乘“双减”东风,诸暨做好学校“体育+”

在诸暨全面贯彻落实“双减”政策之际,学生在校时间增加带来的诸多利好,除认真开展大课间活动、严格落实体艺2+1要求外,切实利用好课后服务时间,尽力满足学生对体育运动的多元需求,引导家长带孩子开展体育锻炼,使体育运动成为家长和孩子们的新宠。

课间+课后 家校联动增强体质

诸暨市陶朱街道西湖小学为增强学生体质,积极做好家校联动,以引起全方位关注。一方面,学校严格按要求开展大课间活动,把体质测试相关的跑步、跳绳、坐位体前屈、仰卧起坐等项目作为活动内容;另一方面,充分利用课后服务1+X,除完成作业外,发动全校学生参与各类体育运动。不仅有校级运动项目,还有班级特色项目。为提升课后服务期间的体育活动质量和趣味性,学校特别邀请了家长前来参与。目前,已有20多位有运动特长的家长前来协助指导学校及班级的体育活动。

传统+拓展 丰富多样各取所需

除了学校日常开展的体育活动,如足球、乒乓球、田径、篮球等传统项目外,各中小学校还充分利用家长资源,邀请校外辅导员来学校上课。通过形式多样的体育项目,如射击、击剑、跆拳道、棋类、攀岩等拓展课程,促进学生身体素质综合发展。暨阳街道新世纪小学充分发掘校内外优质资源,打破“校内校外”壁垒,在学校原有精品课程的基础上,进一步引进校外优秀的师资力量和课程项目,拓展课程体系。一二年级以游戏体育项目为主,开设了花样跳绳、滚铁环、跳房子、二人三足等社团活动;三到六年以竞技体育为主,开设了啦啦操、空手道、篮球、足球等10多个社团活动,让孩子们基本能各取所需,校园也因体育而更加灵动。

全体+个体 量身定制分层实施

诸暨市暨南小学充分利用课后服务时间,为学生量身定制“体育运动处方”,针对部分跳绳的“后进生”,每天预留20分钟时间帮助他们掌握技巧。完成作业后,全校60多名需要帮扶的学生就会陆续到操场集中,进行跳绳训练,由当天没有托管任务的体育教师负责,根据每位学生的实际情况,帮助其解决甩绳手腕发力不均匀、双手摇绳频率不一等问题。经过两周时间,已有20余名同学从一分钟三四十个达到了一百五六十个。

体育+竞技 教体融合运动双赢

诸暨市浣东初中是少体校训练基地之一,市女足队和摔跤队每天均在校内训练。今年正值该校申报省足球特色学校,“双减”后,学校充分利用晚自习前的空余时段,让学生跟着市队进行训练。同时,在专业教练的指导下,开展班际足球比赛,校园里掀起了一阵足球热潮。大唐街道柱山小学是全国校园足球特色学校,也是小学女足基地学校。该校的课后服务课程在一二年级开设少儿足球课,三四五年级开设足球训练课,并按市校园足球比赛要求,选拔优秀运动员组成女足梯队,进行常规训练,全面带动校园足球的发展。

(通讯员 周来蕾 孙晓菲)

高强度广播操爆红抖音!
兰溪这所学校的大课间火了

本报讯 国庆长假期间,一条名为《来挑战高强度课间操》的抖音视频成为爆款。截至发稿时,该视频已获得超110W赞、7W评论,累计超过2648W播放量,14.6W转发,单条视频涨粉超5W。视频发布者“斐哥老师”——兰溪市厚仁中学“教体育的政教主任”温志斐也火了。

温志斐说,拍这个视频原先是为了参加金华市大课间评比活动,请了专业团队来拍摄。之所以走红,也许跟一种“大反差”有关——长假中很多人大吃大喝为体重上涨而烦恼,而这群高中生课业繁重之余,还能如此高强度、换花样做操,当即成为热点,“背后是学校长期以来课间操开展得好,再是‘双减’政策下人们对学生健康运动的超高关注。”

据温志斐介绍,学校的课间操安排在早上7点多,包括进场退场约半个小时。拍摄制作的视频总时长将近20分钟,发到抖音里的只有4分多钟,是最燃最精彩的混剪,主要是高强度间歇运动TABATA部分,也就是大家熟悉的HIIT的进阶版。TABATA训练提倡在运动时尽可能使用更多的肌肉群,其主要概念为“(高强度)运动20秒,休息10秒,持续8个循环,共4分钟”,是公认燃脂最快、最有效的训练之一,还能提升身体有氧、无氧的心肺能力。难怪视频评论区有很多人留言说:“这个学校看上去没有胖子”“希望全国每所学校都推广”“比广播体操有效果多了”……

那么,学校怎么想到把TABATA引入大课间的呢?温志斐说,传统的广播体操动作到位也是很有锻炼效果的,之所以用TABATA,是因为它有用时短、效果好的特点,高中是发展耐力和力量的关键时期,但因为学习压力大,运动时间不多,如何让学生认识到体能发展的重要性,理解原理性知识进而学会体能练习方法,是学校一直在研究的课题。

据悉,厚仁中学高强度课间操主要包括入场——5分钟阳光跑,3分半钟的健身操“追逐阳光”,4分40秒的体能操——韵律拉力带,4分钟体能操——Tabata(高强度间歇运动),以及3分20秒的放松操,3分钟退场队列走。今后,学校会将部分新内容进行穿插、局部更换,让课间操更加有新鲜感,而且运动模式也会有所改变,冬季会以跑操方式为主。

(通讯员 叶 骏)

10月10日,ZSFL浙江省第十二届中小学生校园足球联赛中职男子甲组总决赛在安吉县开赛,本次比赛为期6天,共13支代表队参赛,分两个阶段31场比赛,分别在安吉职业教育中心学校、浙江科技学院安吉校区足球场进行。

通讯员 罗张敏

短讯

@金华

本报讯 10月10日,金华婺城区水上运动中心专业轮滑馆迎来了“小状元杯”婺城区首届中小学生(幼儿)轮滑联赛。全区各中小学校和幼儿园的163名轮滑运动员分别参加了追逐赛、速度过桩、速度轮滑的分组比赛项目。获得团体总分前三名的是金华师范学校附属小学、金华市荣光国际学校、金华市青春小学。

(通讯员 张 苑 祝霄蕾)

@绍兴越城

本报讯 日前,绍兴越城区2021年中小学生阳光体育运动会中学五人制篮球赛在锡麟中学体育馆落幕,来自全区21支初中男女代表队275名运动员参赛。

(通讯员 何新海)