

我省将于近期出台体育中考相关指导意见 多所初中备考训练正常进行

本报记者 孔乐佳

2月21日,上海市教委公布高中阶段学校招生及相关考试政策,宣布今年上海体育中考统一考试暂停,相应成绩按满分15分计。此前,全国多地已经调整了今年体育中考政策。据悉,针对是否调整2023年体育中考的问题,我省将于近期出台相关指导意见。

开学主打恢复训练 接下来重点抓技术

步入新学期第三周,记者从杭州市多所初中了解到,目前初三学生在正常开展体育中考的备考训练。“我们也在等待政策的公布。”杭州市西溪中学体育老师康俏俊说,“在这之前,我觉得学生还是要保持良好心态,根据自身情况做好基础的运动训练。”

据悉,杭州市区中考体育考试共设跳跃类、力量类、耐力类3个类别。康俏俊告诉记者,新学期伊始,部分学生“阳康”后还未完全恢复,考虑到安全第一,平时训练以热身为主,接下来的备考将在技术动作上下文章,配合手臂、腰腹、腿部力量等恢复性训练,结合慢跑,逐步提升学生身体素质。

“跳绳、引体向上、实心球这几项将作为我们课堂的重点教学。”康俏俊担心耐力类项目可能会调整,所以跳跃类(立定跳远、跳绳)、力量类(掷实心球、男生引体向上、女生仰卧起坐)项目的分值就显得比较重要。“对于耐力类项目,学校将视政策调整再做训练安排。”

在杭州市建兰中学的操场上,齐刷刷的慢跑大军陆续抵达终点。学

校体育教研组长欧阳高科说:“学校要求学生体育课、大课间都会进行慢跑,可以跑两圈休息5分钟,再跑两圈,慢慢适应。”

通过前三周的恢复锻炼后,该校学生目前已开始正常训练,他们也是将训练重点放在了跳跃类和力量类项目。每年都与初三学子共进退的欧阳高科,在体育中考方面经验颇丰,他说,训练中可以先适应量,再适应强度。以跳绳为例,先鼓励学生正常跳绳不间断,慢慢变为跳200个不间断,再逐步提高要求、增加运动量。现在,选跳绳的学生几乎都能达到满分标准。

体育中考政策是否调整 对孩子家长都是一种考验

这几天,体育中考政策的动向牵动

着无数家长的心。此前,有人对杭州不同类型学校的2000多名初三学生开展了调查问卷。数据显示,对于体育中考,学生和家长的 attitude 是:58.05%建议取消,19.87%建议微调,18.94%支持照常进行,无所谓占3.14%。

李女士的儿子今年上初三,因为担心孩子的身体,希望体育中考能取消长跑项目。“去年儿子1000米还能跑进满分,阳了之后明显感觉他体力不如从前,1000米也达不到之前的成绩。”

赵锋是一名体育老师,也是初三学生的家长,他告诉记者,这段时间,家长群经常谈论体育中考,大家都十分重视,自己希望体育中考能照常举行,鼓励孩子科学锻炼。欧阳高科则表示,在政策公布之前,备战脚步不能停,学生要在平时就做好十足准备,应对体育政策的变化。



奋力“乒”搏

近日,浙江省第十三届中学生乒乓球联赛宁波市赛暨宁波市体育传统项目学校乒乓球比赛举行。比赛吸引了海曙中心小学、余姚市泗门镇中心小学、北仑区华山小学等16所体育传统项目学校的286名运动员参加。

通讯员 李欢腾

杭州初二男生打破 四阶魔方平均全国纪录

本报记者 周斌 郑润鑫

本报讯 近日,杭州观成实验学校八年级的许瑞航参加了在新加坡举行的2023WCA魔方锦标赛。在四阶魔方第一轮比赛中,许瑞航以23.86秒的成绩打破四阶魔方平均全国纪录(五次成绩分别为25.47秒、23.93秒、21.01秒、32.04秒和22.18秒),其中21.01秒的单次成绩创许瑞航个人四阶魔方单次最好成绩。

