

杭州建新小学开学第一天,体质测试

坐位体前屈成绩糟糕 学生更爱仰卧起坐和跳绳

□本报记者 沈梦雪 文/摄

“

昨天,杭城各中小学校都已正式开学,杭州市建新小学在开学第一天给学生们准备的依旧是常规项目体育测试。坐位体前屈、1分钟仰卧起坐、跳绳还有50米跑,尽管体育测试让学生们有些疲惫,但大家还是热情高涨地完成了每一项测试。

”

经过了一个长长的假期,不少学生的身高体重都有变化,“张一杨你怎么看起来胖了一圈,春节期间没少吃好吃的吧。”在测体重的时候,学生们兴高采烈地分享起了彼此过年的饕餮大餐。这不,这边刚讨论完美食,那边要进行坐位体前屈测试了,不少小胖墩都碰不到自己的脚尖,更别提推动挡板了。“负1,这个成绩可是不及格的哟。”负责测试的老师说道。和以往一样,坐位体前屈的测试成绩最不尽如人意,不仅仅是因为学生疏于锻炼,还因为过年期间营养过剩,导致许多学生的肚子更鼓了一些。

相比坐位体前屈,学生们更喜欢仰卧起坐和跳绳,建新小学的体育教研组长王涛告诉记者,每学期这两个项目的测试成绩优秀率都能达到90%以上,尤其是跳绳,优秀率达到95%以上。

在仰卧起坐测试中,三排垫子,每排15张垫子,可以让一个班级的学生同时进行测试。这个项目对学生来说既简单又快速,基本每个年级的学生都能完成50个,有些身体素质好的学生甚至可以

做60个。

“往前冲,频率再快一点!”在操场上进行的是50米跑测试,跑步谁都会,可想要拿到好成绩是不容易的。今年三年级的女同学晁冉比同年龄段的学生个子高一些,最终跑了10秒4,但她这个年龄段要达到优秀必须跑进9秒2。王涛说:“50米跑是学生优秀率较低的项目,为此体育老师都会在大课间活动中分批给学生练习,像高年段的学生如果要在该项目上拿到优秀必须跑进8秒3,难度还是很大的。”

作为全国体育教育改革联盟试点学校,建新小学的体育氛围特别好,从校长到老师再到学生,全员参与体育活动。

开学第一天的体测为的就是第一时间掌握学生在假期的身体变化以及身体素质的变化,同时也是对寒假体育作业的验收。分管体育的副校长陆军裔说:“体测的目的不仅是为了体育成绩,更是为了培养学生运动意识和习惯。小学是身体打基础的时候,学校就是要在在这个阶段让学生从被动去锻炼转变为主动锻炼,甚至



能让他们养成终生体育锻炼的好习惯。”

除了常规的体育项目,建新小学还有射击馆,这在小学可是“奢侈”的存在;羽毛球项目则是该校的特色体育项目;还有为身体发福的学生准备的“功夫熊猫”班,为了让学生有更多参与体育项目的时间

和可能,建新小学体育教研组总在体育课上变着花样给学生上体育课。正因如此,今年五月,该校教研组将参加全国体育教育改革联盟课程展示,届时学校的几个特色体育项目都将在全国各地的体育老师面前展示。

“洪荒少女”傅园慧现身建兰中学

开学典礼上趣谈学习之前要先学会快乐



2月12日是杭城各中小学校的开学报到日,一大早,建兰中学报告厅里人头攒动,本学期开学典礼暨第三届“建兰美少年”年度风尚大典正在这里举行。参加开学典礼的孩子们收到了一份最特别的开学礼物——“洪荒少女”傅园慧。

“洪荒少女”寄语学子 不快乐怎么能学得好

看到这位率真可爱红遍全国的姑娘一上台,台下的同学们都高兴极了,尖叫、捂嘴、鼓掌……就连老师和家长们,也笑得合不拢嘴,举着手机拍个不停。

初三(10)班的王品月获得了代表学校与傅园慧近距离采访的机会:“我看过你的很多微博,其中许多内容都是你乐观积极的生活态度,我们知道你18岁的时候处于低谷期,你是怎么度过的呢?”

