

杭州各小学应对体测有妙招

跳绳最容易满分、坐位体前屈依旧“老大难”

□本报记者 沈梦雪

“上月底,杭城所有小学都完成了学生体质测试,并完成数据上报。为抢先了解小学生完成体测的情况,记者走访了几所学校,并参照了往年的体测标准,看看今年学生们的体测成绩有何变化。”

从小重视 跳绳成最容易得满分项目

记者采访的几所学校中,跳绳项目的满分率是最高的。杭州长江实验小学(体育公园校区)今年是第一年招生,一年级的孩子在1分钟跳绳项目里,有70%的孩子能达到满分标准,其中女生最快的能跳187个。

体育老师王鹏告诉记者,跳绳成绩好和家长的重视程度有关。尤其是现在

幼儿园从一入园就对跳绳有要求,所以平时父母都会增加训练时间,不仅要孩子会跳,还希望能跳得快,多数孩子在进小学前已经学会跳绳。进了小学,老师更多的是纠正姿势,让他们跳得更快。

采荷一小和采荷二小在新生报名时就开始提前准备跳绳项目。体育老师通

过小游戏的形式,对孩子的跳绳水平进行摸底,一开学就针对性训练。采荷一小体育老师陈滢说:“跳绳不受场地限制,学生只要有时间就可以练,所以跳绳的提升空间是所有项目里最大的。”

虽然最终统计数据还没有出来,但各个学校的体育老师们都很看好跳绳成绩。

坐位体前屈成“老大难”但也有学校成绩突飞猛进

和跳绳相比,坐位体前屈和50米×8往返跑这两个项目,成绩就明显拖后腿了。和往年一样,这两个项目的平均分排在所有项目的末尾。

不过,在采访中记者也碰到了“坐位体前屈”牛人。杭州市胜蓝实验小学一年级的的小姑娘潘好欣在这次坐位体前屈的成绩是28.3厘米(满分是18.6厘米)。潘好欣中等个头(身高117厘米,体重21公斤),但柔韧性很好,和绝大多数同学一样,她是靠着学校里老师的指点,回家

后拼命苦练,才取得的好成绩。

杭州胜蓝实验小学负责体质测试的教师杨阳介绍,今年学校体质测试总体水平比往年好,最主要的原因就是全校坐位体前屈成绩大幅提升,平均每人提高了5厘米。

为什么才一年功夫,学校学生的柔韧性就“蹭蹭蹭”地变好了?

杨阳透露,学校在这一年做了三件事。一是利用学校微信公众号引导孩子和爸妈科学地进行锻炼;二是体育组结合

柔韧练习,编创了“蓝精灵动动操”和雨天室内柔韧操;三是结合学校举行的全员运动会中自创比赛项目“最长的绳子”,要求全员参与。每个班的孩子在操场上挨个劈叉,脚与脚相抵,连成一根绳,看看最长的是哪个班。据说,为了获胜,孩子们在赛前天天练劈叉,连平常最烦拉韧带的男生,都铆足劲把腿伸直,再伸直……就这样练了几个月,孩子们韧带都拉开了,坐位体前屈自然不在话下。看来,提高体测成绩关键还是要养成体育锻炼的习惯。

抽测成绩全市第一 三墩小学应对体测有妙招

在此次体质健康抽测中,三墩小学大比分领先其他小学,获得杭州市第一名,引得西湖区各中小学前来“取经”。

多年来坚持多样大课间活动是三墩小学体测成绩好的原因之一。第二节课一下课,跑操音乐响起后4分钟内,全校61个班级全部学生到达操场,学生老师一起进行提踵练习。接着是全校性的集体项目每人1分30秒的仰卧起坐,随后每个年级学生跑至不同的活动场地,分

别进行50米快速跑、坐位体前屈、跳绳、踢毽子等不同项目的练习,最后,在舒缓的音乐中,学生调整着呼吸,慢慢地做着放松运动。

合理有节奏地锻炼,全校师生参与,高效率地组织大课间,让观摩的每位教师啧啧称赞。西湖区体育教研员岑丽萍说:“从短短的30分钟课间锻炼就可以看出三墩小学充分合理开发教材,让学生锻炼事半功倍了。”

除此之外,体育锻炼是三墩小学每

个学生必修的回家作业。学生每天对自己的锻炼成绩进行记录,一周班级进行一总结,一月进行一测评。学生家长还会经常把锻炼的视频发到微信群中,体育老师在线进行点评。

在学校的宣传栏中还有一张特殊的榜单—校园吉尼斯挑战榜—谁是冠军,成绩说了算。学生随时可以向学生发展中心的老提出挑战,怪不得三墩小学生锻炼的积极性特别高,体测成绩特别好。

