“螺蛳壳里做道场” 如火如荼大课间

传统体育热潮席卷新安江第一小学

实习生 邵 诚

每到周三,建德市新安江第一小学的大课间总是格外热闹:跳跳球在一二年级小朋友们的脚下乖巧旋转;三年级和着规律的碰击声跳竹竿舞;四年级舞柔力球,翻飞旋转,正反抛接;五年级“激情腰鼓”,鼓槌的红绸上下飞舞,鼓声咚咚;六年级的同学们在操场一方抖空竹,小小的空竹,不断被抛起又接住。

自2017年9月以来,新安江第一小学将周三的大课间活动时间固定为传统体育活动时间,希望学生在锻炼身体的同时又能感受传统文化的魅力。“在学校开展传统体育项目可以传承并发展传统体育文化遗产,挖掘其中蕴含的育人价值,让健身与建心同步。”副校长徐欣鸿告诉记者,身心健康是学生童年时代发展的基石,设置花样大课间,旨在将传统体育融入教学和课间,促使学生在玩中学,在玩中锻炼,充分发展个性,展示自我。

抖空竹、打腰鼓、跳竹竿……学校根据传统体育项目的特点、学生年龄对众多传统体育项目进行了筛选整理,最终精选了12个项目。学生以年级为单位,每班选择两个项目,每年轮换,毕业时将具备至少12种体育技能。

面对有限的场地,学校想方设法将资源最大化。徐欣鸿展示了一张活动区域图——操场一分为三,柔力球在C位,腰鼓和空竹“左右护法”,再加上两条长长的直跑道和三块教学楼间的方正空地,每个传统项目都有了自己释放魅力的空间。徐欣鸿说:“虽然学生人数较多,但是只要充分利用好学校的边角空地,各项体育运动照样能井然有序地开展。”

因师资不足,“我们邀请了市老年体协柔力球分会、市木兰拳协会等组织。”徐欣鸿介绍学校采用“请进来、走出去”的方式,即请本地传统体育项目的优秀教练来校指导,派老师去校外学习先进经验和方法,为学生提供专业高质的技术指导。

除了大课间活动,该校借助每学期运动会的契机,组织学生展示各传统体育项目的风采。“学生们的表演获得了学校老师、家长朋友等社会各界的一致好评,还被不少省市级媒体争相报道。”徐欣鸿表示,学校将在未来继续贯彻“五育并举”的理念,在项目删选、教师团队等方面下功夫,为传统体育文化扎根校园培育沃土。

网口飞跃

4月25日,2021年宁波市体育传统项目学校排球比赛在奉化体育馆落幕,共有16支代表队200余名运动员参赛。最终,奉化新城实验小学男队荣获男子组冠军。

通讯员 周 力

改造学校体育运动场地

东阳积极探索体教融合新路径

本报讯 近日,东阳市人民政府与四川体育职业学院签署战略合作协议,决定联合东阳中学与中国体协网球分会主席单位四川绵阳南山中学共建国家级网球教学训练基地。

“我们计划财政投入1100万元、引进社会资本1500万元,在东阳中学新建标准气膜馆,其中4片室内网球场、2片膜结构顶棚网球场、2片露天网球场。”东阳市财政局相关负责人说,近三年,除新建学校外,东阳市财政共计投入6260万元,专项用于学校笼式足球、篮球场等体育运动场地提升改造。

近年来,东阳作为全国课外文体活动工程示范区,充分发挥体育运动的引领作用和育人功能。东阳依托高水平专业运动队和现代化教育高地,加强体育和教育的优势资源深度合作,携手探索“体教融合”新路径。

东阳出台了《东阳市中小学“提质减负”工作实施方案》,明确中小学生在校期间每天锻炼不少于1小时,将学校大课间活动的开展纳入智慧型校园可视化综合管理平台,不定期开展体育活动检查。同时,东阳开展了中小学阳光体育大课间展评活动,进一步抓实青少年体育特色学校建设。截至2020年底,东阳全市共建成国家级体育特色学校8所,省级体育特色学校28所。

东阳市教育局相关负责人说,东阳通过体系建设,连贯打通小学、初中、高中竞技体育优秀人才培养,助推青少年体育发展,打造立足网球运动、辐射全部项目、影响全国范围的“体教融合”示范高地。

(通讯员 倪远山 申屠静静)

高抬腿 深蹲跳 千米跑

小胖宝训练营让这所学校的孩子更自信

本报记者 周 斌 郑润鑫

近日,一份针对115余万在校学生体质健康的调查数据监测显示,全国学生体质健康“不及格率”基本呈下降趋势,但视力、肥胖相关数据却在不断上升。小学生肥胖的情况也越来越受到关注。为了让学生们不被肥胖所困扰,杭州市青蓝青华实验小学开设了小胖宝训练营。

下午3点半,杭州市青蓝青华实验小学的操场上有一支46人的队伍正在做热身运动,他们可不是校运动队,而是学校小胖宝训练营的营员。营员们来自学校三到六年级的肥胖儿童,每周一至四下午3点半进行40分钟的集中训练。训练内容包括基础热身、高抬腿、深蹲跳、拉升、跳绳、1000米跑等,为了不让训练过于枯燥,带队体育老师还准备了充满活力的背景音乐以带节奏,这也成为不少同学们最喜欢的训练内容。

“跑步跳绳都蛮好的,尤其是放着音乐跟老师做动作训练,比较有趣。”今年四年级的张庆乐在以往上体育课时总会感到疲惫,但在坚持一周的训练后明显感觉身体轻松了很多,“说实话感觉肚子都小了不少!”张庆乐属于体重减轻不太明显但体质有明显提高的,另外还有名六年级的女生已经成功减重五斤。

据了解,全校1200多名学生,偏肥胖的学生约占10%。较高的肥胖率及肥胖引起的健康问题也让学校拉响控制体重的警钟。副校长周莉芳介绍,这是学校第一次组织小胖宝训练营,4月中旬启动计划5月结束,“我们觉得青少年肥胖危害挺大的,有的时候会引起孩子的不自信,也牵扯到很多的健康问题,所以我们觉得学校有必要及时引导家长干预体重的问题。”

消息一公布就在学生和家长中深受欢迎,虽说有学生是在父母督促下参加训练营,但大多数学生都是自愿报名参加的。周莉芳说:“只有学生自己意识到要去控制体重,他们才能持之以恒的去对待训练这件事情。”为了更安全高效地训练,陪伴学生们训练的还有三位学校老师、两位家长志愿者、一位校医。不仅如此学校还特意邀请疾控中心的专家,为学生和家长做讲座,组织微信群提醒孩子合理控制饮食、均衡营养膳食、加强体育锻炼。

短消息

@宁波镇海

本报讯 日前,宁波镇海中学纪念建校110周年接力跑活动启动。近百位校友、教师、2000余名学生喊着口号在梓荫山下活力开跑,共同在奔跑中向母校致敬。

(通讯员 朱 恒)

@嵊州

本报讯 4月24日,省第二届中小学生跳绳锦标赛在嵊州开幕,来自省内38支代表队,共400多名运动员参赛。海盐县秦小花样跳绳队以零失误取得了1分钟188个的好成绩,获得冠军。

(通讯员 朱萍平)