

能走路就不开车,每天8000步打底 这所学校开展“日行万步”大比拼

见习记者 汤晨阳

疫情之下,社会各界都认识到强壮体魄的重要性。日前,绍兴市上虞外国语学校扎实推进“抗疫情”群体工作,启动全民健身月计划,举行“日行万步”职工健身比赛活动。据了解,活动采用“同要求”“同内容”“同视频”等形式考核成绩,增强教职员健康生活的自信心和战斗力,为创建成为“浙江省健康促进学校”加油助力。

学校的朱玛老师介绍,目前活动还处于前期试运行阶段,真正的比赛时间是5月18日至6月14日,“不过,部分老师听说有这样的比赛,早早地报了名,并且已经在行动起来了。”

截至目前,学校工会的200多位老师都已报名参加,比赛的规则很简单:手机微信关注小程序“运动步数”,老师们在走路时只需带上手机,小程序会自动计步,还能随时查看步数。根据工会的要求,每位老师每天走路步数不少于8000步。

为了激发老师的参赛热情,工会准备了一些小礼品,礼轻心意暖,而且很实用。朱老师说,只要完成规定步数,就能获得一包餐巾纸作为奖励。排名靠前的老师,还能奖励大米一袋。

学生在意分数高低,老师也不例外。为了让自己的“成绩单”好看些,老师们也是拼了——家离学校近的,车就不开了,每天早起半个小时,走路上班刷步数;有的老师下班吃完饭,便号召全家,一起去附近的体育公园走路锻炼。

学校里有一位叫陈百海的老师,平日里就很注重锻炼,每天下班去操场上跑步,一口气能跑15圈。同事们对他的印象是,“蛮健壮的,肱二头肌很发达”。这次比赛陈老师带头报名,目前积分榜上处于领先地位,不知道比赛正式打响后会不会杀出一匹“黑马”。

位列榜单上游的还有一位40多岁的孙华伟老师,教语文,

是初三的班主任,平时的教学压力比其他老师重,但他的步数却没有落下。孙老师始终认为无论工作多忙,日常锻炼不能停滞。他习惯每天晚饭后,去附近有名的十八里江滨景观带走路,那里风景如画,“锻炼后,整个人很放松,睡眠质量也更好了,能以更好的精神状态去迎接第二天的工作。”

当然,体育老师的步数成绩同样亮眼,但工会考虑到体育老师每天要上户外体育课,步数有“水分”,便给他们制定了更高的考核标准。

平日里,上虞外国语学校对教职工的体育锻炼就很重视,除了定期组织爬山,每年的秋季运动会,也会空出半天的时间,让讲台上的老师迈向赛场,挥洒汗水。此外,近年来,上虞外国语学校作为浙江省阳光体育后备人才基地,积极探索,构筑特色运作机制,有效推动了学校阳光体育、体育后备人才、学校整体素质等提升。

“快乐8分钟” 风行路桥校园 课间操守护孩子 身心健康

每天上午9时10分,是台州市路桥实验中学的大课间时间,虽然走廊、操场空无一人,但课间操音乐依旧响起,而教室里成了师生健身的新场地。

扭一扭脖子、弯一弯膝盖……在该校八年级18班教室,老师和学生一起跟着欢快动感的音乐做起学校自编的“动感健身操”。“在座位上做操,既方便又安全,我们蛮喜欢的。”学生沈俊哲说。

时长4分钟的“动感健身操”连做两遍后,不少师生的额头都已微微冒汗。“运动之后全身放松,让我更有精力好好学习。”学生蔡亦心很喜欢这套教室里的“课间操”。

54个班级、3000多名师生,作为当地主城区办学规模较大的学校,为复学后的师生想方设法做好健康安全保障工作,成为台州市路桥实验中学的重中之重。“学校要守护外部安全,也要守护身心健康。”台州市路桥实验中学校长童永青说,因疫情防控需要,学校无法开展大课间和眼保健操的活动,学生的运动量减少了不少。“学校特地编制了一套两式防疫健康操,分为‘动感健身操’和‘身心放松操’,上午、下午各做一次,学生在各自位置上就能完成。”

这套防疫健康操融合了广播体操、音乐舞蹈等特点,由体育、音乐、语文、心理辅导等各科教师共同编排,既有针对头、肩、腰以及四肢的力量训练,又有渐进式肌肉放松舒缓情绪的静心训练。该校一位老师说:“我们要让学生在锻炼身体的同时,放松心情缓解压力。”

(通讯员 许峰)



日前,绍兴市越城区东浦街道中心小学的同学们重回校园。学校除了做好线上线下的文化课衔接教育外,也重视学生的体育锻炼,对体育大课间实施“双规”,即规定室外活动区域和规定活动时间。特殊时期,特殊安排,学生们欢呼雀跃地冲向操场、奔向健康。

通讯员 金国琴 裘寿倩 文/摄

奉化这所小学因毽球获赞频频

本报讯 5月13日,宁波奉化区文化和广电旅游体育局一行来到区非奥运动项目训练点白杜小学调研毽球训练情况。

据了解,白杜小学自2016年10月开始着力打造“毽球”特色体育品牌项目,在本地区推动该传统体育项目的发展,丰富农村小学的体育教学内容,

推动体育课程改革,促进阳光体育运动开展,进一步提升学生的体质健康水平。学校毽球队多次代表奉化区、宁波市参加全国、省、市各级比赛,并累获佳绩,还多次开展走乡村活动,走进雷山、金娥等村,为当地的村民带去了一场场毽球表演。

(通讯员 周力)

