

快乐寒假，“浙”里有不少体育趣事

元宵佳节将至,意味着丰富多彩的寒假进入尾声。有孩子开展了颇有意义的社会实践,有孩子在行走中见识了祖国大好河山,也有不少孩子用体育的方式度过了一个汗水与收获交织的寒假。假期为他们提供了一个完整的时间段来享受运动带来的快乐,不仅增强体质,也为新学期积蓄能量。

寒假作业

跑步“画”马、跳绳“连”地图,运动有趣有温度

本报记者 孔乐佳 图由受访者提供

杭州中小学寒假接近尾声,一份特殊的“答卷”引人注目——它不是写在练习本上,而是定格在汗水中。今年,杭城多所学校的寒假体育作业又“玩”出了新花样。

对于初三学子而言,这个寒假很关键。“3月4日报到注册,3月中下旬体育中考就来了。”杭州市文晖中学党委书记、校长蒋海明坦言,开学后备考时间所剩无几,因此寒假成为冲刺提升的“黄金期”。为此,学校专门为初三学生定制“寒假专项训练任务单”,锻炼内容对标体育中考项目,分为耐力、跳跃、力量三类,并规定每周练习频次,学生需上传训练视频、照片和成绩。

这份作业充满了温度:除夕至大年初二休息,让孩子们安心过年;校门口常备实心球供学生随时借用。令家长们感动的是,包括蒋海明在内的三位体育老师,整个寒假都在“隔空陪伴”,线上检查运动情况,给予专业指导。

老师的用心,家长看在眼里。许睿洋妈妈上传孩子的运动成绩后,特意在校长点赞。她告诉记者:“这份认可发自内心,很欣慰学校如此重视孩子的身心健康。每天的打卡和老师的点评,让孩子的进步清晰可见。”经过

一个寒假,女儿从需要督促变为主动锻炼,养成运动习惯,充满活力。

杭州市丁兰实验中学的体育作业充满创意与“年味”。体育老师何艳玲设计了一份趣味作业——邀请家长与孩子一起,用跑步软件轨迹跑出“马+年”的创意图形,寓意龙马精神、马到成功。

“马年寓意很好,这种带有仪式感的奔跑能给学生积极的心理暗示。”何艳玲解释,跑步能强身健体,也能促进多巴胺分泌,缓解学业压力。邀请家长陪伴,是希望让孩子感受到“我不是一个人在战斗”,从而增强学生的自信心。

这份作业也让亲子关系悄然升温。寒假里,童思璇全家一起花了几小时用脚步“画”出“马”字。童妈妈感慨道:“虽然累,但特别有意义,弥补了平时因工作忙碌而缺失的陪伴。”

运动可以“画”精神,也可以“连”情谊。寒假期间,杭州电子科技大学附属第一小学203班的孩子用一场跳绳“云接力”,让身处辽宁、黑龙江、浙江、云南、新疆等地的孩子串联起来。班主任胡巧珍设计这份作业的初衷很简单:“让同窗情不被距离冲淡,也让龙马精神落实到行动上。”

杭州市实验外国语学校的“自主

作业”极具特色,该校推出了“三维一体”体育自主作业模型,“基础体能训练区”“专项技能强化站”“冠军思维创造营”三个层次,循序渐进地激发学生的创造潜能。

学生可通过教师布置的《自主作业选择单》选择“必选+自选”项目,通过打卡记录锻炼过程,教师线上批阅指导。在此基础上学生可主动“加餐”,挑战项目式学习(PBL)任务,锻炼体能的同时掌握运用创意设计、数字化工具应用等多种技能。设计者朱芳波老师介绍,这份作业的核心是激发兴趣,培养自主能力,引导学生找到适合自己的锻炼方式,收获幸福感,促进全面发展。

“这份‘自主作业’让我能主动选择和匹配锻炼内容。”该校学生刘子文从作业中得到启发,“例如我实心球投得不够远,PBL作业中引导我们如何提问和使用AI工具,帮助我深入了解实心球的发力技巧,更科学地锻炼身体。”

这个寒假,杭州中小学生们用汗水写下了一份“看得见成长”的答卷。相信这份由运动带来的自律与活力,将陪伴他们在新学期一马当先。



1. 学生根据“寒假专项训练任务单”进行备考
2. 杭州市文晖中学常备实心球供学生随时借用
3. 泳池里的张婧涵
4. 杨宏伟(左)带着学生练习

体育上门

台州小伙和他的“移动操场”

