

“双减”后的首个寒假，体育作业“走新更走心”

本报记者 冯晶晶 毛佳琦 郑润鑫

1月25日，杭城小学生们的寒假将正式开始。作为“双减”政策落地后的第一个寒假，学生的寒假作业跟以往相比会有什么不同？近日，记者从杭州市内部分学校了解到，探究式、体验式作业明显增多，冬奥会主题、体育锻炼等也被列入寒假作业单中，老师们根据学生不同的年龄和实际情况，布置了“走新更走心”的寒假体育作业。

杭州长江实验小学以冬奥为主题的寒假体育作业格外应景。该校的体育老师戴赛崖介绍，学校没有对体育作业做量上的硬性要求，但在作业清单上充分体现了体育元素：“2月4日北京冬奥

会就将开幕，学校让学生们在寒假关注冬奥会，了解冬奥运动项目。另外，每天适量地进行一些体育锻炼也很有必要，所以在作业清单上我们也做了弹性要求，希望通过这个方式让家长和孩子都更加重视在假期里的运动。”戴赛崖也特别提醒学生，天气冷时运动还要特别注意针对各个关节进行热身，运动结束后也别忘了拉伸放松。

杭州文龙巷小学素有“羽星的摇篮”的美誉，创校60多年来走出了陈雨菲、王琳、蒋国良等大批知名羽球国手，在学校每年的假期体育作业中，羽毛球自然是绝对的主角。副校长包奕颖

自豪地介绍道：“我们一共有600多名学生，基本上每个人都会打羽毛球，假期作业的羽毛球元素，也是我们的传统。”考虑到各年级学生身体素质上的差异，学校通过层次性的体育作业布置，在力量、速度和技巧上起到一定指导性。例如在羽毛球作业上，每个年级同学的要求都有所不同：一年级练习颠球，二年级练习正手发球，三四年级以发球技巧为主，五六年级则需进行对打训练。此外，在文龙巷小学的体育作业中，还有一分钟跳绳、坐位体前屈、原地高抬腿跑、50米跑、原地高抬腿跑等自选运动项目，各年级同学每天所需完成的

量也有所区别。

记者发现，在学校的寒假体育作业里，家庭元素也得到了体现。包奕颖介绍，“我们要求家长抽一定的时间陪孩子一同进行‘亲子运动’，一方面有利于促进他们亲子间的互动和情感交流，另一方面也可以间接带动整个社会热爱体育、热爱锻炼、增强体质氛围。”

“健康是1，其它都是0。”包奕颖表示，学校最大的希望就是学生身体好、学习好。希望孩子们能在体育运动的过程中，发现运动的魅力，感受体育的精神，将这种精气神结合到生活和学习中去，更快乐健康得成长。



1月22日，2021-2022年浙江省第三届击剑俱乐部联赛第二站杭州拱墅站在大运河亚运公园全民健身中心举行。来自全省21支代表队的458名运动员，按年龄分为7个年龄组别，在男、女花剑、重剑、佩剑个人赛和团体赛项目上展开了为期两天的激烈角逐。

本报记者 周斌 文/摄

洁白冰场“燃”动杭州 2021年省冬季冰雪系列赛冰球比赛激烈上演

本报记者 魏骏琼

本报讯1月22日，杭州乐堤港负一楼的杭州世纪冰场内，冰球的撞击声、家长的加油声、运动员进球的欢呼声……吸引来不少路人驻足围观。2021年浙江省冬季冰雪系列赛冰球比赛在杭州乐堤港开幕，来自全省各地的12支代表队200余名参赛运动员及领队参与比赛。“参赛小选手们都好厉害！等我儿子长大一点，我也会带他尝试接触这项运动。”偶然碰见冰球比赛的市民张先生认为，冰球是一项考验体力与智慧的运动，对孩子的成长十分有益。

看台边上，举起手机拍照，记录孩子的运动vlog的家长也不在少数。杭州一队运动员朱子涵的妈妈告诉记者，小学四年级的儿子学习冰球已有五年，一年内参加大大小小的冰球比赛高达四五十次。“他自己特别喜欢这项运动，我们也很支持。不过我会提醒他要保证学习，现在他做作业的效率都更高了。”

据了解，本次浙江省冬季冰雪系列赛有冰球、花样滑冰、短道速滑三个项目比赛，首个比赛是冰球比赛。

随着2022年北京冬奥会的临近，迎冬奥的氛围越来越浓厚，全民参与冰雪运动的热情日益高涨。“青少年一直是冰雪运动发展的基础和未来。冰雪运动的热度和魅力也已经融入了青少年群体的生活。我们希望通过举办冬季冰雪系列赛带动更多的青少年走进冰场，参与到冰雪运动中来。”杭州市体育局副局长王黎说。

科技型电子竞技首进小学校园 杭城机器人校际联赛引发“头脑风暴”

本报记者 郑润鑫

专注的眼神、自信的讲解、一丝不苟的机器人演示，无论是小学生还是初中生，小选手们无不展现出一股忘我的劲头，令人不禁感到：机器人的“种子”已在这里萌发。1月21日，杭州校际联赛电子竞技科技型项目赛事在杭州市转塘小学开战，来自杭州各地的五十余支学校代表队参赛。

据悉，本次赛事由足球机器人项目、垃圾分类项目、坦克机器人项目、RIC机器人创新挑战四个项目组成，其中科技含量最高的当属RIC机器人创新挑战。该项目需要各队选手在规定的时间内，设计和制作机器人并通过编程来完成体验自

动驾驶、线上教学、目标追踪等任务。

“赛事的难点在于我们要在一个半小时内，完成这一系列的调试，让机器人能够畅快地运作。”杭州市建兰中学队的队员李京哲表示。他从小学一年级开始学习编程，三年级开始研究机器人项目，还有一个小愿望，“现在只是模型模拟，未来我希望通过自己的智慧为建设更加智能化的城市，解决各类痛点。”

值得一提的是，这是杭州电子竞技项目（科技型）首次小学举办，得益于杭州市转塘小学多年来对智力运动项目发展的重视，转塘小学成为

棋类、电子竞技（科技型）等九项杭州智力运动进校园的特色学校。

双减政策以后，转塘小学通过对学生们兴趣特长的调查问卷，结合学校特色项目的发展与家长对孩子素质发展的预期，推出了高品质的“1+X”课后服务体系，其中的“1”代表以文化课为主的基础性课后服务，“X”则代表兴趣特长。“目前，学校已经把棋类、电子竞技（科技型）、编程等九个项目有机融入‘X’当中，课程与社团已达到三十余个，‘X’课程很受孩子们的喜欢，参与率已经超过85%。”杭州市转塘小学校长王建解释道。