

谁来守护中小学生的“课间10分钟”

新华社记者 赵紫羽 王浩明

“让我试试!”“该我了,该我了!”——下课铃声仿佛触发了开关,孩子们冲出教室,嬉笑声在校园里回荡,尽情享受“课间10分钟”的运动快乐。

校园里的“空间魔术师”

深圳市福田区教育局局长王巍介绍,从2019年开始,深圳市各中小学积极探索实践课间微运动,以多元化的课间活动促进学生身心健康。

事实上,人多地少的深圳福田,中小学校往往非常袖珍,运动空间的安排和设施的设置捉襟见肘。

新沙小学是一家成立于1908年的百年老校,经历过多次复建,2021年在原址进行了彻底的复建。

新沙小学校长陈志华介绍,复建后,新沙小学的总建筑面积约为37000平方米,其中运动场地的面积就占了近15000平方米,占比超过40%。

在城市中心楼房包围的校园里,能够做出这么大的运动场地,可谓是“空间魔术师”。

陈志华说,学校为学生提供“乐园式”的运动场所,每个区域指定项目,孩子们无需下楼,走出教室就可以马上开展活动。

在新沙小学,教室外的柱子上都安装了AI互动锻炼屏,成为最受小学生们欢迎的运动设施,孩子们跟随着屏幕指令完成深蹲、开合跳,通过人脸识别获得积分,教室外的露台和连廊也成了孩子们的运动空间,跳绳、丢手绢、扔沙包,玩得亦乐乎……

“形式丰富、安全有序,让我大开眼界。”参与此次活动的中国教育科学研究院体育教育研究所所长吴键评价。

自由式滑雪世界冠军李妮娜也感叹:“看到这样的运动设施和氛围,我都想再上一次小学了。”

“课间10分钟”为什么重要?

最近一段时间,“课间10分钟”成为整个社会热议的话题。“课间圈养”“中小学生在上厕所的时间都快没了”等话题频频冲上热搜,“课间10分钟”对学生的身体健康到底有多重要?“课间10分钟”如何保质保量?

深圳市教育科学研究院体育研究员黄镇敏认为,久坐少动、体育锻炼时间严重不足导致中小学生的近视率、肥胖率居高不下,慢性病、抑郁等问题也随之而来,目前仅仅靠体育课是不够的,“课间10分钟”的运动时间对孩子们的身心健康十分关键。

黄镇敏介绍,最新的国际研究发现,运动只要持续3分钟以上,特别是3分钟以上的中高强度的运动,就会对健康产生积极的效果,不可因为时间短,就忽视珍贵的“课间10分钟”。

吴键表示,中小学校的“课间10分钟”受到一系列的法律法规保护。如《中华人民共和国义务教育法》第三十七条明确规定,“学校应当保证学生的课外活动时间,组织开展文化娱乐等课外活动”。

如何保证“课间10分钟”效果?

盒子,主体建筑的外围被运动场所包围。运动场地并非集中在一楼的操场,而是较为均匀地分布在学校的各个楼层,特别是大大加宽了楼梯和楼道,增加了课堂外就近公共活动空间,在这些空间使用防滑材料并铺上软胶垫,尽最大努力减少学生们在运动中受伤的可能性,减少“课间10分钟”的时间损耗。

此外,新沙小学还制定了精细化的制度,保障“课间10分钟”的运动效果。新沙小学教研主任王亚琼介绍,学校为“课间10分钟”建立了专门的

组织体系和游戏库,并对器材配置、区域划分、班级管理、后勤协助等方面建立规章制度,确保孩子们的课间活动安全有序。

当然,除了空间和制度的保证,校园体育活动的风险保障机制仍需健全。也有业内专家建议,要进一步健全学校运动的意外伤害保险等制度。

而“课间10分钟”的理念也需要得到包括教育工作者和家长在内的整个社会的认同和理解——我们在校园里听到的,应当是琅琅书声与欢声笑语的交响。 新华社深圳12月3日电

多名教练球员聚会绿城 共话河南女足40年征程

本报讯(记者 刘超峰)对于河南女足来说,1983年12月1日是一个值得纪念的日子。这一天,当年韩少华、汪震旭、王福宝等教练员,以及王瑛、朱金梅、崔建丰、李喜玲、李玲、吕海丽、张慧云等队员,组成了第一批河南女子足球队。

