

中小学暑期体育作业更新玩法

小区里跑越野,家长当运动“搭子”

本报记者 孔乐佳

暑假“余额不足”,不少小学生正抓紧假期的“尾巴”积极完成体育作业,为身心“充电”。近年来,体育作业已成为中小学生学习暑假的标配。

学科融合

让运动“可视化”

杭州市澎汇小学布置了名为“健康一‘夏’,体质满分”的特色暑期体育作业。学生需制定个人锻炼计划,每天至少完成跳绳、仰卧起坐、50米×8往返跑等体质测试项目中的一项。特别之处在于,学校要求学生运用折线统计图、表格或涂色块等方式,记录体质成绩和锻炼轨迹。

这项作业旨在通过规律锻炼强化学生体质,培养运动习惯,将体育与数学、美术等学科融合,培养学生的数据意识和创意表达能力。趣味化、跨学科的任务设计,记录每一次的锻炼过程,让努力“可视化”,激励学生坚持运动。

社区联动

运动成为纽带

杭州市澎致小学的暑期体

育作业则将活动空间拓展到了家庭和社区。校长徐越介绍,此前不少学生反映体育锻炼多是跳绳、跑步等单人项目,比较单调。因此,今年暑假,学校提供了轮滑、足球、网球、棒球、五步拳、攀岩、乒乓球、篮球等多样化项目,鼓励学生在社区开展集体运动。

以学校所在的杨柳郡社区为例,学生们自发组建“悦动磁场运动圈”,在社区里开展越野跑、骑行等活动,营造出浓厚的运动氛围,孩子们成为连接家庭、学校、社区的重要纽带。

而这份“亲社区”运动理念与学校日常教学密不可分。据了解,澎致小学此前将大课间常规锻炼改为“社区越野跑”,场地也从操场延伸至人车分流的社区道路。“我们致力营造‘师资无处不在、同道无处不遇、学习无时不有’的教育氛围,让孩子从社区的参与者,真正成长为家校社舞台上的主角。”徐越说道。

兴趣驱动

运动化身“加油包”

浙江省教育科学研究院附属实验学校的暑期体育作业分为“体能充电站+兴趣加油站”两

大模块。“体能充电站”基于体育新课标,包含一分钟跳绳、坐位体前屈等内容,旨在夯实运动基础。在此之上增设的“兴趣加油站”,鼓励学生尝试一项感兴趣的体育项目。学校的韩老师告诉记者,大部分孩子学习了游泳、羽毛球,还有人体验了皮划艇、攀岩等小众运动,家长也参与其中。

“虽然每天早起很难,但每次咬牙游到岸边就很有成就感。”陆可拓和父亲成了暑期游泳搭子,每天都会准时出现在游泳馆游上几轮。不仅提升了孩子的游泳技能,教会了他持之以恒的意义,也让父亲陆世超感受颇深。“从一开始起床难,到现在养成早起运动习惯,我见证了儿子的成熟。家长多一点陪伴、多一些鼓励,也更能保证他的身心健康,希望孩子在学习生活中迎难而上。”

羽毛球馆中,王疏影与爷爷的“爷孙对手”引人注目。经过爷爷一个暑假的“特训”,小小年纪的她已经能和大人打得有来有回。爷爷王建华认可学校布置的暑假体育作业,“暑假体育作业兼顾了体能练习和兴趣爱好,孩子的运动积极性很高,也带动了全家人一起运动。”

高校棋手绍兴上虞对弈

本报讯 8月16日至20日,“青春之城”2025年大学生围棋赛在绍兴上虞举行。本届赛事以“青春”为主题,汇聚了来自清华大学、北京大学、浙江大学、复旦大学等22所“双一流”高校及3所特邀高校的128名棋手,充分展现了赛事广泛的辐射力与延展力。

据悉,这是上虞第三年举办该项赛事,通过持续办赛,越来越多高校学子得以了解和认识上虞,围棋文化也在高校群体与“青春之城”之间实现了更好的传承与创新。

连续3年参赛的赵俊哲,如今是上海交通大学博士生,同时也是一名职业二段棋手。他表示,平时学业繁忙、科研任务重,“青春之城”大学生围棋赛已成为他唯一参加的赛事。“我非常喜欢这个比赛,时间安排在暑假,距离合适,还能与各校同学交流,可谓天时地利人和。”赵俊哲对赛事和上虞给予高度评价:“比赛氛围友好,组织专业周到,还安排了上虞城市参观。我觉得上虞无论是气候、城市建设,还是商业和人文环境,都极具吸引力。”

来自吉林大学的胡才志是研一学生,首次来上虞。抵达当天,他便兴致勃勃地游览了当地景点:“晚上去了曹娥里·十三弄,景色非常美,小桥流水,适合慢慢逛,感觉住在这里的人很幸福。”

中国围棋协会副秘书长陈凌凯看到赛场中洋溢的围棋生机,欣慰地表示,围棋运动承载着数千年文化底蕴,具有广泛群众基础,传承发扬围棋文化意义重大。在推动围棋事业进程中,大学生群体发挥着不可替代的作用。他特别指出,上虞区与围棋渊源深厚,区政府高度重视围棋事业发展,通过举办高水平赛事不断提升上虞围棋的知名度和影响力,也为中国围棋的普及与发展注入了新动力。



青春网事

近日,2025年浙江省青少年网球巡回赛(湖州站)在湖州市网球中心举行,吸引了来自全省各地200名青少年网球选手参赛,赛事设立6个组别,涵盖U10至U14年龄段。

通讯员 裴文海

“零门槛、全开放”报名 篮球少年钱塘江畔竞逐

本报记者 郑润鑫

本报讯 8月19日—20日,杭州跑步中心理想运动馆内,球鞋与地板摩擦的“吱呀”声此起彼伏,2025“钱潮少年”小篮球锦标赛在此举行。

本届赛事由杭州市篮球协会首次以“全域开放”理念打造,共吸引40余支队伍、近400名小球员参与,设置U6至U12六个年龄组别。在为期2天的赛程中,将经过157场激

烈角逐,最终决出各组别1至8名。

与以往地方性赛事不同,本次锦标赛创新实行“零门槛、全开放”的报名机制,面向全国青少年篮球爱好者公开招募。杭州市篮球协会会长谢天表示:“今年我们彻底打开大门,欢迎全国的孩子都来参与。‘浙BA’的热度让我们看到,跨区域交流能为杭州小篮球带来更

多活力。”

小球员郝泽文学习篮球已有两年,他说:“起初是哥哥在打篮球,我觉得他打球特别帅。我的偶像是科比,他的每一次出手都令人难忘。”

主办方希望,借助“钱潮少年”这类赛事让更多优秀的孩子在杭州的球场上被发现、被激励,为浙江篮球运动培养和选拔更多后备人才。



短讯

@衢州

本报讯 8月18日,2025浙江衢州两岸青少年篮球精英赛在衢州职业技术学院体育馆举行,比赛吸引了来自两岸的10支青少年篮球队参加。据悉,衢州已连续6年举办该项赛事。(通讯员 姜云晓)

@宁波镇海

本报讯 8月19日,宁波市2025年暑期小网球工程活动镇海站举行。据悉,该活动自7月下旬启动,先后走进鄞州东城、宁丰、锦寓,江北榭嘉滨江,海曙安丰及镇海高教六大社区。(通讯员 李永清)