

返校测体能,锻炼常态化 诸暨一小学开学放“狠招”

本报讯 “41、42、43……”“同学们加油,还有倒数5秒……停!”随着一声哨声响起,诸暨市山下湖镇中心小学六(5)班女生马伊涵从垫子上一跃而起,和同伴开心击掌:“太棒了,49个!”近日,诸暨市山下湖镇中心小学体育馆和操场人头攒动,热闹非凡,时不时传来加油声、喝彩声。这是该校在开学第一天组织的一次体育测试,全校一至六年级736名学生参与。

为什么要在开学当天组织体测?“我们希望能第一时间掌握学生假期的身体变化和身体素质的变化。经过假期,不少学生都长高了也长胖了。”该校副校长孙科说,放假前,学校专门布置了体育作业,针对不同年级的学生特点,制定了分层体育锻炼项目,要求学生每日进行运动打卡、填写体育活动记录表。

那么,体测成绩如何呢?在进行坐位体前屈测试时,不少“小胖墩”都碰不到自己的脚尖,更别提推动挡板了。负

责测试的宣老师说,和以往一样,坐位体前屈的测试成绩不尽如人意,不仅仅是因为学生疏于锻炼,还因为过年期间可能摄入过多,不少孩子的小肚子更鼓了。

相比坐位体前屈,学生们更喜欢仰卧起坐和跳绳。多年来,学校一直将跳绳作为学生体育锻炼的重点,每个学生随身带着一根跳绳,随时随地都能跳。每次测试,仰卧起坐和跳绳这两个项目的成绩优秀率都能达到80%以上。

“为了跳绳这件事,我都哭了好几回了。”一(3)班的何小懿刚参加完测试,立马拎着绳子跑去找班主任姚老师报喜,“老师,我今天跳了140个。再练练,马上可以超过你了!”

说起小懿的进步,姚老师深有感触地说:“为了帮助小懿练好跳绳,我们是家校总动员。一方面,体育老师把他作为重点关注对象,课余时间不时‘加餐’;另一方面,我们积极联系家长商议对策、指导方法,督促孩子在家也

要练。经过3个月的苦练,在上学期期末的测试中,小懿跳绳成绩首次破百。今年寒假,她每天打卡体育作业,终于收获好成绩。”

“体测的目的不仅仅是为了体育成绩,更重要的是为了培养学生的运动意识和习惯。”孙科说,“小学阶段正是孩子们身体打基础的时候,学校希望引导学生从被动运动变为主动锻炼,养成终身坚持锻炼的好习惯。”

据了解,作为全国首批足球特色学校,诸暨市山下湖镇小的体育运动氛围浓郁,从校长到老师再到学生,全员参与各类体育活动。同时,学校还将学生体育达标测试纳入学生期末评测,作为学生评优的重要依据。采用“1+X”方式,为不同年段制定不同的计划。“1”指跳绳,“X”指一分钟仰卧起坐、坐位体前屈、50米或400(50米×8)米折返跑。根据测试结果,还为每个孩子制定单独的锻炼计划,力争让每一个都不掉队。

(通讯员 吴家淦 宣慧女)

祖孙俩拆了老屋边角料 做了个大家伙 江山爷孙自造篮球架 受青睐

本报记者 洪漩



几块废弃木板,两个木头柱子,一个崭新的篮球筐,这就组成了江山贺仓村一户居民家门口别具一格的篮球架。这看着复古又有趣的混搭篮球架可是徐鹏辉与外公携手的“得意之作”。一搭建好就颇受村里小娃娃们的青睐。

“我平时喜爱打篮球的,自制篮球架却是一时兴起。”衢州第二中等专业学校高考班学生徐鹏辉在电话那头声音腼腆,他告诉记者,自己平时忙于学业,难得挤出来的休息时间并不充裕,但是热衷运动的他不愿意闲着,总喜欢跑到篮球场上玩个痛快。

徐鹏辉介绍,他从初中就开始打篮球,村里的篮球场一直是他和小伙伴们的运动主场。这次突发奇想,在家门口自制篮球架,纯属休息时间找乐子。自己在年前买好了篮球筐,一直琢磨着架在某处,方便他回家时能练习投篮。

见外孙有想法,徐鹏辉的外公十分支持,于是帮忙一起找材料。这不,祖孙俩打起了老屋边角料的主意。“老房子拆掉后有不少板材木材闲置着,稍微收拾一下,做个篮球架还是不成问题的。”于是两人说干就干,找出家伙什敲敲打打,还真做出一个外形及其别致的篮球架。乍看一下,居然有点“复古风”。

受原材料条件约束,和标准篮球架相比,这个私人定制的篮球架显得小一号,但徐鹏辉还是很满意:“低一点也挺好,弟弟妹妹们也可以一起玩。”徐鹏辉告诉记者,村子里不少孩子们都围着篮球架看热闹起来,于是他在一切就绪后很快组织了首场比赛。“就带着他们一起投篮,我做裁判,还自掏腰包发奖金。虽然奖金只有1块钱,但孩子们玩得还挺开心。”



开春首训

3月6日,衢州柯城区万田乡小学篮球队迎来新学年首次训练。队员们不仅在运球、接球、传球等训练动作过程中锻炼体能。

通讯员 胡江丰



短消息

@嘉兴

本报讯 为丰富学校校本培训内容,有效提高老师的教育、教学能力,近日,嘉兴市少体校开展了一场以“针对体校学生的现状如何更有

效开展教育、教学”为主题的师德师风培训讲座。(通讯员 马士成)

@绍兴越城

本报讯 日前,绍兴越城区在成章小学召开学校体育工作

会议,全区学校体育分管领导、体育教育组长、体校教练员及2020

年度受表彰单位和个人共120余人参加会议。(通讯员 何新海)