



# 刷新运动会纪录、打卡体育作业、参加特色体育运动 体育运动越来越受关注 学生体质不断增强

□ 记者 吕恺

这一两个月,不仅各个中小学纷纷举行了秋季运动会,全市各县(市、区)也相继组织了运动会。记者了解到,在不同级别的运动会上,不少同学都打破了纪录。此外,不少学校在体育教育上实行了教学改革,通过创新开发出新的运动项目,让体育成为学生喜欢上的课,也有效增强了学生们的身体素质。

## 学生体质不断增强 各地多项运动会纪录被刷新

11月3日至5日,莲都区中小学生田径运动会在市体育中心举行,经过三天的激烈角逐,丽水市实验学校运动健儿不断刷新着区运动会纪录,共有4人打破3项纪录,并取得了城区小学甲组团体总分第二,公办学校第一的好成绩。

打破区运动会纪录的4人分别是601班的钟牧澄,他以1.44米的成绩打破11岁男子组跳高纪录;501班的潘沛凝以8.86米的成绩打破10岁女子组铅球纪录;503班的廖依琳以8.43米的成绩打破10岁女子组铅球纪录;402班的徐思思以6.86米的成绩打破9岁女子组铅球纪录。

而在缙云县2020年中小学生田径运动会上,共有8人次打破5项县运动会最高记录。其中,缙云中学的郑格挺一人打破男子高中组铁饼和铅球两项纪录。碧川小学的应诗韵刷新了女子六年级实心球纪录,七里小学的陶祯焯打破女子五年级实心球纪录,东方初中部的田宇昊、梅展豪、胡志坚、杜政儒在男子初中组4\*100米接力预赛中,以46秒38的成绩打破原46秒95纪录。

同样,在10月底举行的遂昌县第43届中小学生田径运动会上,来自遂昌县中小学27支代表队的555名运动员,展开了15个比赛项目的激烈角逐,共有15人次刷新了9项遂昌县

运动会的纪录。

对此,莲都区城北小学的体育老师曾海表示,最近几年,每年的校运动会、区运动会都有学生破纪录,而且趋势非常明显,有时候在一场比赛中,两个选手不断刷新纪录。破纪录是好事呀,说明我们学生的身体素质在提高,这和近年来学校、家长、社会各界对青少年体育的重视程度密不可分。曾海说,以前大部分家长不重视体育,导致大家的体育锻炼意识不强,但随着大家对体育锻炼意识的提高,体育成绩在考试中的比例提升等因素,让大部分家长在思想上改观了不少。

## 各式家庭体育 打卡 让家长从恨到爱跟着动起来

每天一分钟跳绳 一周一次一分钟仰卧起坐 目前,在我市不少学校都有布置体育打卡作业,让学生放学后除了完成语数英等主科作业外,也要完成体育作业,并把运动照片或视频发到班级群里。

刚开始我们觉得每天打卡很麻烦,但经过一段时间发现体育锻炼对孩子的身心发展有很大的帮助。家长周爱鸿说,过去,孩子们需要在家长的监督下,当面完成体育作业。值

得一提的是,在学生们每天锻炼的带动下,许多家长也跟着动了起来。

自从孩子上小学后,放学后定时做运动,已经成了一些家庭的一种习惯。沈笑雯同学的爸爸说:因为我们发现体育作业不但能提升孩子的运动技能,还增强了体质,更重要的是增加了亲子间的互动。

也正是在体育打卡的激励下,涌现了不少体育健将。来自莲都区城北小学502班的夏

晨僊就是其中一位,在前不久举行的区运动会上,她获得了跳高、垒球两个项目的第二名。此外,她也是莲都区小学羽毛球队的队员。

夏晨僊的父亲告诉记者,他女儿从小喜欢运动,上幼儿园时一分钟跳绳就能跳130多个,后来每天坚持运动,也参加一些体育兴趣班,慢慢地喜欢上体育。而且他发现,女儿参加体育运动不但增强了体质,而且在学习上对孩子也有很大的促进。

## 各个学校的特色运动项目 让学生爱上运动享受乐趣

记者了解到,我市一直非常重视体育运动,为了促进学生的运动能力和身体素质,不少学校在课程设置、校园运动特色项目建设等方面可谓下足了功夫。

近三年,丽水市实验学校运动会团体总成绩均保持在城区小学甲组前三的行列。那么,是什么让学校体育成绩如此出众,这得益于学校体育课改。丽水市实验学校体育组老师介绍,学校体育课改不仅提高了学生的竞技水平,还有效促进了体质健康发展,促使学生真正掌握1-2项运动技能。学校体育课改成果还曾获得2020年丽水市基础教育教学成果二等奖。

我市不少学校都有自己的特色运动项目,

如丽水市实验学校的羽毛球、丽水市文元学校小学部的轮滑、莲都区城北小学的游泳、莲都区天宁小学的击剑、缙云县紫薇小学的足球、云和县古坊小学的篮球等等。

我们开展体育活动的目的不是为了竞赛,而是为了推广和普及体育运动,丰富学生们的课余时间,帮助他们更好地强身健体。莲都区教育局相关负责人表示,近几年来,不同的学校针对各自学校的特点,增设了不少主题丰富的体育运动,比如一二年级是跳绳,三四年级是足球,五六年级则是篮球。各个学校因地制宜组织开展的校园特色体育活动,不仅彰显了文体活动的魅力,而且还引导广大学生走向操场,走进大自然,充分享受体育带来的快乐。

