强健体魄、科学适度、循序渐进

这个超长假期,浙江学生运动“不打烊”

因为疫情,浙江不少学生提前收获超长假期。今年寒假是新冠疫情防控政策调整后的第一个寒假,师生和家长更加认识到身体健康的重要性。那么,如何让学生们的假期安全又有意义?

温州:强健体魄 更注重孩子的体育锻炼

疫情放开后,温州市各中小学校都发布了寒假体育作业,希望学生加强体育锻炼,开展多种运动强健体魄。比如温州滨海学校根据不同年级学生的特点,制订了丰富多彩的运动项目,有开合跳、跳绳、仰卧起坐等。

除了学校发布了寒假体育作业,家长们对孩子寒假锻炼的关注也愈加提升。体育运动不仅有利于孩子的生长发育,对于抵抗疾病和疫情也有非常重要的意义。温州市南浦小学四年级学生陈佳妮的家长对照体测标准为孩子制订了一分钟跳绳、坐位体前屈等多组练习,并积极鼓励孩子选择自己喜欢的运动项目锻炼,如踢毽子、打羽毛球等。孩子也表示愿意参加体育锻炼,尤其是和家长一起进行的锻炼活动,让孩子体会到了亲子互动的乐趣。

嘉兴:科学适度 养成良好的运动习惯

“现在大家都推荐家里有个血氧饱和度检测仪,一个小型的仪器,手指上测一下,正常的95以上没问题,低于90赶紧送医院。”1月13日上午,在嘉兴一中教室里,正在进行2022学年第一学期结业典礼。这个假期,科学指导学生寒假生活是其中一块重要内容,特别是体育锻炼上强调科学适度,增强体质。嘉兴市第一中学高二年级主任白京周介绍,因为前一段时间大部分同学都阳康了,寒假期间,还是要结合自己的身体情况,做一些力所能及的适当的锻炼。

在嘉兴市秀城实验教育集团的秀城学子乐享中国年寒假快乐大餐里,指导方式以视频、PPT的方式形象地呈现给学生,录制了《红船少年,运动就在身边》,从健康行为、运动习惯、亲子互动等方面进行指导,引导学生坚持锻炼,养成良好的运动习惯,做好运动自我防护。嘉兴市秀城实验教育集团副总校长高萍说:“今年孩子的健康状况可能不一样,所以我们引导孩子们在坚持运动的情况下,量力而行,特别是在阳的时候或者阳之后一段时间内不能做剧烈的运动。”

金华:循序渐进 “双动”提高免疫力

“每天的作业量不多,有大量时间可以自由支配,我会尝试做一些自己喜欢的美食,或练舞蹈、运动……”寒假期间,对于东阳市湖田小学五年级学生刘梓涵来说格外充实,特别是每天的“运动+劳动”计划,让自己身体保持健康的同时还学到了不少生活常识。

据悉,东阳市江北湖田小学在放假初期,就为各个学段的孩子制定了居家体育锻炼计划,循序渐进,积极引导全校师生进行身体锻炼。包括力量训练、放松拉伸、提高弹跳力等。同时,还发布了运动小贴士,让学生在寒假期间,合理膳食,增强体质,提高免疫力。

此外,该校还制定了家庭劳动清单,让劳动教育融入家庭教育。看着娃娃们能干的样子,家长纷纷晒起了朋友圈,为自己家的“劳动能手”点赞。“每天锻炼身体才有更好的免疫力,所以孩子每天都很自觉地完成锻炼、劳动。”

(通讯员 黄娇丽 吕丹阳 刘鸣心 潘舒畅 施滢滢)

注重训练效果、开具运动处方

绍兴越城体育健儿寒假攻坚

本报讯 1月15日—2月4日,绍兴市越城区体育学校开展田径、游泳、排球、羽毛球等项目集训。据越城区体育学校王校长介绍,由于训练地点分散在项目定点学校,所以要求教练员在制订好科学、可行实效的训练计划的同时,时刻关注运动员思想动态,注重训练效果,因人而异开具运动处方,针对性开展训练。训练分两个阶段,第一阶段以学校为单位集中训练,第二阶段由区足球学校牵头以组别为单位进行集中拉练。

