“玩转”课间 孩子动起来

义乌这所学校体育成“第一学科”

本报记者 陈素琴

4月1日,随着课间铃声响起,义乌公学的校园瞬间切换为“欢乐模式”。走廊上、操场上,学生们有的踢毽子,有的跳皮筋……

“一直以来,我和几位副校长都感觉现在的孩子有课间没活动。究其原因,一来家长、老师怕他们受伤;二来上课时间如果有所占用就没多余的时间;三是有些学生想玩又不敢。”总校长谢昱圣介绍,“一直以来,身心健康作为义乌公学的办学宗旨之一,所以在开学典礼上,我便向全校师生发出号召——在义乌公学,体育为“第一学科”。倡导全体师生加强体育锻炼,养成运动习惯,以强健的体魄去迎接未来的挑战。”

据了解,谢昱圣从事教学工作几十年,一直非常重视学生的体质。因为学校走廊宽敞,所以课间10分钟,要求学生必须走出教室,可以丢沙包、滚保龄球、踢毽子等。“学校要求全部学生都走出教室运动、必须全身动起来、每节课间都要动一动。虽然是刚提出的举措,但目前看下来,经过一段时间的实施,学生们已经进行了升级,开始有了团队合作锻炼。”此外,在大课间的时候,学校会组织进行一场比赛,比如篮球5VS5、乒乓球2VS2、一分钟挑战赛等,挑战成功的还有校园吉尼斯证书。总而言之,就是通过丰富多彩的体育锻炼和各式花样体育竞赛,让学生走出教室、享受课间、科学运动,学会运动技能、养成运动习惯、感受运动氛围。

“我非常喜欢大课间,虽然平时也有大课间活动,但这次涉及的运动种类更多,我们更喜欢。”五年级学生楼子恒说,最喜欢跳大绳,又好玩又刺激,还能凝聚团队精神。

据了解,除了这些,丰富多元的选修课也是义乌公学的课程特色。学校拥有国际标准的轮滑场、无边游泳池、拳击馆、健美操馆等。目前,各学部共开设选修拓展课110多种,其中体育类的选修课有22种,作为国标体育课程以外的有效补充。“学生上午上完文化课,下午就开始学术课和拓展课。我们要求学生必须有体育专长和艺术特长。”谢昱圣说,学校聘请足球、武术教练进行常态化教学,和校外俱乐部、机构合作,邀请乒乓球、轮滑、高尔夫教练进校教学。

“学期期末,我们还要进行体育五好学生的评选。即速度、力度、技巧、坚韧、合作这五个方面。”在谢昱圣看来,除了摘掉小眼镜、告别小胖墩,还要养成阳光的心理才是最重要的。

走廊上的趣味保龄球

开化三中的校长组建起“体育天团”

本报记者 洪 漩

在刚落幕的2024年衢州市U系列田径比赛上,开化县第三初级中学共获得3金4银3铜,对于一所乡镇初中而言,这个成绩堪称不易。作为开化县体育强校,该校田径成绩连续四年位居县田径比赛初中组榜首,且遥遥领先。有意思的是,学校三名副校级领导都是体育老师,组成了一个“体育天团”。他们分别是校党支部副书记夏兴伟、副校长朱威明以及副校长郭国益。

“《体育法》明确规定,学校应保障学生每天锻炼1小时,但我们远超这个数据。”郭国益介绍,晨练25—30分钟,9:40—10:05的大课间,下午课后长达45分钟的课外活动时间,加之课间休息,时间远超一个小时。此外,还有每周三堂体育课。

作为一所乡镇初中,开化县第三初级中学并没有室内体育馆。为了让学生有尽可能多的运动空间,除了现有的田径场、篮球场外,学校充分挖掘教学区可利用范围,开辟阅览室、行政楼大厅、书吧、走廊、闲置教室等10处空间,让学生走出教室就能运动,“即便雨雪天气,也要保证学生们的正常锻炼。”

在不少学校的开学典礼上,表彰“三好学生”“优秀干部”是一项重要议程。在开化县第三初级中学,这套流程还被复制在了体育表现突出的孩子身上。“代表学校获得体育荣誉,回来一样安排走红地毯,在同学们的注目下颁奖。”郭国益说,“和开学典礼一样隆重,仪式感拉满。让体育好的学生有舞台、有平台,并激发更多人参与运动的热情。”

目前,该校体育组共有10位老师,体育“因子”也感染着每位老师,夏兴伟说:“大家几乎每周都会相约气排球,多的时候能组起4支队伍对抗,大家在运动中强健体魄,培养默契。”

快乐乒乓

▲3月30日,“奔跑吧·少年”2024年绍兴市越城区中小学生阳光体育运动会乒乓球比赛举行,共吸引全区27所中小学校近250名运动员参赛。 通讯员 何新海

▼3月29-31日,2024年宁波市青少年乒乓球比赛在鄞州区下应中心小学举行,来自全市的10支代表队共300多名运动员参赛。 通讯员 陆 婴

全省教练“蓄力”少儿跑酷锦标赛

本报讯 日前,浙江省首届青少年儿童跑酷(体适能)锦标赛教练员、裁判员学习班在宁波市镇海区崇正书院举行结业仪式。本次学习班聚集了来自省内各地的50名学员,进行了包括体适能理论与实操教学、跑酷概述、跑酷教学方法与手段、赛事介绍与裁判规则学习、分组练习、分组考核等课程。

今年6月1日,省首届青少年儿童跑酷(体适能)锦标赛将在杭州举行。比赛选手为5岁至13岁,分为U5至U13共9个年龄组,分别进行跑酷和体适能两个竞赛项目的角逐。此次教练员、裁判员学习班旨在提升教练员的教学水平和裁判员的裁判能力,推动跑酷运动在青少年儿童中的普及与发展。 (通讯员 吕嘉萍)

短讯

@杭州

本报讯 3月29日—4月3日,2024年杭州市上城区“区长杯”青少年校园足球联赛启动暨中小学生体育“双百赛事”开赛仪式在举行。在一周时间里,将有88支上城区青少年足球队参与186场精彩角逐。

(通讯员 陆 洋)

@宁波江北

本报讯 日前,2024年宁波市青少年击剑比赛在江北区福山正达学校举行。江北区代表队获得了2金4银4铜的好成绩,同时以总分70的成绩获得团体总分第三名。

(通讯员 杨佩贞)

@绍兴上虞

本报讯 4月1日,上虞第三届小学体育“名师高徒”团队、滨江合力团队等体育教师齐聚绍兴市上虞区王充小学,举行“四化”转型系列研修暨小学体育名师高徒技巧单元课例研讨活动。

(通讯员 徐秋燕)

@嵊州

本报讯 3月31日,2024年绍兴市青少年田径锦标赛在嵊州市体育中心落幕,446名运动员参赛。比赛为期三天,选手分7个年龄组进行120项竞赛。

(通讯员 孙嘉悦)

@瑞安

本报讯 3月31日,2024年温州市中小学生田径运动会闭幕,来自温州各县(市、区)的13个代表团,150支代表队共1553名运动员参加,其中,瑞安市共有16支代表队186名运动员参加。

(通讯员 潘学勇)