在接受采访时,许瑞航说,这是他第一次出国参加魔方大赛,“四阶魔方平时不怎么练,报名四阶魔方原本是为了适应场地,能破平均全国纪录也挺震惊的。”

其实,早在2021WCA武汉魔方公开赛上,许瑞航以平均5秒48的成绩打破三阶魔方平均世界纪录,据了解那是中国人首次拿到三阶魔方平均世界纪录。“2021年参赛的时候心里想着刷纪录,但今年有些不一样,展示出练习水平就可以,和其他选手切磋交流能学到很多解法上的新知识。”比赛之外,许瑞航笑着说,参加比赛的过程中,英语口语能力也得到了提升。

据了解,许瑞航从小学二年级开始接触魔方,每天都会抽出半小时练习,周末增加至1小时。“平时就练习打乱之后复原,有时也会看别人的公式学习。”许瑞航说,只要面对打乱的魔方,他就会有想把它拼好的冲动,而且,和魔方在一起感到很放松。在去年学校一项校园吉尼斯挑战赛上,许瑞航和同学们花费1小时用1200只魔方拼出杭州亚运会主题的魔方墙。

在这所小学上学,表现好可以爬树 校长说,“这才是童年该有的样子”

本报记者 高玲玲

2月21日上午,春日暖阳轻抚着衢州市衢江区莲花小学的操场,一群孩子在体育老师的指导下,穿戴好攀爬工具,准备爬上眼前高大的香樟树。

第一个爬到树上的是五(1)班女生舒安妮。“第一次玩,真刺激,连我爸爸都不相信我在学校爬树。”秀气的舒安妮激动地说。

据了解,从上学期开始,爬树成为莲花小学对表现优秀学生的一种奖励,“按照以往惯例,在班级中表现比较好的学生,学校会给予奖状或文具等奖励。”校长童蔚豪说,渐渐地,老师门发现,现在的孩子对这些奖励好像不太感兴趣了,所以他们开始考虑用一些比较有“创意”的奖励来激励孩子。

物尽其用。莲花小学操场旁长着多棵大樟树,每棵大樟树的树龄都在20年以上,枝叶繁茂,夏天为孩子们遮阴,冬天为校园提供绿意。“看到学校的大樟树,我们想到了自己小时候爬树的经历。”莲花小学体育老师蓝勋听说,接近大自然是孩子的天性,尤其是男孩子,爬上去站在树上向下望的时候,会有一种“一览众山小”的感觉。经过商量后,

爬树成为了对表现优秀学生的奖励方式之一。

上学期,学校选择了6棵比较适合攀爬的大樟树,在树干上安上攀岩石等攀爬工具。之后,每个月学校都会进行一次评比,其中表现比较好的同学可以获得“爬树”奖励。舒安妮因为寒假期间作业完成得比较优秀获得了爬树的机会。她说,爬树除了能锻炼体能之外,在攀爬的过程中,抚摸大树的树皮,近距离观察树干的纹理,也是一种很奇妙的体验。

“知名教育家蒙昆曾提出,相比于给孩子上100堂早教课,还不如让孩子接触大自然。”童蔚豪说,也希望家长能多带孩子亲近自然,感受自然的美,领悟人和自然的和谐关系,让孩子感受到生活的丰富多彩。“这才是童年该有的样子。”

不过,也有家长会担心孩子的安全问题。“在攀爬的过程中,我们会给孩子们穿上保护背心、系上保护绳,并且有老师在场进行指导,保证孩子们的安全。”蓝勋听说。据了解,莲花小学的“创意”奖励除了给孩子们设置了“爬树”外,还有做木工和做点心等活动,满足不同孩子的需求。



短讯

@杭州

本报讯 近日,杭州市临江新城实验学校体育馆面向大众开放,并开展“亲亲润心运动会之‘健康爸爸’”逐梦赛暖场活动,营造全民健身氛围。

(通讯员 沈凯莉)

@安吉

本报讯 近日,安吉县第一届“悦动少年”体育游戏嘉年华开幕,设赛车、体适能、篮球、射击、跑酷、趣味定向等十余项富含科技、体育等元素的游戏项目。

(通讯员 安和)