

这个9月,杭州伢儿忙着准备体能素质检测

冲刺阶段都在“一天多练” 跳绳重量也要“斤斤计较”

本报记者 朱丽珍

学生正在跳绳练习 图片由学校提供

最近,杭州不少家长群里都在聊一个话题——杭州市中小学生体能素质检测。

开学后不久,杭城中小学生都面临着这项测试。每年的测试成绩,杭州市教育局都会进行评比排名,所以大家都非常重视。

一位妈妈说,女儿读小学三年级,最近每天都在进行相关项目训练,学校练完,回家还要继续巩固,体能消耗还挺大,“每天放学,女儿的第一句话就是‘饿死了’,回家都要先给她下点饺子垫肚子。”

有的女生练习跳绳太投入,还要练习仰卧起坐,每天绑三根皮筋,头发都容易弄乱。还有家长哭笑不得,女孩子乱的是头发,男孩子费的是鞋子,“儿子鞋子都跑废了两双,顶破的袜子就更多了。”

跳绳的重量有讲究

家长们连体测都开始卷了

每一年,杭州都会针对全市中小学生,进行一项体能素质检测工作,按照往年情况,检测年级段为小学三年级、六年级、初中二年级、职高二年级和普高三年级。

抽测项目据年级不同,设置不同,主要有50米跑、坐位体前屈、1分钟跳绳、立定跳远、仰卧起坐、1000米跑、800米跑等。

体测难不难? 本报记者拿到了一份三年级测试项目及评价标准,有肺活量、50米跑、坐位体前屈、1分钟跳绳、仰卧起坐等5个项目。坐位体前屈男生满分16.3厘米,女生19.2厘米;仰卧起坐男生满分一分钟要达到48个,女生46个;跳绳男生满分为一分钟126个,女生139个。

去年10月,杭州市教育局组织进行实地抽测,共抽测95所学校(校区)5364名学生,全市学生体质健康检测总成绩平均分为89.33分。

“仰卧起坐,我女儿一分钟最多做32个;坐位体前屈也就15厘米。每天回来要练习两组,感觉已经是极限。”有妈妈说,体育运动一直是女儿的弱项,尤其是腹部力量不行,家里还特地购买了相关项目的练习辅助工具。

而像跳绳,在满分基础上,还有20分的加分选择,“比如满分139个,一般会要求跳到180个。”前几天,还有家长接到老师通知,请家长们回家称一称孩子跳绳的重量,根据区体测要求,绳子总量要在110~150克之间。

记者询问了几所学校的体育老师,很多老师都说,其实并没有要求学生全部项目达到满分,不过有的学校,体测成绩会与年底的评优挂钩,所以家长们也很重视这一项成绩。

大课间活动全都利用起来 班主任也来抓体育

在学生体质健康抽测情况中,滨江区的表现一直很亮眼。2022年、2023年连续两年获得杭州市义务教育阶段学生体质健康抽测总平均分第一名。

其实从2020年开始,滨江就在全省率先推行“每天一节体育课”和“每天校园体育锻炼1.5小时”的规定,倡导家庭与学校合作,确保学生每日运动2小时,如今很多学校也构建了富有特色的体育课程体系,也积累了很多经验。

很多体育老师都提到,想要体测成绩好,光靠抽测前一两个月的冲刺,是远远不够的,有家长也会感叹,短时间提升成绩比较累。

“一年级开始每天一节体育课,除此之外,每天还以大小课方式,穿插体育锻炼。”杭州市春晖小学副校长来婉萍介绍,体测成绩的提高,不是光靠几个月的准备和冲刺,而是日积月累的提升,“上午、下午都有大课间活动,每天户外运动时间以1.5小时起步。技巧由体育老师来抓,大课间时根据场地情况,班主任带领学生进行跳绳等练习,在场地利用、时间分配、人力分工上更加科学有效。”

来校长举例,在课间15分钟时,有些班主任会进行个别学生的提优补差,“比如跳绳、仰卧起坐,有的孩子比较薄弱,可以在班级里进行一对一辅导。”

体测不仅要学校里落实,也需要家长的配合。对于这一点,很多家长比较理性,“我觉得是好事,孩子平时懒,运动不主动,现在有老师管着,动一动是好事。”还有家长目光放得长远:“为初中打个基础,中考也是要考体育的。”



新生在学校理发店剪成“标准发型” 张唯毅 摄

女生短发前不遮眉,后不遮领,两边露耳 男生则是板寸或平头 警校开学,从“头”开始

本报讯 9月22日,在浙江警察学院临安校区开理发店的叶师傅起了个大早,他迎来了一年中的一天。

这一天,浙江警察学院1179名2024级新生到临安校区报到。天南地北的新生们风尘仆仆赶来,开始一段全新的学警生活。校门口,“热烈欢迎2024级新同学”的红底金字格外醒目;校园内,《中国人民警察警歌》《少年壮志不言愁》等歌曲反复播放。新生与家长合影、告别。迈入新校园,开启新生活,一些新生选择从“头”开始。

女生头发要求前不遮眉,后不遮领,两边露耳;男生要求板寸或平头,这是警校标准发型,是警容风纪要求。

开学当天,大部分学生都是带着“标准发型”来报到的,也有一部分学生选择“有仪式感”地来学校理发。“怕其他理发店剪得不规范,索性开学来学校一步到

位。”一位新生说。

“最忙的一个开学季,一天有一百多个新生上门,连口水都顾不上喝。”理发店的叶师傅说,他在浙江警察学院的校园理发店里工作十几年了,新生报到,是他和店里几位师傅一年里最忙碌的一天。

“女孩子嘛,爱漂亮,高考过后马上就染了头发,烫了一个大波浪。”新生小周说,踏进理发店,她一直有些忐忑,“说实话,剪头发我很舍不得,所以一直到开学的最后一刻才来剪,想尽可能留久一点。”

但理发过程中,小周并没有想象中的沉重:“事实上,很神奇的是,我就那么静静地看着镜子里的自己,静静地看着理发剪一刀刀剪下,心里反而是平静,我感到了轻松,似乎外型上的‘断舍离’让我的内心也变得纯粹,是一种奇妙的轻松感。”

“剪短发,开启全新的大学生活,也是一种纪律上的规范。选择警校的学生,我们都做好了接受磨砺的心理准备。”一位李同学说。

叶师傅说,上学期间学生们也会定期过来理发,他们坐下来只要说一句“师傅,剪头发”,双方便达成默契,无须多言。店里,两面落地镜无声地注视着一届届学警来来去去,脸庞不同,眼神一致。

本报记者 邱伊娜
通讯员 虞佳昕 王可人 薛屹然



教员帮忙搬行李 张唯毅 摄