如今河南女足已经走过40年的岁月征程,12月2日,借着河南中原女足当天1:0江苏艰难保级的喜讯,张建勋、韩少华、杨碧野等老教练以及老女足队员聚会郑州,共叙友情,展望未来,追忆曾经激情燃烧的岁月。“感谢我的队员,这帮老队员是我们河南女足的财富,在艰苦的条件下,正是她们刻苦耐劳的训练精神,一代一代传承下来,把女足精神发扬光大,才有了辉煌的成就,让河南女足在全国赛场屹立不倒。现在大家都退休了,希望大家都能保重

身体,为河南女足继续发挥余热。”昔日主教练韩少华激动地向记者说道。

40年弹指一挥间,河南女足一路走来,一代一代传承着老河南女足的精神。在40年的发展过程中,曾经在全国七运会勇夺冠军,成为河南三大球中唯一取得过全运会冠军的运动项目,涌现出范运杰、拜利芳、姜佳惠等名将。近几年,面临国内众多省份女足运动不断崛起的巨大挑战,河南女足立足自我,从逆境中寻求突破,正在努力打造一支年龄结构合理、技战术风格鲜明、朝气蓬勃、团结向上的队伍。

聚会之前,昔日老女足重新回到绿茵场,与省会新闻队足球队进行了一场别开生面的足球友谊赛,重新寻找昔日绿茵场上的峥嵘岁月。

女排超级联赛第9轮

河南女排主场不敌天津

本报讯(记者 陈凯 通讯员 张林波 田永茂)记者从河南省排球运动中心获悉,在12月2日结束的本赛季中国女排超级联赛第9轮的一场比赛中,坐镇主场漯河市体育中心体育馆的河南双汇女排,最终以0:3不敌天津女排。

面对拥有袁心玥、王媛媛、姚迪等众多国手的天津女排,河南女排的姑娘们比赛一开场毫不手软,一度与对手战至6平。随后的比赛,实力强劲的天津女排逐渐掌控场上的主动权,河南女排以20:25先失一局。

第二局比赛,天津女排开局便取得5:0领先。暂停之后,河南

女排试图咬住比分,无奈效果不佳,很快以13:25再丢一局。

背水一战的河南女排在第三局开局阶段连得4分,天津女排被迫叫暂停后,效果依然不理想。河南女排主攻蔡晓晴下手果断频频得手,帮助球队以9:4领先。随后的比赛,河南女排失误开始增多,天津女排则趁机将比分追平并实现反超。16:25,河南女排在输掉第三局后,也以大比分0:3负于天津女排。

本场比赛,河南女排仅有得到14分的蔡晓晴一人得分上双,而天津女排则有4人得分达到两位数。

2024足球欧锦赛分组抽签揭晓

西班牙克罗地亚意大利同分“死亡之组”

新华社德国汉堡12月2日电(记者 刘旸)2024欧洲足球锦标赛小组抽签仪式2日晚在德国汉堡北音乐厅举行,西班牙队、克罗地亚队、意大利队同分B组,法国队和荷兰队同分D组。

具体分组如下:
A组:德国队、匈牙利队、苏格兰队、瑞士队;
B组:西班牙队、阿尔巴尼亚队、克罗地亚队、意大利队;
C组:英格兰队、丹麦队、斯洛文尼亚队、塞尔维亚队;
D组:法国队、奥地利队、荷兰队、附加赛A组胜者;
E组:比利时队、罗马尼亚队、

斯洛伐克队、附加赛B组胜者;
F组:葡萄牙队、土耳其队、捷克队、附加赛C组胜者。

附加赛半决赛对阵如下:
A组:波兰队 VS 爱沙尼亚队、威尔士队 VS 芬兰队;
B组:以色列队 VS 冰岛队、波黑队 VS 乌克兰队;
C组:格鲁吉亚队 VS 卢森堡队、希腊队 VS 哈萨克斯坦队。
附加赛6场半决赛将于2024年3月21日进行,3场决赛定于3月26日进行。随着抽签揭晓,欧锦赛揭幕战也随之确定。2024年6月14日,东道主德国队将在慕尼黑迎战苏格兰队。

