

热点



健康不超载 体重管理融入体育教学和校园生活

青春更轻盈

■ 海南日报全媒体记者 张琬茜

上足上好体育课 让体育运动更有趣

近段时间，“国家喊你减肥了”频频登上热搜榜。海南各地各校如何将体重管理融入体育教学与校园生活，为学生健康“加码”？

海南日报全媒体记者近日采访发现，目前，海南大中小学校园里，“体育热”正持续升温——

绿茵场上，海口市白沙门小学学生手持彩带翩翩起舞，在空中划出一道道优美弧线；海南华侨中学千名学生身着绚丽服饰排成“米”字形，带来精彩纷呈的竹竿舞展演；海南医科大学的体育课上，学生们跟着音乐摆动身体，动感十足……

为了增强课堂趣味性，廖丽珍在体育课上设计了“桃花朵朵开比赛”等游戏互动环节，并加入音乐调节课堂氛围，“促进体重管理，运动锻炼必不可少，教师要激发学生对体育运动的兴趣”。

近年来，“小胖墩”“小眼镜”问题备受关注。教育部明确提出，保障中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时，每天保证一节体育课，课后再锻炼一个小时。海南也相应出台了有关文件及措施，引导青少年在校积极参加体育锻炼。

如何上足上好体育课，保障校园体育活动量质齐升？我省不少学校纷纷开展有益探索。

体育教师如何用到位？采访中，个别教师反映，目前，我省兼具扎实理论基础和丰富实践经验的专业体育教师仍较为缺乏，一些学校甚至连专业体育教师都没有，需要由其他科目教师兼任。

“我们学校根据学生实际需求，合理分配课程和师资资源，进一步提升体育教学质量，不让体育课流于形式。”廖丽珍介绍。

“我们充分发挥骨干教师引领作用，多次开展体育学科送教下乡活动，为体育教师的成长提供保障。”儋州市教育研究培训院体育教研员尹巧宁说。

怎样才能让体育课有趣又有益？记者走访发现，我省不少学校精心设计体育课程，以学生们喜闻乐见的方式创新教学模式。

“我们学校尝试将舞蹈和健身操结合，动感音乐、炫酷动作深受学生们喜爱。”海南医科大学体育部副教授路宗霞介绍。上完一节体育课后，该校药学专业大一学生骆诗语虽大汗淋漓，却意犹未尽，“这样的体育课既能健身又能锻炼协调性，我一定要坚持打卡”。

每到大课间时间，洋浦经济开发区第一小学的操场就变身“体能训练营”，学生们在动感音乐中进行高抬腿跑、跳绳等运动练习，专职体育教师全程跟练。洋浦实验小学的足球课寓教于乐，在运球跑动中穿插“木头人”游戏，让学生们乐在其中。



海南医科大学学生在上健美操课。
海南日报全媒体记者 张琬茜 摄

本文配图除署名外均由海南日报全媒体记者 李天平 摄



提升运动意识 从“要我动”到“我要动”

日前，全省300名中小学生在文昌市体育馆内参加跳绳比赛。

“从初一下学期开始学跳绳以来，我体会到与同学们并肩作战的乐趣，也更明白了团队合作的意义。”文昌市锦山中学初三学生韩仙宝说。

“学生们运动流汗的时候，心里其实也在‘排汗’。”廖丽珍告诉记者。

性格内敛的小军（化名）总是难以融入集体，逐渐产生自卑心理。为了帮助小军调整心态，廖丽珍鼓励他学习跳绳，常常予以肯定。“渐渐地，小军越跳越好，也越来越自信。”廖丽珍欣喜地对记者说。

廖丽珍认为，加强校园体育锻炼，不是为了迎合考试“指挥棒”，而是要激发学生积极参加运动的内生动力，培养终身锻炼的良好习惯。

为了激发学生运动兴趣，培养运动习惯，三亚学院近年来也频频“出招”，打造“全时段运动校园”。三亚学院体育学院院长助理、副教授王欣介绍，配合课内教学，该校长期开展“乐跑打卡”“体能挑战赛”“寝室健身角评比”“体质健康宣传月”等课外体育活动，形成了以“班级+社团+院级赛事”为主线的校园多层次运动形式，力争实现“体育无处不在，锻炼随时随地”的目标。

