开发校本课程,制定“考级”制度

浦江县实验小学:让孩子把篮球玩出新花样

在刚刚落幕的浦江县中小学篮球赛城区片选拔赛中,浦江县实验小学男女篮球队取得双冠军,成功晋级县级比赛,这是该校连续第6次男女篮均晋级县赛。自2012年将篮球运动作为学校特色教育以来,该校篮球队屡创佳绩,多次获得浦江县小学组冠军,在金华市篮球赛中也多次获得前三名。

开设兴趣班,期末进行“考级”

“在学校开展篮球特色教育,主要是考虑到符合小学生好动的特点。”校长徐双莲表示,该校学生每人自备一个篮球,每班分别成立一支8-10人的男、女篮球队。学校开发了专门的篮球校本课程,包括篮球发展史、篮球精神、篮球与文化等,从特色兴趣班到课堂教学班层层渗透篮球文化。

“小学篮球队员基本都由六年级学生组成,打一年就要换一批队员。”为了保证梯队建设,徐双莲牵头制定了学校的篮球“考级”制度。“按年级分为6个等级,男女生根据不同的标准,可以在每个学期末参加全校范围内的考级。”

徐双莲介绍,该校的篮球等级评价指标分为身体素质和技术动作两部分,测试的项目包括折返跑、半场来回上篮、一分钟定点投篮、罚球线投篮等内容,各项成绩可以折算为相应的分值,获得96分以上的学生可获得“六星A级”荣誉称号,在全校学生面前接受颁奖。篮球“考级”每个期末开展一次,按照成绩给每名学生发放相应的证书。

“三位一体”开展篮球活动

除了等级考试外,考虑到学生的身心健康和个性化的发展需要,学校开启了学校、家庭、社区“三位一体”的“篮球约练”模式。以篮球项目为核心载体,引导学生通过“约”的平等沟通方式,积极参与以篮球项目为主的各种体育锻炼。

学校营造浓厚的篮球氛围,开展课堂内技术约学、大课间球操约练、课余约赛等活动;同时,号召学生在校外约上父母、同学、伙伴等,开展篮球约玩、赛事约赏等以锻炼身体、愉悦身心为目的的篮球活动。

为了让更多学生,尤其是女孩子接触和喜爱篮球,学校体育教研组将原有的体操与篮球基本技术巧妙结合,设计研发了篮球操。严艺是五(4)班的学生,小姑娘长得很秀气:“以前我不知道篮球怎么玩,接触了篮球操之后才知道,篮球竟然那么有趣!”

篮球,成了全校学生的爱好

去年,学校承接了浦江县全运会开幕式的篮球操表演任务。全校选拔出200名优秀的篮球小将参加训练,其中既有多年参加校队训练的运动员,也有天赋过人的低年级“小豆丁”。

每天下午,大家顶着炎炎烈日,练习换手运球、胯下运球、进退运球、传球配合等技术动作。汗水湿透衣背,肌肤慢慢变黑……孩子们的球性越来越熟练,配合日益默契。开幕式上,孩子们高难度的动作、认真的神态,给所有观众留下了深刻的印象。

现在,每天大课间,只要不下雨,学校的操场上就能看到千余名学生人手一个篮球,伴随着激情澎湃的音乐,在球场上快乐地做起篮球操。单手拍球、双手交替运球、移动胯下运球、空中抛球……小小的篮球,在学生的手中玩出了花样。

(通讯员 黄誉兰)

追风少年

近日,杭州市上城区举行第九届运动会青少年部轮滑比赛。来自辖区内各中小学28支代表队200余人参加了比赛。比赛按年龄分青年组、少年甲组、少年乙组、少年丙组和幼儿组,设有150米、300米、500米和1000米计时赛等项目。

通讯员 陈爱金

“小剑客”一年比一年多

从小众到大众,击剑在杭城逐渐走红

近日,2018年杭州市阳光体育中小学生击剑赛在杭十中结束。长期以来,作为“小众”项目,杭州练习击剑的孩子并不多。但是这次比赛,光运动员就有600多人,加上前去观战的家长,杭十中击剑馆被围了个水泄不通。

黄龙艾鲁特击剑俱乐部派出了多人参赛,其中代表西湖区的运动员就拿到12金8银3铜。“杭州的击剑培训起步比较晚,但是这几年,无论是俱乐部还是学员,都增加了很多。”工作人员孙洋洋说,俱乐部2016年6月开馆,现在有会员1500多人,“击剑是一项贵族运动,对小朋友的身体、智力都有好处。有些国内名牌大学会招收击剑特长生,这也是部分家长考虑的因素。”

因为体育成绩好,刘晓然小学三年级时就被选进校击剑精英队。很快,他就爱上了这个项目。“以前学钢琴、篮球都要我们催着,击剑不需要,他自己很主动。”妈妈章女士觉得,孩子练习击剑并不会影响学习:“为了能参加比赛,他会在学习上加倍努力,做到学习、锻炼两不误。所以击剑不仅可以强身健体,对于孩子的毅力也有帮助。”

李玮彤在文一街小学读五年级,2016年8月开始学习击剑。“去体育中心的时候,无意间看到击剑馆,上了一节体验课,感觉还不错,就报名开始学了。”当天的比赛中,李玮彤一举拿下了U12重剑的冠军。“我觉得击剑很好玩,训练也不觉得累,练了这么久,感觉自己的反应能力、身体素质都有提高。”

“没有绝对适合学击剑的小孩,有些小孩可能反应能力不如别人,但也可以通过后天的训练得到提升。”艾鲁特击剑培训中心教练蒋立军告诉笔者。蒋立军表示,他是13岁开始学击剑的,现在的小孩起步要早很多,最小的4岁就开始练习了:“年龄没有太多限制,我们中心就有父母陪着孩子一起学的。”

在杭州的中小学层面,击剑已逐渐成为一项大众项目,目前有5000人到8000人在学习。据不完全统计,杭州目前共有27家击剑馆,都是近一两年开设的,近半年的增长幅度很大。

(通讯员 朱柯玮)

短消息

@金华

本报讯 6月3日,2018年浙江省中小学生羽毛球积分排名赛(第三站)在金华市体育中心体育馆落幕。本次羽毛球积分排名赛根据年龄设置五个大项,共有来全省各地53支队伍的600余名选手参加角逐。

(通讯员 何 晨)

@舟山

本报讯 近日,为进一步增进师生之间的沟通与交流,丰富课余文化生活,舟山中学举办了师生篮球友谊赛。最终,教师队以50:42战胜了学生队。

(通讯员 阿 乐)

@新昌

本报讯 近日,新昌中学举办了一年一度的校园“吉尼斯”系列活动。本次校园“吉尼斯”设有定位三分球、定点投篮、呼啦圈等充满趣味的比赛项目。

(通讯员 张益东)

@温州鹿城

本报讯 近日,鹿城区小学生定向运动比赛落幕。比赛共有15支参赛队伍120名运动员参加角逐。百里路小学、黄龙第一小学以及南浦小学南校区获得团体前三名。

(通讯员 胡程程)