

嵊州双塔小学施行“4+1”课间两周年 一天五个大课间,为孩子成长拓空间

本报记者 谢嘉伟

不久前,一些地方中小學生“课间10分钟被约束”问题受到社会广泛关注。在教育部的相关回应中表示,中小學校安排课间休息十分重要、十分必要。教育部高度重视學生课间休息,要求中小學校每天统一安排30分钟的大课间体育活动,每节课间应安排學生走出教室适量活动和放松。

在绍兴嵊州的双塔小学,學生的课间时间已经被延长至20分钟甚至半个小时,一天这样的“超长”课间还多达五个,并且这样的制度該學校已经施行整整两年,得到了各方的一致好评。

2022年12月,双塔小学将10分钟的课间延长至20分钟、30分钟,一天共开设5个课间。其中上午有两个30分钟的课间,下午有3个20分钟的课间,上学和放学时间照常。

“双塔小学是省内首个推出‘1+4’大课间的學校。所谓‘1’是常规大课间,全校组织集体活动;‘4’是其余大课间,各班根据轮流表到指定场馆

自由活动。”双塔小学校长陈雷钧告诉记者,当初提出大课间的设想,就是发现原来10分钟的课间时间并不能很好地满足學生们户外活动、放松的需求。

除了时间加长,对于这个现在拥有37个班级,1600余名學生的學校来说,要满足所有孩子“撒丫子”的需求,场地也是一大制约。陈雷钧告诉记者,当时他摸排了校園内所有的空地,尽可能“螺蛳壳里做道场”。“例如學校行政楼的架空层原本设计是停车位,學校统一安排老师把車停到校外,把这块场地用上了。”

最终,學校共挤出19个可供學生课间运动的场所,并且还安排了丰富的运动项目,气排球、羽毛球、乒乓球、滚铁环、跳皮筋、跳跳球……充足的时间、空间以及丰富的内容,让學生们的课间生活一下子从原先的“普通版”升级成“豪华版”。

如今,两年时间过去了,谈起“豪华版”大课间给这所学校带来的变化,数学老师出身的陈雷钧向记者列举了

一系列数据。“例如最近两年的体质测试成绩,整体有明显提高,全校的优秀率从78.9%提高到87.6%。此外以跳绳项目为例,全校能够每分钟跳200个以上的也达到了80%以上。”陈雷钧表示,两年时间,學校孩子们的体质越来越好,脸上的笑容也更加灿烂,校園的氛围也更加轻松地活跃了。

马上迎来新的一年,在时间保证的前提下,如何让學校的大课间更有内容,陈雷钧也有很多思考。“例如我们现在就会号召各个班级自己创新一些课间活动,同时还设置了供學生们展示的‘争鸣大舞台’。”陈雷钧表示,接下来學校还将开设“健康银行”,让學生们通过班级运动打卡获得积分,以此在“健康银行”中兑换小礼品,进一步激发学生户外运动、体育锻炼的积极性。“一切为了孩子,为了孩子的一切,希望通过这一系列措施,让这些孩子們度过一个快乐童年的同时,能够让他们更加茁壮成长。”

“小孩哥”“小孩姐”超爱 滑板运动在金华兴起

彩色的滑板在光滑的地面上快速滑过,发出“嗖嗖”的声响,孩子們脚踏滑板,或俯身冲刺,或跃起做出高难度动作……前不久,金华帝壹城室内滑板场来了一批小滑板爱好者,他们都是来参加2024年浙江省滑板积分联赛(金华站)的選手。

滑板自2021年东京奥运会首次亮相,今年巴黎奥运会新增为比赛项目。这项运动从街头走向赛场,受到社会高度关注。金华越来越多的“小孩哥”“小孩姐”开始玩滑板,开启他们的滑板之旅。

去年杭州亚运会,崔宸曦赢得女子街式滑板金牌,引起关注。今年巴黎奥运会,11岁的郑好好成为中国代表团最年轻的参赛者。无论年龄,像这些年轻滑手一样,金华也有许多热爱滑板的孩子。

在帝壹城室内滑板场,一位身穿灰色T恤的小男孩正在表演高难度的尖翻动作,只见他双脚发力,腾空一跃,随即脚下的滑板也跟着翻转,然而下一秒,男孩又稳稳地落在了滑板上。这一幕,引得围观的人拍手叫好。

