

杭州学校的寒假作业玩起了“体育+”

本报记者 孔乐佳

寒假即将来临,近日,“杭州一小取消寒假作业”冲上热搜,得到了不少人的转发点赞。这个寒假,杭州采荷第三小学教育集团全面取消传统书面作业,取而代之的是为同学们精心定制的个性化、特色化、多样化的“寒假生活指南”。

走出家门看看世界、阅读各类书籍、观看具有艺术性的影视及戏剧,或是坚持锻炼、参与家庭劳动等,学校还鼓励学生在寒假尝试一些平时很难体验到的运动项目,如滑雪等。今年,杭州各所学校在寒假作业的布置上可谓是别出心裁,减负书面作业的同时,还创新了体育寒假作业的形式。

“在家中地板放上一块抹布,双脚同时踩在上面,小步往前蹭,加大手臂前后摆臂幅度进行地面打扫。”这是杭州市丁兰实验中学给七年级

学生布置的“体育+劳动”寒假作业,要求孩子利用抹布设计2-3套与家务相结合的运动方案,家务、运动种类不限,用文字、图片或视频记录做家务的过程,并完成一份体育结合劳动的心得小报即可。该校体育老师何艳玲告诉记者,现在很多家庭都使用吸尘器、扫地机器人做家务,在智能家居时代容易忽视劳动最初的意义和在劳动过程中的思考、行动。因此以抹布为核心元素设计这样一份“接地气”的作业,是希望学生能积极参与家务劳动,同时锻炼身体、培养责任心和信心,让孩子为家庭卫生贡献一份力量。这也践行了“五育并举”中的体育、劳动教育,促进孩子全面发展。

杭州市文溪中学则推出了“体育+语文”的跨学科寒假作业,同学们可从任意名著(如《钢铁是怎样炼成

的》《名人传》《平凡的世界》等)中选择一位人物,依据原著内容,考虑人物的年龄、身体状况,为他们量身定制一套新年体育锻炼计划,跟着计划内容一起“云锻炼”。“你想带这个人物做什么运动?为什么要带上他(她)一起锻炼?学生可以适当创编和想象拓展,方案形式可以自己创新。”文溪中学体育老师孙明明介绍,学生需要按照他们写的计划内容,在“家校社体育”小程序上坚持日常运动打卡,并在开学时上交一篇寒假中阅读和锻炼的心得体会。文溪中学副校长上官素荣表示,本次寒假作业特地融合了语文、体育双学科,让学生跨学科完成名著阅读和体育运动,可以助力学生真正实现德智双修、身心两健。

杭州四季青中学精心制定了寒假体育锻炼计划及“彩虹”体育评价表,表

上罗列着基础型、达标型和兴趣特长型等各式各样运动,一周七天不重样。在除夕、春节等特殊的日子还设置了“亲子时光”,项目没有限定,但需要一家人一起动起来。例如在大年初一,全家可以一起登高祈福,进行一些有年味的体育活动。这份“体育+亲子”的作业旨在倡导亲子共同运动,打造“运动家庭”。

杭州市景荷中学也布置了一份“体育+创意”的寒假作业——每位同学发挥对体育实践的创造力,自编一套班操,下学期开学在班里展示并选出一位最具创意的成为“官方班操”。

当体育不仅限于运动本身,而是跳出固有框架,融会贯通形成更多“体育+”新模式,寒假作业成了培养孩子创新思维和运动兴趣的载体,新春佳节也成了亲子之间难得的运动时光。一边享受寒假,一边收获成长。



出类拔萃

近日,浦江县郑家坞镇中心小学在校体育场上迎来了一场精彩非凡的“博雅强体 乐享健康”的体育“盛宴”。该校中高年级同学在学校操场举行了拔河、嗒嗒球和篮球比赛。比赛过程中,场内各队员们奋力拼搏,场外同学们呐喊助威,整个运动场上充满欢乐。

通讯员 宣巧君

柯桥区华舍小学课间体育活动科技感拉满

跳绳、高抬腿、深蹲、开合跳……近日,在绍兴市柯桥区华舍小学廊间、厅内、操场上,孩子们正在AI智能体育屏前,开启健康、快乐、动感十足的课间10分钟。

走进学校体育馆,智慧体育测评区映入眼帘。这里有AI体育智能屏,有室内的教学屏、体锻屏,同时兼配了AI智能跳绳魔盒,小小的体锻屏包容了强大的功能,如体能训练、AI跟练、球类训练、趣味锻炼、活力课堂、赛事活动等。

