



导 读

八站线上马拉松
丈量浙江版图

>>>详见2版

中考倒计时
科学运动激发考生最佳状态

>>>详见3版

趣·生活
文旅体副刊

>>>详见B1-B4版

每天一节体育课,数学老师爱运动也能教体育 杭州滨江“超标”开课破题体教融合

本报记者 易龙吟

昨日,杭州滨江区教育局推出一项新政。从下学期开始,滨江区共27所的中、小学需要确保每位学生“每天一节体育课”“每天校园体育锻炼1.5小时左右”,并倡导“家校联动每天平均运动2小时”。

小学一周四节体育课,初中一周三节,这是教学大纲要求的体育课时长,为什么要推广一周五节体育课?滨江区教育局负责人表示,这不仅是为了增强孩子们的体质,更希望借此多措并举普及体育运动。

增加课时如何上? 标准课程、特色课程相结合

多出来的体育课怎么上?“家长们一听到‘课’,就自觉想到40分钟完整的课程。事实并非如此,我们提倡的是长短课结合、形式多元的体育课。”滨江区教育局负责人说。

学校根据实际情况,将大课间、体育社团、体育拓展课程等各种形式有机融合到体育课堂上,增加学生们的体育课以及体育运动的时间。

事实上,每周一节体育课,这一做法在滨江区闻涛中学已经实行了5年。从2015年第二学期开始,不仅成了学校的“规定动作”,更是在此基础上发展出了自己的特色。学校体育教研组长周烈钧介绍:“学校目前的体育课是以‘常规课+自选课’形式进行,从七年级开始,每周2节自选课,开设足、篮、排三大球的自选课,从八

年级开始,自选课增加至3节,且学生们在初一对三大球有了全面的了解后,选定一种球类作为自选课程。”

每天一节体育课40分钟,再加上把大课间的20分钟改为跑操,闻涛中学的学生每天规定的体育锻炼时间就达到了一个小时。除此之外,学校每年校运会、社团课、校级联赛贯穿整个学年,几乎做到了周周有活动,月月有赛事。每年3-4月份排球联赛、4-5月份篮球联赛、9-11月足球联赛几乎填满了学生的业余时间。

学校曾对第一届和第二届的毕业生做过一项统计,发现中考成绩前60名比后60名,在体育成绩上也拉开了5-6分的差距。学生积极参与体育锻炼,不仅身体素质变好了,学习成绩也提高了,家长们自然举双手赞成。

教学质量如何保障? 爱运动成教师加分项

每周这么多的体育运动时间,学生们高兴了,老师的负担是不是增加了?周烈钧说:“我们学校目前是7位体育老师,每人一周15节课,超过大纲规定的课时,下半年学校还打算招两位体育老师,来满足体育课以及课外活动增时的需求。”据悉,目前闻涛中学在招聘体育老师时,尽可能招不同项目特长的体育老师,“希望将来可以给学生提供三大球以外的选项,丰富体育课的内容。”

滨江区教育局负责人也表示,师资确实是比较现实的难题,所以,要充分挖掘各类教师的特长和技能,鼓励有体育特长的其他科目教师兼任体育活动课教师。“比如说,音乐老师可以教健美操,爱运动的数学老师说不定

也有很高的篮球技能。”

此外,各中小学校要根据实际情况,策划和编排好大课间锻炼内容,科学安排运动量,不断提升大课间锻炼质量,培养学生的兴趣爱好和运动习惯。倡导家校联动,使学生每天平均锻炼时间达到2小时,让学生体育锻炼更具连续性,让体育活动从校内走向校外。

滨江区教育局负责人透露,从9月1日开始,每所学校首先至少从一个年级开始做起,起步阶段选择2-4所学校进行试点,预计2021学年全面推广。“以体育人,体育不仅是强健体魄的手段,更重要的是小学、初中阶段九年的努力,让学生们不仅掌握一项体育技能,更要养成终生运动的习惯,培养他们坚韧不拔、敢于拼搏的意志品质。”

美丽“西施”展巾帼运动风采 省第三届女子体育节鸣锣开战

本报记者 余敏刚

本报讯 昨日,浙江省第三届女子体育节首项比赛——趣味定向赛在诸暨市西施故里景区内举行,省体育局副局长胡国平宣布活动启动。来自全省各地市和省直部门的12个体育代表团的近200名运动员参加比赛,比赛还吸引了不少市民前来观战。

据了解,全省女子体育节每四年举办一次,是全国首创的女子综合性运动会,开幕式将于8月8日举行。本次赛事共设二十个项目,分竞技、展示、趣味类三大类,在绍兴市所属各市、县(区)举行。

作为首项比赛,定向赛不仅有穿线、蒙眼贴纸等参与门槛几乎为零的趣味项目,也有拍篮球、打门球极具本土运动文化的特色项目,可以说,这些精心设置的项目在全省都有相当好的群众基础,且为广大女同胞喜闻乐见。

在景区六号打卡点“团团圆圆”现场,杭州队的周晓静正熟练地拍打着篮球,这支平均年龄50+的队伍,赛场上活

力四射,丝毫不输年轻队伍。本次定向赛总裁判长杨博告诉记者,比赛在借鉴前两届比赛经验的基础上,结合诸暨当地特色,在六个活动项目和三个打卡点都经过精心设计,所有环节都是针对女性运动团体设置,着力突出参与性、普及性、趣味性和体育文化特色,凸显“小、巧、灵、水”的江南水乡特点。

女子体育节是我省深入实施《全民健身条例》和《全民健身计划》,全面推进“体育强省”和“健康浙江”建设,进一步促进我省群众性体育活动深入广泛开展的一项探索。作为东道主,绍兴市体育局局长吴海明表示,绍兴历史上有许多杰出的女性代表,而诸暨的西施又是绍兴“五女”之首。所以,本次赛事在诸暨举办,将更好地推动当地以及绍兴女子运动地开展。在今年疫情的特殊情况下,举办女子体育节赛事,将有利于提升市民运动健身的信心,在运动中获得健康和快乐。



冠军力量 助成长

昨日,以“弘扬奥运精神 实现自我梦想”为主题的“奥运冠军进校园”活动在长兴少体校举行。举重奥运冠军石智勇走进校园,跟同学们分享他的奥运故事,指导学生进行力量训练。

见习记者 李笑莹/文
本报记者 潘笑坤/摄