

学霸也爱运动,谁是最强体能王?

浙大两个校区开启“火拼”模式

本报记者 沈梦雪

在学习方面,浙江大学的学生个个都是学霸,而说起运动和体能,他们也不输给其他高校的学子。最近,一场最强体能王的比拼在浙江大学紫金港校区和玉泉校区的学生之间展开。



现场连线互动PK 挑战 10000 秒体能

本次挑战赛为 10000 秒四类健身器械计时挑战赛。在 10000 秒的总时长中,参赛者采用 4 种不同的健身器材,每个同学及教职工选择自己感兴趣的健身器材进行为时 100 秒的挑战,以最终累计消耗的卡路里作为校

区总比分。紫金港校区和玉泉校区分别在两地体育馆内同时进行比赛,利用直播形式进行线上互动PK。

挑战时,两个体育馆的大屏幕进行现场直播,每个挑战者都能看到对方的情况,大家都在为自己校区加油。在激烈的比赛对战中,跑步机、划船机、战绳和健身车这 4 样器械都难不倒现场的学生,其中一位容貌形

似 NBA 总裁肖华的留学生在比赛时吸引了不少眼球,场外还有观众开玩笑地大喊:“肖华加油,NBA 需要你!”这个来自大洋彼岸的美国留学生叫杰夫,他也是第一次参加这样的活动,他说:“以前一直觉得中国学生并不喜欢运动,原来他们学习和运动一样棒!”

除了体能挑战之外,现场还有为浙江大学学霸们专门设置的趣味互动答题。学霸不仅需要体能,还需用上机智的大脑进行互动答题。比赛争分夺秒,热闹非凡,也让更多的人见识到了不一样的浙大学霸。最终,浙江大学玉泉以校区消耗 5592 卡路里成为本次体能挑战赛获胜校区。

趣味赛事 提升大学生健身兴趣

从卡路里 PK 赛制入手,以赛促练,激发学生运动热情是浙江大学举办此次比赛的目的。新颖的体能挑战赛不仅拘泥于线下,更通过运用网络直播为更多大学生传递正确的运动健身理念,提高健身锻炼兴趣。此

外,通过高校举办体育赛事,构建高校、社团、院系三级联动的校内体育竞赛与活动机制也能进一步促进激发大学生参与热度,让生活更积极健康。

浙江大学一直都有健身房,但之前的条件不太理想,去年紫金港和玉泉两个校区投入 360 余万元对校区内的健身房进行改造,并请专业公司进行管理,平时还会有健身教练来指导。目前,健身房已有近一千会员,平时的使用率也非常高。对此,浙江大学公共体育与艺术部主任吴叶海说:“健身房利用率提高,以及这次比赛的热闹都只是形式,校方最终还是希望通过这样的手段来引导学生深刻认识体育锻炼与成长成才的内涵,深化体育的育人功能;激发学生对体育运动的兴趣与爱好,强化主体意识和创新意识;提高体育教育质量、提升体质健康水平,促进品德人格健全,使大学体育教育教学更体育、更育人,为国家培养德智体美全面发展的新时代中国特色社会主义建设者和接班人服务。”

全班一起跑马拉松,学习成绩也不赖

原来他们的班主任是体育老师

在前不久结束的 2017 田园松阳半程马拉松上,有一支特别队伍,他们穿着统一的校服,那是遂昌育才中学 8 年级 1 班的 45 名同学。“这是这些初二学生第一次参加马拉松,他们中很多人甚至是第一次完成 6 公里的挑战。”发起这次全班活动的正是 8 年级 1 班的班主任柳玲老师。原来,柳老师不光是一名马拉松爱好者,还是一个“稀有”的体育班主任。

全校唯一的体育班主任 自己的马拉松奖牌送学生

“我 2006 年从杭州师范学院毕业后就到学校教体育了。”柳玲说,这几年她兼做过学校不少工作,“唯独没有做过班主任,所以我把其他工作都推了,想用心带一届班级,陪着孩子们度过 3 年的时间。”

但体育老师当班主任,家长们能接受吗?

“一开始当然不能接受了,别说我们这个年级 8 个班了,就是在整个学校一共 26 个班,我也是唯一一个体育老师兼班主任。”柳老师说,甚至有家长找到学校要给孩子调班,“但既然决定要当班主任,哪怕我是体育老师也要把工作做好。”

“一年下来,我们班的成绩都很好,每次月考、期中考都是全年级排名前三。”柳老师说,过硬的学习成绩也打消了家长们调班的念头。

身为一个马拉松爱好者的柳老师鼓励孩子有自己的一套方法。“这几年我参加的马拉松多到都数不过来了。”都以为她会有一面壮观的奖

牌墙,但她说,“奖牌我真没剩下几枚了,因为我都送给学生们了。”原来,柳老师把参加各种马拉松赛赢得的奖牌都作为奖品送给每次考试有进步的学生,“这个我跑出来的奖牌,他们都可喜欢了。这也让马拉松奖牌不是睡在家里,可以发挥最大的作用。”

带领全班参加马拉松 每人赢得一枚特殊奖牌

“每次看到学生们这么喜欢马拉松奖牌,所以今年的松阳马拉松赛,我就想是不是让全班都参加一次。”柳老师这个提议没想到全班同学全票通过,“虽然我们相处只有 3 年的时间,但我希望他们能多去尝试,多去经历,给自己的青春留下一些美好的记忆。”

全票通过后,柳老师给全班制定了一个训练计划,“学生们能不能全部完成这次挑战,其实我心里也没底。所以从十月国庆后,我就安排他们每天跑 1 到 2 公里,到了 11 月,我再给他们增加 1 公里的跑量,体育课上穿插一两次的 5 公里训练,直到比赛前再减少跑量,轻松迎接比赛。”

“没想到比赛当天孩子们都坚持下来了,组委会还给全班准备了纪念奖牌,这一枚枚奖牌都是家长给孩子亲自挂上去的。”柳老师欣慰地说,这两个月的训练还有意外的收获,“原来参照中考要求,我们班跑步只有五六个人能达到满分要求,但没想到,这两个月的集训后,班上 45 个人,27 个都达到了满分要求。”

(通讯员 叶琛欣)



奔跑吧,爸爸

日前,浦江县白马镇中心小学以运动为媒,搭建了一个让父亲和孩子共同体验运动的快乐平台。本次活动不仅增进了父子之间的感情,锻炼了学生的身体素质,更充分展示了各班同学团结一心的凝聚力以及学校师生积极进取、奋发向上的斗志和顽强拼搏的精神。(通讯员 赵旭斌 文/摄)

短消息

@湖州吴兴

本报讯 日前,2017 年湖州吴兴区中小学生定向比赛在湖州二中举行。比赛共有 7 所中学,9 所小学参加,经过半天激烈角逐,最后第十一中学、飞英小学夺得团体第一,第十一中学、城南实验中学、飞英小学运动员夺得个人第一。优秀团队及个人将在 2018 年代表吴兴区参加市级定向赛。(通讯员 陈 岚)

@东阳

本报讯 日前,为期两天的东阳市第九届中小学生乒乓球比赛落

幕。本次联赛共有 22 支队伍近 200 名运动员参赛。

(通讯员 斯国东)

@龙泉

本报讯 日前,2017 年龙泉市小学生篮球比赛分别在市体育馆、市实验小学举行,共有来自全市小学生 15 支球队 200 名运动员参加比赛。经过 4 天 35 场的角逐,水南小学、实验小学、东升小学分获男子组前三名;东升小学、实验小学、西新小学分获女子组前三名。

(通讯员 张春群)