男孩名叫周路易,今年5岁,学习滑板才8个月。在此前举办的2024年浙江省滑板积分联赛其他分站赛中,已拿到了多个冠军。“这个尖翻还是比较难的,特别是对于他这个年纪的孩子,能够完成这个动作的并不多,他学习得很快。”周路易的父亲周睿智表示,在孩子的带动下,我也喜欢上了滑板,现在也会跟着滑。”他说。

“家长对滑板的认知和接受程度在不断变化。”金华SO滑板俱乐部相关负责人刘毅介绍,随着滑板运动在国内的兴起,越来越多的人开始加入这场“板上狂欢”。以前,玩滑板的多是成年人,现在,喜欢这项运动的青少年也多了起来。

“真正接触了以后,才会发现这项运动教会了孩子很多。”在现场,周路易在练习动作时多次摔倒,但每次摔倒后,他都会立刻爬起来继续练习。周睿智表示,摔跤是常事。一开始还以为他会因为失败而气馁放弃,没想到他却说自己要滑到80岁。

在周睿智看来,滑板是个受挫性很强的运动,会不断经历失败。有时一个动作要练很长时间,也容易心理崩溃,这就需要调整心态。在这个过程中,孩子在不断成长,学会了怎么面对困难和挑战。

刘毅表示,滑板对小選手充满挑战,成功源于无数次练习与尝试。尽管过程中会有跌倒、受伤,但成功时刻的成就感让滑板人感到无比喜悦与满足。

(通讯员 方璟)

这场省级联赛真过瘾 大学生混战前职业球员

本报记者 杜欣羽

本报讯 12月11日,2024浙江省第三届女子篮球联赛在萧山体育中心体育馆落幕。据了解,此次比赛共有全省12支女篮队伍,100余名篮球好手参加,参赛阵容中有多名前职业女篮球员和大学生球员,可谓强强对话,看点十足。

冠军队萧山队最高得分手是从浙江女篮退役的石一童,她果断地突破和多记漂亮的三分球帮助队伍赢得胜利。石一童现为浙江树人大学的篮球教练,凭借对篮球运动的推

广,她在自媒体平台也有非常可观的流量,这个赛季还能看到石一童以解说员身份亮相浙江女篮的比赛。

对于石一童而言,不断解锁新身份的初衷,是希望更多女孩可以加入比赛,大胆地展示对篮球的热爱。作为参加过三届这项赛事的球员,石一童更是感慨,“能感受到大家都全力以赴想要赢球,整体对抗强度特别大。”

“我们是一支今年刚刚组建的队伍,能够战胜那么多强队靠的是队员

们每球必争的拼劲。”萧山队领队项兴泉表示,“接下去我们还会积极参加更多的交流赛,希望能继续延续这样好的状态。”

省篮协副主席兼秘书长王志刚表示,“此次比赛是参加球员最多,参赛队伍最广泛的一届,整体水平比较高,有越来越多业余俱乐部球队参加也意味着赛事影响力在提升。省篮协想要通过举办这样的比赛,为女性篮球爱好者搭建展示风采的平台。”

奔向健康

日前,2024年绍兴市体质健康挑战赛在浙江工业大学之江学院举行。来自绍兴9所高校,共计300余名运动员、教练员参赛。在14项体能项目测试中,全体运动员团结协作、奋力拼搏,充分展现了绍兴高校大学生良好的精神风貌。

通讯员 李振宇



短讯

@建德

本报讯 近日,2024年建德市青少年跆拳道比赛圆满落幕,赛事吸引来自建德市9所初中、18所小学、10所幼儿园的426名运动员参加比赛,在竞技(50个级别)和个人品势(36个级别)两个项目上进行了两天的激烈角逐。(通讯员 陈启浩)

@嘉兴

本报讯 近日,嘉兴市第八届“市长杯”青少年校园足球联赛圆满落下帷幕。来自嘉兴市小学组、初中组、高中(中职)组男女共172支代表队、2000余人参与了近400场比赛的精彩对决。(通讯员 潘凡平)

@绍兴

本报讯 12月10日,绍兴市袍江中学、树人小学和皋埠小学迎来青少

年校园足球特色學校市级专项督导,通过查阅资料、踏勘现场,师生访谈等形式,全面督查工作进展与成效。

(通讯员 何新海)

又讯 12月10日,为期两天的“2024年新昌县中小學生棋类比赛”圆满结束。本次比赛吸引了来自全县23个學校的近300名學生参加,比赛分设中国象棋、围棋、国际象棋和国际跳棋等四个项目。

(通讯员 向新春)