

# “以动制冻”去练 上传视频来秀

## 当寒假遇上冬奥，体育老师让你在家“大显身手”

### 每天学习冬奥文化 坚持体育锻炼打卡



黄浦区巨鹿路第一小学是一所百年老校，也是一所闻名遐迩的具有乒乓特色的学校。今年寒假，巨一小学以“巨宝慧宝迎冬奥 五育融合促成长”为主题，精心为孩子们设计了寒假作业。其中，在体育作业方面，更是丰富多彩。

“因为寒假期间恰逢北京冬奥会举行，所以我们给全校学生布置了一个通识作业，同时也分年级给不同年龄段的学生也布置了一些个性化的作业。”巨一小学课程与教学教导季笑燕老师介绍说，以北京冬奥会为契机，学校设计了“迎冬奥动起来”家庭阳光体育活动，引导孩子们强健体魄、增强意志、弘扬奥林匹克精神。

其中，全体学生2月4日至2月20日，可居家观看感兴趣的冬奥会各项比赛，了解冬奥知识，坚持每天锻炼1小时。在此基础上，各年级还有自己



的个性化小任务。比如：一、二年级，观看冬奥比赛，上传为中国选手加油的观赛照片；三年级，以海报形式分享我最喜欢的一项冬奥比赛项目；四年级，以海报形式介绍一项冬奥比赛项目规则；五年级，制作一张冬季运动项目冠军的海报。

季笑燕老师坦言，作为“南方孩子”，上海的孩子平时的冰雪体验比较少，但其实滑冰、冰壶等不少冰雪项目都深受孩子们喜爱，因此，学校也鼓励对冰雪运动感兴趣的同学，在寒假期间寻找身边的冬季体育运动体验馆，体验冰雪运动。

季笑燕老师表示，除了任务单上的规定项目外，学生们也可以根据自己的特长、爱好自选其他的体育健身项目，而整个体育作业的宗旨，就是让孩子们在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。

季笑燕老师表示，除了任务单上的规定项目外，学生们也可以根据自己的特长、爱好自选其他的体育健身项目，而整个体育作业的宗旨，就是让孩子们在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。

再过不到10天，第24届冬季奥林匹克运动会就将在北京开幕。当寒假遇上冬奥会，“冬奥元素”就成为中小学生的寒假体育作业的“热门”主题。体验冰雪运动、观看冬奥比赛、练习花滑广播操、感受体育精神……各个学校的体育老师都“大显身手”，为孩子们设计了内容丰富的寒假体育任务。

青年报记者 刘春霞

◀▼ 体育老师为孩子们设计了内容丰富的寒假体育任务。

本版均为受访者供图



### 花滑广播操练起来 上传视频秀出来

如何让学生在“双减”后度过一个充满生机和活力的寒假？静安区闸北第二中心小学的体育老师们为孩子们设计了一份热气腾腾、充满暖意的寒假体育锻炼计划：练花滑广播操、做冬奥“观察员”“以动制冻”天天练。

“去年12月16日，中国花样滑冰协会正式发布了全国第一套花样滑冰广播操。我们体育老师研究了一下，发现比第八套广播体操还简单些，整套操动作比较柔和，孩子们寒假期间跟着视频动一动、练一练，身体各方面素质都能在优美、易学的动作中得到提升。”闸北第二小学校长赵蔚秋介绍说，虽然这套广播操学生在学校没学过，但完全可以跟着视频自学。

记者了解到，该套花滑广播操时长6分24秒，共10节内容，按照身体及运动机能，分成热身运动、上下肢和全身的姿训练、滑行、旋转和跳跃等专项训练，综合展示、花滑礼仪等部分。动作的选择和编排紧密结合花样滑冰运动特点，充分考虑不同人群的需求。

除了练习花滑广播操，体育老师还引导孩子们变身“冬奥观察员”，带着问题“沉浸式”观看比赛，在欣赏奥运健儿为国争光的同时，能更深入地了解冬奥会项目。此外，体育老师们还针对体质健康项目为孩子们订了一套详细的寒假运动计划，让孩子们寒假期间每天几个动作坚持锻炼。

值得一提的是，学校五年级的同学们还得到了一份来自静安区教育局为他们准备的专属“大礼包”——“体育云锻炼”，每天登录“体育云锻炼”小程序，上面有老师为他们计划好的运动项目，享受运动乐趣的同时还能上传自己的运动视频。

