

称体重 比颠球 杭州:寒假体育作业“花式”大检查

本报记者 徐莘莘 郑润鑫

新学期开始,杭州多所学校的体育老师忙碌起来,分头检查学生的体育作业完成情况,而他们的检查方式,也各有各的不同和精彩。

趣味方式提升锻炼意识

在杭师大东城实验学校,九年的学生们正在上开学后的第一节体育课,这节体育课的内容格外特别:称体重!

学生们排着队一个个上称,好奇又紧张的情绪在他们的脸上展露无遗。“体重有增加一点点,但也不是很多。”刚称完体重的张涵雨笑着说,称重结果在自己可以接受范围之内,寒假期间自己每天都打卡学校布置的体育作业,并不担心体重有太多增加。

“如果过年期间大家的运动量是保持住的,那体重大概不会有太多变化。”体育老师牛孟霞介绍,从几个班的体重测量和运

动项目恢复测试结果来看,大部分同学都保持住了放假前的状态,有几位同学甚至比放假前的状态更好了。对于有明显增重的同学,老师也会有针对性地帮助其进行恢复训练。

“像这样的体育作业检查我们已经做了很多年了,明显感觉到学生和家长对于体育的重视程度一年比一年高。这也是我们关注学生假期体育锻炼希望达到的目的之一。”牛孟霞说。

创意形式尽显脑洞大开

杭州文龙巷小学素有“羽星摇篮”的美誉,是世界冠军李玲蔚、王琳等知名羽毛球运动员的母校。开学当天,正赶上一年级学生进行返校后的羽毛球颠球测试。“30秒钟时间,能完成15次颠球就算成功。”在体育老师的发令声响后,小朋友们的注意力全部聚集在了眼前的羽毛球上,一上一下、有

缓有急,颇有小球星的架势。

该校副校长包奕颖介绍,放假前学校结合羽毛球特色给各个年级布置了不同的寒假体育作业,开学后开展不同难度的小检测。有意思的是,参与羽毛球小测试的“考官”由高年级的校队同学组成。“运动对孩子们的身体、学习包括性格的养成都很有好处,希望以这样的形式让学生从小就认识到体育运动的重要性。”包奕颖说。

此外,学校展厅里陈列着各式各样的羽毛球手工艺品、羽毛球花束、元宵小花灯、冰墩墩……这些高颜值的作品全部出自学生之手,这也是学校将体育元素融入到劳动教育的一大成果。“这是我用水晶滴胶和废弃的羽毛球作为原材料制作的。羽毛球精神代表着永不服输,坚持到底的勇气和信心,我就想把这种精神融入到作品中。”学生汪承昊说。

戴安全盔 踩“风火轮” 宁波镇海刮起一股“轮滑旋风”

头戴安全盔、脚踩“风火轮”,一群孩子如自在的蝴蝶般穿梭在一个个花桩中,划出酷炫的曲线,刮起一股“轮滑旋风”!2月20日上午,“与冬奥同行 让健康相伴”宁波镇海区自由式轮滑趣味挑战赛在镇海寿昌公园举行。

早晨寒风料峭,但选手们展现自我的热情不减。赛场上,选手们个个劲头十足,拿出自己的“看家本领”,全身心地投入到比赛中,在滑轮的转动间感受速度与活力。自由滑行项目,选手们严阵以待,铆足了劲冲向终点;花式绕桩滑行项目,选手们轻盈穿梭,花式秀技展风采;单脚速度过桩项目,选手们不断突破自我,争分夺秒……比赛精彩纷呈,场外更是加油呐喊声不断。

据了解,本次挑战赛共分为中学组、小学组、幼儿组3个组别,设有自由滑行、双鱼速度过桩、花式绕桩固定套路过桩等5项挑战项目,吸引了100余位轮滑小爱好者同台竞技。“近年来,轮滑运动在镇海蓬勃发展,而自由式轮滑与冰上运动一直有着不可分割的渊源。趁着冬奥会之际,我们开展这场关于‘南方轮转冰’的自由式轮滑,为孩子们提供一个展现自我的平台,同时也号召他们慢慢从轮滑发展到冰上运动。”中国自由式轮滑国家级教练顾平波说。

