

“四自一赛”打造阳光体育

舟山六横中心小学每晚有许多民众在校内开展各种体育锻炼和健身。学校体育场所对社会开放以后,以前出现塑胶跑道老化,网球场、篮球场的塑胶场地老化和钢丝围网破损,以及其它体育设施破旧等问题。舟山群岛新区六横管委会了解到这一情况后,投资200万元对六横中心小学田径场进行全面的升级改造,现在除田径场塑胶跑道的原料全部符合国家标准外,足球场也按照国家标准铺设了人工草坪。

A 阳光体育活动 做好“加减法”

六横中心小学体育运动设施改造只是舟山发展学校体育,实施素质教育、促进学生全面发展的一个小缩影。近年来舟山市通过打“体育活动牌”校园体育呈现稳步发展的良好局面。定海区小沙中心小学充分利用课余时间,依托开展“阳光体育”课间活动,做好“加减法”确保学生各方面体育素质得到提高。比如采取精“减”项目,专注锻炼的方

法。充分挖掘资源,延长课件活动时间,设置“一根跳绳促健康”的大课间体育活动,简化“集体8字跳大绳”和“单人跳小绳”运动项目,减少运动时间不必要的浪费。体育老师统一广播计时,各班在各个区域进行小组跳绳活动,全校运动井然有序。为了增加运动的趣味性,学校设置花式跳绳挑战,鼓励学生在原有的跳绳水平上增加“双脚交换跳”



“开合跳”、“弹踢腿跳”等,增加“评奖”制度,由班级为单位,评选花式跳绳的冠、亚、季军,调动学生参与的热情与积极性。同时,对小生来说,这是一个纵向的锻炼,能有效

提高关节的柔韧性和身体的灵活性,增强血液循环与新陈代谢。除此之外,还可以锻炼精神高度集中,增强反应能力,给青少年的健康成长创造环境。

B 体育家庭作业提高学生体质“软实力”

定海区檀枫小学重视学生的体能素质培养,通过布置家庭作业的形式,促进学生体育运动积极性。学校针对低年级、中高年级,根据不同的学生体质,每天布置跳绳、跑步、踢毽子、仰卧起坐等体育家庭作业。体育家庭作业是让学生充满汗水和快乐的活动,学校主张“四自原则”,即“自觉、自愿、自主、自评”。“自觉”是指让

学生认识到体育作业是其他人不能代替完成的,形成每天完成作业的习惯;“自愿”是指通过作业的形式增强学生的内在动力,不强迫不强制,使其在宽松自由的氛围中接受并完成作业;“自主”指的是由学生具有自主选择权,能够根据自己的兴趣爱好选择作业内容;“自评”是指每天的作业不由教师评价,而是

学生自己进行评价(或在家长指导下进行评价),培养学生自我评价和自我管理的能力。学校在每年寒暑假后和每月小型体艺比赛中进行体育家庭作业健康赛,每个班级全体学生参加年龄段,比赛项目从体育家庭作业的项目中抽取,通过比赛选出年级段的体育家庭作业健康之星,并给予大力表彰。前不

久,学校的寒假体育作业健康赛刚刚结束,各年级段进行了一分钟跳绳和踢毽子比赛,评比产生了18个优胜团体和近100位健康之星。有的学生家长表示,适当的体育家庭作业,丰富了学生的课余体育生活,也在一定程度上减轻了学生的学习负担。

(通讯员 乐佳泉 贺玲玲)

绍兴:体育教师课堂教学摆起“龙门阵”

日前,绍兴市柯桥区华舍小学体育新教师课堂教学比武活动在华舍小学健言厅举行。充满青春活力、朝气蓬勃的新教师成为了本次活动的一道极具魅力的风景。本次活动的一大亮点是由学校领导,学科骨干教师以及结对学校(滨海小学)组成的评委会开展的一系列的听课、评课

活动。

在此次活动中参赛老师精心备课、认真上课。胡伟祥老师根据一年级学生活泼好动的心理特征,从准备操热身开始,课程全程加入球类动作元素,学习传接球的竞技要领。随后,活动还增加了运球传球游戏环节,陶冶学生身心情操,让学生在学

习中体会体育的快乐。在另一边,王郭娟老师正在给学生上篮球课,这项课程主要是让学生掌握学会运球的基本方法,培养学生对篮球学习的兴趣,在学习中培养学生互帮互助、合作学习的团队精神。通过此次教学比武,新教师在集思广益中创造精彩的课堂,得到专业的成长。(通讯员 陈彪)

短消息

@杭州

从杭州市2017年棋类工作会议上了解到,为推动“天才儿童发现计划”的实施,中国棋院杭州分院将与西泠印社集团强强联合,在中国棋院杭州分院设立“西泠学院·天元文化艺术中心”,教育的课程就是棋、琴、书、画、语言、数学这新“六艺”。据悉,中国棋院杭州分院还与杭州200家学校进行合作,构筑起覆盖幼儿园、小学、中学、大学的近200家棋类共建学校和棋琴书画共建学校的网络。

(杭体)

@嘉兴

3月11日至12日,2017年南湖青少年网球(短式网球)公开赛在南湖国际实验学校、嘉兴市国际网球中心举行,来自全区中小学的8支代表队共118名运动员参加。最终,南湖国际实验学校等分获团体总分前六名。据悉,在此次比赛中选拔的优秀运动员,届时将代表南湖区参加市青少年网球(短式网球)比赛。

(嘉南体)

特色文体课 让师生同乐

“双臂上举,向上举过头,双臂自然分开,与肩同宽……”江山少体校的舞蹈房里,瑜伽老师王小连轻柔的话语伴随舒展的身姿,让人情不自禁地跟着一起慢下来,静下来。原来学校在课余时间开设了瑜伽学习班,不仅深受同学们喜欢,许多女老师也挡不住“美”的诱惑,纷纷走进瑜伽课堂,和孩子们一起舞蹈。

王小连老师是国家婺剧一级演员,同时也是资深的瑜伽爱好者。说起办免费瑜伽班的初衷,她说:“看到很多年轻的女老师亚健康,就想能不能和她们一起动起来,恰好学校有舞蹈房,便利用瑜伽帮助老师和孩子们

一起动起来。”舞蹈房的另一侧,器乐老师徐军正带着乐队成员在进行一场优雅的“慢运动”——“吹拉弹唱”,这群学员很特殊,他们有的是美声专业的学生,有的是器乐的老师,甚至校长周福田也参与在里面,他们有个共同的名字叫“D16乐队”。老师和孩子们在一起其乐融融地探讨乐器知识,享受音乐带来的美好。徐军说,利用课余时间学习乐器已经成为学校常态,在不影响学习工作的情况下,大家每天都会准时到场。“音乐+运动不仅可以陶冶身心,还可以提神静气,帮助我们找到学习工作的乐趣和力量。我们要持之以恒,把学校体

艺工作的特色和精气神以这种快乐的方式展现出来。”周福田说道。

“以往和老师的接触仅限在课堂上,自从加入乐队后,看到了教师活力的另一面。我们在这种快乐学习过程中贴近老师,收获成长,也将以更积极的心态面对生活。”问及学习和乐队是否发生冲突时,高三艺术班的黄雅筠这样说道。

据了解,为了有效推进校园文化健康发展,营造良好的校园体艺文化氛围,制造广大教生接触的“生活面”,江山少体校还组建了师生动感单车队、羽毛球队、气排球队等。

(通讯员 徐平平 赵林波)