

假期“云体育”推动“家校共育” 桐乡娃全家总动员玩转“体育作业”

“脚不要太用力,球踢得低一点……”“很好,继续颠,不要停……”最近,上海尚阳外国语学校桐乡实验学校300多名学生与家长以视频的形式,参加学校“云体育”比赛。

今年,上海尚阳外国语学校桐乡实验学校的学子迎来首个暑假,学校特意推出了2020暑假生活指南,“强身健体”就是其中一个篇章。在该篇章中,学校建议学生可学练“规定动作”,如跳绳、球类等,也可拓展“自选技能”,如游泳、乒乓球、击剑等,试图通过体育运动丰富学生们的假期生活,养成每天锻炼身体的好习惯,提高学生身体素质。

“云体育”比赛其实是一项亲子互动运动。上海尚阳外国语学校桐乡实验学校以A、B赛的形式邀请家长和孩子拍摄跳

绳、颠球等运动场景,并把自己最满意的成绩发送到班级群中,视频发送给相关老师。

街舞、篮球、足球……这个暑期,101班家长曹晓亮很有感触。“在强健体魄的同时,也考验孩子的毅力和品质。”曹晓亮很支持儿子坚持体育锻炼。“运动小达人”钟钦怡也没闲着,在她家小区总能看到她运动的身影。“我最喜欢打羽毛球,一有空我就会和爸爸妈妈去小区里打球。”钟钦怡说,这次的“云体育”比赛,爸爸出了不少力。

“我们以‘云体育’比赛为契机,推动‘家校共育’。积极引导家长带着孩子动起来,在体育锻炼中感受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。”上海尚阳外国语学校桐乡实验学校体育老师章坚表示,学校的“云体育”比赛只是暑期体育锻炼活动之一,开

学后,这样的亲子互动运动还将渗透到日常教学中,并从A、B赛中挑选优秀学生参加校级比赛。

“文明其精神,野蛮其体魄”,时下,体育作业进入学生假期生活已渐渐成为“常规动作”。在桐乡市实验小学教育集团、桐乡市濮院镇茅盾实验小学,学生也会进行跳绳、踢毽子等体育运动。

为了让家长能在家指导孩子运动,学校体育组的老师们早在放暑假前就做起了准备工作,拍摄视频、编辑内容、推送学校微信号等,在线远程引导学生加强暑期体育锻炼。

濮院镇茅盾小学体育老师俞国滨表示,暑期家庭“体育作业”倡导健康文明的生活方式,让孩子们走出家门,营造良好的锻炼氛围。

(通讯员 陆晓彤)

8月底,石门山赛道不见不散 500名骑士 约“战”衢州

本报讯 据悉,2020四省边际中心石梁镇(石门山)第五届自行车爬坡赛将在8月23日举行,这也是今年衢州市的首场大型自行车赛事。

本次赛事是2020年柯城区“全民健身日”的系列活动之一,以“运动柯城·山水石梁”为主题,参赛车手将从石梁镇农贸市场出发,在25公里的盘山公路上,爬升1208米的垂直海拔,最终穿过石门山,抵达终点雷达站。

不过,今年因疫情防控的需要,组委会不得不取消了外籍选手和外省选手的报名权限,仅限浙江省内中国骑手报名。尽管如此,赛事的报名依旧火爆,短短几天时间,500人的正式参赛名额就已报满。

本届赛事除了延续原先的男子公路精英组、男子山地大众组、男子山地大师组、巾帼组、青少年组、体验组六大组别外,为了充分结合全民健身、振兴乡村的规划,扩大参赛人群范围,还特别开设了6公里的乡村健身组,让大家边骑边游,领略石梁秀美风光。

而由于大量外省车手无法参赛,也给了本地优秀车手更多崭露头角的机会。从7月底开始,只要天气情况良好,每天都有本地车手在石门山赛道上苦练车技,都希望能够在家门口取得好成绩。

值得一提的是,过去的几年中,衢州市石门山爬坡赛和环九龙湖骑行挑战赛这两场高规格赛事均是衢州本地人气极高的自主品牌赛事,且已形成南北呼应之势,如今在国内的自行车爱好者圈内有一定的影响力。越来越多的骑行比赛吸引着来自全国各地的高水平车手参赛,这也助推了骑行运动在衢州本地的发展提供了有力支撑。

(通讯员 钟睿 余超)



夜跑东白之巅

8月8日晚,东阳120余名跑友分别从东阳剧院、虎鹿溪口出发,用夜跑的方式,登顶东白山看日出,活动历时7个小时左右,全程超55公里。

通讯员 陈勇 东长跑

象山最美海岸线邀你赶海“乐”动

仲夏时节,在位于宁波市象山东陈乡东旦沙滩上,游客怡然自得地体验着运动与音乐带来的乐趣。

8月7日至8月9日,由第二十三届中国(宁波象山)开渔节执委会主办的“象山北纬30度最美海岸线”东旦时尚运动海滩亲水运动嘉年华之东旦沙滩风情音乐节正式开幕。这片全长2.5公里、

处于象山北纬30度最美海岸线上的东旦沙滩成为时下热门旅游打卡地。

音乐节邀请了本土、国内、国际知名乐队,为观众带来了曲风多样、热情洋溢的音乐秀。活动期间举办方还开展了沙滩泡泡音乐趴、水上运动表演、环保公益比赛等活动。现场的摩托艇、沙滩越野车、水上飞龙、水上飞伞、双

体帆船、皮划艇等刺激的海上游乐项目,更是给游客们带来了无穷的时尚运动乐趣。

东旦时尚运动海滩利用独特的沙滩资源,搭配集市、帐篷、露营等潮流元素,本次嘉年华活动吸引了2万多人游客走进户外滨海度假胜地的象山,感受美丽滨海与沙滩音乐。

(通讯员 陈光曙 夏雨)

战略合作伙伴



黄龙体育中心



浙江省体育彩票管理中心



浙江体育职业技术学院



浙江省体育竞赛中心
ZHEJIANG ATHLETIC CONTEST CENTER



温州市
体育彩票管理中心



绍兴市体育中心
电话:0575-8861265



大丰体育



杭州凯普体育器材有限公司

■浙江《体坛报》社有限责任公司
本报地址:杭州市体育场路212号
浙江体育大厦裙楼
邮政编码:310004
发行热线:0571-85103334
广告热线:0571-85069545
新闻热线:0571-85178608
本报员工新闻道德监督电话:0571-85061223
本报法律顾问:浙江六和律师事务所