

长宁区今年夏天免费开测 13 个体质项目,发现—— 暑假 中学生体能退步更明显



周一上午8时30分,位于长宁区天山中学的长宁区学生体质健康监测中心里就已热火朝天。吹呼吸机前、立定跳远垫上、仰卧起垫边挤满了前来体质测试的中小學生。“没想到人气比天气还热!”监测中心主任黄世荣也表示有些意外。

■ 体质测试结果能帮助中小學生有针对性地锻炼



据介绍,作为去年底成立的沪上 10 家健康体质监测中心之一,该中心首度在暑假针对区内所有中小學生免费开放,每周一为自愿参加测试的學生提供健康体质测试与评价,测试项目包括了形态、机能、体能三大类的 13 项。截至目前已有近 300 位學生参加了健康体质测试。

对辖区内的學生做两次常态的体质健康抽测,并为每位學生建立体质健康档案。“根据档案信息,我们会对學生的体质健康状况进行分析,并和学校、家庭沟通后对學生的健康变化做及时的干预。”

老师顾晓祎在烈日下一边按秒表,一边鼓励在跑道边围观的父亲带着儿子一起跑。“很多孩子不爱运动,和父母不爱运动有很大关系,因此,我们在测试过程中,都会鼓励家长一起来运动,既是为了带动孩子的积极性,也有利于增进亲子关系。”

黄世荣说,暑假期间,全市许多公共体育场馆和社区公共运动场都会对青少年學生开放,不少中小學校也打开大门提供体育场地。“但许多场地都空置着,参加锻炼的也是以老年人为主,青少年少。”

黄世荣说,几年前,一份全国的學生健康体质调查报告显示,上海學生的体质健康在全国只排名二十六七位,因此,让孩子动起来是关键,尤其是要逐步引导家长转变运动的观念,运动不仅仅是为了考试。尤其是跑步这类是人必备的生存技能。据了解,长宁区學生体质健康监测中心的测试可以重复参加,學生在锻炼后再测试观察自己的各项指标是否有进步。

本报记者 马丹

年级越高动的越少

“一分钟只有 30 个,回去需要加强练习哦。每天做 5 组仰卧起坐,一组做 20 个。如果一下子不能达到这个量,可以循序渐进。”监测中心的胡治林老师一边在暑期体质健康登记表上记下一位初中女生的成绩,一边叮嘱她回家要加强练习。胡治林说,在测试过程中发现,一到暑假,小胖墩们都又胖了一点,而年级越高运动量越少,小學生的暑期体育活动参与度远高过中学生,尤其是仰卧起坐、立定跳远这类需要通过练习来增加身体协调性的项目,中学生的退步特别大。

在监测中心,记者看到共有 6 间测试教室,配备了肺活量测试机、身高体重秤等各种器材,可为不同年龄的學生测试身体形态、技能、运动能力等方面,而中心外则是天山中学 400 米的标准跑道和足球场,主要用于 50 米等户外项目的测试。黄世荣说,每年该中心会

家长爱问“这个几分”

跑完 50 米,又跳了立定跳远、做了仰卧起坐,长宁区实验小学一年级的常馨元已经是满头大汗。常爸爸说,他特地请假了陪女儿来测试。“孩子年龄小,学业压力不是很重,不如多锻炼锻炼身体,健康更重要。”假期中,常爸爸也没有给小馨元安排过多的学习任务,而是每天带她在小区里游泳,送她去学轮滑。

黄世荣说,带孩子来测试的家长分成两个极端,一派是“运动派”,以小学低年级的家长为主,平时在家非常重视体育锻炼,主张孩子在假期应该要增加体育活动,另一派则是“考试派”,以初一初二年级的家长为主。“这一类的家长带孩子来测试的功利性就比较强。孩子一测完就问‘肺活量 3000 可以拿几分?’‘仰卧起坐多少个是满分?’”

鼓励亲子一起运动

“爸爸也和儿子一起跑一跑吧!”中心监测

开启全球机遇之门 通向世界名校之路

一所中西教育优化结合的国际学校
一个倡导素质教育理念的实践基地

一种独特双语双学历的教育模式
一座通向世界名校的文化桥梁



上海枫叶国际学校

Maple Leaf International School-Shanghai

上海市普通高中录取线下10分,即可入读上海枫叶国际学校,不用参加国内高考,获得中国和加拿大两国高中文凭,直接升入世界名校。

上海枫叶国际学校是枫叶教育集团举办、经上海市教育部门批准的**实施双语双学历国际课程的全日制民办普通高中**,地处江、浙、沪交界处,坐落于上海市金山区枫泾镇,学校占地面积300亩,自2013年起面向全球招收高中學生。

2013年6月8日,枫叶教育集团旗下大连、武汉、天津、重庆四地校区隆重举行2013届暨枫叶国际学校第15届毕业典礼。枫叶教育集团所属四校区毕业生1374名全部拿到国内外大学的录取通知书,其中世界排名前100位名校录取率保持50%以上,奖学金总量1140多万元,创枫叶建校18年来新高。

上海枫叶国际学校首届高一新生将于2013年8月25日开学,第一届學生学费**优惠30%**(不含国际學生)。

特别提示:上海枫叶国际学校将于2013年7月20、27日下午1:30在上海市长宁区法华镇路555号法华门大厦C座401室举行招生说明会

枫叶之特色

- ☆ 不需再考的体制设计
- ☆ 融汇中西的课程模式
- ☆ 从国际化到精英化的培养目标
- ☆ 英语学习的最终目标是能用英语思维
- ☆ 丰富多彩的社团活动
- ☆ 畅通的留学对接平台
- ☆ 国际化的后勤服务

进入上海枫叶国际学校,

你将吸取中西文化荟萃之精华; 你将尽揽中西文化亮丽之美景;
你将迈出成为国际化精英人才, 成就人生理想的第一步……



官方微博: <http://e.weibo.com/shmlis>

官方微信: shmlis

学校网站: <http://sh.mapleleaf.cn/>

咨询电话: 021-67320777

021-67353717

学校地址: 中国上海市金山区枫泾镇国际教育园区