

萌娃,趣运动

对于孩子来说,运动既可强身健体,也能锻炼品格。为了激发孩子们的运动热情,各个学校也在不断引入新的体育运动形式,让孩子们有了更多新鲜体验。



萌娃练起八段锦

近日,在绍兴上虞区爱弥儿幼儿园教育集团举办冬季运动会上,一段亲子八段锦表演格外引人注目,浓厚的传统文化特色将活动气氛推向了高潮。

展示中,家长与孩子们身着喜庆服装,跟随音乐调整呼吸,双臂抬起、掌心外旋、稳扎马步,一招一式整齐划一,衔接自然、行云流水,以饱满的精神状态和良好的精神风貌,打出了健身气功八段锦柔和圆滑、虚实相生、刚柔相济的特点,传递着健康的运动理念。

“幼儿园小朋友善于模仿,生性好动,正是中国传统健身养生方法推广普及的最好阶段。”幼儿园相关负责人介绍,去年在上虞区健身气功协会支持下,爱幼工会成立了由健身气功八段锦骨干教师带队的幼儿健身气功队,利用幼儿在园的碎片时间开展幼儿健身气功八段锦普及。骨干教师将动作逐一分解,手把手教学,带领幼儿学习整套动作。同时,还将幼儿练习过程拍成视频,号召家长与孩子在家一起练习,增强体魄,增进亲子感情。

体育课上玩转跑酷

1月5日,衢江育才小学操场上,三年级两个班的学生在上体育课。体育老师邵澄清带着学生进行跑酷练习。翻越跳箱、前滚翻、跳马等障碍设置,让学生们在跑跳运动中挑战自我,锻炼身体。

邵澄清介绍,近年来,学校根据不同年龄学生特点,改变体育教学模式,让学生在课堂上自主选择运动项目,新增了滚铁环、甩脚球、跑酷等有趣又好玩的运动内容。三年级(8)班学生徐一壹快速起跑,越过各种障碍,完成规

定动作之后开心地说,“跑起来,通过各种障碍物的时候,感觉自己像要飞起来一样,非常刺激,完成全程后,会对自己充满信心。”

滚铁环是父辈儿时流行的一种游戏。操场上三年级(4)班学生们正在排队接力,有的铁环在孩子们的控制下非常“听话”,一直走直线,快速到达终点;有的铁环则“东倒西歪”,引来一阵欢笑。“感觉自己跟着铁环一起在风里面飘动。”三年级(4)班学生程胤轩说。

习,增强体魄,增进亲子感情。

据了解,健身气功在爱弥儿幼儿园有着深厚的群众基础。该园健身气功团队在近10年里,已斩获区省市乃至全国健身气功操比赛15个团体一等奖、10个团体二等奖。另一方面,以志愿服务为切入点,该园健身气功团队践行“爱幼清风,文明十礼”,成立志愿者健身气功八段锦教学队,努力将优质资源辐射到周边社区,主动与社区结对进行健身气功教学,传播健康生活理念。

邵澄清介绍,这两年,为了让孩子们体验更多运动形式,学校在保障硬件设施安全的基础上积极创新体育教学,把丰富多彩的运动项目融入体育课堂,在满足学生个体需求的同时,进一步提升了学生的体育学习兴趣。“一二年级设立了脚球、踢毽子用来锻炼学生的手眼协调能力,三年级设置跑酷项目,通过穿越障碍锻炼小朋友的体能,也提升了他们的自信心。”

(通讯员 杨睿 郑孙妙奇)

当“螺蛳壳”里的小学遇见体育老师校长

杭州市现代实验小学与不少杭州主城区的学校一样:学校活动场所有限,许多运动项目都没法开展。2019年,张刚来到学校担任校长,在校园全景式空间学习场的理念下,国际象棋大棋盘、蓝色海洋篮球场、天马行空跳房子、新颖刺激滑草场、快乐滑梯、爬树和星悦探险乐园应运而生……

“现代实验小学的办学理念之一是‘健康育人、全员体育’,我就想围绕这一理念展开改造工作。”张刚说。在全员体育、以体树人的理念下,张刚带领团队创建了星少年体育俱乐部,开展“1+X”体育运动项目,即每学段一项必选体育运动项目,加上X项选学的运动项目。

根据不同项目的特点,结合学生的身体成长规律,制定合理的年级项目实施细则。在现代实验小学,一、二年级的孩子们进行棋类、快乐体操学习,而啦啦操、传统体育特色项目安排在三、四年级,五、六年级的孩子们正在球场上进行篮球、足球练习。在探索期间,张刚和团队还摸索出了“一班一品”和“一校多品”的校园体育活动模式。“一品”指的是一个体育项目,“一班一品”指各班级自主选择体育项目,并进行个性化设计,围绕走、跑、跳、投掷、攀爬、滚翻、球类、民间体育等几大块,进行创编,充实到阳光体育活动中。

如今,在现代实验小学,学生们平均每天的活动时间达到了120分钟。为了能够尽可能的让空间得到利用,许多场地器材根据空间进行了“缩放”和优化,“比如我们的有不少篮球架,为了能让低年级的同学参与其中,特地给他们调低了高度。我们还在篮球架的后方挂上了一种摸高球,不少平时不打球的学生,走过去也会跳起来摸一下。”张刚说。

五年间,除了器材、场地的变化,学校还成立的“星少年体育俱乐部”,先后有了11个子俱乐部,涵盖棋类、啦啦操、快乐体操、趣味田径、篮球、足球、武术、排球、羽毛球、体适能、航模、无人机、三跳等项目,分年级建立近20个体育社团。“参与全景式体育活动的过程中,学生们能够感受到团队协作,提升自身能力,还能在体育运动当中克服困难、磨练意志。”张刚有这样的体会:孩子们不仅能取得成功的喜悦,也会有一些失败的体验,但最重要的是孩子们真真切切感受到体育锻炼带来的魅力,给生活和学习带来非常好的促进作用。

(通讯员 楼纯方 薰)



飞一般的感觉

1月5日,在嘉兴市区光明小学操场上,学生们玩着飞盘,一名少年跃起欲抓住飞盘。飞盘运动在嘉兴市小学中普遍开展,成了孩子们的时尚运动。

通讯员 王嘉宁