

“50年不变”的体育课要换花样了

过山环梯、“小爬虫”……既有趣又安全锻炼效果还好
金水区正在搞教学实验,目的是提高学生体质

有可以锻炼腕关节灵活度的“小爬虫”,还有仿照过山车原理设计的过山环梯,喜欢攀岩的学生还可以在学校体验横线攀爬的乐趣。昨天,这些新颖的体育器械作为阳光体育运动的使用器材,都搬进了金水区黄河路一小的校园里。

晚报记者 张勤/文 张翼飞/图



这就是过山环梯。瞧,黄河路一小五年级的李哲豪玩得多开心。

120名学生跑400米,没有一个合格

昨日下午,金水区黄河路一小的120名同学参加了体质健康抽测。同学们要进行身高体重、肺活量、50米×8往返跑、仰卧起坐、1分钟跳绳等5项测试。

在测试50米×8往返跑中,“这项测试实际上就是400米跑,考虑到往返时的减速因素,跑进1分40秒以内是正常成绩,但很多同学都跑了两分多钟。”负责测试的牛广生教练说,测试结果显示孩子们的体质较差,没有一名学生能跑到正常成绩。

在其他项目的测试现场,同学们的表现也不尽如人意。

“我们的学校体育运动是50年不变”

金水区教体局有关负责人介绍,现在学生的课业负担过重,没有太多时间进行体育锻炼。另外,出于安全考虑,学校往往会取消“存在危险性”的运动器械和项目。

“我们的学校体育运动是50年不变。”牛广生说,运动设施无非就是单杠、双杠、篮球场,单调枯燥的课程和活动很难吸引学生参与的兴趣。

青少年体质健康水平的下降不仅有学校方面的原因,还有家庭方面的原因。另外,社区也缺少适合中小学生学习体育锻炼的设施。

“小爬虫”、过山环梯……学校来了一批新器材

对此,金水区教体局在研究课题《阳光体

育运动与中小学体育教学改革的实验研究》中,计划在中小学引进新颖的体育设施,让学生对体育运动充满兴趣,达到改善学生体质的目的。

昨日下午,记者在金水区黄河路一小看到,学校操场旁新增设了7个造型新颖的体育器械。这些获得国家发明专利的体育器材是专门为中小学生学习设计的,既有趣味性,又有锻炼作用,安全性也很高。

“小爬虫”可以锻炼学生的腕关节灵活性;“跑、跳、跨平衡器”不仅训练学生的速度,还能起到打开腕关节的锻炼效果;波浪形的“云梯”锻炼学生的上肢力量。还有锻炼全身协调能力的横向攀爬器、吊梯、摸高架。

最新颖的应该是“过山环梯”了。它是仿照过山车的原理设计制作的,环梯用圆环和链条组成,由低到高,再由高到低前进,学生需要面朝上穿过环梯。“穿过最高点的时候,学生的腰部被顶起来,可以拉伸平时不运动的腰

椎和全身。”牛教练说,我国中小学生的体质特点是极柔软、关节硬、动作不协调。

金水区10所中小学开展教学实验

据了解,金水区此次选择了10所中小学进行课题研究实验,实验学校需要选取2个班,分别作为实验班和对照班,进行课题研究。

“实验班的学生在体育课上,将由体育老师根据学生的特点设置教学方案,使用新引进的体育器材。而对对照班还是按照正常计划进行教学。”课题组成员刘厉红老师介绍,昨天对两个班的学生进行了课题研究前的体质测试,两个月后再进行相同项目的测试,看看实验班同学的体质是否会有所提高。

“如果对比结果显示,这样的实验有效果,将会在全区学校推广。”金水区教体局有关负责人说,使用新的体育设施,应该会提高学生的兴趣,对达到锻炼效果有好处。

线索提供 杨晓琳

十一黄金周 火车站加开14趟临客

□晚报记者 王菁 通讯员 刘世忠

本报讯 昨日,记者从郑州火车站获悉,今年十一黄金周的运输期限为9月26日起至10月5日止,预计郑州火车站将发送旅客88万人左右,日均发送8.8万人,最高日旅客发送量将达11万人。在此期间,将加开至北京、天津、宁波、洛阳、南阳等方向的14趟临客。

14趟临客都去哪儿

9月27日、29日,10月5日
洛阳—北京西加开L102次 23:36开
9月29日,10月1日、7日
北京西—洛阳加开L101次 7:40开
9月28日、30日,10月4日
郑州—北京西加开L102次 23:36开
9月26日~10月10日
郑州开K658次延长至宁波
10月1日~7日
北京西—信阳加开1901次 4:50开
10月1日~7日
信阳—北京西加开1902次 13:05开
9月26日、28日、30日,10月2日、4日
郑州—天津加开L396次 16:49开
9月27日~10月5日
安阳—许昌加开A307次 10:04开
9月27日~10月5日
许昌—新乡加开A308次 13:00开
9月27日~10月5日
郑州—商丘加开A318次 5:04开
9月27日~10月5日
郑州—洛阳加开A319次 10:36开
9月27日~10月5日
南阳—新乡N302延长至安阳
9月27日~10月5日
郑州—洛阳加开4733次 17:43开
10月4日、5日、6日
郑州—桂林加开L119次 4:42开

奇妙Wonderful 儿童摄影

9.29-10.3 荣耀国庆 碧沙岗北门
千余大型儿童绘画比赛

描绘心中最美 来就送国庆小礼物一份
宝宝优秀作品直接荣登《商都网》 人气宝宝刊入《郑州晚报》成为城市明星代言人

寻找郑州新鲜代言
《商都网》《大中原奇妙儿童摄影》联合主办

毛思琪
年龄: 2005.10.18
奇妙寄语: 健康 快乐
网络热度: .

免费报名
Tel: 0371-6771 9569 6797 7059 Add: 大中原奇妙儿童摄影(郑州市碧沙岗公园北门)

河南整形美容医院

诊疗科目

医疗美容科/麻醉科/医学影像科/
X线诊断专业/超声诊断专业/
心电图诊断专业/普通外科专业门诊/
整形外科专业/妇科专业门诊/
口腔科/皮肤病专业

电话: 0371-65311888/65311999
地址: 郑州市文化路86号

河南协和医院
HENAN GONGXIAO HOSPITAL

走进 我院
还您 健康

咨询电话: 0371-67239999 地址: 郑州市伊河路42号

诊疗科目: 预防保健科、全科医疗科、内科、外科、妇产科、妇女保健科、儿科、小儿外科、儿童保健科、眼科、耳鼻喉科、口腔、皮肤病专业、精神科、肿瘤科、急诊、医学科、康复医学科、病理科、临终关怀科、麻醉科、医学检验科、医学影像科、中医科等综合医院。接诊时间: 全天应诊