

给课业压力做减法 为体质素养做加法 杭州小学生的操场“游戏”，上新了！

“双减”政策落地后，杭城各校的校园生活都有了不少新变化，为体育活动做“加法”正是其中之一。各类形式丰富的体育活动不仅受到了同学们的欢迎，也为校园增添了新的色彩和活力。

学习岳家拳法 传承宋韵文化

“卧似一张弓，站似一棵松，不动不摇坐如钟……”近来，杭师附小操场上每天上午热闹非凡，全校师生在岳家拳教练的带领下，认真地学习着一招一式。一套行云流水的岳家拳法，短小质朴、桩沉步稳、带气发声、技击实用，台下的同学们目不暇接，忍不住跟着教练伸手动腿比划起来。

这是杭师附小开展的宋韵文化进校园——“传习岳家拳，精忠报国志”活动。在接下来的一段时间里，全校师生将利用体育课、课间活动

时间系统学习岳家拳。

岳家拳是南宋名将岳飞在抗金作战中结合传统优秀拳法拳理开创出来的，流传至今已有八百多年的历史。“岳飞文化在杭州有特殊的价值和意义，如定胜糕、葱包烩等，很多与岳飞有关的文化融入了老百姓的日常生活中，杭州百姓对岳飞精忠报国的爱国主义精神充满着敬意。”岳飞思想研究会副会长岳晓兰表示，希望孩子们在强健体魄的同时，还能领悟中华传统文化，将岳飞精忠报国、自强不息的民族精神发扬光大。

上城区教育局党委委员赵坤认为，“双减”背景下，在给学生做减法的同时，更要考虑为学生的体质素养和精神层面做加法，而岳家拳就是很好的载体。“这次活动也是上城区‘传宋韵文化，迎精彩亚运’的缩影，希望在明年区运动会大型团体操的现场表演中，能够看到杭师附

小孩子们的精气神！”

创新“复古”游戏 提升运动素养

跳皮筋这项传统运动最近在萧山区湖滨小学很火。这两天，萧山区湖滨小学的操场上、走廊里，到处都聚满了三五成群的学生们，大家利用课余时间玩一项传统游戏——跳皮筋。

从今年10月开始，湖滨小学的学生常规运动项目中增加了跳皮筋这项活动。该校老师介绍，在“双减”背景下，同学们增加了大量的课余时间，这些时间如何利用呢？学校在10月升级了“学后托管”服务包，除了常规的“学后托管”，学校将服务触角延伸，其中涉及了阅读、劳动、运动三项计划，有效利用了课余时间。

学校从“阅读、劳动和运动”着手，为学生争取成长过程中最重要

的三把“金钥匙”，其中的“运动计划”就包含了“跳皮筋”。为什么选择跳皮筋呢？学校老师说，跳皮筋是孩子们的一种游戏，给湖滨娃娃们创设了更多有趣的运动场景，让学生的课余生活乃至家庭生活，都可以做到一边游戏、一边运动。“真正意义上能让孩子们自主提升体育素养，养成运动习惯，切实增强身体素质。”

跳皮筋活动推出后，受到了同学们的欢迎。在学校的各处角落，孩子们成群结队，跟着音乐节奏跳皮筋。更有学生自己创新了小组跳、多组跳等新鲜玩法，还有的学生在家里，拉上了爸爸妈妈一起跳皮筋，增加了亲子运动的时间。“学校以跳皮筋这项趣味运动为载体，让孩子们自主自觉地动起来，加速运动素养落地。”学校老师说。

(通讯员 林佳琦 徐婷婷 胡信昌)



幸福游戏

近期，杭州市西湖区三墩镇紫萱社区开展了“小手牵大手，亚运齐参与”趣味运动会。一共20组家庭报名参加活动，此次活动让社区家庭近距离感受传统文化，感受亚运活力，加强父母与孩子的互动交流，建立良好的家庭亲子关系，在活动中培养孩子的积极性和主动性，提高孩子的学习能力与运动能力。

通讯员 卜俊旻



短消息

@西湖

本报讯 近日，西湖区第51届中小学生田径运动会在西湖区体育场举行。来自全区的小学生运动健儿齐聚一堂，在这里碰撞速度与激情。本届运动会分初中组和小学组，共有57所小学和27所中学、2000多名运动员参加。

(通讯员 任昕)

@滨江

本报讯 日前，2021年杭州市“市长杯”校园足球班级联赛中男子组的最后对决打响。滨江区江南实验学校荣获2021年杭州市“市长杯”校园足球班级联赛中男子组冠军。5年来，滨江区全面开展校园足球活动。打造全国首创的区级一体化战略全覆盖培养模式。“校园足球”滨江模式成效明显，2020学年足球市级联赛实现从幼儿园到中小学“大满贯”，成功创建为杭州校园足球发展最佳区。

(通讯员 周枫)

@临平

本报讯 近日，“杭州市临平区迎亚运系列活动暨亚运四走进临平跑步协会”跑团联跑活动在杭州跑步中心举行，活动现场汇集了来自全区各个跑协的500余人参加。

(通讯员 杨剑英)

最美“樱花跑道”景观升级 滨江“亚运靓城”建设全面提速

办好一个会，提升一座城。随着滨江区“亚运靓城”攻坚行动比学赶超活动的不断推进，该区在亚运保障、城市能级、产业提升等多方面开创了一批新项目，加速推进产业业态、城市形态、人才生态深度融合。

正逢杭州亚运会一周年倒计时，作为筹办亚运的核心区域，滨江计划升级绿化配套，其中最美“樱花跑道”颇令人关注。

据悉，沿江景观公园最美“樱花跑道”将以“超级海塘，城市切片”为规划理念，凸显“科创钱塘、山水钱塘、文化钱塘、生态钱塘、艺术钱塘、运动钱塘”六大主题，打造四季有花、随处见景的世界级滨水空间。

全力冲刺保障亚运，滨江区还聚焦道路通达性和功能提升完善，今年计划建设60条道路，总长度达76.9公里，总投资93.3亿元，打造停车诱导、实时感知、车道可变、车路协

同的全域智慧交通网络。将办好赛会与改善民生、推动发展结合起来，滨江区还要打造宜居宜业宜创具有标杆意义的亚运核心区。

高质量发展是基础。借势亚运，杭州滨江启动产业项目加速引擎，全力打造数字产业高地。仅互联网小镇内，虹软、PingPong、城云、

当虹、大华等项目建设正全面提速。相关负责人介绍，以“亚运靓城”为契机，滨江区还将全面推行留用地统筹开发建设，率先启动27村整村拆迁奖励指标项目等5个留用地统筹开发项目，以有限空间，实现无限发展。

(通讯员 丁春晓)

