

体育课从一周两节到一周五节,学霸高中的这份作业你抄不抄?

镇海中学的体育课不减反增

本报记者 易龙吟

提起镇海中学,很多人都知道,这是一所盛产学霸的高中,是浙江省13所重点中学之一,在2018年由中国名校长论坛推出了一个百强榜单,宁波镇海中学高居全国第9位,位居浙江省第1位。因此,镇海中学也被学子们奉为浙江省最牛中学之一。

在你们的印象里,学霸高中是怎么样炼成的?特别是今年的高三在两个多月没有返校学习的情况下,会不会利用一切时间将落后的进度补上?又或者是像衡水中学一样军事化管理,精确到每一分钟,抓紧一切学习的时间?

但复课之后,镇海中学的一项举动却让所有人大吃一惊。体育课不减反增,从一周两节一下子到了一周五节。

记者联系上镇海中学副校长沈虎跃,他说:“确实是这样,为了保证每个行政班级每天一节体育课,确保学生每天锻炼一小时,也为了让学生们的大课间活动更加安全有序,学校体育课从一周两节增加到了周五节。”虽然本学期变短了,但是体育课不能减少,就连高三,也是雷打不动的一周五节体育课。

为了能让学生们返校后上好体育课,体育教研组也是费尽了心思,不仅提前做好了上课形式、路线的演练,也针对体育课的内容做了相应调整。改变以往的选项合班上课为以行政班为单位上



镇海中学的学生正在操场上进行体育活动

课。跑道上跑步采用分跑道、分时段进行,保证跑道上学生跑步时的间距。

体育课的教学内容,目前学校以恢复学生体能的练习和游戏为主,后期将开展毽球、跳绳、健身操、武术等个人完成为主的技术项目。学校还针对疫情期间的线上体育教学,将对学生的俯卧撑、平板支撑、仰卧起坐、三分钟跳绳等项目进行检测。

除此之外,学校体育课还以钟南山等抗疫典型的健身观为例,结合生命教育引导树立正确的科学的体育价值观,在原有基础上结合学生自身情况,形成良好的体育锻炼习惯,将疫情的相关知识融入体育教学日常中,提高学生体育核心素养。沈虎跃说:“目前我们尽量会让学生进行一些户外的、非聚集性、活动

范围小的体育活动。这个特殊时期,更要注意体育运动的重要性,只有强健的体魄才能更好地抵抗病毒。”

事实上,镇海中学历来重视学校体育教育,除了日常的体育课、体育活动,还有校际联赛、班际联赛、体育社团等丰富多彩的活动供学生选择,做到每月有赛事,每周有活动。2019年全省高考的最高分就是来自镇海中学的徐嘉骢,除了是个足球迷外,还是个围棋业余五段高手。这里的老师们更是带头表率,教职工排球赛、接力赛,每次都会吸引全校学生来操场上为老师们加油,不少老师还因为运动会上的出色表现而在学校“圈粉”。沈虎跃说:“体育运动不仅是增加强健体魄、提高身体素质的手段,更是育人的一个重要方面。”

妈妈岸上陪跑 宁波皮划艇女孩 把河道当训练场

“加油,加油!跟妈妈比比,看看到底是谁快!”如果你最近到宁波市鄞州区云龙镇荻江村的一条河道上,经常能看到一艘红色的皮划艇如离弦之箭,留下一道笔直的航迹。皮划艇上坐着一位皮肤黝黑、扎着马尾的女孩,她身穿潜水服,手拿划桨板,利落地滑动着。岸上,她妈妈穿着一身运动装,拼命跟着跑。这样的训练,母女俩已经坚持了40多天。

女孩叫李开心,今年13岁,是云龙镇王箴舂小学皮划艇队的唯一女生。为了保持竞技状态,疫情期间,她把家门口的河道当训练场地。“她可不是随便玩玩的,是在训练。”周边村民说,只要不刮风下雨,小姑娘一定会出来划船。

