

秋高气爽，正是户外运动的好时机，最近岛城校园里也刮起了一股“体测风”。清晨提早到校晨跑、阳光大课间充分运动，跑起来、跳起来，拥抱健康阳光的生活，为即将到来的全市中小学生体质监测做足准备。

体育测试要来，你准备好了吗

岛城校园刮起“体测风” 有的学校校长陪跑激发孩子活力



青岛海逸学校校长李建军陪跑。校方供图

青岛海逸学校 校长陪跑晨练带劲

“孩子现在每天早上都迫不及待想早点去学校，说是在操场上锻炼一番，一整天上课都更有精神了！”“校长亲自上场陪着孩子们跑步，用实际行动告诉他们坚持的意义。”“孩子一个暑假胖了不少，经过这段时间的锻炼，身体素质好了很多。”青岛海逸学校五年级的家长们热议道。

每天早晨7点50分，青岛海逸学校五年级全体学生准时来到学校操场，开始20分钟的晨练，内容包括50米跑、跳绳等体质监测项目。为了激发学生的运动热情，青岛海逸学校校长李建军以身作则，也热情参与晨练，与学生们一同进行跑步和跳绳“打卡”。“孩子们的热情明显更高涨了，和校长一起跑步甚至比赛，让他们感到很开心。”学校总务主任任成强告诉记者，校长“陪跑”为学生树立了榜样，也使得整个学校形成了重视学生健康发展的良好氛围，“李校长的坚持和家长、班主任的积极支持，共同推动了学生的参与度和积极性。”

除了晨练，学校严格落实阳光大课间活动，进一步强化学生的运动能力。阳光大课间不仅包括广播操，还融入了跳绳、仰卧起坐等体测内容。学生们通过每天的锻炼，不仅提高了体测成绩，还表现出更加积极、昂扬的精神状态。“学校体育组根据场地和时间条件，制定了合理的训练管理计划，保证覆盖所有项

目的训练和准备。体测设置了明确的成绩标准，每个项目对于男女生都有不同的优秀、良好、合格等级，为每个学生设定个性化努力目标。”任成强指出，每年的体质监测不仅是对学生身体素质的测试，更是学校全面提升学生体育和健康发展的一部分。今年通过校长带头参与、师生共同努力的方式，学校进一步培养了学生们良好的运动习惯，激发了他们对体育运动的热情，为学生的未来健康成长打下坚实的基础。

城阳区天泰城学校 强化训练弥补“短板”

9月11日，城阳区天泰城学校组织了五、八年级学生进行体质健康摸底测试。“本次校级测试不仅是为后续区、市级的体质监测做准备，也是学校提高学生体质健康水平的重要举措。”城阳区天泰城学校体育组负责人刘波老师介绍，学校成立了由校长牵头的体质健康提升工作专班，体育组制定了详尽的测试方案，提前安排好测试项目和测试时间，全体体育教师积极参与，按照方案认真组织学生有序测试；并细化了各年级的锻炼计划，确保测试与训练的有效衔接。

体质健康监测涵盖多个项目，包括身高、体重、肺活量、50米跑、立定跳远、仰卧起坐、引体向上以及耐久跑等重要体能指标。这些项目不仅衡量学生的基础体能，还反映了他们的耐力、力量和协调性。“在前期摸底中，学校发现部分学生在耐久跑和力量性项目上表现相对较弱。小学阶段的50米×8



青岛中央商务区实验学校体质监测。校方供图

折返跑和初中的800米、1000米耐久跑是许多学生的‘短板’，初中男生的引体向上成绩也普遍较差。这些薄弱环节的发现为学校提供了有针对性的训练依据。”刘波告诉记者，为了弥补短板，学校从新学期一开学就启动一系列专项训练计划，对五年级和八年级的学生在大课间和下午的第七节课时间段内进行专门的体育锻炼，特别是在耐久跑、力量性项目上针对性强化训练。“我们还将学生按照体质情况分组，针对体能较弱或个别项目薄弱的学生集中训练，确保他们在短期内提高成绩。”刘波说道。目前学校已经完成了五年级和八年级的体质摸底测试，共涉及14个班级，学校在完成成绩统计后，本周已正式启动针对性强化训练，争取“各个击破”，达到理想标准。

