



温州体育中考报名开始,你选足球了吗?

□本报记者 郑召刚

进入3月,温州体育中考开始报名,足球也再次成为热点话题。就在今年年初,温州市教育局发布消息,今年中考体育科目有微调,自选项目增设了足球选项,由原来的“9选3”调整为“10选3”,其余选项分值不变,总分依旧为40分。

《中国足球改革与发展总体方案》下发正式一年,发展校园足球已经成为最火热的内容之一。为什么要把足球列入体育中考?温州市教育局体育卫生与艺术教育处相关负责人介绍,在自选项目中增设足球选项,主要培养学生在校园足球方面的兴趣,鼓励学生增强体育锻炼。这也是由于温州校园足球发展迅速,校园足球普及程度走在全省前列。

根据新出台的《温州市2016年初中毕业生体育学业考试实施办法》,体育中考共有10项,其中必测项目1项,分别为男生1000米、女生800米跑。此次增设的考试选项为足球运球绕杆,其余项目包括在篮球、排球垫球、游泳、掷实心球、立定跳远、跳绳、引体向上(男)、仰卧起坐(女)、踢毽子、50米跑,考生可以在10个项目中选考3项。

与游泳、跳绳、实心球、立定跳远、引体向上等考试项目相比,足球绕杆比的是技巧,既不需要爆发力,也不需要太多的体力。对于经常踢球的学生来说,拿到满分并不难,可以说体育中考又多了一重拿分保障。如果对自己的体能没有把握,也可以选择足球运球,只要在教练的指导下不断练习,掌握一定的控球要领,同样可以轻松过关。

据了解,足球运球绕杆的测试区域为长30米、宽10米的硬地,其间共设五个标志物,各标志物间距5米。考生听到裁判员指令后,将球运至起点线后的出发区域并做好出发准备。等裁判发令后,考生需运球向前,依次绕杆;球通过最后一个标志杆后,考生至少触球一次,运球通过终点线;人与球均越过终点线后,计时停止。每人测试两次,记录较好成绩。值得注意的是,学生若出现抢跑、手球、漏绕标志杆、碰倒标志杆、人或球出规定测试区域、未按要求完成全程路线等违规行为,将取消成绩。而球过最后一个标志杆后,到达终点前,脚未触球,视为犯规。



【资料图】

根据新出台的《温州市2016年初中毕业生体育学业考试实施办法》,本年度中考体育对象为所有参加升学考试的初中毕业生,每项最高分为10分,合计40分,计入初中毕业生学业考试成绩。体育考试时间为4月中下旬至5月底。

健身舞跳出一支义工队 满心爱挥洒一段慈善情



温州市有不少义工队,潘少蓉发起的健身义工队是最早成立的队伍之一,至今已有16年的历史。潘少蓉今年53岁,但认识她的人都能被她身上的时尚和活力所感染,很多人都亲切地叫她“潘大姐”。

潘大姐爱笑,不管对方是否患病,她从不吝于给予一个拥抱;她很大方,为了帮助别人,无数次拿出自己的积蓄;她又很小气,宁愿自己忙到半夜,也不愿出3000元的雇工费……

潘少蓉从小喜欢跳健美操,而且带领了一批人和她一起跳,十多年前的温州市区人民广场前,就已经能看到她充满活力的身影。因为工作的原因,她经常出差国外,那些义工服务的场景,一次次敲击着她的心灵。她也由此萌发了带着健身队的姐妹们创建一支义工队的想法。

这个想法一提,马上得到大家的支持。2000年初,健身义工队便成立了。

“那时候,温州义工队还很少,也没有什么经验可学,但我们有的是满腔爱心和热情,后来我们发现,做义工,有爱是最重要的。”潘少蓉说。

健身义工队成立后的第一个活动便是在温州市儿童福利院,潘少蓉带着队员给孩子们送去礼物,跟孩子们玩。后来,过年过节,他们还带着孩子们出去聚餐。如今,这些孩子早已长大,有的已经成家立业。有一天,潘少蓉在街上看到一名年轻的父亲抱着孩子,她看着对方有些眼熟,那名父亲已经跑过来热情地叫着,“潘奶奶!”他脸上有着欣喜的笑容,“我是儿童福利院的毛磊,感谢您陪伴我们的童年!”再说起这件事,潘少蓉

眼里仍闪着泪花,她说:“这就是最好的回报。”

从2013年开始,每年暑假他们还与温州市特殊学校有一个“彩虹之约”,教孩子们跳健身舞。“虽然他们中有些孩子生理上有些残缺,有的智力发育也不完全,但他们很好学,舞蹈教上几遍,他们就已经能自己跳得有模有样了。”潘少蓉说,“所以,用心就会带来惊喜。”