女儿在河上划,妈妈在岸上陪着跑。一个来回3000米下来,两人已满身大汗。这样子的训练,每天一个小时,母女俩已经坚持了40多天了。遇上天气不好,李开心也没闲着,院子里跑步机、椭圆机一应俱全,李开心轮番上阵,进行体能训练。

从一开始被村民调侃“还没妈妈跑得快”,到现在“老母亲已经跟不上了”,李开心欣喜地发觉:自己已经恢复到之前比赛的水平了。

在云龙镇,村村有龙舟,年年有赛事。为了培养更多的种子选手,王箴舂小学在去年4月成立皮划艇社团,与云龙镇赛艇基地一起开设皮划艇项目。

虽然是女生,1.67米的身高,臂长腿长的李开心在运动这件事上一点都不输男生。“社团刚成立时,学校精选了7名男队员。一开始,我们没想过找女队员。”该赛艇基地教练王博说,“李开心是自己上门要求加入的。”短短的半年时间内,李开心就在2019年全国青少年指向皮划艇年度总决赛中,她在小学女子单人500米皮划艇项目中,获得亚军的好成绩。

李开心在日记中写道:“不知道什么时候可以回到训练基地,什么时候可以再去比赛……很多事情不是自己能决定的,但是可以掌握自己的命运,做好眼前事,走好每一步!我给自己定个目标:在下次的比赛中,一定要拿到冠军!”

(通讯员 钟婷婷)

复课之后,体校生开启“魔鬼训练”模式

本周日,全省的中小学生就将全面复课,宁波各大体育运动学校和训练队也陆续开训。疫情期间,体校生如何训练?超长寒假会不会影响竞技状态?

1 宁波市二少体:有学生3个月重了60斤,长高5厘米

“目前,宁波市二少体有244名学生到校,对于长期处于高强度训练的队员来说,长时间缺乏系统训练,对于竞技水平有一定影响。到校第一周,学生面对的是‘魔鬼训练’。”

“这一周全天训练,一周后才恢复上午文化课下午训练的

正常秩序。”沈建芬说,女子柔道队今天第一天到校就跑了一个10公里。

过了一个超长寒假,老师们发现不少学生身材体型都发生变化。二少体古典摔跤队员李者斌,在家三个月,保持正常训练和饮食,回来发现长高5公

分,由1.74米变成了1.79米,体重增加30公斤,原先的95公斤一口气飙升到125公斤。主管教练李斌表示,运动员只要恢复训练应该可以找回状态。“他是打无差级别的,体重增大,灵活性还能保持,应该说是个好消息。”李教练说。

2 宁波市水上运动学校:在家模拟划桨不过瘾,就想下水去

位于江北区湾头区块的宁波市水上运动学校,目前已有近半数学生恢复训练与学习生活。复训第一天,强度不打

折。和往常一样,复训后,学生依旧按照早训、文化课、午训、寝室自习和夜训五个部分。“早就想回学校,在家憋坏了。”皮

划艇运动员洪嘉乐说,在学校和其他同学一起学习、一起训练效果更好,“在家模拟划桨动作不过瘾,就想下水去划。”

3 宁波体育运动学校:新学期第一堂课——疫情防控教育

宁波体育运动学校目前实行了错时返校,已有200多位学生回到了校园。因为是住校生,每个人带着大包小包多件行李返回学校,每件行李都需要消毒。每个学生登记后进入学校,学校老师提醒大家:“晚上7点教室集合,上

一节疫情防控教育课。”

学生们正式返校前,学校全面做好学生开学前的疫情防控工作。专业消杀公司对学校学生宿舍、教室、训练场馆、食堂餐厅和浴室等人员相对集中的公共场所进行全面消毒灭菌。

“太激动了!终于可以回学校了!”宁波体育运动学校初三甲班学生历经“超长版寒假”后,再次见到老师和小伙伴了,满脸都写着开心。

(通讯员 龚一鸣 沈建芬 俞涵 章笠 朱吟)