青岛中央商务区实验学校 提出各项目“加强版”建议

在青岛中央商务区实验学校，“每天1小时阳光体育运动”是从不被打破的惯例，夏天、秋天每天早晨由体育教师组织学生开展30分钟广播操；冬天、春天每天早晨由体育教师组织全校师生进行30分钟晨跑。学校以体育、艺术“2+1+1项目”活动为载体，选择和编写花式跳绳、长跑等有特色的体育项目校本教材，组建了跳绳校队进行专门训练、外出学习，以点带面有效提高全校学生的跳绳水平。9月18日，青岛中央商务区实验学校对八年级全体学生进行了校内体质健康测试，初步对学生体质健康状况有了一个全面客观的了解。

/ 温馨提示 /

青岛中央商务区实验学校体育组整理了体质监测各项项目的“加强版”建议，一起来看看：

●一分钟跳绳：初期可以从每次连续跳100个开始，不间断，每天完成多组，以强化肌肉记忆；逐渐延长跳绳时间，如进行1分30秒或2分钟的耐力跳，提高持续跳绳的能力；通过短时间高强度的跳绳练习（如15秒、30秒等），提升跳绳速度和爆发力；坚持每天或每周固定时间进行跳绳练习。

●坐位体前屈：仰卧拉伸时平躺在地面上，双腿伸直并拢，慢慢将双腿抬起，尽量靠近胸部，双手抱住双腿，将其往身体方向拉，感受大腿后侧和背部的拉伸。保持15至20秒，进行3至5次。踢腿练习时，双手放在身体两侧保持平衡，双腿交替向前踢，尽量将腿部伸直，高度逐渐增加，每组踢20-30次，进行3至5组。

●50米跑：通过深蹲等训练来增强腿部和臀部的力量，提高起跑和加速阶段的表现。同时，核心力量训练如平板支撑、仰卧起坐等也不可忽视，以增强身体的稳定性和平衡性。可以通过高抬腿、跳跃等动作实现爆发力训练，跳箱也是提高爆发力的有效方法。

●一分钟仰卧起坐：可以通过改变仰卧起坐的动作方式和速度来增加训练强度，例如进行快速仰卧起坐、交替仰卧起坐等；进行一些核心稳定性训练，如平板支撑、桥式起伏等，增强腹部肌肉的稳定性和力量。

●50×8往返跑：通过长距离慢跑、间歇训练如400米、800米重复跑等方式提高心肺耐力和持久力。加强腿部、腰部等核心肌群的力量训练，有助于提高整体速度和稳定性。通过关节活动、拉伸训练等方式提高关节的灵活性和稳定性。进行小步跑、高抬腿、后踢腿等脚步协调练习，以及体操、舞蹈等身体协调练习。

●立定跳远：进行深蹲、腿举、弓步等腿部肌肉锻炼，增强腿部力量，这是立定跳远的基础。核心肌肉包括腰部、腹部和背部的肌肉，是支撑身体的关键。

●引体向上：每天进行俯卧撑练习，可以有效增强手臂、肩部和胸部的力量。通过杠铃卧推增加胸部和手臂的力量。加强背部力量，引体向上辅助练习，如使用弹力带助力引体向上，逐步减少辅助力量，直至独立完成。

●800米/1000米：进行长距离慢跑和有氧跑步，如每周安排3-5次，每次3-5公里的慢跑，以增强心肺功能和整体耐力水平。进行不同距离的间歇跑，如200米、400米、800米的中短距离间歇跑，每组之间安排适当的休息时间，以提高心肺功能、速度和爆发力。观海新闻/青岛早报记者 杨健 实习生 陈瑞玲

青岛仁爱学校举行国防教育主题活动

每年9月的第三个星期六是全民国防教育日，为积极响应国家关于加强青少年国防教育的号召，青岛仁爱学校邀请青岛烹饪职业学校的志愿者进校园举行国防教育主题活动。活动中，志愿者们通过图片、视频等多种形式，深入浅出地讲解了国防历史、现代国防形势及现代国防科技前沿，为同学们打开一扇通往国防知识宝库的大门。志愿者围绕“什么是红色基因？”“为什么要传承红色基因？”等问题，带领同学们展开讨论，进一步激发全校学生的爱国热情。

观海新闻/青岛早报记者 杨健

校园资讯

青岛洮南路小学开展推普周系列活动

青岛洮南路小学近期开展了推普周系列活动。各班召开推普周主题班会，班主任通过生动有趣的讲解，向学生介绍了普通话的重要性。学生们畅所欲言，分享自己的认识和感受，同时也立志要“讲普通话，写规范字，做文明人”。

语文老师扎根课堂，引领学生从小写一手规范字，各班开展了硬笔书法大赛，充分展示良好的书写习惯。学生们还化身小小推普宣传员，拿起画笔，用手抄报的形式展现自己对普通话的理解和热爱。

观海新闻/青岛早报记者 杨健