



每天早上一套武术操,睡前200个排球传球,每周再跳几次绳——这不是运动员集训,而是内蒙古呼和浩特市第十六中学初三学生梁紫超的寒假日常。过年期间,这份运动时间表也没“放假”。

体育作业太香了

宝儿,你的寒假作业“动”起来了吗?

寒假前,内蒙古自治区教育厅下发通知,要求各地学校全面推行节假日体育家庭作业,不再是随便跑跑跳跳。呼和浩特十六中直接给同学们安排了“菜单式”体育作业,想练啥自己选!

以前的体育作业很单一,不是跑30分钟,就是跳200次绳,很容易腻。今年不一样:跳绳、仰卧起坐练体能,武术操、冰雪运动好玩又涨技能,还有家庭运动会、亲子八段锦,全家一起动。梁紫超家办起了“家庭传球大赛”,爸爸陪他对传,姐姐和他比谁传得更远。

内蒙古冬天冰雪资源超丰富,很多学校直接把冰雪运动放

进体育作业。锡林郭勒盟的冰上龙舟比赛让锡林浩特市第二小学学生李杨迷上了冰上龙舟。

“我爸爸参加了冰上龙舟联赛,冰上划龙舟太酷了!”爸爸教他练的时候,龙舟还不太“听话”,他说自己还要多练。

寒假期间,呼伦贝尔的校园冰场全部开放,上午10点到下午4点,随时都能去。天骄小学的阿尼斯超爱打冰球,这个寒假终于打了个过瘾。



老师、班主任、校医组成 运动指导天团

为了让寒假体育作业落地见效,内蒙古各中小学的体育老师、班主任和校医组成指导团队,为学生提供运动技术指导、个性化锻炼计划制定、运动损伤应急处理等服务。

学校建立了“专业指导+安全保障+评价激励”三维体系,体育老师定期通过班级群推送热身视频、动作要领等运动知识,每一项体育作业都明确标注“运动前必须热身10分钟”“避免在硬质地面练习跳绳”等安全要求,校医还录制了运动损伤防护

视频。

寒假即将结束,但体育作业却没有告一段落。开学后学校会举办“寒假体育作业成果展”,设置“武术小达人”“运动之星”“技能提升先锋”等荣誉,对学生进行表彰奖励。

学生们完成寒假体育作业时的各类数据,如体能情况、姿势达标率、专项任务完成情况等,也会被体育老师们收集起来进行分析,用于调整完善新学期的体育课程安排。有了这些真实数据,体育课就能更对胃口、更实用。

这个寒假,最爱的不是玩手机,而是完成体育作业。不仅身体变棒、技能变强,还能和家人一起运动,收获满满快乐。

体育作业不是负担,而是课堂的延伸,更是我们健康成长“加分项”。

同学说

冬奥会小科普

手机致伤!

滑雪比赛为啥非得带手机?



新闻事件

米兰冬奥会自由式滑雪男子U型场地技巧(U池)资格赛中发生了一段小插曲,中国选手盛海鹏腾空时手机掉落。当时他明显愣了一下,滑完全程后,丢失的手机被工作人员进场找回。

滑雪比赛,尤其是滑雪公园及U池类比赛中,选手做动作时手机不翼而飞的画面时有出现。同样滑U池的中国单板选手王梓阳也曾多次在比赛中丢失手机。

除了会造成瞬间错愕影响发挥之外,本届冬奥会上还出现了手机致伤事件。在单板滑雪大跳台资格赛中,中国选手葛春宇落地时被胸兜里的手机顶到肋骨导致骨裂,大大影响了后续比赛的状态。

答疑解惑

葛春宇受伤后,不少网友表达了对这名近期进步神速小将的惋惜,还建议以后别带手机比赛了。然而,对于从事这些项目的运动员而言,手机是训练和比赛时必不可少的工具。

实时沟通,回看动作

滑雪U池、坡障比赛场地大,选手要坐缆车、雪地摩托往返,必须和教练随时联系。

教练会用手机拍下选手上一跳的动作,马上发视频回看。很多细节靠感觉发现不了,看视频才能立刻改正,为下一跳调整动作。

听歌找节奏、保暖

选手大多会用手机连耳机听歌。

滑行时只有风声,听歌能帮自己稳住节奏、集中注意力;等待上场时跟着音乐动一动,还能让身体不冷;挑战高难度动作前,放一首“燃曲”,能快速进入状态。

手机放哪儿,是个难题

专业雪服为了防进雪,腰部很紧,不能放手机,大多只有胸兜。但摔倒时,胸兜里的手机容易硌到身体,葛春宇就是因此受伤。

选手比赛中更常丢的是耳机,一转就可能甩飞,蓝牙断了也会影响发挥。

简单说:手机不是玩具,而是滑雪选手的通讯器、复盘工具、节奏神器。

真正要改进的,是雪服收纳设计和更牢固的佩戴方式。

滑雪时该不该带手机、该把手机放哪儿?这个问题或许不会有固定答案,全凭运动员或雪友自行取舍。

那么,你的选择会是什么呢?关注“孔孟少年”公众号,欢迎在留言区互动!

互动

