

“体育作业”如何留？ 点燃学生体育运动热情是关键

近日，我市多所中学陆续举办秋季运动会，在锡城学生间掀起一股“运动热”。随之而来的国庆假期又让部分刚动起来的学生“懒”了下去。青少年的健康成长离不开运动，体育总局和教育部印发的《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》提出，要强化体教融合，转变传统的体育教学观念。其中，体育课将布置作业引起热议。

学生间的运动情况存在两极分化

今年省锡中高一新生成893名，学生个头高、发展期待好。但调查统计得出，假期中每天坚持锻炼1小时以上的只有187人，占比21.3%，不到半小时的183人。部分学生每天抽空锻炼，部分学生则把自己“钉”在座位上，学生间的运动情况形成两极分化。

市一中高三(3)班的张艺觉每天放学后都会用上20分钟做一组无机械运动。他说，自己初中接触健身运动，高一开始养成了运动习

惯，“我的运动项目是类似俯卧撑、卷腹等体育基本运动，只要动作标准就能起到锻炼效果。”进入高三，学业更为紧张，张艺觉调侃自己每天健身都会觉得孤独。“健身房里的人相对较少，操场上会有慢跑的同学，不过并不多。”

“部分学生热衷于运动，每天中午和下午放学后结伴去打球或是慢跑。部分学生的运动则仅仅局限在体育课、大课间等。”市一中体育教研组组长邹卫东说，要让

所有学生主动动起来并不容易，强制命令无法让他们拥有体育热情，离开了学校，他们仍然不会把体育运动当成习惯。

市民胡先生的孩子今年高二，他坦言，孩子主动外出运动的次数屈指可数，往往是临近学校运动会或是体育期末测试才临时抱佛脚。“有时候觉得学校多两场体育考试也好，至少孩子在这样的压力下愿意动起来。”他无奈道。

体育课培养专项技能需“勤练”

《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》中提出，未来在校园体育课中要实现“教会、勤练、常赛”三个目标。体育课不仅要教会学生基本运动技能，还要教会专项运动技能。

据了解，我市各校的体育课早已开始呈现新样态。邹卫东介绍，足球为市一中的必修课，另外还根据实际情况开设篮球、健美操、武术和乒乓球四项运动项目。高一

上学期，学生体育课以行政班为单位学习足球基本技能。高一下学期到高三上学期，以行政班为单位的教学模式被打破，选择同一项目的学生组成临时班级上课。市北高级中学于2011年起与上海华东师范大学合作，推出校本课程“每天一节体育课”。“学生每周2节必修课、2节选修课，学生在选修课上能根据自己的兴趣和和能力选择项目，分基础班和提高班，实

行走班上课。另外每周还有1节社团活动课。”该校副校长高建峰介绍，这些体育课均打破传统目标模式，近年来学生体质抽测合格率 and 优秀率均不断上升。

“体育作业无法以书面形式提交，难以系统检查。学生是否照做老师能在下一次课堂上通过他们的动作判断。”邹卫东表示，期末体育测试会根据学生课程的不同设置，间接检验练习成果。

“体育作业”引热议 燃起运动热情是关键

近日，教育部关于“体育作业必须加上去”的内容又引家长热议，以后体育作业怎么交？是不是添了孩子和家长的压力？会不会流于形式？

“体育能够成为学生的兴趣与热爱，也就不再需要老师布置作业了，他们会需要运动，将体育视为

日常生活的一环。”市一中教务处主任刘军表示，体育作业的目的是让体育运动不再局限于课堂，而是延伸到校外，使之生活化、常态化。在他看来，如今各校体育课注重运动技能的教学对于激发学生运动兴趣有着推动作用。“培养学生一到两项受益终身的运动技能

很重要。运动技能的提升能帮助学生树立起在该运动项目上的信心。他们发现自己能做好就更愿意去做，从而形成良性循环。”

张艺觉对体育有自己的坚持，每天20分钟的简单锻炼已经成为他为自己布置的“生活作业”。
(杨涵)

民航换季 东航多条航线蓄势待发

本报讯 10月25日，民航即将迈入冬春航季。为进一步适应“双循环”新发展格局，在当前常态化疫情防控形势下，东航江苏公司无锡分公司全力打造新型航线网络结构，25日起在无锡新增国内航点，加大商务航线密度，助推苏南区域经济发展。

