杭州体育优质课评比出『奇招』

见习记者 谢嘉伟 文/摄

优质的篮球课长啥样?

折返跑后的“知己知彼”攻防赛

“田忌赛马”式攻防训练

5月25日,2022年杭州市初中体育与健康优质课评比活动在杭州市西湖第一实验学校开幕。

今年杭州市初中体育与健康优质课评选活动主题为“指向核心素养践行能力课堂”,主题突出强调“发展学生素养已成为体育课程与教学改革的理念引领,体育教学需要超越单纯的运动技能与知识的传授,走向强调学生主体性的运动参与体验和引导学生运用已有的知识和技能去解决问题的情境式教学,以弥补传统体育教学对学生培养上的价值缺失,进而激发学生思维能力及知识与技能的迁移能力”。

随着杭州滨河中学教师童祥一声哨响,本次优质体育课评选活动的第一堂课拉开帷幕。这节课主要向孩子们传授篮球行进间体前变向换手运球的技巧。童祥老师生动活泼的授课形式,细致到位的动作教学,使在场学生们渐渐掌握技巧,运球动作愈加熟练。“这节课结束之后,我想让孩子们‘感受篮球快乐,提升篮球技能’的教学目标已经达到了。”童祥说,“通过参与这种教学评比,让我有一个可以接触到不同教育想法和理念的平台,今后还能再反馈到实际教学中。”

杭州市西湖第一实验学校校长彭盛芳表示,西湖第一实验学校坚持系统的体育教学改革,进一步要求体育教师科学、规范、高质量地上好体育课,强化“教会、勤练、常赛”,构建科学、有效的体育与健康课程教学新模式,促进了中小学生运动能力、健康行为、体育品德等核心素养的形成。“新课标施行之后,教育教学更注重的是让学生的核心素养落地。”西湖区教育局教育发展研究院院长王曜君表示,孩子发展的好坏、育人的成功与否、核心素养是否能够落地,这一切都与教师的素养有密不可分的关系。此次优质课评比的核心,就是让各位老师能够转变观念,提升教师素养,从知识本位转向育人育才。以此,才能让教育教学在课堂主阵地发挥更好的效果,让学生能够得到高质量的教育及发展。

课后,参与课程的同学张礼杰意犹未尽地说:“通过这堂课的学习,让自己运球和变向有很大提升,感觉自己对于篮球方面的悟性更深,兴趣也更浓厚了。”

大屏走进体育课,讲解示范一目了然。

“高大上”的场地摆满新颖道具

“排”手称快

5月24日上午,2022年宁波市镇海区中小学生排球比赛在澥浦中学火热开赛,比赛为期3天,共吸引全区11支队伍190余名运动员参加。现场,拦网、接球、扣球……大家配合默契,或起跳扣杀或顽强扑救,充分展现了运动员敢打敢拼、永不服输的体育精神。

通讯员 朱 恒

浙江14.11%小学生超重

春蕾中学为“小胖墩”开运动处方

本报记者 孔乐佳

近日,浙江省疾控中心发布了2021年我省中小学生超重、肥胖现状数据:小学生超重率14.11%、肥胖率14.16%;初中生超重率15.68%、肥胖率11.13%;高中生超重率15.30%、肥胖率8.41%。从监测结果来看,平均每10个中小学生中就有1个“小胖墩”,更有研究表明,少儿时期的肥胖容易诱发脂肪肝、高血压、糖尿病等“多种并发症”,影响孩子的健康状况。如何控制体重不仅成了孩子们的烦恼,更是家长们关心的焦点之一。

小葛今年读初一。为了告别170斤的“重量级”体重,葛妈妈要求孩子“管住嘴、迈开腿”。早在几年前,听说肥胖容易造成骨龄加速增长,这让葛妈妈下定决心陪儿子一起走进健身房,在健身教练的带领下进行科学运动减肥。如今儿子已经长到1.77米,体重也瘦了十多斤,但母子俩每天健身的习惯一直保留到现在。

除了家长着急,学校也在这方面下了不少功夫。作为浙江省健康促进金牌学校,杭州市春蕾中学的学生超重率11.3%、肥胖率7.09%。为了提高学生运动积极性,学校自编了弹力绳操和兔子舞,组织“篮球嘉年华”等丰富多彩的活动。在布置体育作业时,还会贴心地为特殊的学生准备一份“运动处方”。

杭州市春蕾中学体育老师李萍介绍,每次开学前,学校都会组织学生测量身高、体重,了解孩子们假期中的锻炼情况,方便“对症下药”。由于孩子的兴趣和运动能力不同,针对较胖的同学,也会量身定做一份特别的“运动处方”,在提高学生兴趣的同时,拉长锻炼的时间,便于出汗,才能达到一定的效果。春蕾中学的营养师徐迪芳建议,中小学生的饮食健康要牢记“52110”口诀:每天应吃5个拳头大小的蔬菜和水果;使用电脑、看电视、玩电子游戏的时间每天不超过2小时;每天应该进行1个小时以上中等或高等强度运动;每天吃肉不超过1个手掌大小,不喝含糖饮料。