

为孩子们种下冰雪运动的种子

□关育兵

北京冬奥会进入倒计时阶段,这是我国第一次举办冬季奥运会,必将给世界带来新的精彩和感受,也将有力促进我国群众性冰雪运动推广普及。推动中国冰雪运动发展是申办、筹办冬奥会和冬残奥会的重要目标之一。这些年,中国的冰雪运动场地设施有了很大发展,在冬奥会以后,国家也将继续鼓励冰雪场地设施建设,鼓励各地利用公园、城市广场,因地制宜建设一些临时性的冰雪场地,满足各类人群冰雪运动的需要。

同时,自冬奥筹办以来,在教育部门、体育部门的共同努力下,“百万青少年上冰雪”“校园冰雪计划”等一系列推动冰雪运动进校园的活动也取得了很大进展。不少学校已经把冰雪运动的知识纳入学校体育教育的内容。2020年,全国冰雪运动特色学校达到2062所,到2025年要达到5000所,“带动3亿人参与冰雪运动”已经成为现实。而在孩子们心中种下冰雪运动的种子,是我们对冬奥会的期待之一,也是冬奥会的意义之一。

首先,普及冰雪运动,有利于提高中小学生的身体素质。有关数据显示,在各方的共同努力下,我国青少年体质已经出现了可喜的变化,持续多年下降的体质正在发生转折性改变,力量、速度、爆发力、耐力等身体素质亦有所改善,但肥胖和近视孩子数量仍在增长,全力提高中小学生的身体素质仍然任重道远。在中小学校普及冰雪知识、开展冰雪运动,能够丰富学生的锻炼方式,是提高中小学生身体素质的又一剂良方。

其次,能够培养中小学生的顽强意志。不同于其他体育项目,冰雪运动集惊险、娱乐、健身、休闲等特点于一身,能够充分展示体育运动的魅力,是很受孩子们喜欢的。在北方的冬天里,一旦下雪,孩子们是无畏天气寒冷的,因为堆雪人、打雪仗、溜冰等能给他们带来无限的乐趣。南方的孩子对此也是渴望的。因此,对冰雪的天然喜欢及对新生事物的喜爱,有助于锻炼中小学生的适应能力,磨炼他们的意志,培养他们勇敢进取的精神。

再者,有利于培养竞技后备人才。随着体育强国建设步伐加快、全民运动的深入开展,在夏季奥运会上,我国已经有大的领先优势。在冬奥会上,我国虽然进步斐然,但与一些冰雪竞技强国相比,参赛人数、整体实力、竞技水平等方面仍有一定差距。在中小学校普及冰雪运动,创造更多、更好、更近的锻炼条件,使青少年不用走出校门就能系统培训,对夯实冰雪运动的群众基础、培养冰雪竞技的后备人才大有益处。

实话·实说

浙江专业报新闻专栏



近日,杭州市临平区塘栖镇超山中心小学举行了“交响管乐进校园”活动。图为专业教师正在教授学生管乐器的使用方法,进行爱乐金帆艺术团团员甄选。据悉,“交响管乐进校园”活动是由浙江省阳光教育基金会青蓝计划基金、浙江外国语学院艺术学院、爱乐金帆艺术团、一道公益共同发起的公益项目,目的是推进中小学美育工作的开展,提升学生的艺术素养。(本报通讯员 姚春荣 摄)

自北京携手张家口获得2022年冬奥会举办权以来,为了实现“带动3亿人参与冰雪运动”的目标,我国加快了“北冰南展西扩东进”的步伐。在这样的感召之下,杭州第十四中学康桥校区于2018年斥资50多万元建起了一座“滑雪场”。北京冬奥会开幕在即,学生们精心制作了在校内滑雪场上为冬奥会加油的视频。

不出校门就能滑雪、滑冰:

杭州第十四中学康桥校区的“冰雪奇缘”



图为学生正在学习双板滑雪的刹车技巧。



图为学生正在练习冰面行走。

□本报记者 杨倩

“北冰南展”,校园建起“滑雪场”

