“双减”之下 台州黄岩学校体育提质添彩

“双减”之下，台州黄岩的学生花在体育锻炼上的时间更多了，体育老师更忙了。各校将体育锻炼融入大课间活动、课后服务中，更好地保障了学生的体育教育。

大课间活动创意十足

“嘿、嘿、哈、嘿”……操场上，学生排成或横或纵的方队，一会儿冲拳、出掌，一会儿弓步、扫腿，配上口中的呐喊，气势十足。老师在一旁不时指点，“出掌要迅速、有力”“弓步，脚要打开一点，腰要沉下去”。

看到这一幕，是不是觉得很惊讶，哪来这么多的“武林高手”？事实上，这是新前街道中心小学特色南拳课间操。学校利用地理优势，深入挖掘乡土体育元素台州南拳项目。每天的大课间活动，组织学生开展台州南拳的套路演练。

“在大课间演练台州南拳，不仅教会学生健身方法，更是促进学生体质增强，让大家真正沐浴阳光。”该校副校长蒋建宏介绍，除了台州南拳的套路演练外，该校学生还会在大课间跑操、跳绳、踢毽子、打乒乓球、踢足球等。

课后体育活动多姿多彩

每天放学后，北师大台州实验学校一至三年级学生通过“天天跳绳APP”AI计数功能计时跳绳，体育老师则通过APP查看学生体育作业的完成情况。目前，跳绳最高纪录是三(6)班学生候王臻，每分钟317下。

北师大台州实验学校学生发展中心副主任胡丹介绍：“在‘双减’背景下，学生的个性化发展以及课后的体育锻炼至关重要，丰富多彩的体育项目可以让学生增强体质，享受乐趣，锤炼意志。”

在学校课后服务时间，学校小学部还开展北师轮滑、花样跳绳、小小功夫家、足球小将、篮球小子、乒羽健将等丰富多彩的社团活动，为学生的个性专业化发展，提供了学习及展示的平台。

创新体育教学模式

“双减”实施后，北师大台州实验学校体育组要求体育老师提前一周备好课，精心写好教案，落实40分钟上课的效率，同时在教学中，重视对学生的勤学、思学、乐学培养。

此外，学校还推进特色体育课程建设，实行“3+1+1”走班教学模式，即3节常规体育课(男女分班)、1节体育拓展课(自主选课和定向相结合)、一节体育大课活(自主选项活动)。体育拓展课中开设了篮球、足球、田径、羽毛球、排球、击剑、啦啦操、武术、花样跳绳等20多个体育项目供学生选择。

在新前街道中心小学，为了让武术更好地传承，学校培养了一批教师，长期指导学生开展新前武术传承教学活动，开辟了一条以武术为核心的体育特色教育。此外，学校坚持“1+N”的模式，在武术核心之下开拓足球、乒乓球、气排球等多项特色共同发展的道路，形成了独属于学校的体育教育名片。

（通讯员 周丹艳 徐其钢）

雏虎也威

11月13日，杭州市足球青训机构联赛落下帷幕，来自杭州各区、县(市)16家青训机构的24支球队、近300名小将参赛。本次比赛采用五人制，分为U7、U8两个组别，48场精彩对决通过网络全程直播。

通讯员 朱晓东

绿茵点亮青春 诸暨足球小将赛场展风采

本报讯 11月15日，诸暨市第十七届中小学生体育节初中生足球比赛在暨阳初中拉开帷幕，来自诸暨次坞镇秀松初级中学、浣东初中等13支代表队共195名男女运动员参赛。

上午8时，随着主裁判的一声哨响，比赛正式拉开序幕，由次坞镇秀松初级中学男队对阵店口镇阮市初中男队，场上双方运动员互不相让，拼劲十足，精湛的脚法、完美的盘带、犀利的射门，精彩的配合，展示了体育竞技的快乐与激情。场外啦啦队也激情洋溢，为运动员们加油、助威，现场气氛十分热烈。最终，次坞镇秀松初级中学男队赢得开门红。在女子组的比赛中，天马学校女队胜店口镇阮市初中女队。据悉，本次初中生足球比赛为期5天，男、女冠军队将代表诸暨参加绍兴市初中生校园联赛。

足球是媒介，体育是桥梁。近年来，诸暨市教体局按照教育部要求，实现足球进校园，全面提高学生素质，均衡发展教育，认真贯彻落实校园足球行动计划，通过每年组织开展一届中小学生足球赛，推动中小学生足球运动的发展，全面提高足球运动水平。

（通讯员 杨日新 周 青）

非遗“叶球灯”走进德清幼儿园

本报讯 日前，湖州市级非遗项目“叶球灯”出现在德清县阜溪实验幼儿园里，孩子们围成一圈，听老人讲述叶球灯的历史。

操场上，70岁的姚卫龙和队友们半蹲着身子，举起手中的“湖羊灯”，双脚不停地跳动，表演了一场精彩的“湖羊滚叶球”。小型湖羊灯重约1.5公斤，一场表演下来，姚卫龙和队员们累得气喘吁吁，但依然笑容满面。

姚卫龙是阜溪街道郭肇村人，他介绍说，郭肇村是叶球灯原产地，迄今已经有400多年历史。叶球灯的原型是“狮子抢绣球”，逐渐演变为“湖羊滚叶球”，寓意蚕桑丰收、六畜兴旺。现场，孩子们纷纷要求上台体验，感受这项非遗项目的乐趣。

（通讯员 杨 名）

短讯

@绍兴

本报讯 日前，绍兴市首届幼儿足球趣味比赛在市奥体中心笼式足球场落幕，来自全市6个区(市、县)43所省级、全国级的足球特色幼儿园的405名小运动员参加了比赛。

（通讯员 孙晓菲）

@龙泉

本报讯 日前，2021年龙泉市中小学生田径运动会在龙泉中职校举行，共有来自绿谷教育集团、杭州建兰教育集团龙泉二中等22所中小学的490余名运动员参加，分初中组、城区小学、乡镇小学三个组别进行。

（通讯员 许东宝）