同时，立足本地丰富的自然资源，三亚学院创新开展沙滩体能、水上皮划艇、徒步穿越、热带越野等课程与拓展活动，打造特色“热带运动课堂”，增强大学生的户外适应力与体质融合体验。

“我们还引导二级学院成立学生健身社团。同时，设立体能测试达标与激励制度，与奖学金、宿舍评优等挂钩，形成多元正向引导。”王欣说，该校希望引导学生从“要我动”逐渐变为“我要动”，让健身意识内化为日常生活方式。

“兴趣是最好的老师。”海南医科大学体育部综合办公室主任王晓旭认为，学校、家长可以根据孩子的兴趣和特长，从小引导他们培养良好的运动习惯，将体育锻炼作为日常生活的一部分。

家校社联动 共筑健康防护网

“学生体重管理是个人的健康大事，也是一项系统工程，需要家庭、学校、社会协同联动。学生除了在学校积极参加体育运动外，充足的校外锻炼必不可少。”王欣认为，学校要当好引导者与服务员，提供高质量体育课程、科学的运动指导与心理支持；家长要成为孩子的榜样与监督者，在饮食、作息、运动等方面给予正向示范；社区要成为运动资源与空间的提供者，创造安全、便利、多样的运动环境，鼓励亲子互动、邻里联动。

“我们统计发现，体育教师或运动员的孩子，身体素质和运动能力显著高于同龄人。家长带领孩子多做运动，能显著帮助孩子提升体育成绩。”儋州市教育局相关负责人介绍。目前，该市已发起倡议，建议家长每周陪孩子进行户外活动2次、居家体能游戏2次、运动技能学习1次，构建起“在校专业练、回家趣味练”的体质健康新生态。

体重管理除了要“动得健康”，还要“吃得科学”。近年来，依托校内午餐午休服务，海口许多学校将科学饮食列入学校后勤管理重要事项。“学校每周食谱都经过营养师科学分析，学生每天摄入的蛋白质、维生素、碳水化合物等都有科学配比。”海南华侨中学相关负责人表示。

体重管理不仅涉及膳食和运动，更重要的是提升健康意识和健康素养。为了让学生更好地了解科学饮食等健康知识，海口市第二十六小学定期邀请疾控中心专家围绕合理膳食、科学食养等方面组织开展形式多样、互动性强的宣教活动。

随着AI技术的广泛应用，许多学校体育课也充满了“智能范”。依托数字体育平台，三亚学院为每位学生建立体质健康数据档案，定制运动处方，进行健身任务分级推送、跑步轨迹追踪、运动积分评价等数字化管理。

“以科学数据反哺教学，能更精准地了解学生体重变化、运动频率、健康意识等关键指标，提升体育教学成效，赋能体能监测与运动习惯养成。”王欣表示。

在海口市秀英区长滨小学，哪吒智慧体育平台、智慧体育仓等一系列智能设备成为体育课的“智慧小助手”。科技的加持不仅提升了体育课的趣味性，还有助于家长通过数据及时了解孩子的运动状况。

从校园到家庭，从趣味竞技到精准管理……海南各地校园正逐步探索形成全员参与、科技赋能、家校社协同的学生体质健康管理新生态，全方位助力学生“动”出健康。

缤纷课堂

“这段学习经历让我更加自信和勇敢。”日前，在海口市龙华区海垦街道举办的英语公益活动中，海口小学生谢嘉桐鼓足勇气站在台上完成了人生首场英语演讲。

台下的听众除了同龄学生、学生家长外，还有一群习惯用英语交流的国际友人。他们在短短几堂课里，通过游戏、互动问答等方式提升了谢嘉桐等人开口说英语的积极性。

这些国际友人都是海口国际人才志愿服务团（以下简称志愿服务团）成员。该志愿服务团成立于2024年8月，是海口市科学技术和工业信息化局（海口市外国专家局）、海口市龙华区委人才发展局、海口市科学技术协会成立的组织，依托海口国际人才之家（海口龙华人才之家），带动一批在海口工作、学习和生活的外籍人才参加公益活动，为海口社区和偏远黎乡的孩子们带来别开生面的英语教育。

