

社会体育俱乐部进入校园

新兴项目让学校体育更有乐趣



宣城市轮滑协会供图

本报记者 顾 宁

“新学期我们继续实施体育选项走班课,项目设置上涵盖了常规体育项目、新兴体育项目、时尚体育项目,希望让更多孩子找到自己喜欢的运动项目,培养学生的运动专长。”山东省青岛嘉峪关学校老师王钦呈告诉记者,从开学第一天开始,学校就全面开启了俱乐部进校园工作,涵盖教学和训练。不仅如此,本学期学校还新引进了排球和街舞两个项目,丰富学校体教融合内容,满足更多学生个性化运动发展需求。

如今,越来越多的社会体育俱乐部进入校园,与学校合作推广各类体育运动项目。特别是一些新兴、小众运动项目的普及和推广,不仅有利于提高学生的身体素质,还有助于培养学生的团队协作

能力和社交技巧。同时,也满足了孩子对新鲜事物的探索欲望,丰富了校园体育内容,为学生的健康成长贡献了更多力量。

满足学生个性化运动发展需求

以街舞项目为例,近年来,街舞在中国的普及度不断提升,不仅可以培养学生的艺术素养和团队协作能力,还能提高学生的自信心和活力,促进学生的身心健康。

本学期也是街舞项目第一次进入青岛嘉峪关学校的课程体系。王钦呈介绍:“因为现在各级健身操比赛中都有街舞项目,学校的健身操发展得也比较好,增加街舞内容是希望给学生提供更多参赛机会和运动选择。此外,在开设这个项目之前学校也摸过底,了解到在校外学习街舞及喜欢街舞的学生有很多,不少家

长也找到学校,希望我们能够引进街舞课程。所以根据需求,学校积极发掘优秀教练员,通过体教融合的模式引进校园,展开合作。在试训课中,就有70多个孩子报名。从反馈来看,孩子们非常喜欢这个项目。”

据了解,目前,青岛嘉峪关学校的街舞课程主要针对低年级学生,以身体动作舞蹈为基本教学内容,学习的是hiphop(嘻哈)舞种,通过身体单一元素与多种元素的组合来进行系统教学。“课堂教学以老师集中授课为主,学生以个人自荐展示、小组合作对战、互相传递练习、围圈battle(斗舞)或者展示等形式展开。”王钦呈说。

此外,为发扬女排精神,进一步满足女生的运动发展需求,青岛嘉峪关学校在本学期还引入了优质社会体育资源共同发展女排项目。

社会力量丰富学校体育内容

让社会组织、体校、社会体育俱乐部走进校园,如今已经不是什么新鲜事。在安徽省宣城市,当地轮滑协会从2014年就开始做轮滑进校园的活动。

宣城市轮滑协会会长费祥说:“我们希望通过这样的活动丰富学校体育内容,同时在青少年中推广轮滑运动,所以一直坚持到现在。众所周知,像篮球、乒乓球、羽毛球等项目一般学校都有开展,但轮滑等项目可能就需要通过社会力量来让学生体验学习。在推广这个项目的过程中我们也做过一些问卷调查,通过数据发现,有93%的学生是非常喜欢轮滑的。”

在宣城市宁国城南学校,新学期一开学,学生们就发现学校体育有了新变化——宁国城南学校组建了轮滑冰球专项队伍,并开设了轮滑俱乐部课程。尤其是轮滑俱乐部课程,只要学生感兴趣就可以报名参加。

“轮滑项目一进学校就受到了学生们极大的欢迎,很多低年级的学生都踊跃报名,现在轮滑课堂已然成为宁国城南学校校园里的一道风景。”不仅如此,费祥介绍,为了更好地发展这个项目,学校还在暑假期间修建了一块专业的轮滑冰球场地。场地不仅能满足平时队员和学生训练,未来还可以承办市级轮滑冰球赛事。

单排轮滑球今年也走进了宁国城南学校。“这是一项新兴的竞技运动,融合了冰球和冰球两种运动项目的特点,以个人技巧和团体协作为基础,规则与冰球类似,运动员穿单排轮滑鞋参赛。因为比赛场地不使用冰面,而是特制的轮滑冰球地板,所以该项目可以常年开展,不受季节限制。”体育教师汪杰勤说,“作为一名教练员,我感受到单排轮滑球是一项充满挑战和乐趣的运动,培养了学生良好的心理素质和团队协作精神。不仅如此,我认为这个项目的开展能够为学生‘轮转冰’‘轮转雪’,以及发展冰雪运动奠定基础,也能为冰雪项目积蓄后备人才。”