记者手记

每年,小学生体质测试都是“常规动作”,对于学校来说体测是检验学校开展体育活动成果的最好方式。尽管很多人都觉得现在的孩子一年不如一年,体质越来越差,但在实地采访中记者发现,很多学校对于体育活动的开展越来越“走心”,体育老师变着法儿地让学生感受体育的乐趣,像胜蓝实验小学更是拱墅区学校中重视体育的典范,举办全民运动会,建立学生个人体质档案……

而这一切,不是个别学校在努力。每个学校为了让学生养成良好的锻炼习惯以及有健康的体魄煞费苦心。不得不说,正是有了每学年体质测试的要求,督促学校大力开展体育活动,才能让学生在繁忙的学习中不忘锻炼,而这些则会让学生在未来受益匪浅。体质测试只是个标准,而真正该落实的是学生体育锻炼的活动、养成锻炼身体的习惯。



创意! 他们把运动会开成了“战役”

又是一年运动会季,大家还记得去年衢州柯城区万田乡中心小学的蔬菜运动会吗?今年,该校又策划了以“红军长征”为主题的运动会。

全校十二个班级,一个班级演绎一大战役,从瑞金出发,到胜利会师。在展演中,十二个班级带领着全校师生重走长征路,重温了长征精神。飞夺泸定桥、巧渡金沙江、突破腊子口、四渡赤水……学校体育组围绕长征中几大著名战役,精心设计了一系列长征竞争技术项目。校长余鹏说,这样的运动会形式会带给学生们不一样的记忆与体验。

据悉,为了纪念红军长征胜利80周年,学校策划了以“红军长征”为主题的一系列活,包括从开学典礼上的庄严宣誓,到聆听长征故事、学唱长征歌曲、观看长征影视、召开长征班会、排练长征战役、举行长征运动会、共读长征书籍等,贯穿整个学期始末。

(通讯员 梅玲玲 文/摄)

2016“鸟巢杯”全国少儿趣味田径运动会团体冠军、余姚市第十五届中小学生棋类比赛国象小学部男女混合团体第一、选送运动员庄水彬在仁川亚运会男子四人皮划艇1000米项目中夺得银牌……

近年来,余姚市第一实验小学(以下简称余姚第一实小)在体育工作上收获累累硕果,这所小学为何能有这么突出的体育成绩?记者日前感受了一把该校的体育氛围。

各项体育工作同步开展 增强全体学生体质为先

“前年,全市进行了小学生身体素质抽样检测,我们学校学生的抽检成绩优秀率和合格率均居全市第一。”余姚第一实小的校长边佳楣骄傲地说。

早在1984年,余姚第一实小就已经有了大课间活动,至今坚持了32年。随着时间推移,形式和内容都在不断扩充、优化。大课间活动在这里并非简单做广播操,边佳楣说:“每个班级每天的大课间活动项目都是不同的,项目不重样可以让学生保持运动兴趣。”

记者看到大课间活动表上六年级一周的大课间活动项目分别是跳远、两人三足、负重迎面接力和立定跳远,另外还有仰卧起坐、大拖鞋接力等。为保证大课间活动质量,学校还建立了“三年一大赛、学期一中赛、一月一小赛”的竞赛机制。

余姚第一实小“体艺2+1”课程也是特色,就像是大学的选课系统,必修课是乒乓球、篮球和中国象棋,学生还能自主选择另外感兴趣的体育项目。正是由于各项体育工作同步有效地开展,余姚第一实小的学生身体素质才处于较高的水平线上,这也为竞技体育发展提供了可能。

体教结合添动力 竞技体育出成绩

前不久,余姚第一实小拿下了他们的首个全国冠军—全国少儿趣味田径运动会团体冠军,其中八分钟耐力跑、投掷软式标枪、速度阶梯和短跑/跨栏接力四个项目都分别获得了团体第一名的好成绩。能在国家级比赛中拔得头筹并不是一件简单的事。

1986年,余姚第一实小成为浙江省传统体育特色学校,“我们学校是当时宁波地区唯一一所田径类的体育特色学校。”负责体育工作30多年的体育教师董国兴介绍:“现在不仅是浙江省田径传统学校,还是阳光体育后备人才基地,已经选送了多位运动员进入省队乃至国家队,从学校出去的体育特长生在各大学都颇受欢迎。”

为了促进学生的综合发展,学校推行体教结合模式,全体教师平时为学生进行专门的文化课辅导、思想教育及其它技能训练,以保证学生各项素质同步发展。“学校体育工作将以此夺冠作为新起点,将继续扎实推进阳光体育活动,培养田径尖端人才。”边佳楣说。

余姚这所学校的体育成绩不简单
32年坚持大课间 仁川亚运获银牌
□本报记者 丁梦婧