假期的傍晚,一个年轻人把黑色的器材包放在地上,从里面依次取出折叠敏捷梯、标志桶、跳绳,动作熟练得像在布置一场小型比赛。几分钟后,一块“迷你操场”在水泥地上铺展开来。

不远处,一个孩子试探性地踩进梯格里。“别急,慢一点,像踩节奏一样。”年轻人轻声说。他叫杨宏伟,26岁。比起“创业者”这个称呼,他更愿意说自己是“带着器材和方案上门的体育陪伴者”——既懂专业训练,又懂怎么让孩子在熟悉的环境里爱上运动。

杨宏伟是体育教育专业出身,做过中学体育老师,也带过青少年体适能培训。那几年,他经常能看到相似的画面:家长开车跨区接送,孩子在后座昏昏欲睡,晚高峰堵在路上,焦虑写在每个人脸上。

“有时候接送路上花两个小时,真正训练才四五十分钟。”他说,尤其是低年级孩子,长时间奔波后,体力和情绪都被消耗。初三学生更是分秒必争,时间被学业挤压。他便想,为什么不能把专业训练搬到孩子身边?

真正让他决定行动的,是一个初三男生。男孩体能偏弱,1000米总在及格线边缘徘徊。家长工作忙,没时间送他去培训机构。杨宏伟便利用课余时间上门训练,两个月,从基础耐力到配速节奏,一点点调整。考试那天,孩子跑出满分。几天后,家长送来一面锦旗,说:“没想到在家门口也能练出好成绩。”那一刻,他忽然意识到,这不只是一次补课,而是一种可以真正解决家庭痛点的方式。

杨宏伟的课程涵盖3到12岁的体适能训练、中考专项提升(跳绳、立定跳远、跑步),还有篮球、羽毛球启蒙,以及青春期体能强化。每节课45到90分钟,全程高效,不拖沓。

在他看来,“送体育上门”,最大的优势在于贴近——贴近时间,不必在路上耗掉精力;贴近空间,在熟悉的小区或家里,孩子安全感更强;贴近个体,“1对1”方案,完全围绕孩子的身体状况设计。

“这份事业不必做得很大,但可以做得很久。”杨宏伟说。

(通讯员 彭洁)

赛场夺冠

宁波“小孩姐”寒假完成“大满贯”

对于宁波外国语学校的初三学生张婧涵来说,这个寒假她圆了自己的梦想——夺得浙江省第46届迎春杯青少年游泳锦标赛15-18岁组200米混合泳冠军,集齐了省运会、省冠军赛、省迎春杯三大省级游泳赛事的桂冠,成为浙江泳坛青少年组别省级三大赛事“大满贯”得主。

省运会、省冠军赛、省迎春杯三大赛事,是浙江青少年游泳竞技水平的“试金石”。在这三项赛事中获得“大满贯”,在青少年游泳业训梯队中非常少见。

事实上,张婧涵的这枚金牌,得来十分不易。就在比赛前3天,她因一次交通意外,左右脚踝关节都受了伤,这对即将参赛的她来说无疑是当头一棒。但是,她凭借极强的毅力,硬是在身体条件不利的情况下,拿下了金牌。

在5年前的第41届省迎春杯赛场

上,同样的200米混合泳比赛,张婧涵的成绩是第78名。5年来,从几十名,到前二十,到前六,再到站上最高领奖台……每一步,她都走得不容易,但每一步,都没有白走。

回忆这5年走过的路,张婧涵说:“别人休息时我在练,别人放弃时我还在练。每天泡在泳池里,一遍一遍打磨动作。”这5年有过疲惫,有过挫折,也有过想放弃的瞬间。但最后,还是那个“再拼一下”的声音占据了上风。

如今的张婧涵已获得游泳13个小项的一级运动员证书,2个小项的国家级运动健将证书。她学训并重,以高度的自律在泳池训练与文化课学习中寻求平衡,既在日复一日的训练中锤炼坚韧意志和提升竞技水平,又在课堂上深耕学业、保持文化课学习水平。

(通讯员 王伟)

编后:

这个寒假,体育成为孩子们生活中一抹亮色。体育,从来都不只是赛场上的竞技,更是孩子们释放活力、收获成长的方式。在寒假里,孩子们尽情挥洒汗水,通过加强体育锻炼提升运动技能。每一次奔跑、跳跃,每一次投掷、击球,都是对自我的挑战与超越。让运动成为孩子们生活的一部分,在未来的日子里,希望他们继续以体育为翼,享受校园生活,飞向更加广阔的天空。