



■海都记者
刘文辉 林涓

受疫情影响,福州市多地开启了网课模式。根据此前福州市体育局、福州市教育局联合印发的《福州市深化体教融合促进青少年健康发展的实施意见》,要求切实保障学生每天校内、校外体育锻炼时间不少于1小时。

那么,学生居家期间要如何保质保量上好体育课?如何让学生体会到和平时一样生动活泼的教学氛围?记者进行了一番了解。



居家练足球



学习心肺复苏术

“花样”体育课 学生居家欢乐多

福州多地开启网课模式后,各学校调整教学方式和内容,孩子上起了不一样的体育课

学心肺复苏术 急救技能不能少

把布娃娃当作患者,将它仰躺在平坦的地面,对其进行胸外按压和人工呼吸,晋安区榕博小学五年级的罗同学听着教学视频里“掌心翘起十指扣,上身前倾臂垂直,一秒两次手不离”的口令,动手实操起来。

罗同学说:“在学习急救知识小课堂中的心肺复苏术时,老师已经将动作要点编成了口诀,很好记,我已经能够熟练掌握了。”

家长罗先生说,老师们很细心,带孩子锻炼的同时进行安全科普教育,可以提高孩

子的运动安全防范意识,当周边人遇到危险时,也知道如何采取正确的急救措施。

据榕博小学的汤副校长介绍,该校全体体育组教师提前筹备,针对学生年龄特征、居家场地受限等实际情况,组织学生进行体育课堂学习与

家庭体育活动:早上9点10分至9点40分,同学们可以练习脊柱保健操、室内健身操、课前律动操等课间活动操;下午3点半至4点,安排心肺复苏、足球的球感练习、核心力量训练、上肢力量和下肢爆发力练习等线上体育课程。

老师分工合作 推出多项居家项目

距离墙壁1.5米远,两脚开立,两膝微曲,上体前倾,抬动手臂抛球……就读于福州延安中学的连培钧同学正在家里进行原地对墙垫球练习。一抛一垫,看似简单的动作,运动量却不小。

“居家期间运动少,感觉整个人都懒懒的,但线上的体育课让我再次找到了动起来的热情。”连培钧说,居家空间虽小,但延安中学的同学们都热情地上着“不一样的体育课”——双手撑地做俯卧撑、利用栏杆仰卧举腿、在走道里跳绳……

该校初三阶段体育

集备组组长林梅花告诉记者,老师们也分工合作——有的使用钉钉平台发布每次练习作业的具体内容;有的则利用拍摄、录屏、剪辑等操作方式负责作业中示范动作视频的制作;有的负责寻找练习中需要的音乐素材等。

不仅如此,集备组的老师们也都时刻关注学生们体能状态与技能掌握情况,并与学生保持紧密的联系。“我们希望让每一位学生感受到,即便隔着屏幕,老师也依然会充分关注与指导。”林梅花表示。

为人师表 这些老师助力社区抗疫

在福州鼓楼区后县社区的核酸采样点,数百名志愿者轮流服务,筑牢抗疫防线

海都讯(记者 陈逸之/文 马俊杰/图) 社区防疫工作离不开每个人的力量,在福州鼓楼区后县社区核酸采样点,一群志愿者们默默齐心,为防疫贡献自己的力量:有参加过两次防疫志愿服务的幼儿园老师,有主动报名参加志愿服务的外籍教师,有自发组织维持小区“无疫”记录的居民志愿者……4日,记者来到后县社区核酸采样点,走近这群闪闪发光的志愿者们。

从我们的教师群知道的,看到的时候我就报名了。”Eddy说,他喜欢参加志愿服务,在爱尔兰时便有相关经历。“成为核酸采样点志愿者倒是第一次,对我来说很新鲜。”为此,Eddy再次复习了与防疫工作有关的中文词语,“核酸”“健康码”“口罩”……。

