

“云课堂”助力嘉兴学子“停课不停练”

通讯员 朱晓妍 李 钢 本报记者 洪 漩

突来的疫情让嘉兴多地的线下教学按下了暂停键。为了不打断禾城学子体育锻炼的热情,提高强健的体魄,各地市学校组织开展了丰富多彩的线上体育活动,引领学生科学运动。

位于嘉兴市秀洲区的上海世外教育附属嘉兴秀湖实验学校,体育组的老师们根据学校线上教学工作方案,迅速调整“战场”,云端“聚慧”集思广益。最终,确定由体育老师录制锻炼视频,并百分百地“入驻”班级群,采用线上直播的方式指导学生进行体育锻炼。初中部每天上午进行40分钟视频跟做,下午20分钟自选锻炼项目,确保学生每天锻炼时长为一小时。

每天上午,初中部大课间所有班级同时进行,体育组从运动

强度、运动密度、运动环境等因素综合考量,安排了趣味慢跑、燃脂tabata韵律操、上下肢及核心力量素质练习、放松式拉伸等锻炼环节。体育老师全员在线,实时有效指导学生锻炼,确保每位学生动起来。下午的锻炼为1+X锻炼模式。“1”为跳绳锻炼,“X”为自选项目锻炼,学生可以结合自身短板和特长进行锻炼。X模式可以让学生更有针对性地练习并且享受到体育锻炼带来的乐趣。

而在嘉兴南湖区皇都花苑小区,嘉兴市实验小学东校区体育组组长也通过班级钉钉群,发布了体育锻炼“任务清单”。“居家学习期间,学校规定学生每天居家锻炼时间为上午、下午各半小时,总时间不低于1小时,与平时在校一样。”曹哲远说,每次锻炼结

束,他会逐个打开钉钉群里家长上传的学生锻炼的视频,对学生的动作进行指导,并根据学生体育锻炼的情况,在教学中对内容进行合理调整,让孩子们科学地进行体育锻炼。

嘉兴南湖区余新小学还面向所有同学开展“居家锻炼视频挑战赛”,要求投稿作品独具创意,可以尝试健身操、小游戏、简易舞蹈等各种形式,更欢迎家长一起参与。待到返校后,优秀作品创作者还能获得学校颁发的“居家运动小达人”的认证。

不一样的运动形式,一样的体育心。在疫情特殊阶段,嘉兴各地线上体育教学活动如火如荼开展,让学生在线上学习中做到劳逸结合,增强体质,提高免疫力,真正做到了“停课不停练”。

“双减”后,嘉善首张体育类培训机构营业执照出炉

本报讯 近日,市民计先生在嘉善县市场监管局魏塘分局领取了“腾旺武术培训(嘉兴市)有限公司”的营业执照,这也是“双减”政策实施以来,嘉善县核发的首张从事体育培训的营利性民办培训机构营业执照。

据悉,3月21日,计先生通过“浙里办”APP上传了《2022年度嘉兴市体育类校外培训机构登记注册审核表》《嘉兴市体育类校外培训机构实地考察审核表》和《嘉兴市体育类校外培训机构登记注册审核表》,显示其申办的武术培训机构已通过了实地审查,符合要求。之后,魏塘分局审核通过了他的申请,并向计先生核发了营业执照。同时,工作人员提醒计先生,营业执照注册登记后7个工作日内,须前往县文化和广电旅游体育局备案,备案入库后才能开展培训。

嘉善县市场监管局相关负责人表示,自今年2月1日起,嘉善县执行《嘉兴市体育类校外培训机构准入指引(试行)》,要求体育类校外培训机构在组织机构设置、培训内容、从业人员、场地设施、安全保障等方面符合要求后,才能进行注册登记。

(通讯员 周婷婷)



放飞希望 期待丰收

连日来,海宁市黄湾镇闸口村阳光明媚,孩子们在田野里放风筝。蓝蓝的天空飘着朵朵白云,风筝在蓝天上自由自在地飞翔,道路两旁是绿油油的麦苗,人们在春风中放飞希望,期待丰收。