“在全面健身的背景下，孩子的运动意识和主动去运动的能力是要双向提高的，光有意识没有能力也是不行的。尤其是对低年级的孩子来说，爸爸妈妈也会很关注孩子的运动情况，一定程度上也能带动父母一起运动。”赵蔚秋校长认为，寒假不应成为家长的焦虑和负担，而应成为孩子生活实践、学习体验、与家长快乐互动的美好经历。

除了练习花滑广播操，体育老师还引导孩子们变身“冬奥观察员”，带着问题“沉浸式”观看比赛，在欣赏奥运健儿为国争光的同时，能更深入地了解冬奥会项目。此外，体育老师们还针对体质健康项目为孩子们订了一套详细的寒假运动计划，让孩子们寒假期间每天几个动作坚持锻炼。

除了练习花滑广播操，体育老师还引导孩子们变身“冬奥观察员”，带着问题“沉浸式”观看比赛，在欣赏奥运健儿为国争光的同时，能更深入地了解冬奥会项目。此外，体育老师们还针对体质健康项目为孩子们订了一套详细的寒假运动计划，让孩子们寒假期间每天几个动作坚持锻炼。



## “小老师”连线小学生在线搞音乐创作

青年报记者 刘秦春

本报讯 寒假要怎样过才会快乐而又不虚度？不如一起搞音乐创作！传统的二十四节气与跳动的音符究竟能碰撞出怎样的火花？前天上午，上海师范大学的“小老师”们和奉贤区的小学生们一起徜徉音乐之旅，在线通过打击乐和手机应用软件进行音乐创作，把二十四节气与基本音符和节奏相融合起来，最终成品好听与否？快来听听看！

当二十四节气与音符碰撞

“二十四节气是上古农耕文明的产物，每个节气都表示着气候、物候和时候。”上海师范大学

教育学院小学教育(理科)专业学生袁怡飞说道，“小朋友们，你们是不是觉得节气很多、很难记呢？有一首二十四节气歌，让我们跟着音乐先感受一下吧……”

随着《二十四节气歌》缓缓响起，这场“小老师”们和小学生的音乐之旅就正式开始了。只不过今天的活动地点有些特殊，四位“小老师”们都在上海师范大学音乐学(师范)专业大二学生沈思怡家里，通过电脑与小学生们连线，二十多名学生则守候在电脑屏幕的另一端。

“同学们，你们知道农民伯伯一年中最忙的节气是哪个吗？”上海师范大学小学教育文科专业学生袁丁详细为学生们介绍了“芒

种”的由来、习俗和相关诗词，育秀实验学校四年级学生吕继宇听完后告诉老师：“芒种是农民伯伯忙着种东西的时候，也是农民伯伯一年中最忙的时候。”学完二十四节气后，沈思怡带着学生们听了两段不同节奏的《快乐的农夫》，让他们学着感受与欣赏音乐。

“我试试吧老师”，在音乐创作环节，奉教院附小二二年级学生朱帅宇率先举手参与填词，有些羞涩的他在小老师的引导下慢慢说出自己“想到了大海里的浪花”，确定了第一句歌词之后，后面的创作逐渐变得顺利起来，他说：“我们一起在海洋里奔跑，我们一起和小鱼儿玩，真开心。”填词结束后，沈思怡一边用钢琴伴

奏引导，一边教朱帅宇唱出这首自己创作的歌曲。

“小老师”们选择这样过寒假

“希望小朋友们可以享受本次的音乐之旅，get新知识，get新技能。”“小老师”沈思怡自4岁起学习钢琴，考取了上海音乐学院钢琴十级，以上海市第28名的优异成绩考入上海师范大学音乐学(师范)专业，她表示非常热爱教师这个职业，想利用寒假历练，也迫切想知道学生们是否喜欢自己的课堂。

音乐之旅是无限的，沈思怡希望通过这堂课让学生们感受到音乐的美和快乐，希望他们能明白，其实生活里很多美妙的事

物都是可以跟音乐联系起来的。

袁嘉琪自幼学习扬琴，现担任上海师范大学青年民族管弦乐团副团长、宣传部副部长暨上海师范大学锦瑟民族室内乐团宣传部长。她希望通过这次的云课堂近距离走进小朋友们的世界，让他们收获一些简单的乐理知识，也希望能通过实践巩固自己的专业知识。

“我希望寒假可以为学生们带去一些知识，丰富他们的寒假的同时也丰富我自己的寒假。”袁丁自小学学习声乐、钢琴，利用课余时间参加过数次爱心学校活动，也担任过暑假托班的志愿者。“我热爱教师这份职业，希望同学们都能快乐成长，学有所成。”袁丁说。