力运动计划”暑假作业。



未成年人牢记“六不”

- 1 不私自下水游泳
- 2 不擅自与他人结伴游泳
- 3 不在无家长或监护人陪同的情况下游泳
- 4 不到无安全设施、无专职救援人员的水域游泳
- 5 不到陌生、危险水域玩耍戏水
- 6 不擅自下水施救

设计 陈昌