前不久,在杭州第十四中学康桥校区体艺楼1楼,记者探访了这座面积约120平方米的“滑雪场”,并没有想象中那白雪皑皑的真实雪道,取而代之的是一台滑雪机。滑雪机形似跑步机,但是坡度更大,按下启动按钮,白色雪道会向后移动,指导教师可以通过遥控器调节雪道的移动速度,最快速度可达每小时15千米。随着雪道移动速度的加快,还会出现雪花四溅的逼真效果。原来,为减少滑行时的阻力,雪道上会不停地喷水,滑行时会有细小的水花溅开来,仿佛雪花飞溅。雪道的前面有防护栏,后面有防护墙,最大限度地提升安全性。在“滑雪场”的另一边,摆放着头盔、护具、不同尺码的滑雪鞋,以及单

板、双板等各种不同的滑雪板。

“滑雪场”建好后,滑雪课应运而生。杭十四中体艺组组长康川介绍,学校的体育课采用选项课形式,每个年级每周有2节体育课,篮球、足球、羽毛球、乒乓球……每个学期,学生都可以根据自己的兴趣选择一个体育项目进行学习。由于场地限制,一次滑雪课只有6-9人可以参加,而一个年级至少有600名学生,“不到10个名额600多人‘抢’,滑雪课的选课竞争非常激烈,要拼手速”。

戴上头盔,穿上滑雪鞋,踩着滑雪板,滑雪课上,学生们在教师的指导下两两一组上雪道滑行。“我们的课程旨在普及滑雪运动,因此教授的都是些基础动作,并不难学。”滑雪课指导教师吴丽说。和学习滑雪技巧相比,在吴丽看来,更难的是克服恐惧心理。

由于大多学生此前未接触过滑雪,站上倾斜的滑雪机心中难免害怕,于是帮助学生克服心中恐惧就成为吴丽授课时的重要内容。

“刚开始学的时候有点紧张,现在不会了,双脚‘内八’就能刹车,悬停也是‘内八’,变向需要根据方向在脚上使力。”说起滑雪,看起来有些腼腆的男生李响打开了话匣子。正读高一的他,经过一学期的学习,已经熟练掌握刹车、悬停、变向等技术。对滑雪课,他表示“挺满足的”:“我们在南方,滑雪的机会很少。滑雪课给了我体验的机会,下学期我还想继续选滑雪课。”同样想继续学习的,还有来自高一(2)班的女生何奕奇。与李响在此之前从未体验过滑雪不同,何奕奇曾和家人去真实的雪场滑过雪。“滑雪很刺激。”她告诉记者,想继续学习是为了掌握更多技巧让自己能在真正的雪场上滑得更轻松。“学了滑雪以后再看运动员的表现,会惊叹‘他们好厉害啊’。”谈起即将开幕的冬奥会,两名同学都表达了对我国奥运健儿取得佳绩的期待。

从滑雪到滑冰,冰雪之花逐渐绽放

在“滑雪场”的斜对面,是康桥校区的滑冰场。2019年,考虑到学生对冰雪项目的热情,学校又花费约60万元建成了230平方米的滑冰场,开出了滑冰课,一节课可以容纳约20人。

走进滑冰场,不似商场里的滑冰场那样有强烈的冷气袭来。原来,这是仿真冰面,由超高分子量聚乙烯材料制成,维护成本低,又能带给人真冰一样的滑冰乐趣。为了保证学生安全,学校还精心挑选滑冰鞋:速度滑冰的鞋,鞋尖上有锋利的冰刀,不能用;花样滑冰的鞋,鞋尖上有锯齿,也不能用。“我们最后选了冰球专业运动员用的滑冰鞋,钛合金材质,轻便结实,而且前后都是圆头的,最安全。”康川说。

从最简单的在冰面上行走,到基础的蹲冰,再到简单的前后葫芦动作,学生们在外聘教练的指导下,逐渐学会了在冰上起舞。

据统计,2018年至今,已经有800

多名在校学生参与了冰雪课程。除了体育课,学校还有冰雪社团及选修课,让更多学生体验冰雪运动。而对冰雪运动的大力推广,也让学校在2019年成为浙江省唯一一所被同时认定为全国青少年校园冰雪运动特色学校、北京2022年冬奥会和冬残奥会奥林匹克教育示范学校的高中。