进入冬春航季后，东航江苏公

司无锡分公司将新增无锡往返湛江、遵义航线，其中，无锡飞往湛江航班MU2933于10:20从无锡起飞，到达湛江时刻为13:20；返程航班MU2934于14:10从湛江起飞，到达无锡时刻为16:45。无锡飞往遵义航班MU2849于12:00从无锡起飞，14:20到达遵义；返程航班MU2850于15:10从遵义

起飞，17:10到达无锡。

本次民航换季东航还将加大无锡商务航线密度，其中，无锡往返北京、厦门、西安、重庆、广州、深圳、昆明等航班每天3班；无锡往返大连、珠海、沈阳等航班每天2班。此外，长沙、成都、青岛、哈尔滨、三亚等热门线路也将继续保留，全新网络布局让市民出行更便捷。
(小蔡)

医疗保险转移接续实现24小时“掌上办”

本报讯 办理医疗保险关系转移接续是所有医保事项中手续多、时间长、跑腿多、群众反映强烈的事项之一，为了给参保人员提供更加高效便捷的服务，无锡市医疗保障局在实现医疗保险关系转入24小时掌上办理的基础上，于近期正式推出医保关系转出“一键办理”模式。

关注“无锡医保”微信公众号，

通过“业务办理”端口登录，进入“医疗保险关系转出申请”模块，核对个人信息后即可跟随步骤指引进行办理。从市医保部门了解到，至此，无锡市医疗保险转移接续实现了全业务流程的“零距离、零见面、零跑腿”，大大方便了参保群众。目前，已通过“掌上办”受理医保关系转入265人次，转出47人次。

市医保部门提醒，参保人员跨统筹地区流动前，要到基本医疗保险关系所在地经办机构办理暂停参保手续；基本医疗保险缴费有应缴未缴情况或个人账户余额欠款，需补缴后才能办理转出手续；此外，正在申领失业金人员需暂停领取或领取完毕后方可转出，若有异地医疗保险关系转入尚未办结的，亦需办理完毕后方可转出。
(陈钰洁)



第七届长三角运动 休闲体验季开幕

10月11日，2020年第七届长三角运动休闲体验季(无锡)暨长三角跆拳道大满贯道馆赛在江苏无锡太湖国际博览中心正式开幕。赛事共设跆拳道和皮划艇两个大项，包括247名参赛选手在内，赛事参与人数将近500人。长三角运动休闲体验季活动是江苏、上海、浙江、安徽三省一市联合打造的文体结合品牌活动。
(刘虹)

新一年度居民养老保险参保启动 增加微信办理渠道

本报讯 从人社部门获悉，2020年度城乡居民基本养老保险参保缴费启动，10月1日至12月31日(法定节假日除外)期间，市民可通过无锡农村商业银行、江苏银行、中国邮政储蓄银行、中国建设银行进行缴费。

据了解，2020年度城乡居民基本养老保险个人缴费标准：每人每年500元、1000元、2000元、3000元四个档次，其中每人每年500元的缴费档次仅面向低保、重残等缴费困难人员，由政府给予全额补贴。根据相关规定，具有本市市区户籍，年满16周岁(不含在校学生)，未参加职工基本养老保险或者参加职工基本养老保险后中断缴费的城乡居民，可以自愿参加城乡居民基本养老保险。符合民政部门确定的建档立卡未标注脱贫的困难群体，可在规定时间内携带身份证和户口簿到户籍所在地(街道)人社服务窗口办理参保登记和信息确认手续，个人不需缴费。

值得一提的是，为了满足广大居民对养老保险参保办理便捷的期盼，此次除了传统柜面办理，居民养老保险特别推出了“指尖业务”的参保方式——即手机微信办理。锡城市民可通过“无锡人社”微信公众号实名注册登录“人社服务”办理居民养老保险参保登记、缴费核定手续，次日本人凭有效身份证件到各指定缴费银行网点办理缴费。此外，微信办理还集合了参保登记(信息变更)、缴费核定、暂停缴费、查询等多项业务功能，指尖滑动，即可在家办理。
(陈钰洁)

