



@ 知营养

## “科普+比赛”传递健康

5月19日,德清县莫干山镇中心小学举办了一场“七彩少年舞动竹韵校园”花样跳绳比赛迎接中国学生营养日的到来,在现场还可以看到相关营养知识宣传普及。校长沈建章表示:“良好的饮食习惯是学生健康成长的必要条件,本次以“科普+比赛”形式,激发学生的运动兴趣,让他们了解,既要平衡膳食,也要乐享健康。”

401班的谢雨馨赛后说:“花样跳绳让我感受到运动的快乐,这次还有营养科普知识,在运动同时还能增加知识面。”据悉,2019年3月,莫干山

镇中心学校成立了“莫小绳舞飞扬社团”传递健康由体育组老师蒋红英负责强化学生跳绳动作以及对动作进行创编。当学生掌握了基础的动作后,会继续边研究、边试跳、边改进。同时,融汇律动操、音乐等现代元素,形成自编花样绳操——向前冲绳操,作为学校大课间的主要活动。如今,通过师生共同学习研发,开展的种类有个人花样、2人1绳、车轮跳、交互绳、绳中绳、集体跳长绳等六大类,并多次参加省级花样跳绳比赛。随着“双减”政策的落地实施,学校的课后体育项目也更为丰富。学校聚焦特

色“竹韵”,充分利用大课间、阳光体育课等,从“跳”“做”“创”三大块入手,开展竹竿舞、足球、排球、篮球、引体向上等体育活动。沈建章表示,接下来将持续打造莫干“竹韵”少年,激发学生运动兴趣和潜能,持续推动青少年文化学习和体育锻炼协调发展。

此外,温州大学城附属学校、嘉兴市卫生幼儿园、丽水学院等学校也开展了合理膳食,健康成长“中国学生营养日”主题的科普进校园活动,旨在普及营养知识,进一步促进改善学生营养状况和营养成分,提高学生健康素质。

@ 促健康

## 为中小学生身材“减负”

近日,浙江省疾控中心发布了全省中小學生超重、肥胖、贫血现状数据。从公布的数据来看,浙江省小、初、高中生的肥胖率均在15%左右,在全国范围内,我省中小學生超重、肥胖率处于中度流行地区,呈逐年缓慢上升趋势。面对这一趋势,为中小學生的体重“减负”工作也必须引起广大教师及家长的注意。

从一方面来说,学校作为中小學生平时活动最频繁的地方,对于学生的运动及饮食从教育以及行为上去引导教育固然重要,并且目前“双减”工作在全国范围内已然取得了一定的成效,学生在课余也理应有更多的时间去运动。但从更重要的角度来说,对于学生尤其是低年龄的学生,家庭中是否有科学健康管理意识,在避免中小學生超重、肥胖工作中有着不可或缺的作用。

当下,由于一些父母的溺爱,很多时候对孩子饮食习惯管控,以及对孩子课余时间规划没有过多注意,常常出现“孩子想吃什么就吃什么,孩子想玩什么玩什么”的情况。这必然导致孩子抵挡不了高油高糖高盐饮食的诱惑。所以在日常生活中,保证孩子健康饮食以及在孩子课余时间能多给孩子创造运动机会,并且以身作则,为孩子树立健康生活的观念,都是为孩子身材“减负”的关键。

@ 会运动、防肥胖



5月16日,绍兴越城区鉴湖街道中心小学举行了“我爱少先队”首届校园排舞比赛。全校20个班级参赛,比赛设单人组、双人组、小集体、大集体四个项目。整个赛事组织有序,准备充分。据悉,本届排舞比赛,是学校排舞特色项目的一次展示,同时也是落实“双减”,丰富校园文体活动,增进学生体质的创新之举。

通讯员 何新海

## 无实物也能打乒乓

这段时间,在绍兴市鲁迅小学,乒乓球成了学校的“风靡人物”。5月18日课间活动,学生聚在一起练习挥拍、研究乒乓球、研讨规则……孩子们的热情让学校的运动氛围得到了空前高涨。而这,都来源于一位老师自创的无实物乒乓球课。

据悉,每天放学后,鲁迅小学一年级的朋友会跟随体育老师黄金开始快乐乒乓。现在,正手攻

球动作已经是他们的熟练技能了。从乒乓球的介绍到熟悉乒乓球,从正确握拍到正手挥拍练习,小朋友能熟练掌握乒乓球基本知识和基本技能来源于黄金的奇思妙想,“孩子肯定比球桌多,但我想让每一个小朋友都学会乒乓球技能。”他通过视频+游戏的有趣方式,符合学生年龄特点的教学方法,一下子就抓住了他们的心。

除了基本技术的练习,他还选

择不同方式的训练,让学生从基本操作到高端操作都能融会贯通。黄金表示,如今乒乓球被列入绍兴体育中考选项,“从小学就做好准备的孩子们,也为初中中的贯通培养打好了基础。”乒乓球培训这项课后服务活动一经开展就受到了学生和家长的的一致好评。问起小朋友们对于乒乓球课有什么想法,无一例外能得到一种回答:练好了,去打比赛。

## 花式俯卧撑挑战健身操

“今天你《本草纲目》了吗?”随着刘畊宏成为健身界的“顶流”,全国各地都席卷起模仿、改编《本草纲目》健身操的热潮。前不久,“杭州小学生这版本草纲目太绝了”的话题冲上热搜。视频中的孩子们花式做俯卧撑,整齐划一的高难度动作令不少网友瞠目结舌——“俯卧撑还能这么玩?”据悉,这群孩子来自杭州市东冠小学健美操社团。

5月17日,记者来到杭州市东冠小学,孩子们正跟着教练进行紧锣密鼓地训练。热身完毕后,同学们现场再现俯卧撑版《本草纲目》,击掌俯卧撑、“蜘蛛”俯卧撑、“超人式”俯卧撑、“跳跃式”换位俯卧撑……社团主教练江楚洁介绍,东冠小学于2015年成立健美操社团,至今已拿下4项健美操世界冠军和多项省市级健美操比赛的冠

军。江楚洁说:“录制俯卧撑版《本草纲目》前,并没有任何准备,只是简单地排了队形、讲了动作,拍摄只花了半小时。“这么火也是出乎我们意料的。”江楚洁坦言,一开始想让学校所有体育队伍共同参与,于是有了最初毽子操翻跳版本,后来推陈出新,将毽子操改编成了俯卧撑操,并融入健美操动作元素,将俯卧撑玩转不同花样。

## 小胖墩少了、近视眼也少了 “武林大会”展现满满精气神

5月19日,杭州市人民小学的校运会现场掀起了一场“武林大会”。大会现场,小选手们气势如虹,喊声震天。随着配乐节奏,或快速移动,或轰然出拳,一招一式之间,尽显新时代好少年满满的“精气神”。

据悉,这是人民小学首次将武术运动项目与校运动会结合,通过让学生进行海报设计、全校武术操展示、各班级独自编排的武术表演等三方面进行展示,其中每个班级的武术展示表演将以打分的形式进行,最终与常规项目汇总成总分进行每个班级的评判。“以前没有武术,现在感觉运动会更丰富多彩了。”来自五三班的唐家灏笑着说。

杭州市人民小学校长廖红介绍,2021年3月,杭州市人民小学举行仪式通臂拳非遗进校园仪式活动,开启“以文化人以武育人”的理念变革。“我们学校是武术非遗传承学校,通过一年的学习,我们的孩子们更阳光、自信,参加的体育运动项目越加丰富,孩子们奔跑在阳光里,学校的小胖墩、近视眼也越来越少了。