我省三所小学入榜“全国攀岩特色学校”名单

“国字号”荣誉为浙江攀岩事业再添一把火

本报记者 沈梦雪

近日，中国登山协会公布第二批荣获“全国攀岩特色学校”称号的22所中小学校名单，浙江有三所学校上榜，分别是宁波的行知实验小学、鄞州区实验小学，这是宁波市目前仅有的两所获国字号荣誉的攀岩特色学校。此外，湖州安吉县凤凰山小学也登上榜单。

在浙江，攀岩运动早在2003年就有了萌芽，经过这几年的发展，尤其是攀岩入奥后为浙江攀岩事业再添一把火。此次我省三所攀岩特色学校入榜“国字号”名单，无疑让本就已经呈现出良好发展态势的浙江攀岩，再增几分底气。

宁波两所小学此次能成为“国字号”攀岩特色学校和宁波这几年浓厚的攀岩氛围与场地支持分不开的。海曙区鄞江镇在2015年建成了宁波最大的攀岩公园，并成功举办了亚洲攀岩锦标赛。宁海县胡陈乡、象山县的灵岩山都举办过不少全国级别的攀岩比赛。鄞州五乡中学、姜山小学以及宁波书城等均建有标准化的人工岩壁，宁波诺丁汉大学投资100多万元新建的攀岩馆刚刚落成，鄞州区青少年活动中心的人工岩壁也已经对外开放。

此外，宁波不少学校还是攀岩教学、比赛的先行者。像鄞州区实验小学，较早地设立了攀岩项目，随着2015年学校斥资30万元的室内攀岩赛道竣工投入使用，学校成为了当时省内少有的拥有室内攀岩赛道的学校之一。依托良好的硬件设施，学校专门开发了攀岩课程并成立攀岩社团，是鄞州区第一所将攀岩项目在校园内推广的学校。还特地外聘了葛耀军、章雪明两位专业教练进行教学。宁波市行知实验小学攀岩队于2014年成立以来，积极推进校园攀岩文化，先后组队参加市级、省级乃至全国的比赛，皆取得优异的成绩。

而湖州安吉县凤凰山小学此次能登上榜单，也是不负虚名。凤凰山小学的小凤凰攀岩队成立于2013年，至今已经获得了全国冠军5个，国家级奖励10余次，省级20余次，在浙江的攀岩界已经小有名气。

人称“拼命三郎”的黄锦彬是小凤凰攀岩队的“男神”，2014年全国凯乐石攀岩希望之星比赛获得难度、速度、攀石三项冠军，并被授予全国凯乐石攀岩希望之星。生性好动的他在学习羽毛球的时候，看到了别人在玩攀岩，于是产生了学习攀岩的念头。等到他练了攀岩，如鱼得水，越是有挑战的线路，他越来劲。他说：“有时一次不行两次，两次不行三次，有些线路或许已经爬了上百次，但总想继续征服。”手破了，缠上胶带继续，腿撞了，揉揉接着爬。

这样的孩子在凤凰山小学还有很多，他们从心底热爱攀岩，也正是这样的攀岩氛围让他们成为全国攀岩特色学校的标杆。

据介绍，近年来，攀岩在我省各地市也逐渐普及开来。像浙江大学早在上学期就已经开设攀岩课程，浙江大学攀岩队教练、体艺部老师刘明告诉记者：“选修课24人的班，目前已经超过200人报名，反响热烈。除了专门的课程，浙大还成立了攀岩社团，每周举办体验活动，让同学们体验攀岩运动的乐趣。”丽水松阳民族中学虽然开展攀岩项目起步晚，但发展迅速。在浙江省青少年攀岩锦标赛上他们展露头角，获得5块金牌。值得一提的是，他们当中有不少学生接触攀岩才不到半年的时间，相信假以时日会有更大的突破。

抖空竹 抖动你我情

近日，绍兴市上虞区鹤琴小学邀请了河南省郑州大学体育学院的空竹好手前来指导，大家相互交流各自学校的空竹发展史，一起商讨空竹校本课程的编制与研究。

通讯员 朱姣丽 文/摄

以大课间为平台，丰富活动内容，对学生体质发展进行干预

慈溪庵东镇东一小学打造精品大课间

本报记者 沈梦雪

“你是我的小呀小苹果，怎么爱你都不嫌多……”每当上午大课间时段，慈溪庵东镇东一小学的操场上总会响起这首神曲，全校师生近600人在操场上整齐划一地跳起这段“神舞。为了贯彻素质教育，促进学生的健康成长，创建学校教学特色，慈溪市庵东镇东一小学把大课间打造成精品并作为学校特色教学的项目之一。

每天上、下午开展共一个小时时间的大课间活动，除了进行徒手操操练外，学校还推广多项韵律舞蹈，如小苹果、泡泡操、室内韵律操、韵律放松操等。“韵律舞蹈进入大课间，激发了学生的学习积极性，增强了学生的体质，活跃了身心。”东一小学的校长钟恒炳介绍道。

学生每天重复做一套操，心理会产生一些审美疲劳。“为了解决这个问题，学校提出了‘一年推出一套新操，让学生在小学段学会六套操’的目标。”钟恒炳说，至今在校学生已学会《七彩阳光》、《第九套广播操》、《武术操——旭日东升》、《功夫扇操》、《篮球操》等操。

根据学生体质健康检测对应的力量、柔韧、速度等身体素质发展的项目。学校的大课间活动还专门设计了对应体质干预训练的立位体前屈、立卧撑跳、俯卧撑、跳短绳练习等。练习时全体学生在音乐口令的统一指挥下完成各项练习，从静立到跳跃，从俯卧撑到体前屈，从练习到放松。练习动作的设计既要考虑学生的年龄特点，又要充分考虑练习的趣味性。

在每天的大课间活动时，东一小学还开展4-6分钟的专项跳绳练习，要求一二年级学生学会基本跳，三四年级学生在基本跳的基础上进行速度跳练习，五六年级学生在速度跳的基础上进行花样跳的练习，全校学生通过强化训练，使跳绳的成绩和水平得到提高。不仅如此，学校体育组还安排了多项跳绳群体比赛，如一分钟全班快速记时跳、“双飞王”擂台赛、多人集体跳长绳比赛、快速“穿花”跳长绳接力、“花样王”跳绳竞技擂台赛等，丰富多彩的方式培养了学生体育锻炼的兴趣，打造了学校的跳绳校园文化和特色。

热点

@宁波

近日，英国青少年乒乓球访华团一行30余人来到宁波市青少年宫高新发展中心进行友好访问，并与宁波市乒乓球小选手进行交流比赛。据悉，此次活动由诺丁汉大学孔子学院举办，是去年英国青少年乒乓球访华团来宁波访问的延续。

（通讯员 丁安 项晓婷 文/摄）

@绍兴

本报讯 近日，“体彩杯”2017年绍兴市青少年柔道锦标赛落幕，来自绍兴6个县（市、区）的80多位选手参赛。最终，上虞区代表队夺得团体总分第一名，并荣获体育道德风尚奖，诸暨市、嵊州市代表队分获团体总分二、三名。

（通讯员 竺建水）

@嵊州

本报讯 为了锻炼学生的身体素质，提高学生的篮球基本功，日前嵊州市蛟镇小学举行了五年级学生运球基本功比赛。据介绍，蛟镇小学的女子篮球是该校的特色项目，近几年成绩斐然，并多次在市级、省级比赛上取得好成绩。

（通讯员 李忠亮）