对这个问题,傅园慧亮出一个招牌式的笑容,认真地回答道:“我觉得快乐是最重要的,我们每个人都要先学会如何让自

己开心的方法。尤其是在经历磨难、痛苦和挫折的时候,你才能够成为最强的自己,大家在压力特别大、特别辛苦的时候要坚持住。”首先要明确自己的兴趣,多去玩多去感知并发现自己的兴趣,再为之努力。

此外,傅园慧还在现场为家长们提出营造好家风的建议:“我已经学了15年游泳,期间我的爸爸从来没有强迫我做过任何我不喜欢的决定,所以希望家长们都能为孩子打造一个轻松欢乐的家庭氛围,不快乐的学习是没有意义的。”

并不是成绩好的才是好学生 应给孩子更多发展的可能性

除了“洪荒少女”傅园慧在给孩子们的寄语中数次提及的“快乐学习”,此次开学典礼上举办的第三届“建兰美少年”风尚大典,目的也是为孩子们的发展提供更多可能性。只见48位获奖的学生与老师和家长相约走起了红毯,尽情展示自己魅力,有的学生戴上了鸡年配饰,老师们也将礼服秀到了会场,一时成为全场热点。

本次“建兰美少年”年度风尚大典就是

为了表彰在各个领域有突出成绩的建兰少年,可见,学校并不是一味地注重学生的学习成绩,而是注重学生内在品德与修养以及综合素质。一直以来,开学典礼就作为建兰中学的一个校本德育课程。学校利用这一契机,综合多方资源,将学生的品德培养,正确人生观、世界观的树立,社会正能量的传播整合为一体,进而达到对学生进行德育的目的。(通讯员 周宇琪 袁小航)

舞起卷地龙 足球闹元宵

仙居田市搞了场趣味乡村活动

舞动卷地龙翻滚腾挪、蹴鞠表演古意盎然、花式足球趣味十足……近日,2017·仙居田市乡村足球闹元宵活动在田市镇中心小学举行,大家以足球为道具开展各种喜庆活动,为广大观众献上一台集视觉、听觉、体验于一体的足球盛宴。

田市镇水口山村舞龙队表演的卷地龙立刻吸引了人们的注意力。只见草坪上两条长龙盘旋翻滚,变换出“双龙戏珠”、“翻江倒海”等各种造型。据了解,水口山村卷地龙已有350多年的历史,现在已经成为台州的文化瑰宝,经常参加县里、市里的重大节庆活动。

今年51岁的郑小平舞龙已有15年了:“今天的活动非常好,来了这么多客人,让他们看到卷地龙的精彩表演,我们心里很高兴。”

名为“足球闹元宵”,足球自然成了活动的主角。田市镇中心小学的学生们表演了精彩的足球节目。在《蹴鞠表演》中,她们拿着竹编的小竹球,模仿古代人的玩乐方式;在《趣味足球》中,同学们分成两队盘球过人,从这头跑到那头,表现出娴熟的足球技能;在《元宵足球啦啦操》中,同学们将足球基本功展示、健美操等有机地结合在一起,表演了让人眼花缭乱的精彩节目。

六年级(3)班的

吴涵踢足球已经有4年多,她参与了《趣味足球》表演。“我特别喜欢足球,现在每天都要踢一会儿,我会把它当作一生的爱好坚持下去。”吴涵说。

据介绍,足球是田市镇中心小学的一个特色,现在已经渗透到学校教学的方方面面。在浙江省第七届中小学生校园足球联赛上,该校代表台州出战勇夺冠军,取得了有史以来的最好成绩。

来自西班牙的黄龙绿鹰足球俱乐部的教练路易斯米也专程赶来参加这次活动。他操着半生不熟的汉语说:“这里的足球(氛围)很好!”

据悉,今后仙居县有关部门和田市镇政府将通过多种形式,将足球文化全面推广。

(通讯员 崔鹏/文 张广剑/摄)

