

本市教育界人士表示:取消长跑比赛不等于取消长跑项目 学生长跑锻炼要学会“自我保护”

近日,华中科技大学在学校运动会上取消了女子3000米和男子5000米项目,引来各方热议。校方表示,取消是为了避免参赛学生“受伤”。对这种说法,网友反应最为强烈。一网友称:“因为怕出事,取消长跑比赛,是因噎废食。”还有网友说:“体质差,说明了什么?不加以增强,而是取消,这是多么悲哀。”针对网友直指高校忽视学生长跑的说法,本市多所高校体育部门的负责人指出,此言并不确切,取消长跑比赛,未必就等于取消长跑锻炼。

跑步要讲技巧

在上海财经大学,女子3000米、男子5000米的校运会项目在多年前就已取消,但学校在体育课上

仍坚持长跑运动的教学。校体育教学部主任吕季东认为,慢跑是一种很好的运动方式,“我们不是要让学生跑得有多快,而是要让他们学会怎么跑,怎么跑步才有乐趣”。在财大体育课上,学生学到的是如何控制速度、如何调整呼吸等技巧,在运动中实现自我保护。

东华大学在本市高校中最早推行“快乐体育”,校体育部副主任陆湘群正在做一个关于学生长跑项目的调研。她介绍,东华早将女子3000米、男子5000米排除在校运会之外,与此同时,学校则每年举办两次3000米长跑活动,学生主动报名,规定30分钟内慢跑跑完全程,就可获得课外活动成绩,学生参加很踊跃,每次都有1000多人参加。

“限时跑”反应好

“很多女生考试时跑800米已经累得浑身无力,一听到3000米觉得无法想象”,陆湘群说,其实,只要跑步方法正确,跑3000米未必比800米累。她介绍,东华在大一学生中推出了一个“12分钟跑”的测试项目,要求大一学生在每堂体育课中都要持续不断地慢跑12分钟,中间不能行走,女生至少要跑1600米,男生至少要跑2000米以上。测试时还采用了男女搭配同时起跑的办法。结果,多数学生跑完后反映:感觉非常好,对跑步的兴趣大增。

陆湘群认为,传统的学校体育测试以要求速度为主,现在则多采用“限时跑”,即给予学生充足的时

间,只要完成跑步距离就可以了。学生只有坚持长时间的跑步练习,才能达到增强心肺功能的目的,这并非竞技比赛中冲刺式的跑步。事实上,如果跑步方式不当,反而会对身体造成不良影响。从这个角度看,很能理解华中科大的做法。

环境影响体质

据了解,目前“快乐体育”的模式在上海高校中已很普遍。瑜伽、网球、女子健美甚至高尔夫取代了原有的跑步、跳远、跳高,占体育考核的重头。高校内爱好体育的学生也越来越多,每当课后,篮球场、溜冰场、游泳池、健身房内,都挤满了学生。而据2010年国民体质监测结果表明,大学生身体素质25年来一直

在下降。与1985年相比,肺活量下降了近10%;本市的调研显示,大学生最害怕的体育项目就是长跑。

难道“快乐体育”不利于学生的体质?上海工程技术大学体育部主任谢敏认为,大学课堂上每周一节体育课,不能对学生体质提高起决定性作用。她表示,眼下学生的生活环境与20多年前大不相同。小时候,他们是独生子女,一直被父母藏在家里;中学,受应试教育影响,他们锻炼时间有限,而且长时间睡眠不良;大学,他们又与电脑为伴。谢敏说,当务之急是提升学生课外参加体育锻炼的兴趣,“怎样让学生课后离开电脑一小时,主动上操场跑一跑,该是体育工作者研究的重中之重。” 本报记者 张炯强 易蓉

上海教育年度新闻人物评选启动

本报讯(记者 张炯强)2012上海教育年度新闻人物评选活动今天启动。此项活动由上海教育报刊总社、上海教育电视台和中小学幼儿教师奖励基金会主办。

2012上海教育年度新闻人物评选推荐条件为:被推荐者本年度对上海教育事业具有一定贡献,或对教育改革发展具有一定推动作用,或在某一方面具有一定特色,并产生良好社会影响的教育系统师生员工和社会各界人士。被推荐者必须本年度曾经在各类媒体(含报纸、杂志、电视、广播、网站等)公开报道过。

