

三年时间,这所小学棒垒球队从乡村“突围”

本报记者 陈素琴

日前,首届绍兴市棒垒球青训队测试赛暨绍兴市青少年棒垒球联赛落幕。柯桥区平水镇中心小学棒垒球队在U12组比赛中,以全胜的优异战绩勇夺冠军,在U8组的比赛中,小队员们凭借顽强拼搏荣获亚军。一所山村小学,是如何突破重围获得佳绩的呢?

三年前,绍兴市体育局开展棒垒球进校园的试点项目,平水镇中心小学场地相对宽敞,再加之学校师生对棒垒球这个项目也比较感兴趣,成为

了绍兴市首批棒垒球试点学校。平水镇中心小学副校长赵建方回忆,“后来学校通过与绍兴市青峰棒垒球俱乐部合作,和学校老师一起将这个项目更好地传播、教授给学生。”

“目前,棒垒球是学校的特色运动项目。”赵建方表示,每天上午的大课间以及课后时间,学生们都会进行训练。U8以一、二年级为主,U12则以五年级为主。一开始,学校挑选了每个班体育素质相对好的学生以及自己感兴趣的学生,特别是一、二年

级参与的人数会相对多一点。

三年来,越来越多的孩子喜欢上了这项运动。特别是五年级的车芊芊和二级的车星宇,姐弟俩自从加入棒垒球队后成长很快。他们的家长介绍,姐弟俩对棒垒球都很感兴趣,原本以为艰苦的训练会让二人打退堂鼓,没想到他们从不嫌累,一直坚持。“棒垒球给他们的成长带来了不小改变,让他们更加注重团队精神和坚持不懈意志品质。”

在赵建方看来,尤其是对于自理

能力比较差的孩子,经过棒垒球训练,对培养孩子自身习惯有较大的促进作用,同时随着身体素质、体育成绩的逐渐提高,能够带动其余各方面发展。赵建方说,除了本次比赛外,其实学校在去年上半年,曾经获得过“奔跑吧,少年”全国软式棒球锦标赛冠军;去年8月份,在省青少年棒垒球锦标赛当中也获得了冠军。接下来的目标,是学校U12中的部分队员作为主力,组队参加明年举办的第十八届省运会,争取好成绩。

宁波学校齐出手,帮助“小胖墩”减肥

随着生活水平的提高和生活节奏的加快,儿童肥胖问题日益严重,成为影响中小学生健康的一大隐患。面对这一挑战,近段时间,宁波的不少学校已开始行动,通过开出“运动处方”,激发锻炼热情,构建起了一套家校协同的科学身材管理体系。

为学生“迈开腿”各出招数

在宁波市荷花庄小学,学校为“小胖墩”和运动能力差的体育后进生开“运动处方”,每天通过“加练”,提高孩子们的运动能力、减低体重。每天上午课间操时间,其他学生做操,这些孩子在体育老师专业指导下进行跑步、跳体能操和柔韧操等。下午大课间,他们先与全校学生一起完成常规运动,稍作休息后再加练3分钟跳绳,确保充足运动量。

鄞州区实验幼儿园教育集团在实行健康管理时,不仅关注热量摄入,还注重增加运动消耗。近年来,该园结

合运动手环数据为肥胖儿童制定运动计划,除每日保障2小时以上的户外活动之外,另增加个别化运动时间,如跑步、跳绳、跳羊角球等等,并通过手环中卡路里数据、心率等监测运动有效率,通过运动促进能量消耗。园长沈灵君认为,要持续关注孩子生长发育变化,让身高增长速度超过体重增加速度,从而降低肥胖比例。

此外,奉化区尚田街道中心小学通过举办校园运动吉尼斯大赛,设置1分钟跳绳、仰卧起坐等多个项目,激励全校学生共同参与。奉化区实验小学,则以新技术助推学生参加运动,引入AI跳绳、AI跳远、AI跑步等运动设备,极大地激发了大家挑战的热情。“以AI跳绳为例,上学期,我们班跳绳次数突破200个的同学多达10多位。”奉化区实验小学班主任李凌说。

让健康生活观念深入人心

经过一段时间的努力,宁波市荷

花庄小学的“小胖墩健康管理计划”初见成效。参与专项训练的学生体重稳步下降,体能明显增强。例如小唐同学,原来体重有69公斤,经过一个学期的运动训练和饮食调整,体重降至51公斤。校长俞志波介绍,这样的“小胖墩健康管理计划”让宁波市荷花庄小学连续几年来在鄞州区小学生体质健康抽测中获得优秀级别,且名次逐年提升。

