一份特殊的“私人订制”：一年级跳绳，三年级仰卧起坐，六年级50米跑……

在校抑或放假，孩子们的“体育课”从不缺席

本报记者 王品燚

开学已经第二周，孩子们陆续摆脱“开学综合症”，收心进入学习状态。老师们也在批改寒假作业的过程中，检查同学们是否认真完成假期功课。其中，在淳安县千岛湖镇第一小学的寒假作业中，还收上来一份特别的作业——“记载卡”，上面记录着每位同学的体育作业完成情况。

针对年级 私人订制

千岛湖镇第一小学六年级老师徐英开学后除了备课，最重要的任务便是仔细翻阅着孩子们交上来的“记载卡”，摸底孩子们的体质是否倒退。所幸的是，收上来的“体育作业”让他很满意。

他介绍，这张卡片全程记录学生在锻炼中所参加的运动项目、参加运动的时间、成绩。卡片上还有运动过程中监护人的签名，以此保证在安全有序的环境下，孩子们都得到充分锻炼。“我们班的完成度基本达到100%，像除夕、初一这几天落下的锻炼，他们也在后面的时间加倍补了回来。”

副校长何丽香表示，千岛湖镇第一小学秉持着“因材试教，对症下药”的模式，针对不同年级的学生所要面对的不同问题，给出不同任务。“学校综合考量了不同年级学生的体能状况，给孩子们设计了‘私人订制’的体育作业，让他们不仅在学校，即便是假期也能够保证运动量。”据介绍，为了让这份“作业”能够更加保质保量地完成，该校还额外设计了“判断书”“需求单”，以确保有足够的指向性和明确性。

徐英表示，据他所知，一年级有的班级让学生保证每天跳绳，三年级则让学生每天练习仰卧起坐，而他给学生布置的作业是50米跑步，“马上学生就要面临小升初，在这个节点上，他们必须要保证有足够的体力和爆发力，而且跑步作为体育中考的一项内容，我希望可以尽早地为他们打好基础。”

家校联动 玩训结合

如今，家庭体育作业进入学生假期生活已逐渐成为常态，不仅能帮助学生塑造品格、养成锻炼习惯，还能培养他们的独立意识。与此同时，为了能够形成覆盖校内外的学生运动锻炼体系，以及更好地推动“私人订制”理念，千岛湖镇一小还对体育课做出了相应变革。

“以前体育课上，体育老师总是让学生统一做活动，这样一来，学生的主观能动性得不到释放，而采取‘放羊式’的教学，效率又难以保证。”何丽香表示，为了平衡统一锻炼和发展个性之间的矛盾，学校采取了“30+10”的模式，“即在30分钟内保证教学内容，最后留出时间给学生让他们自由发挥。如此一来，效率得到提高，孩子的积极性也比以往更强，达到事半功倍的成效。”

值得一提的是，为了能够让学生更自觉地去运动，老师们也是煞费苦心——将原本单一、无趣的运动方式以游戏的形式表现出来，让运动多了一些“玩”味。“体育锻炼是要全员进行，我们需要的并不是几个尖子生，因此童趣化、普适化是我们向来追求的。”

在学校，脑筋要动起来，身体也不能“闲着”。至于这样操作之后的效果如何，何丽香显得很是自豪：“近几年，淳安县各所小学学生的体质测试结果，我们总是名列前茅，成果就可想而知了。”

让孩子们从小感知中国武术

非遗查拳在嘉兴校园受热捧

最近，北大附属嘉兴实验学校举行了中国新年庙会活动。活动中，一个身穿亮黄武术服的小儿，有模有样地打了一套查拳，很快，便吸引了众人的目光。随后，一位中年男子时而舒展、时而紧凑的查拳拳路，又赢得了大家的阵阵掌声。

原来，当天受学校邀请，非遗查拳嘉兴传承人韩忠祥带领他的徒弟们来向学校师生展示查拳的魅力。

韩忠祥介绍，嘉兴最早的查拳演练场地，分布在市区清真寺附近及回民子弟小学等地，多为回民子弟练习。他是8岁时，开始跟师傅李尊恭学习的。受师傅“将查拳发扬光大”所托，早在1982年，韩忠祥就组建起嘉兴毛纺织总厂武术队，教习查拳，丰富职工的业余生活。之后，韩忠祥还陆续培养了100多名查拳学员。

韩忠祥在传授查拳的同时，也在着手整理嘉兴查拳文化。3年前，他开办了“查拳文化传播工作室”，义务教授广大青少年练习查拳，并多次率弟子们参加省内外各项武术比赛运动，都取得了好成绩。如今，他还跟朋友一起合开了武术道馆，旨在让更多感兴趣的人能参与其中、习练查拳。

韩忠祥说，查拳套路内容简练，动作左右对称，要求严谨，实用性极强，长期练习可以增强身体素质，提高武术的攻防意识和技能。青少年最佳习练年纪是8岁，时间不需多，可以每天半小时，也可以一周一次、每次2小时。

退休后，在家人的积极支持下，韩忠祥把更多精力放到了查拳的推广上。让人高兴的是，经过大家的共同努力，查拳已经被列入嘉兴市级非遗项目，受到了越来越多人的关注。

今年，韩忠祥打算在嘉兴的学校设立查拳公益推广基地。下一步，还将在嘉兴更多学校对查拳做公益推广。韩忠祥说，他的心愿是希望越来越多青少年，能从小感知中国武术和武术文化，更好地传承中华民族传统文化的精髓。

（通讯员 杨 茜 韩 晨 赵颖硕）

自主游戏 快乐成长

昨日，建德市下涯中心幼儿园的孩子们在老师指导下，在“野趣竹营”里将废弃轮胎筑起堡垒，用竹筒当枪支，废纸包成“炸弹”，在“战斗”中经过击、跑、跳、投等游戏环节中，完成了一次又一次的自主游戏任务。该幼儿园因地制宜，充分利用轮胎、竹筒、纸张等废弃材料，制作教学玩具，不仅增强孩子们废物利用的环保意识，也让他们在自主游戏中，玩得欢乐，健康成长。

通讯员 宁文武 文/摄

短消息

@湖州

本报讯 湖州经济技术开发区杨家埠街道新蕾中心幼儿园近日开展趣味十足的“农趣亲子运动会”。运动会上，一件件农具成了游戏的道具和器械，让家长和孩子体验了一番别有农趣的运动会。

（通讯员 高 梅）

@嘉兴

本报讯 近日，嘉兴市体育局副局长朱忠良率局训竞处、体育竞赛中心、市少体校有关人员到南湖区辅成教育集团穆湖分部专题调研校园足球开展工作。据悉，辅成教育集团穆湖部自2015年开展校园足球项目以来，积极谋划，目前完成了3片五人制足球训练场地改造、增设了夜间训练照明设施、改建了足球专用教室等，为足球项目真正落地实施开展提供了必要的场地设施基础条件。

（嘉体）

@浦江

本报讯 日前，浦江县中小学跆拳道比赛落幕，来自全县各地共计200多名运动员参赛。其中，浦江县白马镇中心小学派出14位选手参赛，最终取得3金6银3铜的好成绩。

（通讯员 赵丹萍）