

分级更专业 内容更丰富 体系更完备

杭州推出体育家庭作业设计指引

本报记者 高玲玲

近日,杭州市教育局印发了《杭州市中小学体育家庭作业设计指引》(以下简称《指引》)。《指引》对小学低段、高段、初中、高中四个不同年级段均提出一体化运动建议,并对每天的运动时间、运动内容、运动效果评估等提出明确要求。

根据年级分段设计

《指引》充分考虑各学段学生的特点和运动水平,对不同学段学生从锻炼内容、锻炼目的、锻炼时间给出指导意见,小学低段学生体育家庭作业宜选择趣味性和亲子类的锻炼内容;高段学生体育家庭作业宜以球类集体项目锻炼为主;初中、高中生则要确保每周锻炼不少于3次,每次中高强度锻炼时间不少于20分钟。同时,随《指引》一起下发的《杭州市中小学体育家庭作业清单范本》将作业按年级分成五个水平的周活动设计,每个设计分成了多个进阶模块,每个模块又分为不同套餐,针对性和应用性都较强。

自8月1日起,杭州的18所中

小学参与试点,东城实验学校是其中之一。据该校分管体育和后勤的主任赵宏斌介绍,学生对于这份作业的喜爱度更高。他说:“由于是九年一贯制学校,我们之前布置的暑假体育作业是各年级通用的,无法精准地按年龄进行设计。市里设计编制的这份体育作业清单是分年龄分阶段的,专业度很高。”

内容有趣而丰富

与以往体育老师布置的跳绳、跑步等单一运动项目的作业不同的是,这次推出的体育家庭作业清单内容丰富,趣味性强,甚至连《本草纲目》毽子操也在其中。而在高中生的锻炼套餐中,不仅有体能训练和专项素养练习,还有运动知识、营养学、有氧运动三个类别可供选择。这让体育锻炼不仅仅是增加体能,更是增长运动健康、平衡膳食知识。

此外,《指引》还提到学校要将体育家庭作业设计作为校本教研的重点,系统化编制具有校本特色的体育作业,加强优质作业资源共建共享。

评价体系更完备

杭州市体育家庭作业设计指导小组的29位一线骨干教师参与了这份体育作业的设计,学军中学的体育老师韩雪是该小组的一员。她说:“虽然市面上类似的运动清单很多,但内容过于丰富没有针对性,学生和家长选择起来会很困难,并且大多都只有学练,反馈及评价较为缺失。本次体育作业的周活动设计设置了锻炼、周展示、周比赛、周评价和终评流程,作业的布置也将由智慧平台协助教师完成。每周锻炼后,学生和家长可以在平台上传阶段性视频,并利用智慧平台进行学练反馈。这是对作业的记录,也是学习成果的检验,教师可以评价,学生也可以看到自己学练的变化。”

据了解,指导小组将根据智慧平台反馈的数据分析学练内容的合理性,不定期对作业套餐内容进行迭代更新。9月,市教育局将全面推进杭州各校体育家庭作业布置与实施等工作。

体育健身点亮城市夜生活

13场活动拉动体育消费300余万元

夜间经济是现代城市经济的重要组成部分,丰富的体育元素则是夜经济的重要支撑和驱动力之一。近日,杭州市举办了杭州体育夜经济系列活动。本次活动融合了室内多项体育运动体验项目和室内文创市集活动,并用夜健康、夜健身、夜消费和产业融合四种形式呈现出来。

日前,杭州市人民政府印发了《杭州市贯彻落实国务院、浙江省扎实稳住经济一揽子政策措施实施方案》,提出围绕新型消费中心城市建设和繁荣夜间经济,通过六个夜活动(“夜购物”“夜食堂”“夜旅游”“夜文化”“夜娱乐”“夜健身”),在全市培育“10+X”夜地标,打造50个夜生活IP、100个夜生活网红打卡地,每年安排100场以上夜间经济主题促销活动,打响“夜生活·IN杭州”品牌。

本次系列活动在园区、小区、体育馆、大学、商场五个集中分布着一定消费能力人群的场所举行,活动内容包括篮球、游泳、足球等体育项目。截至8月,2022年体育夜经济(体育集市)已经推出13场活动,共有19733名市民参与其中,拉动体育消费300余万元。

杭州市体育局产业发展处负责人杨分余表示:“发展体育夜经济是深入践行以人民为中心的发展思想,持续扩大体育惠民成效的重要举措。在有效缓解疫情对体育产业的冲击,促进体育消费回补和潜力释放,更好地满足群众健康生活需求等方面,体育夜经济有着举足轻重的作用。对整个社会而言,体育融入生活不仅呈现了城市的活跃度和精气神,也为衡量体育产业景气程度提供了标尺。从欣赏比赛到健身锻炼,从挑选装备到购买服务,充满活力的体育消费场景为经济发展带来可观增量。同时,体育活动与餐饮、文化、旅游、娱乐等深度融合,还能对拉动经济发展起到重要作用。”

(通讯员 任立琴)



乒乓球台显身手

8月21日,淳安县第八届全民运动会乒乓球项目在县体育馆开赛。比赛现场热火朝天,运动员们个个气势如虹对手间顽强拼杀、角逐激烈,队友间有勇有谋、配合默契,精彩画面层出不穷,引得围观观众直呼“好球”。

通讯员 钱德星

日游万米“泳”争先

小队员不怕苦 “刷圈”备战省运会

本报记者 应宇康 华雨晨

位于市中心的杭州游泳健身馆目前已经改造完成。除了试运营期间络绎不绝的泳客,还有一批小运动员也是这家杭州老牌游泳馆的常客,他们就是正在备战省运会的杭州市游泳队的队员们。

每天上午10点半左右,小队员们会提前或准时来到场馆。他们中最小的队员才上小学二年级,最大的也还在上高中。但不需要教练的过多提醒,在热身后他们就纷纷跳入水中,开始了“刷圈”。“队伍上午的训练时间安排在10点半到12点半。午休后,队员们继续从下午4点练到晚上7

点。每天上午为队员们安排的是水中的训练,下午则用1个小时的时间做体能训练。小队员们每天要游五六千米,多的话要游一万米。并且我们每周只有周日休息半天,其他时间都是训练的。”队伍教练陈佳说。

7月份来了一批新生,加之之前的老队员总共有七八百人在这个场地训练。整个游泳池也按照组别自动分成了几块训练区域,小年龄组的队员在小池练基本功,稍大一点的队员在大池严抠细节。每个队员头上都戴着耳麦,这让他们在水中也能清楚地听到

教练的指令。

10岁的郑涵已经有了4年“泳龄”,此前也在不少比赛中拿下金牌。对于上午的训练强度他表示还可以,不过也坦言之前被练哭过:“自己哭有时候是因为太累了,有时候是动作没做好被批评。不过如果感觉累我会咬牙坚持,动作没做好我就好好练,因为我喜欢游泳。”

据了解,杭州市游泳队目前在全市共设了四处训练点,除杭州游泳健身馆外,还有陈经纶体校、杭州全民健身中心和杭州大关游泳健身馆。