



下肢力量不够? 多练立定跳远 要增强心肺力量? 多游泳,跳健身操 9月份起,全市中小学实行运动处方体育教学 学生体育锻炼今后“私人订制”

昨日,市教育局印发《郑州市中小学生运动处方体育教学模式实施方案》,从今年9月开始,在市教育局直属学校和各县(市)部分学校实施运动处方体育教学模式,届时,很多学生都将拿到适合自己的“运动处方”,有针对性地地进行体育锻炼。 郑州晚报记者 张勤

政策

运动处方强调学生个体差异

运动处方,简单点说,就是根据医学检查资料,按健康、体力及心血管功能状况,结合生活环境条件和运动爱好等特点,用处方的形式确定对象适当的运动种类、时间及频率,并指明运动中的注意事项,以便有计划的经常性锻炼,达到健身强体的目的。

市教育局相关负责人介绍,运动处方强调以学生自身发展为基础,充分发挥学生的主体作用,培养学生的能力,发展学生个性,淡化竞技体育教育,融体育技术、健身锻炼、健康教育为一体,达到增强体质、增进健康、均衡发展的目的,从而真正实现“人体—运动—人体”。

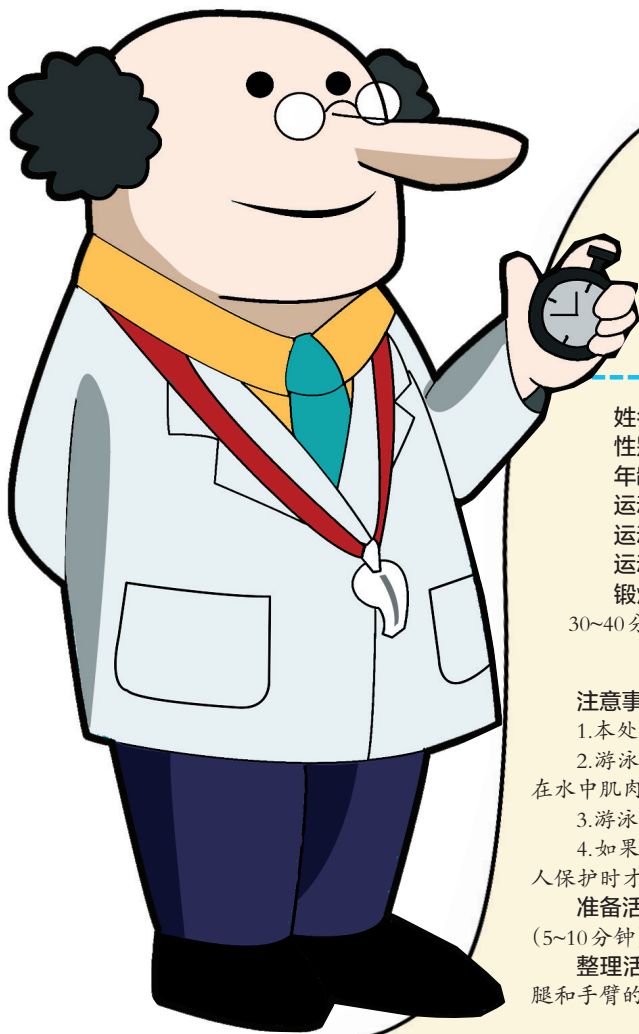
运动处方模式分6步实施

在2013年,郑州市选取了6所中小学作为试点学校,试行运动处方体育教学模式。

在6所试点学校试行运动处方体育教学模式一年的基础上,从今年9月份开始,市教育局将普及“运动处方”。根据实施方案,此次运动处方教学模式实施对象为局直属学校、荥阳市中小学校、其他县(市)区选取8~10所有代表性的学校。

各学校均采用群体抽样方法,各年级以教学班为单位,选取同年级学生构成总体样本。教学班全体学生根据健康诊断、形态、机能、素质指标的测试情况,按照体质标准和学生性别,将教学班学生分成6组,即男/女体质优组、男/女体质中等组、男/女体质弱组。

实施对象确定以后,将按照既定教学模式进行教学。其中,实施步骤共有6个,分别为:健康诊断—体能测试—确定锻炼目标—选择运动项目—制定运动处方—实施内外锻炼。



处方

给每位同学开一个运动处方,要求老师对学生的体质状况和学生对体育项目的掌握情况了如指掌。

运动处方应该怎么开? 市教育局给出了一个《中学生健身运动处方》实例。

姓名:XXX

性别:女

年龄:14岁

运动目的:提高心血管功能,增强肌肉力量

运动项目及运动时间:游泳16:00

运动强度:心率控制在140次每分钟

锻炼次数及每次持续时间:每周3~4次,每次30~40分钟

注意事项:

- 1.本处方适用于15岁左右的男女中学生。
- 2.游泳前一定要做好充分的准备活动,以防止在水中肌肉痉挛或拉伤,发生危险。
- 3.游泳时最好在长50米的游泳池中进行。
- 4.如果是初学游泳者,一定要在浅水区,且有人保护时才能进行运动。

准备活动项目:运动上肢、腰、腿等的关节部位(5~10分钟)

整理活动项目:放松全身肌肉,尤其是小腿和手臂的肌肉(5~10分钟)

李钰冰 图

试点

6所试点学校试行“运动处方”教学模式

从2013年开始,市教育局就确定了6所试点学校,运行中小学“运动处方”教学模式。

中小学“运动处方”的首批试点对象为郑师附小、荥阳三小、郑州十九中、荥阳三中、郑州七中、荥阳实验

高中。

每个试点学校选取一个年级的学生一分为二,一部分作为“实验班”,实行运动处方模式,另一部分作为“对比班”,依然采取原先的教学模式。在经过一年的试运行后,将两部

分学生进行对比。

郑州十九中体育教研组长郭永保说,有了“运动处方”,根据学生的情况进行了分层次教学,体育好的学生可以适当增加难度,但体质弱的只需完成基本任务即可。

根据季节、兴趣、体能等分开训练

作为试点学校之一,郑州十九中将七年级的7个班作为“实验班”,将每个班的同学按照体质的不同和对体育项目的完成情况,分为三个层次,分别是优秀组、普通组和较弱组。

郭永保老师说,比如上跳绳课,主要锻炼的是学生的协调性和心肺

功能。需增加心肺耐力的学生,就增加慢跑、游泳、健身操等有氧运动;需要改善力量的学生,就进行哑铃、机械、俯卧撑、杠铃……

郑州七中在高一年级开展了试行,采取了多种方法。如在实验班中按照学生的力量、速度、耐力情

况进行分组,对弱项进行轮换、交替训练。根据季节特点,进行不同的训练项目,如在天冷时进行耐力训练,暖和时进行力量、速度训练,天热时进行灵活性、平衡性训练。根据学生的兴趣爱好进行选项教学等。

试行运动处方后,男女生体育成绩均有提高

与以前统一的锻炼标准模式相比,试行个性化的“运动处方”,学生有改变吗? 市教育局提供了这样一组数据。

男学生戚某某,12岁,身高155厘米,体重47.5公斤,选定运动项目是1000米长跑、立定跳远。起初跑1000米用5分15秒,通过体能训练,现在4分10秒就能跑完。立定跳远可达到2.05米。

女生刘某某,12岁,身高153厘米,体重37.5公斤,运动项目

是800米长跑和跳绳。训练后,可以3分34秒跑完800米。跳绳作为辅助运动,以前一分钟跳115个,现在一分钟可以跳160个。

据了解,之所以对二人开出不同的运动处方,一是因为男生体能较强,所以选择1000米长跑运动。立定跳远同时锻炼学生的协调能力。女生体能弱一些,长跑距离要适当缩短,跳绳是女生很喜欢的运动,而且能够起到锻炼的效果。

郑州第三十四中学高中部

(郑州中奥维也纳音乐学校)

热烈祝贺郑州市34中高中部在2014年高考中,专业课基本全部过线,文化课本科过线率87%,现面向全省开始招生。

招生计划:

西洋管弦乐团	60名
钢琴、声乐、民乐	60名
体育舞蹈、舞蹈、模特	60名
播音主持、影视表演	60名
美术等其他艺术专业	60名
普通高中班	120名
高二、高三插班生	60名

咨询电话: 0371-88882055 60222909 18237118541
地址: 郑州市金水区北林路16号 网址: www.zzwyn.com

颈肩腰腿疼只需一盒

胡三帖

八百年国药秘传——胡三帖采用水剂湿巾特有用法对顽固性颈椎病、腰椎病、肩周炎、骨质增生、肌筋膜综合症、风湿性关节炎、坐骨神经痛、四肢麻木、肌骨寒冷、股骨头坏死、陈旧性跌打损伤等,只需一盒。使用者无不称其神奇功效所震撼。

迎中秋特举办买一送一再送一特大优惠 免费

胡三帖中心电话: 65202299 送货
专卖: 郑州黄河路服装市场东侧怀仁堂大药房省市区保
东大街大药房 / 中原商厦城药品部 / 开封: 13849139840