对于公益,潘少蓉一直十分用心,也非常大方。如果对方真的有需要,她会慷慨解囊,但有些事上她又很“小气”。前段时间,健身义工队举行慈善晚会,邀请孤寡老人、贫困残疾人家庭、环卫工人等一同过节,为了省下3000元的礼仪经费,潘少蓉连续一个多月加班到半夜,她说,省下这些钱,可以多帮几个人了。

在全国成立几十支分队这些年来,潘少蓉带着健身义工队深入各个社区、敬老院、盲人之家……送去爱心物资、爱心款;台风灾害后,她第一时间组织捐款捐物送到灾民手上;结对大学生、助医、助困等等,她从来不吝于付出……

近年来,潘少蓉还特别关怀行动不便的老人,上门给他们理发。一名家住市区龙野花园的老人,临终之际叫不到理发师给他理发,潘少蓉知道后,带着理发义工单建英和陈小荣上门,三个人蹲下来给老人理发。事后,老人的亲属十分感动。

潘少蓉对公益慈善的坚持感动了身边很多人,很多华侨也加入了健身义工队。如今,健身义工队已在全国范围内成立了几十支分队,“这就是慈善公益的魅力,是爱把我们聚在了一起。”

(通讯员 李玉燕)

夫妻太极档 健身又健心

在温州市区马鞍池公园,有不少练太极的人,其中一对老两口特别引人注目,他们神采奕奕、身板硬朗,丝毫不像是年近八旬的老人。

数十年来,孙孟、黄秀红夫妻俩每天一起打太极,不仅强健了身体,还练就了不凡身手。难能可贵的是,两位开朗善良的老人还不愿“独乐乐”,坚持带领身边的人“众乐乐”,义务教授许多人学习太极拳,发挥余热奉献爱心。

夫唱妇随 学太极强身健体

孙孟与太极拳结缘,要从年轻时说起。早年他在公园路一家照相馆当学徒,闲暇时上华盖山锻炼看到一些老人打太极拳,便在边上看热闹。由于孙孟年纪轻、悟性高,看多了自然便会了,偶尔他也来两下自娱自乐。就这样过了许多年,后来儿子参加市武术队,孙孟每天将儿子送到广场路的灯光球场训练。边上的六中操场里经常有一群人在打太极,他也加入队伍。退休后,闲暇时间他就上网自学各式太极拳,还学会了太极剑、太极刀、太极功夫扇。

1998年,在孙孟的影响下,黄秀红也开始学练太极拳。当时家门口的马鞍池公园刚建成,每天一早两人相携下楼。黄秀红学得相当认真执着。偶尔遇上雨天,她就一手打伞,一手学练太极拳……直到一整套的88式陈式太极拳能单独“操练”为止。之后,老两口夫唱妇随同练太极拳,既健身又健心。

如今孙孟和黄秀红虽然年近八旬,但耳不聋眼不花,日常生活轻松自在,在他们家有一台退休了的老式电视机,就放在柜子上面,偶尔他们就在上面练习压腿。

这些年老两口每天在公园练太极,也免费教授大家太极拳,结识了一群志同道合的“拳友”。2014年年初,有“拳友”告诉孙孟香港将举办国际武术节,问要不要出

去见识一下。从没上过赛场的老两口心动了。

比赛中,他们分别参加老年男子组和女子组太极拳等项目角逐,共拿下了七枚金牌、一枚银牌。第一次参加正式比赛就满载而归。

出任太极拳老师 课内教课外补

去年百老惠第三龄学院开学,孙孟受邀负责太极拳班教学工作,他还拉上老伴帮忙。因为是初级班,他们教大家最简单易学的杨式24式太极拳。为了让学员们能多点时间学习,早上9点钟的课,7点半两人就已出门。

孙孟把太极拳班学员分成两个小班,自己教一个班,让老伴带一个班。这些学员年龄不同记性悟性也各不相同,有人掌握得很快,有人上了五六节课却仍不得要领。孙孟急了,最后想出了一个办法:周六至周二清早为学习困难的学员课外统一补课,地点就在大南门世贸大厦楼下。

这一决定受到学员的极大欢迎,参加补课的学员来自市区各个方向,有双屿、新田园,最远的来自洞头。孙孟、黄秀红一个在上面教,一个在下面耐心地纠正动作。勤学苦练了一段时间,许多之前没有信心学习的学员逐渐掌握了基本动作。“看到大家愿意花时间学习,看到大家进步,我们也很高兴!”孙孟由衷地说。

“希望能带领更多的人热爱太极运动,希望所有学员都能把太极拳练得跟他们一样好!”这是老两口由衷的心愿。

(通讯员 赵小娟)