点燃英语学习兴趣

“我教几首英语歌”“我带大家做游戏”“我来拼读单词”……近期，海口国际人才之家格外热闹，志愿服务团的英语老师你一言、我一语，为即将在5月启动的第二期社区英语兴趣班志愿服务活动出谋划策。

提议唱英文歌的老者是符积虎，曾担任新加坡国立大学食品科学与技术系客座副教授。他年近古稀，头发灰白，依然精神矍铄。在2024年的几场公益教育活动中，他总是随身携带自己心爱的木吉他，弹唱经典英文歌曲，再用中文讲解关键词汇。温暖的笑容、细致的讲解，让他很快收获了一批小粉丝。

谈及加入志愿服务团的原因，符积虎说，在新加坡工作、生活多年，英语让他有机会与世界各地的人们沟通交流，看到更广阔的世界。返回故乡海南后，他主动请缨执教，希望能引导孩子们更流利地说英语，以后能更好地投入海南自贸港建设中。

日前，志愿服务团首期社区英语兴趣班志愿服务活动在海口市龙华区海垦社区举办。在为期1个多月的5场活动中，每场活动都有3—4名志愿服务团成员参与，吸引了近30名儿童参加。

“活动效果不错，在最后的汇报表演中，孩子们都用英语进行演讲和才艺表演。”符积虎的妻子莫哈吉（Mohajer）在活动中负责讲故事、教英语，她看到了孩子们对英语学习的热情。

家长代表向志愿服务团赠送锦旗表示感谢。“公益课寓教于乐，老师亲和有耐心，孩子边玩边学，从被动输入转为主动输出，英语说得更流畅了。”谢嘉桐的母亲吴子惠看到孩子的变化十分欣慰。

培养国际化视野

白沙黎族自治县青松乡中心学校学生吴招硕珍藏着一个新书包，一直都舍不得背。送书包的人，是他的第一位外籍老师，也是他见到的第一个外国人——雅恩·克里克斯（Jan Kerekes）。

2024年11月，应青松乡政府邀请，志愿服务团负责人皮进宇和成员符积虎、雅恩·克里克斯、艾美丽到青松乡中心学校开展支教活动。历经3小时车程，他们走进热带雨林深处，为热情纯朴的黎乡学子上英语课。

那是学生们第一次与国际友人面对面接触。“以前只在手机上见过外国人。”当天，吴招硕既好奇又有些害怕。他瞪大眼睛，探着脖子，远远望向校门口。只见身材高大、金发碧眼的雅恩·克里克斯走在队伍最前面，热情地向吴招硕用中文说了句“你好”。一句熟悉的问候，化解了吴招硕内心的忐忑，他也礼貌地挥挥手，向老师们一一打招呼。

在学校操场的大树下，孩子们围坐一圈，符积虎教他们唱英文歌；雅恩·克里克斯教他们学习站、坐、拍手等不同动作对应的英语单词，设计小游戏让他们跟随英语口令做动作；艾美丽为孩子们上了一堂原汁原味的英语课。从一开始的好奇、陌生到最后的喜爱、不舍，黎乡孩子与志愿服务团老师的心逐渐靠近。

此后，雅恩·克里克斯还专门回访青松乡中心学校师生，为孩子们送上自己精心挑选的书包和祝福。“国际友人的到来，让孩子们学英语的热情更高了。”该校校长朱卓耀说。

这份异国情谊还在延续。在2025年海南黎族苗族传统节日“三月三”白沙分会场活动上，皮进宇、雅恩·克里克斯、艾美丽等受邀担任2025年白沙“三月三”黎族苗族文化推荐官。他们穿着美丽的黎族服饰，参与篝火晚会狂欢。他们想在国际平台继续讲述黎族故事，让白沙的孩子们看到更广阔的世界。



雅恩·克里克斯、艾美丽为白沙青松乡中心学校学生上英语课。受访者供图