河南省全民健身大会 两项总决赛在郑鸣金

本报讯(记者 陈凯 刘超峰)12月3日,2023年河南省全民健身大会羽毛球项目比赛总决赛、五人制足球赛总决赛在郑州落下帷幕。

2023年河南省全民健身大会羽毛球项目比赛参赛人数近1500人次,其中平顶山站、新乡站两站分站赛的参赛人数均近500人次;经过分站赛的比拼,参加郑州总决赛的共有450余人次,充分显示了羽毛球运动在我省有着深厚的群众基础,以及在我省广泛开展所取得的丰硕成果。总决赛在位于郑州航空港经济综合实验区的河南省职工文体中心进行。

在五人制足球赛总决赛中,来自洛阳的两支业余球队技高一筹,最终包揽公开组冠军。据了解,12月9日,河南省全民健身大会七人制足球赛总决赛将在郑州拉开帷幕。

2023年河南省全民健身大会由河南省体育局、河南省委直属机关工委、河南省总工会、共青团河南省委、河南省教育厅、河南省妇联、河南省卫生健康委、河南省农业农村厅、河南省体育总局联合主办,共设置了游泳、篮球、足球、气排球、网球、羽毛球、自行车、城市定向、乒乓球、门球等10项群众喜闻乐见的体育健身项目。自10月28日在郑州启动以来,各个项目已经陆续在省内外多地开始举行,整个大会将持续到12月,这也是今年继省十四运会后,我省举办的又一项全省性的大型群众体育赛事活动。

世界围棋团体锦标赛 谢尔豪勇夺七连胜

新华社北京12月3日电 中国围棋协会消息,第25届农心辛拉面杯世界围棋团体锦标赛的第八局比赛3日在韩国釜山进行。中国队先锋谢尔豪九段执白192手中盘战胜日本队副将余正麒,勇夺七连胜。这一成绩也追平了此前中国棋手范廷钰九段和杨鼎新九段在这项赛事中保持的最多连胜纪录。

25岁的谢尔豪近来状态火热。在不久前的三星杯世界围棋大师赛中,谢尔豪获得了亚军,在晋级的道路上还淘汰了韩国第一人申真谞九段。在世界团体锦标赛第一和第二阶段的比赛中,谢尔豪先后战胜了许家元、卞相壹、芝野虎丸、元晟溟、一力辽、朴廷桓等日、韩棋手,气势正盛。

在3日的比赛中,执黑的余正麒序盘阶段在右下角走出问题手,后手苦活之后局面明显落后。接下来,谢尔豪在右边继续厚实行棋,全盘形势非常主动。后半盘比赛,谢尔豪稳扎稳打,将优势保持到了最后。

在4日的比赛中,身为韩国队主将的申真谞将上台攻擂,这将是他和谢尔豪在不到两周时间之内的第二次交锋。此项赛事采用打擂台的形式,由中、日、韩三队的棋手轮番上阵。目前,韩国队和日本队都只剩下1人,而中国队5员大将毫发未损。

手球裁判员培训班举行

本报讯(记者 陈凯)记者从郑州手球协会获悉,2023年郑州手球协会手球裁判员培训班,近日在郑州市体育馆举行。来自郑州市幼儿园、小学的教师、裁判员以及各学校的带队老师50余人汇聚一堂“学艺再提高”,提高执裁能力的同时,也为今后引领我市更多的幼儿、小学生参与手球运动打下坚实的基础。

本次培训班由郑州手球协会主办,采用理论与实操相结合的方式进行。培训中,授课老师既对幼儿、小学生手球裁判相关规则进行了深入浅出的理论讲解,又亲身示范进行实操演练,向小学部和幼儿园的学员们培训手球动作要领,并开展模拟执裁讲解其中的执裁要点。

郑州手球协会负责人表示:“举办这次培训班是为了进一步提升我市手球项目裁判员的整体水平,让更多从事教育、体育工作的人群认识、了解手球项目,促进手球运动在郑州市的推广和普及。”



12月3日,观众在三门峡博物馆参观“越世以行——庙底沟遗址发现七十周年展”。12月2日,2023仰韶论坛在河南省三门峡市开幕。与会专家学者围绕庙底沟遗址发现七十周年、仰韶文化新发现等议题展开交流研讨,深入挖掘仰韶文化的时代价值。本次论坛除了举行专家研讨、三门峡市仰韶文化研究中心揭牌等活动外,其间还举行“越世以行——庙底沟遗址发现七十周年展”“秦风汉韵观瞻函文物展”“庙底沟之花——仰韶彩陶文化创意展”开展仪式。

