每天运动30分钟!

杭州这所学校推出教师“130大课间”

本报记者 孔乐佳

“挺惊讶的!”拿到体测成绩的高旭老师告诉记者,自己的肺活量测出来5000多,30秒跳绳却只跳了六七十个。“还是平时锻炼太少了。”近日,杭州四季青中学举办了一次体测,对老师们的体能进行了摸底。

如果说体测只是“开胃菜”,真正的“大招”是每天30分钟的课间活动。据悉,随着去年“双减”政策的落地,很多学生的作业负担减轻,但不少老师的工作量和压力都有不同程度的增加。为了让老师们减压、减负,本学期,学校推出“教师双减”版政策——“130大课间”,它是指“每一天运动30分钟”,要求全校老师在大课间跟学生们一起运动,老师们可以选择慢跑、打羽毛球、踢毽子、跳绳、转呼啦圈等体育锻炼项目。

虽然开学的体测让许多老师措手不及,但大家都非常认可和支持学校推行的这一政策。初一数学老师高旭说:“工作运动两不误,在校期间就可以把一天的运动量‘达标’,挺好的!”通过近期锻炼,高旭表示自己的精气神明显提升了,同时,他也为自己立下了锻炼目标,希望通过一学期的“双减大课间”,提高自己的跳绳成绩。刚做完手术的任敏夏老师正处于恢复期,在大课间,总能见到她坚持锻炼的身影,“我现在只能跟着走几圈,希望过不了多久,也能慢慢跑起来。”除了增强体质外,英语老师朱燕感受最深的是,通过大课间拉近了和学生们的距离。

操场上,一起运动的老师和学生其乐融融,十分和谐。新鲜、快乐、共情,是学生们对于“老师双减大课间”的印象。正在备战体育中考的毛一诺说:“这是一个很好的改变,以前老师站着看我们锻炼,现在他们也一起参与进来。让我觉得我们关系更近了,同时,也鼓励我们更积极地备战体育中考。”

其实,杭州四季青中学在去年“双减”政策实行后,就推出了“教师双减假”,承担晚自习辅导工作的老师可以每周请一次“双减假”,选择早上9点到校或下午提早1小时下班。学校书记姚洁如说,一学期下来,老师们都非常敬业,使用“双减假”的频次并不多,这次希望通过“130大课间”,鼓励老师从教室走到操场,跟着学生一起运动,减轻身心压力、增强身体健康。此外,姚洁如表示,学期初的“教师体测”只是摸底考试,经过一个学期的锻炼后会进行第二次体测,届时工会将按出勤率和锻炼成效给老师们发放神秘礼品。

浦江县浦阳第一小学“阳光体育”花样多

“各就各位,预备——跳!”随着绳子不断拍打地面,队员们配合着长绳飞快地绕着“8”字跳了起来,摇绳和跳绳的选手相当默契,几乎没有磕绊,跳转腾挪,一气呵成。

日前,浦江县浦阳第一小学“8”字跳长绳比赛在月泉校区举行。“8”字线连续跳不同于其他短绳跳,要求跳绳选手排队依次跳过摇动的长绳,再绕到另一侧,进行下一轮,整个跑动跳跃过程形成一个“8”字形状。它考验的是甩绳选手和跳绳选手配合默契,保持同频速度和节奏精诚合作。“我和队友稍微着急了一点,特别是我心理素质还不够好,勾了两次脚影响了甩绳同学的速度,最终导致成绩不理想。”504班的虞皓翔在比赛后和班主任交流失败的原因。405班的谭睿熙说:“跳长绳让我深刻体会到为班级争光的责任感,以前我不会跳,经常挨绳子抽,但同学们不断地鼓励我并陪我一起练习,冲进、跳起、跑出,一遍遍地练习,最终获得了冠军。”

据悉,浦阳第一小学积极响应国家“双减”政策、落实校园“五项管理”要求,每日开足一小时阳光体育运动时间。学校以“绳”为抓手,开展了一系列活动。学校根据各时间段安排体育运动,如大课间开展多人跳绳、马良绳韵操等活动;周三下午的大运动开展集体1分钟跳绳、花样绳操等活动;每学期开展一次校园吉尼斯跳绳挑战赛。

除此之外,学校还根据自身特色开展不同的体育项目。其中有“篮球周”和“足球周”等体育周专项活动。分管体育工作的楼朝光副校长说:“孩子们脸上的笑容足以表示他们对运动的喜爱。体育,能提高学生体质,磨炼学生意志。于班级团队来说,能增加协作能力,培养规则意识。”

(通讯员 徐淑妍)

日前,来自绍兴博雅学校的四支代表队参加2022年首届腰旗橄榄球赛。赛场上,小队员们团结一致,形成严密包围圈,一旦发现目标,立刻左右夹击,迅速扯下持球跑卫的腰旗,充分发挥团队协作精神。 通讯员 蒋丹丽/文 孔雯/摄

感受数独魅力 全省高手齐聚

浙江青少年同台竞争“最强大脑”

本报记者 丁梦婧

3月5日,第三届浙江省数独锦标赛决赛在杭州锦绣育才中学附属学校举行。通过各地选拔赛,最终来自省内8个地区的近200位选手会师决赛。比赛类目为数独个人赛、谜题个人赛以及“标准数独王”比拼环节。参赛人员按照年龄分为U8组U10组和U10-U18组,最终按组别比例分设金、银、铜奖。

比赛一开始,选手们即刻投入闯关状态。只见他们有的托腮凝思,沉着冷静;有的思维敏捷,飞速填写;有的反复推敲,慎重作答,每一个人都沉浸在数独的天地中,静思精算。全省数独高手齐聚,让来自台州华东师范大学附属中学的高子欣开心不已:“杭州、宁波的选手都很厉害,能参加这次比赛,我很开心。”据悉,她是在妈妈的鼓励下开始学习数独的,“她想让我锻炼思维能力。学了两年时间,对于我做数学题很有帮助。”

为什么要让青少年们学习数独?浙江省数独特色学校、杭州锦绣育才中学附属学校的副校长诸嫄嫄给出了答案。在学校加入智力运动共建学校以来,积极开展各类数独活动,组建数独队伍,将其纳入缤纷大课间,“数独需要孩子在很小的一个方块之内,在很短的时间里把它组合排列好。这个过程需要孩子高度集中注意力。孩子、包括们成年人,要做成做好每一件事,其实专注是非常重要的。这个运动项目对于孩子专注力的提升有很大帮助。”

短讯

@舟山

本报讯 日前,舟山小学召开了体艺工作暨“一课一特”创建推进会。会上,跳绳创特项目组长汇报了“一课一特”工作进度,进一步明确“全员普及+特长提升”模式下如何建立、巩固、优化学生体艺特色培养。

(通讯员 王红光)

@建德

本报讯 3月4日,建德市洋安幼儿园举办“迎亚运·观古城”睦州骑行主题研学之旅。同学们以骑行的方式来一场毅力挑战,快乐与收获并行。 (通讯员 陈启浩)

@宁波海曙区

本报讯 3月2日,宁波市海曙区青少年跆拳道比赛在宁波市全民健身指导中心综合馆举行。本次大赛采用电子护具打分系统,来自区内23所小学、4所中学的27支代表队共385名运动员展开了激烈角逐。

(通讯员 林 瑜)