大课间不做操，长跑、跳绳、踢毽子成乐趣

“奔奔跳跳”御寒冬，这所学校有妙招

本报记者 马 超

最近杭州流感盛行，相比在教室里煮醋，不少中小学校预防感冒的方式“先进”不少。这不，在杭州市省府路小学秋水苑校区，孩子们正用长跑和跳绳的方式“御寒”。

长跑跳绳成了大课间主角 从抵触到享受学生变化大

早上八点，随着运动员进行曲在楼道里响起，省府路小学的同学从走廊列队有序来到大操场集结。在数九寒天的早上，学校用长跑与跳绳取代课间操，“对冬天来说广播体操的运动量远远不够，适量的长跑能让同学们充分活动开，还能暖身子。”该校体育老师韩誉介绍。入冬后，学校每日两次的大课间体育活动也都改成了“冬季项目”，低年级需要围着200米的操场跑5圈，高年级则围着教学楼跑，长跑结束后是跳绳，可以是单跳也可以班级为单位开展跳长绳，每次活动时间半小时。

长跑是许多孩子的“噩梦”，为了提高学生积极性，学校开展了班级评比，“不比速度，就比跑步时的态度。”韩誉告诉记者，为了让年级里的小胖子们坚持到底，学校还在跑步期间播放动感的歌曲，让同学们越跑越有劲。

相比固定圈数的长跑，跳绳则“随意”许多。校方表示，安排长跑后的跳绳是为了起到放松作用，不计数量，不计方式。“其实孩子们都有爱动的天性，相比长跑的枯燥，有根绳子握在手里，他们会觉得有趣许多，也能坚持更久。”韩誉认为，抓住学生心理，才能充分调动其积极性。

学生体质测试名列前茅 冬季运动不放松是关键

在去年杭州市西湖区小学生体质健康测试中，省府路小学秋水校区位列前三，这已经是该校连续几年在该测试中名列前茅，这其中，冬季加强学生体质锻炼起到了关键作用。

“冬天不少孩子不愿意走出教室，平时在家里也都是抱着平板电脑或者盯着电视，冬季养膘在孩子身上也是严峻的问题，还有冬季感冒频发，大面积的传染会直接影响学校教学质量。”校方相关负责人表示，冬季流感盛行，用体育锻炼的方式增强学生体质可以根本上降低患病概率。

一到冬季，除了学校组织的上下午两次大课间活动外，各年级、各班级都会展开形式多样的冬季运动比武。班级踢毽子就是全校自下而上形成的一项传统活动。“我来到学校工作时就已经有了这个传统，同学们下课喜欢在教室后面还有走廊里踢毽子，男女都会踢，而且普遍水平不错。”来到该校工作已经4年的韩誉告诉记者，这样的传统已经保持了有近10年，起初因为冬天天冷，学生下课后用踢毽子的方式暖身子，久而久之演变成了全校性的活动，如今，除了自娱自乐，班级之间还会开展相互比赛，全校每年举行冬季三跳比赛。

小小军人志气高

日前，龙泉市剑池幼教集团举行热爱祖国为主题的运动会。运动会中，小朋友和家长穿着迷彩服装，神气十足，特别是小朋友们，还拿起了玩具枪，雄赳赳、气昂昂。活动安排了武术操汇展和亲子运动会，内容妙趣横生：钻山洞、匍匐前进、爬人梯、跳过爸妈脚、滚轮胎、搬运接力等。

通讯员 许东宝 文/摄

在运动中学习中医知识

中药寻宝跑进磐安校园

本报讯 “说起中医药，同学们都能想到什么？”、“穴位！”、“点穴！”、“中药！”……近日，在磐安县新城中学的操场上，学生们你一言我一语，回答着老师的问题。以“传承中医文化，锻炼健康体魄”为主题的中医药寻宝运动进校园系列活动在该校举行，通过体育形式将实用、有趣的中医中药知识带到孩子们身边。

中医药寻宝进校园活动分为两个项目进行——“银针探穴”，要求参与者快速完成三次折返，并在穴位模型上准确找到相应穴位，旨在锻炼参与者灵敏素质的同时，学习中医基本的12个保健穴位；“越障寻药”，要求两人或多人一组进行障碍跑，寻找并收集药材拼图，旨在锻炼参与者速度的同时，学习中草药的基本知识，培养参与者对中医药文化的兴趣。

通过一下午的寻宝活动，孩子们加深了对中医药的了解。三年级的栗梓凌兴奋地说：“非常开心，这个活动又锻炼身体又锻炼大脑，我还学到了以前不知道的知识。我拼的是‘当归’，拼出来之后可高兴了！”他的同学何思懿也说：“这个活动特别好玩，让我知道了什么穴位在什么地方，我在找穴位的过程中记住了膻中穴。”

据悉，中医药寻宝运动进校园活动结合原创品牌赛事中国·磐安中药寻宝越野公开赛，已连续举办两年。今年后续各站活动将在磐安的中小学里继续进行。磐安县体育局局长周宏光表示，在学校里面开展中医药寻宝运动，对传播中医药文化和进一步挖掘形式新颖的体育运动项目，都是十分值得肯定的。

（通讯员 陈 佳）

校长带头、各科老师齐上阵，抖空竹在这里落地生根

民间传统体育走进舟山校园

抖空竹是中国传统民间体育活动，然而，在舟山的这所小学里，抖空竹成为体育课内容，并且深受学生喜爱。

近年来，为加强学校特色体育，舟山定海区小沙中心小学提出了“人人掌握一项特色体育技能”的口号，围绕“一校一品”的思路，多举措推进特色创建活动，让每个学生都能较好地掌握一项特色体育运动技能，就这样，传统民间体育在学校落地生根。

学校里玩抖空竹，校长做带头人。为了更好地推动这项工作，学校成立了以竹竿舞与空竹为主的特色体育创建工作领导小组，校长负总责，体育组、各班主任及全校师生共同参与，分工明确。学校专门制定了《小沙中心小学特色体育创建规划》，“引进空竹运动是对传统体育的发扬，让孩子们在运动锻炼的同时体会中国传统民俗魅力，这点上我们不遗余力。”学校负责人说。

有了组织建设，关键还要有专业教学力量。为此，学校专门聘请了三位空竹教师，从老师教起，以“传、帮、带”的方式建立一支特色体育教师队伍。另外，学校还长期聘请舟山江南空竹社团的资深民间艺人江老师来校辅导，每周为学生作示范指导。除了利用常规体育课、大课间活动、社团等开展学校特色体育活动，学校还组织开展形式多样活动，如全校竹竿舞表演、科技艺术节展示。

从抖空竹延伸出空竹文化，小沙中学没少下功夫。学校利用小沙当地的毛竹自制竹竿舞教学器具，信息技术教师与音乐教师共同出谋划策编辑具有民族特色和适宜小学生的竹竿舞音乐等。

（通讯员 乐佳泉）

短消息

@温州鹿城

本报讯 近日，温州市鹿城区得胜幼儿园第三届亲子运动会在温州市第三中学举行。活动现场，家长与孩子们都身着亲子服，手拉手完成入场式。比赛中，孩子与家长通力合作，笑声、加油声传遍全场。

（通讯员 戴蓓玮）

@绍兴上虞

本报讯 近日，绍兴市上虞区三溪小学组织全体师生开展跳绳比赛。按比赛规则，各班选出男女选手各10名，选手们在限定时间内展开激烈角逐。此次活动不仅以班级为单位选出前三名，而且以班级达标人数多少按低段、高段取团体优胜各两名。

（通讯员 沈爱娟）