

崇川区2022年度学生体质健康数据分析

# 三项指标提升 锻炼要记头功

近日,崇川区教体局公布2022年度学生体质健康排名,此次体质测试涵盖了全区各小学一至六年级的所有学生,测试项目包括身体形态、生理机能、身体素质等在内的多项指标。

与上一年度相比,崇川区学生体质健康的优秀率、优良率、合格率均有不同幅度的上升。同时,各学校间学生体测数据存在一定差异。

## ► 阳光一小时体育锻炼有效果

根据排名情况,崇川区学生体质健康的优秀率由上一年度的7.34%上升至13.63%,优良率由37.99%上升至46.80%,合格率由94.93%上升至96.06%,学生整体体质水平有所提升。其中,优秀率和优良率这两个指标,通师二附均排全区第一。

“快!快跑!”“传给我,这边!”昨天下午,记者走进通师二附校园时正是下午大课间,不少班级学生正在操场上进行趣味跑步、踢球、跳绳等体育活动。五(2)班学生黄俊玮告诉记者,在校期间他每周能保持5个小时左右的运动时间,这让他的体质增强不少,“以前我老爱生病,一学期要请

好几次假。现在除了上体育课外,大课间我也能到操场上跑步、打篮球,感觉生病的次数变少了,身体变强壮了。”

据了解,通师二附在办学过程中,坚持贯彻健康第一、全面发展的理念,在课程设置上做到体育课开足开齐,专业教师配备到位。每周的课程表安排三节体育课,加上上午、下午的大课间活动,确保学生“阳光一小时体育锻炼”的时间。

“我们还根据学生身心发展特点及运动兴趣爱好,配备了专业体育设施,开设各类活动社团。”该校副校长胡玉宝介绍,学校配有一儿童乐园、体育健身长廊、攀岩墙等。

## ► 各校学生体测数据存在差异

根据《国家学生体质健康标准》,教育部要求学校每学年开展学生体质健康的测试工作,作为评价学生综合素质、评估学校工作和衡量各地教育发展的重要依据。

其中,身体形态类中的身高、体重,生理机能类中的肺活量,以及身体素质类中的50米跑、坐位体前屈为各年级学生的共性指标。在此基础上,一、二年级增加了一分钟跳绳,三、四年级增加了一分钟跳绳和一分钟仰卧起坐,五、六年级增加了一分钟跳绳、一分钟仰卧起坐和50米×8的往返跑。

体质测试中,90分以上为优秀,80分以上为优良,60分以上为合格。就合格率而言,排名第一的城南小学为

98.41%,还有13所学校的合格率在95%以下,各校间学生体测数据存在差异。下一步,崇川区教体局将利用好体测数据进行科学分析,做到精准施策,有效提升学生体质健康水平。

“全方位推动体教融合,促进学生的全面发展。今年,我们要全速推进‘一校一品’建设,展现各个学校的特色。同时鼓励有资质的社团、协会或者俱乐部,引进相关人才充实到学校的社团发展中。”区教体局体卫艺科科长曹春华告诉记者,3月中旬,区教体局将针对体测数据,组织对体育工作的专项督导和巡查,促进各校开展丰富多彩的体育活动,力争新学年全区各小学体测合格率达到95%。

## ► “四要两少”提升体质水平

专家建议,学生的体质健康水平看重的不只是数据变化和排名高低,健康教育也不仅仅体现在体育课上,更是一项系统工程。

如何切实提升体质健康水平?市妇幼保健院儿童保健科副主任徐小晶建议,要培养良好的饮食习惯,做到“四要两少”。“所谓‘四要’,是要精中有粗,适当增加玉米、小米等粗粮的摄入,保证肠道的健康;要多吃鱼类、鸡蛋、牛奶等优质蛋白,增强抵抗力和免疫力;要适量补充钙元素,促进骨骼的生长;还要多吃新鲜的水果蔬菜,补充维生素。同时,油炸食品和腌制食品要少吃。”

