

# 南师大对8所小学调查发现,虽然运动项目花样挺多,但强度和趣味性不够 南京小学生大课间活动太温柔

美国中学生的1000米跑能跑多快,跳远能跳多远,体育课的运动强度又有多大? 中国和美国学生的体质健康是否在同一起跑线上? 未来,这些数据可能都会有答案。昨天,南师大召开2015年南京青少年体质健康国际会议,并为“中美青少年体质健康教育研究中心”揭牌。

会议中有调查显示,南京市8所小学的学生大课间活动缺乏运动量。此外,江苏省正在酝酿新一轮高考改革方案中,将体育纳入高中学业水平测试。

现代快报记者 金凤

## 小学生大课间活动缺乏运动强度

南京师范大学体育科学学院的师生今年3月至6月做了一项调查,检测学生的运动量和运动强度。他们选取南京主城区的8所小学,每所学校抽取二年级和五年级的学生,每个年级各抽取一班,男女生各10人,最终选出320个学生佩戴三维加速度计。结果发现,这些小学生的课间活动大强度运动量为0,小强

度和极小强度运动量分别为28.8%、58.88%。

“现在南京小学的课间操项目很多,例如拉拉操、健美操、花式跳绳、武术、网球操等。但有的学校场地不够,孩子们只能在原地做操;有的舞蹈编排得节奏不够快,达不到运动强度。”南师大体科院副院长史曙生说。

团队成员苑笑则发现,这些项目趣味性不够,学生

难以完全投入,动作不规范,所以达不到运动效果。

“半小时的课间操,至少要保持10-20分钟的中等强度运动,才会有效。”史曙生说,所谓中等运动强度,就是有轻微的喘息感,微微有些冒汗。苑笑则建议,家长可以和孩子多做亲自游戏,“例如,下班后,可以带孩子一起跳绳,跳绳10分钟相当于慢跑半小时。”

## 中美将联合研究青少年体质健康

美国“有氧运动之父”库珀曾任美国总统小布什的私人医生,他创建的库珀研究中心,近年来一直监测美国青少年体质健康数据。昨天上午,库珀研究中心和南师大合作,创建“中美青少年体质健康教育研究中心”。“中心成立后,将引进最先进的促进学生体质健

康的手段。”南师大体科院院长储志东说,目前,中国中小学生的体育课偏重竞技项目,现有的评价方式忽视了体育的重要性,体育还远没有上升为未来的生活方式。

在会上,现代快报记者获悉,江苏省正酝酿新一轮高考改革方案中,将体育纳入高中学业水平测试。今年9

月,国家体育总局曾发布报告称,与中学生相比,大学生相关体育成绩持续下滑。

相关人士表示,在江苏高中学业水平测试体系中,体育将作为一项通过性的测试,促使学生和学校重视学生体质健康,将有可能从2017年入学的高一考生开始改革。

## 中国孩子对运动信心不足

“研究显示,美国中、小学生分别有80%和87%对体育课有热情,有85%和86%的学生对体育课有兴趣,中国的学生虽然认为体育课也很重要,但对于不能完成这些体育运动项目,还缺乏自信。”美国北卡罗莱纳大学体育系的终身教授、美国国家体育学院院士陈昂说,让学生动起来容易,但关键是要有持续

性,所以,培养运动兴趣和提高健身知识很重要。

在自己的课堂上,他曾经将体育馆布置成人体的形状,小孩子就像血细胞一样,在场地里到处跑。更重要的是,每次体育课,陈昂会给孩子留作业。他曾经设计了一个游戏,让孩子们分成两组,一组是“建设者”,一组是“拆迁者”。每个孩子都分到3个杯子,“建设者”一组要在最快的时间内将3个杯

子搭成一个立体的三角形,而“拆迁者”需要将3个杯子套在一起变成一组,结果孩子们忙碌得满场飞。

这节课陈昂给学生们留的问题是,“什么是最大心率区间”,而在这个游戏中,孩子们每做完一次,都要测试一下心率,直到达到最大心率区间。“这让孩子意识到,要到达这个区间,需要多大的运动负荷。”

## 碧桂园·凤凰城邀你关注2015南京包子大会

### 包子大会碧桂园·凤凰城专场昨天开幕 短短1小时,2000个包子被领一空

昨天下午,包子大会碧桂园·凤凰城专场活动正式拉开帷幕,众多市民闻讯前来。现场,绿柳居、龙门包子店、狮子楼、奇芳阁、螺蛳人家等10家餐饮店带来了2000个美味包子,短短一个小时,就被领取一空。

现代快报记者 仲茜



2000个包子很快被领取一空 威海方摄

“没想到,在南京东凤凰城,也能尝到正宗老南京味道。”昨天,许多住在凤凰城小区的业主,也来参加“2015南京包子大会”碧桂园·凤凰城专场活动,今年55岁的刘阿姨告诉记者,她和几位同行的邻居都是南京人,听说现代快报首届“南京包子大会”在碧桂园·凤凰城举办,她们最早报名参加。

