



导读

全运会游泳报项公布
浙江73人全国之最
叶诗文傅园慧在列

>>>详见4版

趣·生活
文旅体副刊

>>>详见B1-B4版



上秤、跑步测试、查视力

开学“查作业”，这个暑假你更健康了吗？

见习记者 赵 恺 本报记者 华雨晨

随着新学年开始，昨日，杭城不少学校迎来了孩子们的报到注册，不过学校里最热闹地方却是体育馆。孩子们的暑期体育作业完成得如何？效果又怎样？视力情况如何？他们的体质报告又如何？

完成一份特殊的作业“不准胖”

“老师给我们布置了体育假期作业，正准备‘验收’呢！”在杭师大东城小学科苑校区一所小学里，全校的学生还有一项特殊的暑假作业要检查，这就是老师给孩子们布置的体育作业。

在该校610班，同学们轮流走上讲台旁边的体重秤，“上称”交作业——班主任老师寿佳欣给孩子们布置了特殊的暑假作业——不准胖。孩子们暑假的体育锻炼要求分必选和自选两大类。必选项目根据国家体质健康标准来选择，自选项目由学生根据兴趣爱好选择一至两项来进行。每位同学需要记录下每天的运动数据，在开学报到这天通过身高体重数据来做对比。

这个班共有45名学生，原先班级里面的“小胖墩”比较多，所以寿佳欣才想了这个监督办法。一个暑假过后，这项体育作业的效果明显，不少同学长高了，还瘦了。

谢添逸是当天报到的学生里最开心的，他在这个暑假瘦了12斤。在开学典礼上，他还上台发言，和同学们分享自己的锻炼心得。

对于每天坚持锻炼的同学，寿佳欣为他们准备了奖状，以资鼓励。收到奖状的文熙翹，整个暑假每天都坚持跳绳500到1000个，仰卧起坐50到100个，还有坐位体前屈。两个月下来长高了2-3厘米。

寿佳欣介绍，给孩子们布置假期体育作业的传统在学校已经两年了，全校3000名左右的学生都需按要求完成。有学生家长还每天给孩子拍摄锻炼的视频发朋友圈，现在已经坚持了400多天。他认为，体育锻炼加上饮食管理，不仅能帮他们养成良好的生活习惯，也培养了孩子们的毅力。

收到一张“神秘”体测报告

“马振铭，你暑假身高长了三公分，怎么50米跑成绩没有提高？是不是暑假在家跑步跑少了？”杭州钱塘区学林小学副校长侯兆星，同时也是401班的体育老师。昨天，他正在为学生们进行着体测“考试”。记者了解到，学校除了进行基础体育项目测试以外，还加入了足球绕杆测试。该校教研组长王玉老师介绍，学校将结合开学初的体测成绩，有针对性地在体育课上对不同的学生提出不同的学习方案。

来自602班的林翊晨收到了自己达标的体测报告，她非常激动。她说，暑假自己一直坚持锻炼身体，每周除了三次游泳以外，还会和同学一起去打乒乓球。

对于这次体测报告，侯兆星表示，从孩子们坐位体前屈、一分钟跳绳、20米绕杆来看，成绩与上学期末持平，说明孩子们在家中还是有意识地在开展锻炼，不过50米跑等项目成绩有所下滑，开学后，学校体育课也会加强这方面的锻炼。

送上一堂开学“健康第一课”

浙师大附属杭州笕桥实验中学则为初三的学生送上开学“健康第一课”，学校邀请专业人士到校为学生检测裸眼视力，全面摸清暑假期间学生的视力保护情况，并以此检验学校推行的护眼行动。

视力检测之后，老师将每一位学生的视力检测情况与上学期的数据进行对比，确认视力不良学生名单，并及时告知家长，为班级视力分级管理提供依据。该校体育教研组长蔡晓红介绍，每学期末学校学生的视力水平都要好于学期初，而经过了一个暑假以后，学生的近视率又会直线上升。

之所以为他们送上“健康第一课”，蔡晓红表示，一方面希望孩子们和家长对其视力情况有所认知，另一方面也希望孩子们能在学校里，每天认真做好眼保健操，积极参加体育大课间活动。“体育锻炼的时间增多了，孩子们接触电子产品的时间就会相应的减少，视力自然得到了保护。”

农业农村部和省府发文创建乡村振兴示范省
发展体育新业态带动共同富裕

本报记者 易龙吟

本报讯 近日，农业农村部、浙江省人民政府联合印发《高质量创建乡村振兴示范省推进共同富裕示范区建设行动方案（2021—2025年）》（以下简称《方案》）。《方案》指出，到2025年，乡村振兴示范省引领作用充分发挥，有条件的地区率先基本实现农业农村现代化，共同富裕先行先试取得明显成效，形成一批可复制可推广的经验模式。

《方案》提到，我省要优化提升乡村休闲旅游，催化发展乡村康养产业。因地制宜发展温泉疗养、中医养生、健康养老、运动健身等新产业新业态。

事实上，近几年浙江的体育部门在这方面已经有诸多尝试：金华小章村通过一只小小气排球，带动全村经济发展，让原本的“三无村”成为远近闻名的富裕村；衢州柯城灵鹫山，在2017年8月公布的全国首批96家运

动试点名单中，灵鹫山国家森林公园，成为全国首批休闲特色小镇，一跃成为热门旅游打卡地；宁波奉化孙家村，不仅通过篮球运动吸引了周边的篮球爱好者，更是搭建起本地居民与新奉化人的沟通桥梁。

近几年，全省重点培育省级运动休闲乡镇，目前已有30个人选其中。接下来，省体育局将继续培育这样的特色体育乡镇，让运动休闲乡镇成为“两山”理念的重要转化通道，为浙江打造国际知名的“运动休闲目的地”奠定基础。

此外，从去年开始，浙江一直在全力打造环浙步道的建设，目前已经完成了2019公里的主线设计，目标到2025年建成万里环浙步道。下半年，环浙步道建设将正式铺开，通过串珠成链，点线面结合，形成绿道经济带，带动全省的文旅体融合发展，让绿道成为“体育+经济”发展的新引擎。



载誉回国

昨日，第一批结束东京残奥会比赛的中国代表团成员，在中国残联主席张海迪的率领下载誉回国，首批人员总共62人。