

体育课让学生出出汗

我市七条措施加强中小学综合体育活动

本报讯(记者 张晓丽)人人有项目、班班有活动、校校有特色,确保每名中小学生掌握1至2项运动技能;每节体育课安排不少于10分钟体能练习,让学生身上有汗、眼里有光、脚下有力;市县两级共同督促学校落实校内2小时综合体育活动,对未落实的学校随时通报……3月24日从市教育局获悉,市教育局制订了《关于加强中小学综合体育活动的七项措施》,以此加快补齐学校体育工作和学生体质健康短板,帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。

实施学生强健体质计划。落实健

康第一教育理念,强化新时代学校体育工作的刚性要求,做到人人有项目、班班有活动、校校有特色,确保每名中小学生掌握1至2项运动技能。

打造人人出汗的体育课。义务教育阶段学校每天1节体育课(体育活动课),高中每周3至5节体育课(体育活动课)。每节体育课安排不少于10分钟体能练习,让学生身上有汗、眼里有光、脚下有力,杜绝“说教课”和“不出汗”的体育课。

丰富学生阳光体育活动。充分发挥体育教师的创造力,以学生参与20分钟有氧运动为标准,形成一个或若干个基本覆盖全校的项目,带动学生

广泛参与。市县两级共同督促学校落实校内2小时综合体育活动,对未落实的学校随时通报。

认真组织学生班级联赛。各学校每学期要以班级为单位,组织学生开展形式多样、内容丰富的班级联赛,小学每班不少于4场,初中不少于3场,高中不少于2场。比赛项目由各校根据具体情况设计安排。各学校每年春季、秋季分别举办1次全员参与的体育节和运动会。

科学精准提升学生体质。加强市、区、校三级学生体测数据和体检数据的整合、分析与比对功能,通过大数据、人工智能等数字化手段,帮助家长

动态了解学生的健康状况。针对体质健康统测排名后1/3的学校,因地制宜制订改进和提升方案。

加强教师队伍建设。提升全体教师的体育综合素养,引导中小学教师全员参与学校体育工作,形成全员体育的良好氛围。学校要将体育教师承担的体育课间活动、学生体质健康测试、课余训练、体育竞赛等工作统筹计入教师工作量。

推进体教融合机制。发挥体育部门在体育科研、竞赛组织、场馆使用、运动员和教练员选派等方面的专业优势和资源,支持中小学体育发展。

家长定地点 教练带器械

“上门体育课”兴起

请个家教,给孩子补习数理化课程,很多家长都接触过。如今,体育课也逐渐兴起了上门服务。家长定下时间,体育教练带着器械登门,在小区或附近公园给孩子训练。眼下,中考体测临近,这种上门体训课受到一些家长的欢迎。

教练上门

3月23日,兴华南小区的小广场上,15岁的程娜昕教练讲解动作要领后,开始练习立定跳远。“注意摆手、屈膝,重心前移,脚跟发力……”教练边看边纠正,又反复演示了几次。20分钟后,教练在地上摆好小跨栏架,带着程娜昕训练体能。

在小区巡查的荔竹社区网格员刘志英见了,以为小区新开了体育培训班,上前询问得知,这是居

民预约的上门体育课。另有居民看到,也挺感兴趣,过来打听能否“拼课”。

程娜今年初三,面临体育测试。平时加紧锻炼,但立定跳远进步不大。问了几家培训机构,双方时间对不上。经人介绍,家长联系到上门教练,每周安排一次训练。体验了一个月,感觉效果不错,打算继续下去。

时间灵活

记者了解到,家长选择体育辅导,大多数会前往专门的训练场地。而这种上门体训,是由家长定时间和地点,教练带着器械上门。对于家长、孩子来说,省去了来回奔波的麻烦。

28岁的刘涛,是一名上门教练,平时也在培训机构带课。他表示,这段时间预约的多为初三学生,主要是跳远、跑步、跳绳等体测项目的专项提升。家长们希望,通

过一段时间的强化训练,在考试中拿到不错的成绩。

“我们基本是一对一教学,每次1到2个小时。相比常见的大班训练,针对性更强,且效率更高。”刘涛说,周末最忙,一天要跑好几个小区,会随车携带上课所用的器材,包括小跨栏架、折叠辅助垫、立定跳远垫、跳绳等。孩子下楼就能训练,非常方便。