为了更好地开设冰雪课程,在完善硬件设施之余,学校还努力提升“软件”——培养师资。“开设滑雪课以后,我就跟着外聘教师学了怎么滑,平时自己也会在滑雪机上练习。”吴丽说。考虑到要有自己的师资及疫情防控需要,学校把教滑雪的任务交给了当时主要负责羽毛球球的吴丽。经过一段时间的强化学习,本学期开始,学校的滑雪课全由吴丽负责。而对技术要求更高的滑冰课,目前还是依靠外聘教师授课。为了突破瓶颈,1月5日,在杭州市“冰雪进校园”活动开幕式上,学校不仅被授予杭州市冰雪运动推广示范校,还与杭州市滑雪运动协会、杭州市冰球运动协会、杭州市滑冰轮滑速度运动协会签署了“体育老师冰雪培训计划”,将与这些协会联合开展冰雪人才教育培训工作。

目前,学校正在计划着继续拓展冰雪项目。康川介绍,在课程体验上,“我们正计划与外面的冰场、雪场联系,希望能带学生体验真正的滑冰、滑雪”;在课程内容方面,“目前冰场只教花样滑冰,今后计划开设冰球课,雪场上主要是双板课程,今后还将引入更多单板课程”;在整体规划上,学校还计划招收冰雪项目特长生——除了体育特色院校,越来越多的综合类大学也开始招收冰雪项目的学生,“但这些院校很少招南方学生,我们利用自身优势培养冰雪项目特长生,也能给学生增加一条升学通道”。

“新时代,新体育”系列报道



一刀一剪迎新春

近日,衢州市衢江区廿里镇中心小学的学生们跟随着美术教师,剪出牡丹、菊花等传统喜庆图案的窗花,并张贴在教室及家中窗户上,迎接虎年的到来。

(本报通讯员 胡江丰 王燕秋 李芬 摄)

嘉兴市南湖区余新镇中心小学:

免试的最大意义不在于一次考试

□本报通讯员 罗雪峰

1月18日是嘉兴市小学四至六年级语文、数学统一期末考试的日子。但当别的学生都在教室里认真答题时,嘉兴市南湖区余新镇中心小学的几十名学生却在会议室参加其他课程活动,原因正是他们都获得了“免试金牌”。

“太高兴了,考试前的紧张瞬间没了。”五(5)班的何伊伊说,她免试的科目是语文,这是她上小学以来第一次没有参加期末考试。以前考试前都会很紧张,生怕考不好,而免试之后,紧张感也随之消失,她还收到了来自爸爸妈妈的奖励,是一只新书包。

近年来,余新镇中心小学一直推行免考制度,让学生以轻松、快乐的心态面对学习。“双减”落地后,为构建能促进学生全面、健康、快乐、幸福成长的教育评价体系,进一步提高学生学习的幸福指数,本学期,该校“升级”了免考生的考核标准和评选程序,最终确定了四至六年级中免考语文、数学科目的学生名单。除了参考平时的学习成绩外,这个学期更加注重学生平时的品行、认真的学习态度、作业端正且正确率高、参与学校各项活动时的主动性积极性等方面,且单元阶段性练习成绩综合评定必须为优秀,只有这样才能获得免考资格。

“这种形式调动了学生的学习积极性,得到免考资格是对学生一个学期以来学习、生活等各方面综合情况的肯定与褒奖,也对其他同学起到了激励的作用,只要够努力就能有机会免试。”五年级年级组长史林华说。

临近期末,余新镇中心小学大门口和领操台上方的显示屏就会滚动播放本学期免考生的名单,各班也会张贴“免考公示”,有学生免考一科,也有学生语文、数学两个科目全都获得了免考资格。

六年级学生周姚洁已连续3年在语文学科中获得免试资格。家长认为,免试的最大意义不在于一次考试,

“它更是一种有效的激励。孩子会把它作为一种很高的荣誉,促使平时更加注重自己在校、在家的行为规范。对于语文学科,孩子也越来越有兴趣和自信”。

“免考生的评选看似苛刻,却是对学生素质的全方位评价。”校长王慧松表示,这种评价方式,是对过去以分数论高低的“一条腿走路”评价模式的改变。“免考制度也在更好地鼓励学优生发展个性特长。免考生在考试当天,会在教师的指导下,参与‘结构大力士’‘冬奥场馆设计师’等项目化学习活动。免考更有利于提升学生的综合素养。”