如今,在奉化区尚田街道中心小学的校园里,随处可见学生们运动的身影。更值得关注的是,校园“轻食光盘”“零糖饮水机”等低碳场景蔚然成风,学生们不仅成为科学体重管理的受益者,也成为健康生活的小小宣传员。

鄞州区实验幼儿园教育集团还会对肥胖儿童进行持续跟踪。据统计,目前集团共有700多名幼儿,以今年为例,肥胖幼儿有7名,相比去年减少2名,且数据逐年递减。

(通讯员 薛以瑜)

长兴学校“五禽”搭台唱健体强身戏

本报记者 高玲玲

3月25日,随着下课铃声的响起,长兴县煤山镇中心小学的700余名学生在音乐声中走进操场,开启了大课间活动时间。只见学生们做起了一种奇特的“动物操”,他们伸展肢体,像老虎看见了猎物,惟妙惟肖,孩子们俨然成了一只只“凶猛又灵动”的老虎。

“这就是大名鼎鼎的五禽戏,孩子们做的是第一式。”长兴县煤山镇中心小学校长刘敏森介绍,五禽戏是由名医华佗创编,模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的动作。五禽戏这样的传统体育运动既符合学校特色,也有利于学生身心成长,“经常做五禽戏可以调养身心,对学生的平衡性、协调性也得到锻炼。”

早在今年寒假期间,学校就开展“和家长一起学五禽戏”的假期健康运动综合实践活动,并在本学期正式安排进课间操,放在体能操之后进行。“体能操的消耗较大,学生的心率会比较快,这个时候做一遍五禽戏,大概5分钟,一动一缓,能够舒缓学生的心情,也为下一节课做好准备。”刘敏森说。为了让孩子们更容易学习,学校体育组的老师们对五禽戏进行改编,简化了一些动作。

记者注意到,煤山镇中心小学虽然是一所乡镇小学,但学校的体育内容非常丰富:每天一节体育课,2个30分钟大课间,2个15分钟课间,超额完成“阳光体育两小时”。学校较为有特色的是,在两个大课间期间,分别将广播体操与传统体育运动相结合,上午的大课间有五禽戏,下午则安排了踢毽子。

“体育课程中教授的内容和传统体育项目各有所长,合理结合可以让孩子们得到更全面的锻炼。”刘敏森表示,把传统体育活动植入大课间,不仅让课间操更有趣,也让非遗不断“焕新”。

此外,目前长兴县与蔡崇信以体树人基金会合作,全域开展以体树人活动,县教育局提出了“天体周赛”的理念,即每天一节体育课,每周一次全员比赛,煤山镇中心小学则以足球为切入点,每周开展班级内部赛,每月开展全员月赛。刘敏森表示,希望孩子们尝试各类运动,找到自己的热爱。

小飞鱼

近日,2025年浙江省第三届青少年游泳俱乐部联赛(金华站)在金华市体育中心游泳馆拉开帷幕,吸引了来自全省31支代表队的567名选手参赛,比赛设置自由泳、蛙泳、蝶泳等多个项目,参赛选手年龄覆盖6至17岁,充分展现了青少年游泳运动的蓬勃活力。

通讯员 张辉



短讯

@杭州

本报讯 近日,杭州长寿桥教育集团开展首届“健康悦动汇”活动。活动以“运动点亮校园,健康连接你我”为主题,涵盖田径、球类、棋类等20余个运动项目,吸引全校师生及家长累计参与超2000人次。(通讯员 虞佳)

@宁波海曙

本报讯 3月25日,2025年宁波

市青少年篮球(男、女乙组)比赛在海曙区集士体育公园落下帷幕,吸引来自全市18支男女队伍共约250名运动员参加。(通讯员 谢雨琪)

@绍兴柯桥

本报讯 近日,在ZSTL第十六届中小学生乒乓球联赛中,绍兴市柯桥区华舍中学代表队以3金1银2铜的成绩,创下参赛以来最佳战绩。(通讯员 方均)

@衢州衢江

本报讯 3月24日,U20国家女

子手球队携手衢州市衢江区手球队走进衢江区第二小学手球场,与该校实施共同开展了一场别开生面的“校园手球风·国家未来星”主题交流活动。

(通讯员 沈丽扬)

@遂昌

本报讯 3月25日,丽水市遂昌县实验小学举行了第23届体育节暨篮球嘉年华活动开幕仪式,全校师生共赴运动盛宴,共享篮球魅力与青春激情的完美碰撞。

(通讯员 朱贤锋)