Eddy说,他的太太是福州人,他早已将福州视为自己的第二个家。这次参加社区志愿服务,也是希望为“家”出一份力,“今天是我第一次服务,希望福州早日战胜疫情”。



外国友人Eddy参加社区志愿活动

姜颖是鼓楼区陆庄幼儿园的一名老师,这是她第二次参加防疫志愿服务活动。在今年3月的防疫志愿服务活动中,她主要负责录入前来采样的居民的个人信息,“之前的经验帮助我更熟练地完成工作,推进采样进程”。

姜颖告诉记者,目前共有9位来自陆庄幼儿园的教职工在后县社区核酸采样点服务。“最近我们都是线上教学,空余时

间用来服务社区,是很有意义的一件事。”作为志愿者,姜颖与同事们需要全程参与社区防疫工作。“我们的服务时间从早上5点半到中午1点。一位同事的通勤路程比较远,所以她需要每天早上4点起床,保证准时到达采样点。”

“在这次防控工作中,社区的各位志愿者贡献了巨大的力量。”鼓西街道后县社区书记刘璩表示,后县社区核酸采样点现有几百名志愿者轮流服务,每日采样工作顺利进行离不开他们的帮助。

2023年福州体育中考抽考项目揭晓

海都讯(记者 刘文辉) 11月4日上午,福州市教育局对2023年初中毕业生体育考试抽考类、抽选考类项目进行摇号抽签。

此次抽考类在篮球绕杆运球、排球对墙垫球、足球绕杆运球3项考试项目中抽取1项;抽选考类在50米跑、立定跳远、1分钟跳绳、引体向上(男)、斜身引体(女)、双手头上前掷实心球、1分钟仰卧起坐等6个考试项目中抽取3项,由考生自行选择其中两项,作为2023年体育中考身体素质考试项目。

摇号结果如下:抽考类:排球(40秒对墙垫球)

(占5分)。抽选考类:立定跳远、50米跑、双手头上前掷实心球(考生从上述3个项目中自选两项进行考试,每项8分,共占16分)。必考类:1000米跑(男)/800米跑(女)或200米游泳(考生按性别从上述两个项目中自选一项,占15分)。

体育中考投档满分为40分,上述身体素质 and 运动技能项目合计占36分,另外还有笔试占4分。

记者了解到,2022年福州五城区体育中考平均分是30.29分(不含笔试),距离明年考试还有半年时间,同学们好好练起来吧!

兴·动态

规模突破2万亿 兴业银行推动理财业务规范健康发展

截至9月末,兴业银行理财规模达2.1万亿元,较年初增长17%;根据普益标准发布的银行理财能力综合排名,三季度兴银理财综合理财能力排名第一,已连续20个季度位列榜首。

今年《关于规范金融机构资产管理业务的指导意见》(简称“资管新规”)正式实施,我国理财市场迎来全面净值化运行时代。兴业银行认真落实“资管新规”及《商业银行理财业务监督管理办法》等监管要求,加快理财业务转型,丰富理财产品线,提升投研能力,在总体平稳增长的基础上,实现了回归本源、结构优化、提质增效的效果。

兴业银行:以金融之笔绘就乡村振兴新画卷

近日,通过福建省科技特派员郑丽英的推荐,鸿瑞生态农业有限公司从兴业银行南平分行获得授信300万元,首获兴业银行“科特派”金融服务专案100万元融资,有效解决了企业发展遇到的暂时资金短缺问题,这是兴业银行落地的首笔由科技特派员推荐的信用贷款。

据了解,兴业银行“科特派”金融服务专案旨在帮助科技特派员推荐的自然人、新型农业经营主体、企业等融资需求群体快速获得金融支持,只要是符合条件的科技特派员推荐的企业,可获得不超过300万元的信用贷款额度,促进富民强村,助力乡村振兴。

兴业银行福州分行助推落地长乐区首笔设备更新改造再贷款

近日,兴业银行福州分行落地福建省内分行首笔公立医院设备更新改造再贷款,支持长乐区医院高端3.0T磁共振成像系统等新型医疗设备购置,该笔贷款也是长乐区同业内的首笔设备更新改造再贷款。