(通讯员 林海 黄银凤 颜鲁伊 朱恒)



“虎虎有劲” 备战忙

近日,绍兴市体校全面进入实训模式,全校运动员、教练员们都在自加压力、苦练内功,全力迎战第十七届省运会。

通讯员 冯建华

体育赋予孩子们可喜的变化 台州这场校园体育吉尼斯挑战赛太过瘾

“快!努力加把劲儿!”“再坚持一会!马上就第一名了!”近日,台州云健小学的操场上,聚集了不少学生,一年一度的“校园吉尼斯纪录挑战赛”正热闹举行。

据了解,本次校园吉尼斯挑战赛共分为立定跳远、蒙眼金鸡独立、一分钟双拍篮球、一决高低、一分钟跳绳和一分钟颠足球六大个人项目。“每个年级段对应不同的比赛项目,赛前,我们在每个班都海选出了两个男生、两个女生参加比赛。”云健小学体育组组长章伟介绍。每个项目的成绩最高者为“校园吉尼斯纪录”获得者,颁发“云健小学校园体育吉尼斯之星”证书,并载入云健小学“校园体育吉尼斯”纪录册。在丰富的赛事体验中,孩子们不断刷新纪录,享受体育锻炼带来的快乐。

“此次活动,也为孩子们提供

了一个展示自我的平台,在德、智、体、美、劳全面发展的活动中塑造自己的个性,让每一个孩子都有体验成功的机会。在这个属于他们的舞台上崭露头角。”章伟说,“校园吉尼斯活动”激发了孩子们对素质教育的热情,让学生在身体力行中学会创新,收获意志、毅力和自信。

“双减”政策的重磅落地,也让云健小学的体育工作再次迎来发展契机。篮球赛、足球赛、啦啦操赛、乒乓球赛、田径赛、棋赛……各种优质的体育活动渗透进校园中,让孩子们课后时光不再只与课本、桌椅为伴,变得丰富多彩。

“除了保证孩子们每天在校内,有一个小时的体育锻炼,我们还充分利用‘双减’契机,给不同年级段的孩子们科学、精准地布置体育作业。”章伟介绍,孩子

们每天都有体育作业的打卡任务。学校还给每位家长发了一张考核表,记录孩子们完成体育作业的情况,并签字。这种情况下,家长也可以一同参与到孩子们的体育作业打卡任务中,主动陪伴孩子锻炼,尤其是处于低龄阶段的孩子,帮助他们树立起终身体育锻炼的意识及习惯,让体育锻炼从一门家庭作业真正转变成一种生活方式。

在章伟看来,体育教育不仅要教会学生健康知识、基本运动技能,还要教会他们专项的运动技能。这些内容在课堂上教过之后,需要有课后以及家庭的练习,才能真正熟练掌握这些知识和技能。“现在,我每天中午回到办公室,都能看到不少孩子在操场上踢足球、打篮球,做各种各样的体育活动。”章伟说。

(通讯员 王怡)



短讯

@杭州

本报讯 2月20日,运河街道携手运河小学举办了“共迎亚‘运’‘河’力共富”活动,百名师生通过歌声、绘画和书法等丰富多彩的形式,在2022年杭州亚运会倒计时200天之际,向亚运献礼。

(通讯员 高悦 姚萍萍)

@绍兴越城

本报讯 近日,绍兴越城区表彰2021年度学校体育工作先进。进一步营造健康向上的体育氛围,激励越城体育人积极工作,奋勇争先。

(通讯员 何新海)

@浦江

本报讯 近日,从浙江省教育厅网站获悉,浦江县新增9所校园足球特色学校(幼儿园)。其中,4所学校入选全国青少年校园足球特色学校(幼儿园),5所学校入选浙江省青少年校园足球特色学校(幼儿园)。

(通讯员 费林泉 王锦辉)