通讯员 邬振东

追风少年绽放“足下”精彩 校园足球成桐乡这所学校金名片

在桐乡河山镇中心学校的足球场训练上,有一群奔跑着的足球少年。球场上,他们挥洒着汗水,一连串娴熟的动作,行云流水,他们享受着足球运动带来的欢乐。

在河山镇中心学校,全校每周每班都有足球课,由专职的足球教练执教,学校体育组自编校本课程《阳光体育,快乐足球》。整个学校里,无论是男生还是女生都能够踢上几脚。

每天9点30分校园广播准时响起,学生都会抱着足球到达指定地点进行活动,接受足球练习。这是学校为了抓好足球普及与提高的又一探索,实施“学练评”一致性的体育新实践。

河山镇中心学校自2009年组建第一支足球队开始,经过十多年努力发展成为了首批国家级青少年校园足球特色学校和浙江省校园足球定点学校。

为进一步提高学生对于足球参与的积极性,学校结合“三治·

暖心助学”德育方案,精心设计自主练习、小组对抗赛等形式,采取小组积分形式,予以“书券”等有效奖励方式,有效达到了强身健体愉悦身心的作用。

602班的李怡涵从三年级开始正式参与足球训练。一开始,基本功差成了她最难跨越的一个门槛。但在老师和队员的鼓励 and 帮助下,她已经成功地晋升成为了河山镇中心学校女子足球队一名正式队员。

通过体育锻炼,学生们身上发生的有益变化不仅于此。高质量的训练和良好的作息,让越来越多的学生不仅吃饭香,课堂上坐得住、学得好,相互之间也更加合得来。河山镇中心学校体育教师小学甲组女足教练表示,为了提高学生们的技术水平,在每周的拓展课上,学校还会组织学生观看各种优秀足球比赛,在分析技术的同时,让她们感受足球带来的乐趣。而在绿茵场的辛酸和汗水,也培养了孩子们在学习上不轻言放弃、奋发

向上的积极态度。

从2009年12月至今,学校年年举办校园足球节,从中挖掘和培养足球后备人才。通过校园足球节,学生知晓足球知识,感受赛场上的团结与拼搏,领悟攻防中的配合与协作。尤其是通过外籍球星来校互动,并进行评比“最佳球员”等活动,让一年一度的校园的足球节成为最有特色的校园活动之一。

除此之外,河山镇中心学校还与浙江黄龙体育中心启动“黄龙种子计划”,培养足球后备人才,夯实学校梯队建设。目前建成各年龄段校队共十支队伍,从兴趣培养到梯队建设,教练组制订科学的训练计划,并建好每位运动员的档案,为学校足球的长远发展注入源源不断的后备人才。

如今,校园足球已成为河山学校一张引以为傲的金名片。河校学子也将踩着脚下的那颗小小足球,以更强健的体魄奔向美好的明天。

(通讯员 沈乐易)

平湖百姓健身房 把健康送到家门口

“自从家门口有了这个百姓健身房,我们每周运动的频率增加了不少,现在身体健康是最重要的。”日前,住在平湖市当湖街道三港新城附近的健身爱好者老胡和伙伴们在乒乓球场上切磋。老胡已是70岁高龄的退休人员,但他还是每天坚持早起锻炼。

自2020年以来,三港新城社区在原有室外健身的基础上,增加了室内百姓健身房的打卡点,附近的居民有了更多选择。室内百姓健身房的配备,让居民有一种“家里”开了“健身房”的感觉,里面的器械多达21种,室内设有乒乓球区和器械区。器械区里,跑步机、动感单车、哑铃、多功能综合训练器等一应俱全,满足了健身爱好者各种需求。

居民纷纷表示现在家旁边就有锻炼的地方,设施也很齐全,要为政府这个民生实事项目点赞。

(通讯员 孙丹凤 辛春喜)