青少时讯

篮球公益赛助力青少年健康成长



小球员代表为大家带来精彩篮球对决。主办方供图

本报讯 近日,2023年第十一届姚基金慈善赛在澳门举办。本届慈善赛主题为“以体育人,爱溢濠江”,所募集的善款将全部用于支持姚基金希望小学篮球季等公益事业。

现场除篮球明星助阵外,经姚基金希望小学篮球季选拔出的小球员代表分为两队展开角逐,为大家带来了精彩的篮球对决。比赛还有4位来自澳门篮球总会的小球员共同参与。

除慈善赛正赛,主办方还举办了“体育益起来”公益研讨会、校园探访及面向公众开放的篮球嘉年华等一系列活动。

据了解,姚基金慈善赛是由姚基金发起的体育公益赛事,自2007年起先后举办十届,今年首次落户澳门。赛事旨在通过体育的路径,为广大乡村地区青少年创造更加健康、美好的明天,帮助青少年通过体育运动实现健康成长。

(轧学超)

黑龙江举办体育传统项目学校田径比赛

本报讯 “奔跑吧·少年”2023年黑龙江省青少年U系列暨省体育传统项目学校田径比赛在海林市举办。

本次比赛由黑龙江省体育局、黑龙江省教育厅联合主办,历时4天,分为14至15岁、12至13岁两个组别,设置100米跑、200米跑、400米跑、跳远、跳高、铅球等34个项目,共有来自大庆、牡丹江、海林、宁安、尚志等地的17支代表队、共500余名运动员参赛。

为了保证比赛公平、公正、公开,赛事组委会在比赛前和比赛期间分别组织召开了教练会议、裁判员会议和领队会议,统一安排部署

比赛相关事宜,层层压实责任。

组委会相关负责人表示,近年来,黑龙江省的田径运动青少年参与率逐年增加,这既是黑龙江省体育事业蓬勃发展的生动体现,也是体教融合工作结出的累累硕果。本次比赛在推动黑龙江省田径运动发展的同时,在提高青少年田径运动竞技水平方面同样意义深远,为发现和培养更多田径运动项目后备人才提供了选才渠道,也为助推全民健身事业发展起到了促进作用。

(顾 宁)

广东武术进校园再结硕果

黄心豪 胡 烨

“奔跑吧·少年”2023年广东省青少年体育冬夏令营武术项目校园活动,日前分别走进东莞市清溪镇第二小学、佛山市顺德区勒流冲鹤小学、深圳市福田区天健小学、深圳市罗湖区金湖幼儿园、鹤山市沙坪街道第一小学、广州市黄埔区凤凰湖幼儿园、东莞市企石镇中心小学、韶关市浈江区建国幼儿园、韶关市浈江区东鹏幼儿园、佛山市三水区大塘镇永平小学等10所中小学校和幼儿园。

活动掀起了南粤武术热潮,旨在弘扬中华武术文化,增强学生武术技巧,促进青少年体育和学生全面发展,取得了良好的社会效应。

活动中,教师们凭借多年经验,采用科学训练方法,手把手传授咏春拳操的技术动作,并一一作了详细分析与讲解示范。同学们认真配合,遵守教练指导,有序练习拳掌及腿法,并接受了专业的体能训练,积极投入到活动中。同学们在运动中不断成长,在练习中一次次突破极限、超越自我,在汗水中收获自信和欢乐。

广东省武术协会相关负责人表示,广东武协一直重视传统武术进校园工作,联合社会各界力量,全力支持和推动武术进校园工作,积极推进中国武术传播,让武术惠及更多学生,让同学们走出教室,强身健体。通过锻炼,同学们不仅在武德、武礼、武术基本功、咏春拳操、应对突发情况等方面得到显著提升,还大大提高了对武术的兴趣,并培养了团队精神,形成了积极向上的价值观和优秀品格。