现场,参会每人可免费获得一张入场券,每张入场券最多可领取5个包子。开幕式结束后,超过200名参会者来到品牌包子展示台,开始品尝包子。大个儿的肉包、鲜嫩可口的菜包以及独具特色的螺蛳大肉包,纷纷成为“抢手货”。“绿柳居的菜包、奇芳阁的豆沙包、悦华大酒店的小笼包,都是老南京味道,很好吃。”

短短1小时,10个展示台前的2000个包子被一领而空,不少来晚了的市民只能望“笼”兴叹。

### 【预告】 活动将持续一周

本次快报包子大会碧桂园·凤凰城专场将从11月16日持续至22日,每天都邀请了10多家品牌包子店参展。其中,老字号绿柳居、奇芳阁、三元巷四鹤春、狮子楼,以及人气包子店悦华、龙门、螺蛳人家、鲁氏汤包、小李汤包等,都将参展4天以上。

此外,活动现场还设有包子课堂、包包子大赛等趣味活动,读者可乘坐碧桂园·凤凰城免费往返巴士,前往参加活动。每天8点至21点,可在明故宫北门停车场乘坐班车,发车间隔为半小时到一小时。每天9点和14点,首蓿园大街地铁站(南京银行门口)、迈皋桥地铁站(加油站对面)、马群地铁站(城东医院门口)、江宁胜太路地铁站(同曦鸣城苏宁电器门口),也设有班车,欢迎拨打快报热线96060咨询。

### 【互动】马上投票,有吃有奖

快报“人气包子王”微信投票活动仍在进行中。积极参与评选活动,为你喜欢的包子品牌投上一票或发送评语,你还有机会获得惊喜:现代快报官方微信每天都会投票网友中,随机挑选5-10名参与者,送出免费包子奖励,以及免费试吃商家提供的特色大餐。

### 【投票方式】

- 1.扫描二维码,关注现代快报官方微信;
- 2.在微信主页下方的对话框中,直接发送您喜爱的包子店名称;
- 3.投票期间,在微信主页下方的对话框中,输入“包子”,可实时查询排名及结果。

链接:碧桂园·凤凰城配套再度重磅升级,总价180万为主的274㎡瞰景大宅震撼推出,90-140㎡精装洋房同期销售,均价6588元/㎡。



# 大学毕业找工作要花多少钱?

有人单买衣服就花四五千,有人打印简历加交通费还没过百元

2016届的大学毕业生最近都忙着找工作了。那么,找工作大约要花费多少钱?除了打印简历、必要的出行交通费外,还有哪些费用呢?昨天,现代快报记者随机采访了南京部分高校的应届毕业生。

小刘是南京林业大学土木学院的大四学生。他告诉现代快报记者,自己从10月15日起开始找工作,前后大概一个月,花了5000多元。“要买一身正装,最基本款也要1000多元。然后就是去了两次上海、两次杭州、1次宁波,来回坐高

铁,每次也要大几百块钱。有时候时间赶不上回来,还要住宿。”

而小刘的一个朋友小赵(化名)单买了套西装就花了四五千块钱。“因为要去一家高大上的房地产公司应聘,我觉得给人的第一印象很重要。应该先把‘门面’做好。”

而南审经济与贸易学院电子商务专业的应届生小蔡则显得很务实。他告诉记者,自己从今年9月份开始找工作,前后总共加起来花在应聘上的钱还没超过100元。“我没有买衣服,就是打印简历的钱,

还有去面试必要的公交费,花费还没超过100元。”在小蔡看来,找工作还是朴实一点好。“我觉得关键还是靠真才实学,没必要在穿着上太花心思。”

南京审计学院人力资源管理系教授、管理学博士赵红梅表示,大学生找工作时最重要的是自我定位和心理上的准备。还要看企业的文化特点以及自己应聘岗位的特点,如果企业本身很注重外在的要求,那么应聘时的穿着就要相应地符合要求。现代快报记者 俞月花

## 江苏5岁儿童乳牙龋齿率达69% 第四次全国口腔健康流行病学江苏地区调查启动

快报讯(通讯员 杜翔翔 实习生 蔡铭越 记者 刘峻)昨天,江苏省口腔医院承办的第四次全国口腔健康流行病学江苏地区调查工作正式启动,这是一次对全国口腔健康的摸底调查。专家告诉记者,上一次调查显示,儿童5岁乳牙患病率达到了69%。

第四次全国口腔健康流行病学调查地区覆盖31个省、自治区、直辖市。江苏省项目地区为徐州铜山区、盐城亭湖区、镇江京口区、苏州常熟

市,共计5568人。

5岁儿童乳牙患龋率66%;35-44岁中年人牙龈出血的检出率是77.3%,牙周病患病率40.9%;65-74岁老年人患龋率71.9%,牙周病患病率88.7%。其中,江苏省5岁儿童乳牙龋齿率达到69%。江苏省口腔卫生指导中心办公室主任沈家平提醒:儿童牙齿问题预防越早越好,小孩乳牙发育矿化部分在胎儿时期就已经开始了,有牙后便应该做好局部清洁保护。