

连日雾霾、阴雨不断、忽冷忽热……

面对冬季“随机播放”的天气模式体育课该怎么上？

□本报记者 沈梦雪

入冬以来,多变任性的天气让不少学校很为难? 随机切换的天气,学生的体育课该怎么上? 连日来,记者走访了杭城几所学校,体育老师们也想出了不少应对方法。

冬季定制体育项目 目的就是让学生多锻炼

持续的不良天气让学生的户外锻炼时间紧缩。为保障孩子达到健康需求的锻炼量,杭州不少学校已经调整了体育课及锻炼计划。

杭州市教育局基础教育处相关负责人表示,根据《杭州市应对极端天气停课安排和误工处理实施办法(试行)》遇到极端天气(台风、暴雨、暴雪、道路结冰、霾五类灾害性天气红色预警),学校安排停课。但一般情况下,仍鼓励学生积极参加体育锻炼,遇到雾霾天或强冷空气时建议

各学校调整体育课或是开设“冬季特色”体育项目。

杭州是全国首批青少年校园足球活动布点城市之一,全市已有35所中小学获得了全国校园足球特色学校,基本都配备了室内五人制足球场。在娃哈哈双语实验学校的室内足球场中,孩子们每天下午都会分年级进行训练。学校体育老师陈琦说:“遇到下雨或者是雾霾天,学校就会统一组织学生在室内进行足球操,原地颠球等技能教学,这样既能保证学生运动量,也能不受天气影响。”

而市区一些老小学,体育设施有限,但在体育锻炼项目开发上可是“无界限”。学军小学(求智校区)因为学生多,健身场地小,所以体育老师鲍成设计了几套简单的健身操(集体合练)、力量类徒手练习。“虽然我们也想打篮球,踢足球,不过鲍老师的这套健身操很实用,感觉写作

业时间久了可以拉伸一下肩膀,上课时背不会那么累。”学校五年级的学生宇松一边做着健身操一边告诉记者健身操的好处。

穿衣也有法则 内层吸汗外层防风中层保暖

天气变换,很多大人都会感冒,更何况抵抗力一般的学生。省教科院附校体育老师高占文在上体育课前都会建议学生把外套脱了再进行热身。他说:“有些穿得过多的孩子允许他们再脱,但必须得有一件内衣和线衣在身上。”下课前五分钟,他会要求学生把衣服一件件穿上,外套可以回到教室再穿,但下一节课开始前必须都穿上。高占文说,每到冬天他都会要求学生这么做,有的时候他会去教室检查,如果哪个学生不这么做,下一节课就得给大家表演节目。

在高占文看来,在冬季运动时,穿薄且多层的衣物,比起穿单层的厚衣物要更加保暖,而且运动的时候也方便随时脱除。他每天都会给家长发校讯通,提醒家长明天有体育课,在给孩子穿衣服时尽量坚持“三层原则”——内衣排汗,外衣防风,中间层保暖,裤子要求稍低,尽量不穿高腰裤。

即使在冬天,外界气温低,可学生在运动时肯定会出汗,所以高占文说在最里面一层的衣服要有吸汗、排汗性;第二层的衣服应选择穿具有保暖作用的,抓绒衣是不错的选择;有些老人担心孩子容易冷,可以穿第三层,可以是背心、线衣或小外套等。第四层,也就是最外一层的衣物应该起到阻隔防护的作用,可以穿一些能防风的衣物。他说,只要坚持这个穿衣原则孩子上体育课时既能尽兴奔跑,也不容易感冒。

小选手挑战大明星 长三角第三届羽毛球双打王混合团体邀请赛激战湖州

□本报记者 吴雨辰 文/杨

本报讯 近日,2016年长三角第三届羽毛球双打王混合团体邀请赛在湖州挥拍激战,此次比赛还加入了新环节——明星挑战赛。由赛事主办方邀请的羽毛球专业运动员和湖州的羽毛球爱好者过招,共同切磋球技。

这不,只见商场中央,临时搭建的羽毛球场地上,几位小球员正在紧张挥拍激战。虽然小球员们看上去都是一脸稚气,但挥舞起球拍可是有板有眼,一看就是“练家子”,引来不少过客围观。

此次场上的“擂主”都是浙江省羽毛球运动员,一位是曾经获得2016年世界青年锦标赛团体冠军的倪博文,一位是曾获得2014年李宁杯全国青年锦标赛女子团体季军的郑嘉敏,他们的年纪都不大,大约十六七岁,但球技相比业余的小球员们高过许多。

“他们的水平在同年级里应该算不错的了。”连战五六场未尝败绩的倪博文对记者说,这样的比赛,他们都是尽量让小球员跑动起来,因为力量相差悬殊,也不会采用大力杀球等技术,让小球员尽量感受比赛的快乐。

比赛的快乐从小球员们兴奋的表情

上显而易见。今年10岁的谢李瑞已经练习羽毛球4年时间,今年在湖州青少年羽毛球锦标赛上拿下了第二名的好成绩,这次有机会挑战职业运动员,他格外兴奋。赛前就让两位“明星”帮他在衣服上签名,单打挑战落败后,还要叫小伙伴组成双打,合力挑战。

“以前训练的时候都是和同级的对手比赛,这次正好让他和更高水平的选手过过招,锻炼一下。”赛场边,谢李瑞的父亲谢海兵在一旁关心地看着,一边指点着儿子些许技巧,在他看来,这样的机会对孩子尤为珍贵,也是他们对羽毛球的热情最好的回馈,说不定有一天,他们也有机会走上职业选手的道路。

根据赛制,这些前来挑战的选手不仅可以获得和专业运动员过招的机会,在高手面前展现一番球技,还能获得价值不菲的奖品,如果能在11分制的对抗中拿到6分甚至8分,更能获得600元和800元的奖金。

赛事的负责人赵丹告诉记者,此次比赛加入明星挑战赛也是为了让比赛整体更具影响力,充分发挥羽毛球竞技比赛的挑战性、参与性和可看性,让更多人接触羽毛球、参与羽毛球运动。



体质从娃娃抓起

德清县国民体质监测站日前走进下渚湖街道中心幼儿园,为园内200多名幼儿进行了免费的体质监测。对于丰富多彩的体测内容,孩子们很有兴趣,配合默契地完成各项体测。(德体)



@绍兴

本报讯 近日,绍兴市上虞区天天教育艺术学校组织了首届教育健康亲子城市徒步活动。本次活动有一百余名队员参加,年龄最大的是72岁的爷爷,最小的是7岁的小学生,徒步距离约20公里,百分之九十五的学生家长都完成了这项任务,不仅锻炼了体魄,更是磨练了意志。

(通讯员 朱姣丽)

@丽水

本报讯 日前,ZSFL浙江省第八屆中小學生校園足球聯賽(麗水賽區)暨麗水市第五屆校園足球聯賽在慶元開

賽。比賽時間為期5天,來自全市9個縣(市、區)各中小學73支球隊參賽,參賽運動員達859人,為麗水市歷屆校園足球賽規模最大的一次。

(麗体)

@江北

本报讯 日前,经过三天的紧张激战,省第十届中学生篮球联赛(宁波赛区)市级赛圆满落幕。宁波江北区新外女篮在此项市级赛中成功卫冕。本次赛事代表了宁波市初中生篮球的最高水平,市冠军队伍也将代表宁波市参加明年年初在桐乡举行的省第十届中学生篮球联赛初中组总决赛。(江体)