不少校长都表示,这项活动大大增强了学生们对传统武术的兴趣,促进了学校体育的发展。学校也将以“知识为基、见识为重、胆识为核”的武术项目人才培养思路,让更多学生通过武术增强体质、拓展视野、增强自信,获得全面发展。

本次活动由广东省体育局、广东省教育厅联合主办,广东省武术协会承办。

图片报道



主办方供图

上海市无线电测向赛
锻炼青少年协作能力

本报讯 近日,2023年上海城市业余联赛暨上海市无线电测向锦标赛在奉贤区海湾镇星火公园举行。比赛吸引了来自上海各区的近300名中小学生及项目爱好者参与。

本次赛事设置了成年组、高中组、初中组、小学组的男女80米波段、2米波段短距离测向的个人赛与团体赛。比赛中,选手们头戴耳机,手持测向机,奋力奔跑,仔细寻找,力争在最短的时间内找到隐藏的“狐狸”。

无线电测向运动是一项智力与体力并重的传统科技体育项目,深受运动爱好者特别是学生群体的喜爱。这项运动不仅亲近自然,还具有休闲时尚的特点,能够锻炼身体,提高团队协作能力。

本次比赛落户国家级运动休闲特色小镇海湾镇。海湾镇以海农公路沿线“起笔”,打造了一条以极限公园、星火公园为核心的体育产业休闲街区。同时,当地发挥森林公园自然资源和临港奉贤体育综合中心产业基础优势,一方面以森林公园为核心塑造“森系运动天堂”,另一方面以临港奉贤体育综合中心为核心打造“时尚运动示范区”,以足球、射箭、皮划艇为基底,为更多青少年提供融入文体活动和娱乐活动的多元化体育空间。

本次比赛由上海市体育局、上海市体育总会指导,上海市社会体育管理中心(上海市体育竞赛管理中心)、上海市科技体育运动管理中心、上海市奉贤区体育局、上海市奉贤区海湾镇人民政府共同主办。

(刘昕彤)

关爱教师健康 微运动调节身心

本报记者 王子纯

近日,由北京教育学院联合北京大学第三医院康复医学科、首都体育学院、北京体育大学多位运动及康复医学领域专家共同创编的首套教师健康操正式推出。

北京教育学院体育与艺术学院教师、教师健康操主创饶子龙介绍,教师群体长期久坐、伏案工作,容易出现颈肩痛、腰痛、下肢肿痛、腕手疼痛等问题。根据这一职业特性,教师健康操通过特定部位的运动,可以帮助教师舒缓肌肉疲劳和紧张,增强肌肉力量和运动灵活性,促进全身血液循环,提高心肺功能和代谢水平,从而提升教师的整体身体素质。

为了保证动作的实操性和科学性,教师健康操从想法诞生到创编,再到动作论证和风险评估,历时

近两个月,最终将内容确定为7个小节,分别是腕肘运动、头颈运动、肩背运动、体侧运动、下肢运动、全身运动、整理运动,整套操时长4分55秒。饶子龙说:“动作都比较简单,易学易操作,各学科的老师都能轻松上手,同时每个动作又遵循了关节活动的逻辑和强健肌肉的方法,在每节运动中慢慢渗透,循序渐进达到健康需求。另外,教师健康操还配有音乐,可以在老师在锻炼时调节情绪。”

除了整套练习,教师健康操还可以单独练习各节内容,或者分部位搭配练习、灵活组合。“比如肩背痛,就可以重复训练对应内容,做2至3遍会得到比较好的效果。也可以针对身体情况,从7节运动中自行搭配,开出运动处方。”饶子龙提醒,“运动前要做好基础热身准备,每次练习时间3至5分钟为宜,运动量因人而异。这种微运动方式可以让老师在课间、午间等短时间

内轻松便捷、有针对性进行锻炼。”

教师健康操推出后,北京市许多一线教师反响热烈。“太好了!”“就像及时雨!”“老师的健康问题也被关注到了!”对此,饶子龙表示,教师的身心健康不应被忽视。希望老师们能够在繁忙的工作间隙通过微运动放松心情,缓解工作压力,不断增强健康意识,让运动成为一种习惯,提高生活质量和幸福感,同时尽可能带动学生、家庭、社会共同参与。