

从10分钟增加到30分钟 绍兴这所小学1天开设5个大课间

在今年全国两会期间,全国政协委员、国家体育总局运动医学研究所运动健康医学研究中心主任厉彦虎建议适当延长中小学生学习时间,让孩子的学习环境更自由、心态更健康。最近,绍兴嵊州市双塔小学给出了一个经过实践检验的答案,学校启用了一张特别的作息表,将10分钟的课间延长至20分钟、30分钟,一天共开设5个大课间,鼓励学生走出教室,锻炼身体。

课间休息长达30分钟

一年多时间试下来,可以打几分?走进双塔小学,上午第二节后的大课间是全校自由活动时间,四(3)班的同学们正在一楼前的空地上玩“合力搭建”游戏。10个同学一组,班主任李露给大家计时。“课间时间延长后,孩子不用跑着去上洗手间,老师的课间准备也从容许多,感觉整个节奏放慢了。”李露说。当初,校长陈雷钧提出延长

课间10分钟的设想,大家的疑问是,教育部规定中小学生在学时间不超过6小时,又要上课又有课间,时间从哪里来?

数学老师出身的陈校长算了一笔账,上下午各安排三节课,适当缩短午餐及午休时间,并微调部分课程。“只要匀出40分钟,就能规划好大课间。”陈雷钧很笃定。

从最终确定的作息时间表可

以看出,上午有两个30分钟的大课间,下午是三个20分钟的大课间,上学和放学时间照常。既不影响上课,也不延长在校时间,学生的课间时间却多了。

“我们现在推出的是‘1+4’大课间。‘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。”陈校长说。

学校腾出停车位给小学生课间活动

时间有了,场地怎么排?双塔小学现有37个班级,1600余名学生。启用新作息表前,陈校长和体育老师们一起,排摸了学校所有的空地。像行政楼的架空层原本设计是停车位,学校统一安排老师把车停到校外,把这块场地用上了。

最终,学校共挤出19个可供学生课间运动的场所,每个场所对应不同的运动项目,气排球、羽毛球、乒乓球、滚铁环、跳皮筋、摸石过河、跳跳球……学校统一安排,让各个班级的学生轮流体验。

其实,延长课间时间,学校面

临最大的压力是安全问题。“大家都知道,让孩子们待在教室里是最安全的,但总不能因噎废食。”陈雷钧说。

为此,学校考虑了安全风险的应对措施。“有时候就是小小的细节。”陈雷钧说,比如排球架有个大底座,孩子活动过程中容易绊脚,放置的位置有讲究;又比如跳皮筋活动结束后,器材收纳容易打结,整理要讲方法;再比如跳跳球,是一项锻炼平衡能力但有一定风险性的活动,老师们正好可以教孩子们如何在运动中保护自己……

更细致的安排是,每节课上课前三分钟,学校会组织做自编的“健康操”,包括眼部运动、颈部运动、肩部运动、手腕运动和手指运动等,不仅对学生的视力和脊椎有保护作用,同时能让学生静下心来,以更好的状态地投入到上课中。

新的作息表实行一年多,陈校长发现了一些变化。“对比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%。”更重要的是,孩子们脸上的笑容也多了。

(通讯员 吕之遥 姜晓蓉 孙嘉悦)

30个家庭组团遛娃 每周徒步10公里

本报记者 陈素琴

三年时间打卡杭州西湖群山,从1个人爬山到如今30多个小朋友一起,这就是杭州市钱江新城实验小学二年级学生韩钰淇每周日的安排。

有这样的一个运动习惯,得益于她的妈妈曾丽芬。“我从小就喜欢运动,生了孩子后依然保持运动的习惯。每一次的徒步都是对自我的挑战。”曾丽芬回忆,三年前她开始带着女儿爬山,慢慢地,幼儿园和兴趣班的同学也开始加入,后来朋友的同龄小朋友也加入,到现在最多的时候有30多个小朋友一起爬山。

一开始孩子们都是被“哄骗”进山的。曾丽芬介绍,大家背着各种零食,让他们跟着,就这样开始了徒步。而如今,他们能够自己背上补给在野路中攀登了。“印象最深的就是有一次我们误闯了小牙坞的风情大峡谷路线,当时经验不足,攀登过程中,遇到了很多困难,不过全程没有一个放弃的,团队协作,一起挑战成功后,也算是我们队的一次大跨越。”曾丽芬说,在爬山前,还是要对路线和环境做足攻略,确保安全第一。

今年二年级的韩钰淇坦言,从摔过跤、流过血、受过伤,到如今会佩戴护膝来保护膝盖,下坡的时候会放慢速度,用登山杖和树枝辅助。她认为,觉得随着经验的增加,现在还可以在土路上奔跑下山。“接下来的计划还是坚持10公里或者持续四小时左右的量。”至于如何保持这个运动量?平日里,她每天坚持跳绳、跑步、羽毛球等。“运动量要保持,要不然仅每周日爬一次山,肺活量、体能、心率都是跟不上的。”

在曾丽芬看来,三年徒步下来,小朋友的体质都增强了,视力的远视储备也增加了。家长们普遍都觉得孩子更自律了,比如早睡早起,学习上注意力也有所增强。“现在的配速和运动量,小孩子锻炼的同时,大人也在挑战自我,我们快跟不上孩子的节奏了。”



拳神贯注

3月21日,绍兴市青少年拳击锦标赛在绍兴市越城区鸣锣开赛,共有来自全市内6个区县市代表队近200名运动员参赛。

通讯员 何新海/文 余伟冰/摄



短讯

@宁波江北

本报讯 日前,宁波市江北区中小学生乒乓球比赛在宁波市奥体中心综合馆挥拍开赛,共有来自全区17所中小学178名运动员参赛。本届比赛也是近年来规模最大、参赛选手最多的一届。

又讯 3月17日,第三届浙江省青少年足球联赛(宁波赛区)

U9组别的比赛在羽航首南体育公园落下帷幕。在经历了两周激烈赛程后,宁波市江北区两支球队雏鹰红顶战队和雏鹰福山正达学校成功在决赛会师,包揽冠亚军。

(通讯员 杨佩贞)

@诸暨

本报讯 日前,诸暨市第十九

届中小学生体育节小学生篮球比赛经过7天、共299场紧张激烈的角逐后落下帷幕。作为本次小篮球赛的收官之战——五人制男子决赛在三都小学和海亮小学之间展开,最终海亮小学收获冠军,西湖小学获五人制女篮冠军,陶朱小学获三人制男篮冠军,江藻小学获三人制女篮冠军。

(通讯员 宣海龙)