本次评选活动将通过各高校、区教育局等单位组织推荐,各媒体单位推荐以及个人自荐等途径产生候选人。推荐表可从上海教育新闻网站www.shedunews.com下载。推荐时间从即日起至12月3日截止。推荐表及相关材料寄送至“2012上海教育年度新闻人物”评选活动组委会办公室(地址:长宁路491弄36号《上海教育》编辑部;邮编:200050;联系电话:62525555-258)。

上海商业会计学校建校50周年庆典

将于11月17日(周六)上午9:30开始。详见:www.scasqhzw.com

上海市经济管理学校建职教联盟 搭合作平台

www.sems.cn



同济打造“小鸟乐园”

“愤怒的小鸟”模型和酷跑球、攀岩立方……面积近200平方米的“愤怒的小鸟”主题乐园近日在同济大学设计创意学院对外开放,并免费供市民游玩。校方表示,这个乐园主要是同济大学师生进行科技研发的实验场所,同济大学将基于这个平台,进行“愤怒的小鸟”游戏的互动设计和体验。

本报记者 孙中钦 摄影报道

太阳“羞答答” 阵雨“轧闹猛”

上海天文台日全食“追日之旅”一波三折

夏季的日全食似乎总爱折腾人。上海天文台设在澳大利亚东北部约克海滩的日全食直播点,今晨一直在同厚云、飘雨捉迷藏,太阳直到全食结束后两分钟才肯“赏脸”,“追日团”遗憾地错过了全食阶段最精彩的时间。而十多公里以南的哈罗韦海滩上,上海天文爱好者启明星联盟会长郭纲携妻儿的“追日一家子”幸运地看到并摄下了日全食的全过程。

此次日全食从北京时间14日凌晨3时44分开始(凯恩斯当地时间5时44分),5时40分复圆。

其中4时38分至4时40分是全食阶段。澳大利亚昆士兰州是最佳观测地带,尤其是海边旅游胜地凯恩斯,据当地政府估计,吸引6万多人前往观赏,凯恩斯市区以北长长的海滩上聚满了来自世界各地的天文爱好者。

“凯恩斯已进入雨季。”郭纲在电话中告诉记者,他所在的哈罗韦海滩位于凯恩斯市区以北七八公里。“食甚(日全食开始时刻)前5分钟,太阳露出了,生光(日全食结束时刻)没多久又躲进云层了。再次探出头来时,已经复圆

了。中间还下过两阵雨,真是太惊险了!伴着大海的声音,黑太阳非常震撼人心!”美国宇航局设在棕榈泉海滩的直播点,也经历了类似的幸运。

相比之下,移动追日的观测效果更佳。南太平洋上的“黎明公主号”和阿瑟顿高原上的热气球,均记录到精彩的日全食瞬间。上海出发的天文观测团,明晚将继续在南半球的星空下追逐狮子座流星雨的前奏。据预报,狮子座流星雨将在17日达到极大值。

本报记者 董纯蕾

二十部国内外大片献映
本市举办科普特种电影周
本报讯(记者 马亚宁)从明天开始,上海科技馆将举办为期十天的“第四届科普特种电影周”活动,将有20部科普大片在科技馆巨幕、球幕、四维和太空影院滚动展映。前几届国际科普电影的垄断局面将被打破,三部国内影片首次参展,分别是:上海科技馆自制的《重返二叠纪》和《剑齿王朝》,以及上海美影厂的4D版《大闹天宫》。

本届电影周的主题是“特种电影:科普·市场·前景”,将有国内外数十家特种电影制片商、发行商齐聚,参展影片及排片可登录www.sstn.org.cn查询。

除了影片观摩,电影周还将举办专业研讨会和新片交流,本届电影周还将首次使用二维码手机网站(http://movie.gservfocus.com),观众可以通过扫描宣传海报或小册子上的二维码进入电影周手机网站,在手机上了解电影周的情况和影片介绍。

新民晚报东方大力神

高考中考名师辅导

详见本报今日B20版
《教育周刊·升学指导》

11.15~11.19在指定门店购买安立清一盒,即可获得限量珍藏版“百钞金砖”

安立清,送大礼了!

感恩大礼,真情为你!每店每天仅限30份!

注:《第四套人民币百钞金砖》以80版的壹角钞装帧为“金砖”外形,由于百张连号钞具有收藏价值,限量发行。

明天

启动,敬请留意!官网:www.anliqing.com 详询:400-821-3659

摆脱脂肪肝 远离酒精肝

轻松点击 健康到家

安立清

百度一下

保健食品 国食健字G 201110274 浙食健广审(文)第2012060069号 适宜人群:有化学性肝损伤危险者·不适宜人群:儿童、孕妇、乳母