注意甄别

记者在一款社交软件上,输入“太原上门体育”等关键词后,找到很多帖子。若是一对一教学,价格为每小时100元至150元不等,单次付费。服务提供方,机构也有个人。每条帖子下,都有不少家长留言咨询。

对于这种上门体育培训,也有家长持有不同看法。市民朱女士曾体验过几次,但很快发现了问题。“女儿上初二,我原先每周带着她去省体育场锻炼,那里有塑胶场

地,跑跳很安全。后来图省事,就跟着教练在楼下的空地训练,都是水泥路面,硬邦邦的,孩子容易在运动中受伤,对膝盖也不好。”她说,现在又变成去专业场地训练,毕竟安全是第一位。

有业内人士提醒,家长选择上门体育“私教”,要与对方核实有无相关资质或教学经验,以免给孩子造成误导。并且,注意签署服务协议,明确各方权责。

记者 李涛



网格员帮助老人整理照片。

老人制作“成长相册”送给孙女

本报讯(记者 李涛 文/摄)孙女从小跟着爷爷生活,后随父母去了外地读书。孩子快过12岁生日了,老人在网格员的帮助下,精心挑选孩子从小到大的照片,装订成“成长相册”,寄给孙女当礼物。3月23日,看着刚做好的相册,老人格外激动。

83岁的韩富俊住在地环小区,家里、手机里存着很多孙女的照片,他想将其做成相册。可是,自己眼花手抖,有些照片需要修复,还有电子照片需要筛选冲洗,实在不会操作。十二院城社区网格员雷志红得知后,连续十余次入户帮忙。

现有的照片将近700张,网格员与老人商量后,先按“襁褓时光”“求学之路”“祖孙同乐”等分类,对所有的相片进行整理。之后,将电子照片拷贝到电脑上,网格员每次来,都陪着老人从中挑选。

“瞧她笑得多开心,这张得放到相册里。”“这张表情好,得选上。”由于很难取舍,两个人花了很多时间,终于选出50余张照片,并冲洗出来。每张照片,网格员都用荧光笔在背面工整地标注了拍摄时间,在旁边贴上老人手写的简短寄语。

老人看到精美的相册,激动地说:“小雷,多亏你帮忙,孩子看到肯定喜欢。”

省城多处下穿通道将改造

本报讯(记者 任晓明)3月17日从市城管局市政建管中心了解到,该中心市政勘测设计院对我市多处下穿通道展开实地勘察,并制订方案,解决下穿通道存在的变形缝处渗漏水、路面积水等问题。

该中心市政桥梁管理所人员在巡视中发现,晋阳大道晋阳湖地道、晋祠地道存在多处渗水现象,在冬季结冰现象严重,给行车安全带来隐患。市政勘测设计院与桥梁管理所通过现场观测,发现多数渗漏点集中在变形缝处。随后,依据渗漏点实际情况,市政勘测设计院编制了“堵疏结合”的渗漏水处理方案,由桥梁管理

所根据方案解决地道渗漏问题。

为保障汛期排水畅通,解决下穿通道雨季路面积水问题,市政勘测设计院分别与道排保障一、三、五、六所人员到西中环路大井峪街口、长风西街下穿通道、龙城西大街一新晋祠路口下穿通道、东峰路一五龙口街口下穿通道、多福路下穿通道5处通道进行现场踏勘。踏勘发现,各通道内雨水边沟出现多处病害,基本丧失排水能力,导致雨季时路面出现积水,影响行车安全。对此,市政设计院根据踏勘情况研讨制订解决方案,为下一步下穿通道雨水边沟改造提供了技术资料。