孩子们可以利用课间10分钟,选择自己喜欢的项目,通过AI人脸识别后进入训练或者测试,后台将记录孩子们的日常训练、测试数据,老师则可以通过后台数据实时分析,以便在课堂教学中根据反馈数据对孩子们的运动参数、运动曲线、肌群状态等给出点评与建议,并有的放矢地协助老师帮孩子们改进错误的姿势,制定更精细的训练方案。该校相关负责人表示,通过AI测试,孩子们可以随时随地记录自己的跳绳和运动数据,与同学们分享。与此同时,还可以每日、每周、每月进行排行榜的评比,让运动变得更加富有挑战与乐趣。

除了日常锻炼学习,孩子们还可以在位于操场的智慧径赛区“一展身手”,操场跑道50米、100米、800米和1000米起跑点设有一个个AI智能体育屏,孩子们通过AI人脸识别认证后,孩子们便可自主进行各个径赛项目的测试,到达终点时,设备会自动播报成绩,一次小小的竞赛测试完全可以在课间自主完成。

华舍小学校长周良表示,让运动成为习惯,让体质因此提升,这小小的AI智能化设备在给孩子们的课间增添乐趣的同时,必将更好地促进孩子们健康地成长。

(通讯员 方均)

抱团晨跑,这群嘉兴小学生要做自己家的“苏炳添”

双减后的课余生活能做什么呢?近日,在嘉兴凌公塘公园,一群少年精神抖擞地从四面八方飞奔而来,赴每周的“晨跑”之约。嘉兴南湖实验学校的少年们抱团跑出健康、跑出坚持、跑出双减后的乐趣。

迎着朝阳,少年们呼吸着清晨第一缕空气,激活了全身运动细胞。少年们整齐划一,做着准备运动,为接下来的晨跑做足准备。“预备,出发”一声令下,少年们“咻”一下向前奔跑而去,风一样的少年形容的就是他们吧!

万事开头难,第一次跑3公里,没有几个能坚持下来。当他们想要退缩时,互相加油打气。从第一次精疲力尽、噙着眼泪被逼着走完全程,到跨着有力的步伐奔向终点,少年们的速度越来越快,内心也越来越自信坚定,跑完3公里很累,但坚持真的很酷。

晨跑不是在与别人较量,而是和自己作斗争。“稳定的生活习惯才

有稳定强大的内心,也让我一天状态都非常好。”2022级6班的小朋友王梓涵表示,以前和爸爸一起跑的时候,3公里平均配速在7分钟以上,现在通过跑团坚持锻炼,最快现在已经可以跑进6分钟以内了,“爸爸现在已经不是我的对手了,我现在就是我们家的‘苏炳添’。”

一开始,谁也没有想到,一学期,周六周日,共55次,除了下雨,一次不落下。“我家小朋友,周末爱睡懒觉,自从参加晨跑以后,平时上课也不赖床了。”倪凯琪妈妈说。“我家儿子有点胖,让他晨跑锻炼下。”沈佳成妈妈笑着说。

每个周五、周六的傍晚,从起初个别家长发起接龙,到现在任意一个同学都会“指挥”爸爸妈妈发起接龙。晨跑,不仅锻炼了孩子,“陪跑”的家长也被“治”好了“赖床”,爱上了运动,养成了健康的生活习惯。

(通讯员 范云洁)



短讯

@宁波

本报讯 日前,2024年SG高尔夫世界儿童围棋最强战在韩国落下帷幕。来自宁波市的项宇泽、周辰远代表中国队参赛,过关斩将,最终成功拿下团体金牌。(通讯员 曹汝旭)

@嘉兴

本报讯 1月27日,第二十七届“七星杯”嘉兴市五子棋等级赛暨2023年嘉兴市五子棋棋王总决赛举行,来自全市的近两百名小棋手们同场竞技,在棋盘之上斗智斗勇,比拼棋艺。(通讯员 徐玲琴)

@舟山

本报讯 近日,2024中国大学生篮球冬令营系列活动在普陀举行,来自全国各地的校园篮球队以及中国大学生篮球联赛的一级裁判员及技术官员近400人参加。来自回浦中学的篮球队也“空降”现场,和孩子们交流篮球技巧、训练方式。(通讯员 钟宜燃)