在体育锻炼和生活习惯方面,徐小晶建议,利用好周末的亲子时光,家长陪孩子一起,保证每天1至2小时

的户外运动时间,其中包括30分钟以上的有氧运动。另外,要确保孩子充足的睡眠时间,养成良好的卫生习惯,注重孩子的心理健康等。

针对如何降低学生的近视率,徐小晶说,近视的原因主要是用眼过度,这与电子产品的频繁使用不无关系。“家长要以身作则,减少‘刷手机’的时间,带孩子走出家门,去爬山游湖,看看风景,远离电子产品,让眼睛得到充分的休息。”

本报记者高阳



扫描  
学校  
排名  
二维码

## 倡导全民阅读新风尚 “校长讲书”首场活动举办

晚报讯 做优文化品质,打造江海文化名城。日前,南通市图书馆全新推出“书人书事”直播品牌,倡导全民阅读新风尚。

19日下午,“书人书事·校长讲书”首场活动在南通市图书馆视频号直播。市紫琅第一小学书记、校长姜树华,海门区能仁中学教育管理集团总校长吴永平担任主讲人,分别以“快乐读书吧:学生阅读的佳境”“今天,我们为什么要阅读”为主题,讲述学生阅读的重要性,引导青少年养成良好的阅读习惯。

姜树华讲道,现在家长和孩子都有参与阅读的意识,但有的家长感觉,孩子读了很多书却没有得到好的效果,这是因为缺乏阅读方法的指导。“‘书到用时方恨少’,既说明读书读得少,又说明平时阅读没有养成‘用’的习惯。读而用之,用而读之,只有掌握阅读与使用的方法,才会读有所获,在学业和生活上得到全方位的提升。”

吴永平则从阅读素养、为什么阅读、怎样去阅读、营造书香家庭等方面展开分享交流。结合自身教育教学经历,他感慨道:“现在‘伪’阅读现象层出不穷,学生盲目拼阅读量、不会选择好书,这对其身心健康成长会造成不良影响。我想通过讲述,让大家意识到阅读对一个国家、一个民族的影响,引导学生树立正确的读书观。”

此次直播还设置有互动抽奖环节,累计收看量近7000人次,获赞超76万次。

南通市图书馆党总支书记、馆长季丰吉表示,接下来,图书馆将继续通过名师、名家、名人等资源讲好南通故事,特别是面向以家庭为单位的读者群体,精心设计服务项目,营造家庭阅读氛围;同时,围绕“书人书事”品牌服务,加强文献资源建设,进一步挖掘、采买相关书籍文献,更好地满足家长和孩子的阅读需求。

记者杨镇潇 通讯员林莹



赠  
书

昨天下午,崇川区文峰街道城南社区退役军人陆圣斌和他的妻子杨荣平,来到南通大学附属医院血液内科,将他们新近出版的长篇小说《瞬变》赠送给医护人员,表达作者对该科以刘红主任为代表的医护人员全力以赴救治白血病患者的感激之情。

赵国庆

## 省残疾人职业技能竞赛开赛在即 我市25名选手参与角逐

晚报讯 江苏省第七届残疾人职业技能竞赛暨残疾人展能节将于23日在无锡开赛,来自全省的319名残疾人选手将在25个竞赛项目上进行角逐。

为了选拔优秀选手,从去年下半年开始,市残联先后举办了全市残疾人职业技能选拔赛及相关参赛项目的培训和集训活动。本次竞赛,我市共有25名选手参加信息通信类、工业制作类、美术专业类、手工业类、非遗类、服务类等六大类16个项目的竞赛。

“我想通过省残疾人职业技能竞赛这个平台,进一步提升技能,挑战人生……”19日下午,残疾人吉顺星在集

训现场接受记者采访时表示。吉顺星今年43岁,来自崇川区,这次是他第二次参加省赛角逐。两年前,吉顺星在全省残疾人职业技能竞赛无人机操控项目中荣获冠军,今年他将参加皮革护理项目的角逐。

据了解,本次竞赛的同时还将举行全省残疾人展能节活动,我市刘凯健等3名残疾人创作的美术工艺类作品将参展。多年来,我市高度重视各类残疾人职业技能竞赛活动,通过“以赛促训”的方式培养了申季学、杨海霞等在国际残疾人技能竞赛中载誉而归的技能选手。记者尤炼 通讯员厉顺慈