“最美读书声·海燕读书” 书香少年阅读演说大赛落幕

本报讯(记者 秦华)12月2日,2023年“最美读书声·海燕读书”书香少年阅读演说大赛暨全国少年儿童阅读短视频诵读大赛河南赛区选拔赛(全省总决赛)在河南省新华书店成功举办。

本次大赛由河南省出版协会、中原出版传媒集团主办,河南省新华书店发行集团、海燕出版社承办,河南省演讲与口才学会协办,旨在传承红色基因、传播优秀传统文化、

弘扬科学家精神,使“爱读书、读好书、善读书”的氛围更加浓厚,通过比赛带动阅读,让社会充满书香,让中原大地响彻最美读书声。

全省共有万余名选手报名参加大赛,历时70余天,经过初赛、复赛、决赛层层选拔,最终有93组来自全省各地的选手进入全省总决赛。

总决赛现场分为幼儿组和青少年组进行比赛,比赛现场,参赛选手通过演讲、表演、讲故事等形

式,分享书中精彩故事内容,既有《长征路上小红军》《乡土和孩子》《安的种子》等优秀读物,也有《当代神农袁隆平》《红旗渠是怎样修成的》等彰显时代精神和时代人物的作品。

据悉,本次大赛获得一、二、三等奖的选手还将获得河南省新华书店发行集团和海燕出版社联合策划发起的“跟着书去旅行”阅读体验活动。

河南省CCD卡丁车联赛收车



卡丁车选手正在准备出发

本报讯(记者 陈凯 通讯员 韩晓龙 文图)经过两天激烈比拼,河南省CCD“正新杯”卡丁车联赛,12月3日在郑州市CCD卡丁车俱乐部收车落幕。最终,各组别名次各有归属。

本次比赛由河南省汽车摩托车运动协会指导,郑州市CCD卡丁车俱乐部主办,比赛设有4T专业组和200cc百圆冲刺赛两个组别,吸引了省内外30余名卡丁车高手参赛。最终,来自郑州市的车手成为本次比赛的最大赢家,包揽4T专业组和200cc百圆冲刺赛的冠军,充分展现了我市卡丁车运动深厚的群众基础。

近些年随着河南省卡丁车场的不断增加,卡丁车爱好者群体也不断壮大。随着赛事的成功举办,为郑州市赛车运动注入新活力的同时,也进一步促进了卡丁车运动在郑州市的推广和普及。

电影《热搜》郑州路演

获赞“为弱者发声热血又解气”



本报讯(记者 秦华 文图)由忻钰坤执导,周冬雨、宋洋、袁弘领衔主演的电影《热搜》正在热映中。影片上映两天,累计票房2199万元,收获了猫眼平台9.2分,淘票票平台9.3分,大V推荐度92%的成绩。网络现实题材电影,舆论反转热血解气,观众直呼“看得过瘾”。日前,《热搜》“一路发声”全国路演来到郑州,导演忻钰坤、演员钟晨瑶、王笑天来到路演现场与观众进行互动交流(如图)。

忻钰坤扎根现实洞察人性,用犀利的视角刻画出了真实的当代舆论场图鉴。电影中权势用尽手段掩盖真相,弱者无处发声只能以命相搏,血淋淋的现实让观众表示“生气又揪心”,当看到结尾正义联盟历经磨难终于成功发声时,观众们“终于出了一口恶气”,也收获了感动和热血的力量。

忻钰坤坦言,电影具有大众传播的性质,作为电影人肩负着社会责任,他认为“电影呈现出来的女性的困境,是应该被关注和看到的”。电影中不同年龄和属性的女性角色“能够给大家带来更全面的女性群像”。

能够彰显女性力量的电影。希望通过这部电影,让社会网络环境有一点改变。”钟晨瑶也表示:“希望影片能真的影响到一些人,让大家更理智地发声。”

除了被影片的现实题材和热血情绪打动,电影中勇抗强权的陈妙(周冬雨饰)也令观众十分感动,有观众表示“在电影中看到了女性的困境和女性的力量感”,点赞“导演将女性视角呈现得特别好”。忻钰坤解读道,陈妙这个角色“呈现了当下女性独特的一面”,追求事业,共情弱者,“生活中有很多女性身影在推动事情的改变,希望大家能够看到她们的所作所为,传递出这份力量”。