区教体局体育科相关负责人介绍,2023年是绍兴市运会年,在冬训中要改进训练方法,保证重点项目、关注重点队员,实施个性化训练,强化特长技术。集训中要高度重视安全工作,战胜困难挑战,为训练营造安全、稳定、有序的良好环境,进一步夯实越城区高水平体育后备人才基础,为备战绍兴市第十届运动会,迎接新挑战奠定良好基础。

(通讯员 何新海)

“小候鸟”的寒假

寒假期间,德清县狮山社区内,孩子们正开心地跳着长绳。据悉,狮山社区新时代文明实践站依托社区丰富的活动场所,为辖区内的“小候鸟”们免费开展趣味运动、民族乐器体验、棋类等活动,解决了部分外来务工人员子女假期无人照顾的问题,帮助孩子们度过一个充实、有意义的寒假。

通讯员 王树成

短讯

@杭州

本报讯 为倡导快乐运动的健康理念,进一步提高全体教师的身体素质、提升教师的生活质量。日前,杭州万家星城幼儿园工会组织开展了教职工线上跳绳比赛,教职工们个个精神饱满,展现出不凡的实力。

(通讯员 王梦婷)

@象山

本报讯 日前,浙江省残疾人联合会发布《关于命名浙江省残疾人体育训练基地的通知》,象山县外国语学校入选为省盲人柔道训练基地。根据《浙江省残疾人体育训练基地管理办法(试行)》规定,该命名名称使用期限为2023年1月1日至2026年12月31日。

(通讯员 黄 玎 檀小燕)

@安吉

本报讯 1月10日—1月17日,安吉县实验初级中学开展医务人员子女寒假公益托管服务。内容包括体育、艺术、科学思维等,满足不同年龄阶段学生的需求,不仅提升学生的综合素养,也丰富了孩子们的寒假生活。

(通讯员 林贤飞)

强基育苗,桐庐县少体校优化后备人才选拔模式

日前,在2023年全省体育局长会议上,桐庐县少体校荣获浙江省体育后备人才培养先进单位。

桐庐县少体校作为省级高水平体育后备人才基地,多年来秉持着“以赛促训、赛训结合”的原则,组织、实施全县青少年训练和竞赛工作,组队培训并参加由省市举办的综合性运动会以及各类青少年体育比赛,指导、协调、管理全县各级体育传统项目学校及县队联办训练单位,培养、选拔、输送各类体育后备人才。

近年来,桐庐县积极构建体育人才培养平台、健全基层人才选拔体系,探索县市教育资源有机整合与体教融合等新型体育人才培养模式,充分挖掘社会力量,向国家及省市输送高水平运动员200余名。为优化后备人才的选拔模式,桐庐县少体校通过“教练员引进来、运动员送出去”等方式,积极邀请省市队教练员定期到少体校对各项目运动员进行指导训练,同时各项目教练员前往基地学校挑选优秀体育苗子,通过多方协同向上输送优秀体育运动员。其中羽毛球运动员陈雨菲、龙舟运动员俞诗梦、赛艇运动员邹佳琪3名桐庐籍运动员入选国家队,帆船运动员程康入选亚运集训队,正在全力备战杭州亚运会。

作为省级高水平体育后备人才基地,实施强基育苗计划,积极推进体教共管、优势互补、融合发展的多元化新型体校建设,开展“县队联办模式”,推进基层体育人才建设。2022年,牵手华东师范大学成立华东师范大学附属桐庐学校“县队联办”攀岩项目,同时继续做大做强旧县中心学校射击、射箭,江南初中自行车等训练基地。截至目前,桐庐县“县队联办”体育后备人才基地(2022-2025)周期共26个。

下一步,桐庐县将继续实施强基育苗计划,积极推进体教共管、优势互补、融合发展的多元化新型体校建设,完善体育后备人才培养组织网络体系,推动县级体校、学校和单项运动训练单位的建设与发展、促进高水平竞技体育后备人才的培养。 (通讯员 俞 青)