

世界冠军携手运动机能学博士告诉你 中考体育中那些比满分更重要的事

本报记者 马碧茹

在网上搜索栏输入“中考体育”四个字,你将会获取到“中考体育满分攻略”“中考体育有哪些技巧”“中考体育机构”等铺天盖地的信息,这些都是中考考生和家长们最为关注的内容。

4月11日,本报携手浙江广播电视集团融媒体中心 and 浙江教育出版集团,邀请游泳世界冠军吴鹏和运动机能学博士、浙江省康复中心治疗师长朱迪走进建兰中学,为这里的师生们带来一堂中考体育公益课。在公益课上,吴鹏和朱迪对于学生们提出的“如何才能让自己跑得更快”“第一次考试不理想,第二次是否要换项目”等问题一一作了解答。吴鹏还跟现场的学生们分享了自己多年运

动生涯里总结出的宝贵经验:无论在进行任何运动前,必须先做正确的热身训练。别看大多数人都知道运动要先热身,但能把简单的热身动作做正确的人却并不多。一些错误的动作不仅不能帮助我们热身和锻炼,反而会造成对身体的伤害。对此,朱迪也在现场跟同学们科普了错误的动作对我们的身体会造成的危害,以及通过原理分析让学生们知道如何正确、健康地运动。

根据一项有意思的统计显示,浙江的初中生最不擅长的就是引体向上和仰卧起坐。来自708班的刘锐宁说,自己的体育成绩处于班里的中等水平,其中引体向上是自己最弱的一

项,而且也不知道该如何加强锻炼。以杭州为例,体育中考分为三大块:力量、耐力和跳跃。而这些测试都无法通过考前临时冲刺取得好成绩,必须得在日常生活中养成锻炼的好习惯。对此,吴鹏在现场通过吹气比赛、动态平板、反向腹肌和弹振式拉伸4个在家里就可以完成的简单动作,来辅助学生们提高中考体育成绩。

不少学生和家长已经把中考体育达到满分计划为必须要达到的目标。有位考了29分的学生家长认为,29分相当于不合格。对此,吴鹏表示不要完全以应试为指挥棒,素质教育要求学生全面提升身体素质,力求德智体全面发展。

足球进课堂 完善新型教育模式 宁波镇海职教中心: 足球特色发展有一手

“进球!漂亮!”日前,在宁波镇海职教中心举行的2021年校园足球联赛上,一阵阵的喝彩和欢呼声传来,同学们不时地为队员们加油鼓劲。

作为浙江省青少年校园足球特色学校,学校在校园特色体育发展过程中,切实完善“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”的体育教学模式。自2016年学校重点开展足球项目以来,全方面落实各项足球活动和比赛,助推职教足球特色发展。据悉,学校在日常体育教学中推进“足球进课堂”,每个体育老师都会上足球课,每个班的学生每学期都会上足球课,并让每一个学生在足球运动中快乐成长。

拓展课上,高二和高三“老队员”们练习传球、颠球,为集训做准备。一群高一的“新队员”们在足球教练的指导下,进行四角绕圈跑和踩球训练。目前,学校有两支长期训练队伍,利用拓展课的形式,同学们可以学习足球并提高自己的足球水平,也为选拔进入校队做准备。以“拓展课——校足球队——集训队伍”层层递进的模式,为进一步提升学校足球竞技水平打下基础。

学校足球队主教练万宇辉老师是中国D级教练员、国家一级足球裁判,一直致力于学校足球训练。“我们一共有三种形式的选拔。”万宇辉介绍道,“一种是在中考前去区内各初中进行特招,挑选有意向来职教的足球苗子们直接进入集训队;第二种选拔是拓展课,学生进入职教后,根据兴趣选择足球拓展课堂,结合在课堂中的足球水平选拔进入校队;第三种是以校队的学生里挑选身体素质、学习能力和纪律性出色的孩子进入集训队。”

(通讯员 朱恒)



“棋”乐融融

日前,省少年儿童业余围棋升段、定段赛在金华横店国贸会堂海纳百川厅盛大开幕,来自全省各地的400多名选手参加本次比赛。

通讯员 万里帆

每月一赛,让运动成孩子们的习惯 杭州春芽实验学校吹响运动集结号

实习生 邵诚

体育课是每个学生的必修课,而对杭州春芽实验学校的同学们来说,这个学期的“体育课”不仅续航久,还有特别有意思。

今年三月,杭州春芽实验学校在新学期启动了“悦动悦健康,悦心悦成长”阳光体育活动。“一月一项目,都能看到竞赛活动。”学校副校长许蕾告诉记者,杭州春芽实验学校在大健康视域下,以“竞技”推进的方式,将陆续开展各类体育活动。“三月跳绳,四月踢足球,五月打门球,六月下围棋。”一学期四个月,每个月都有各自的体育项目代言人,学生们的运动时间被安排得明明白白。

就在刚过去的三月,同学们

“云”上比拼,完成了为期21天的线上跳绳打卡挑战;“云”下争霸,参加了包括长绳、短绳、个人赛、班级赛、年级赛等各种形式的跳绳比赛。

“现在就是跟着足球教学视频学习,继续挑战每日线上打卡,学生逐步解锁五个足球基本技术动作后,就能获得五星足球达人称号。”许蕾说,“届时我们将组织球队开展班级足球联赛。”和跳绳项目一样,足球也有技能挑战赛、附加赛等多种形式的比赛。

开展阳光体育活动在杭州春芽实验学校已不是新鲜事,但今年以“竞赛”为亮点,在每月一个体育项目的基础上,还特别设计

了各种具有竞技性的挑战赛。“我们的初衷不是让孩子争名次,而是希望通过搭建比赛平台来鼓励学生多运动,多挑战。通过这样的活动激发学生对体育运动的兴趣,至少熟练掌握一项体育技能,养成锻炼的习惯。”许蕾表示。

体育的竞技性能挖掘开发个人或群体在体力、心理、智力等方面的潜力。“我们希望学生有毅力有恒心,会关怀会合作,敢于挑战自我,勇于面对失败。”许蕾表示,将来学校将继续推行阳光体育活动,通过拓展体育教育的宽度,将体育比赛过程中的表现融入到学生的综合评价体系中,呈现出在校生活的多元面,让学生立体成长。



短讯

@宁波奉化

本报讯 日前,“利安杯”2021年浙江省中小学生羽毛球积分排名赛(第一站)在奉化体育馆开赛。来自全省各市(区、县、市)少体校、羽毛球俱乐部(羽毛球训练营)、中(小)学校的61支队1110余名男、女小选手参加比赛。

(通讯员 周力)

@绍兴柯桥

本报讯 日前,来自绍兴柯桥区258名优秀小棋手们“棋”聚一堂,在中国轻纺城小学顺利完成2021年柯桥区阳光体育运动会小学生五棋赛。(通讯员 李振宇)