

每天跑操场 每周两次体育课 每周一次登山 浙大附中高三学生的体育时间居然是全校最多的

本报记者 马二龙

每年的5月底到6月初,是备战高考的高三考生们最为忙碌的时间节点,为了给雷打不动的语、数、外这三科主要学科腾出宝贵的复习时间,不少学校会选择牺牲看似可有可无的体育课,可这一幕,在浙大附中并没有上演。取而代之的反倒是这样的字眼:“高三体育课从未被占用、高三学生锻炼时间是所有年级最多的。”

浙大附中体育老师邓肖文认为,在最后高考冲刺阶段体育课有存在的分量和价值。“身体是革命的本钱,尤其是有升学压力的高三年级,再不加强学生锻炼,身体会吃不消的。还有一点需要肯定的是,体育锻炼对于文化课学习的调节作用。从‘7选3’的高考新政实行以来,主要科目学习时

间更加紧张,每天长时间的坐在教室里,缺乏身心调节,效率反倒不高。”

浙大附中每周体育课、大课间等活动时间,从来不会被占用。高三年级的锻炼时间是最多的,运动量是最大的。特别是高三上学期,学生每天都要在操场上跑几圈,男生1000米,女生800米。

除此之外,邓肖文还介绍说,高三学生们每周都会安排两次体育活动课,分为课外活动和器材活动。课外活动里登山就是其中一项,由于浙大附中背靠挂牌山,学校设计出一条长达3000多米、优美曲折的上山线路:浙大附中出发——公交车上山——银果洞——金果洞——紫云洞——岳庙——西湖小学——回校,频率不高,一周一次,

高三年级也不曾落下。至于器材活动,田径场、篮球场、羽毛球馆、乒乓球台,总有能勾起学生兴趣的项目。

出于对户外运动的热爱,邓肖文在五六年前就开设了户外生存教育这门课程,深受高三年级学生欢迎,去年由他和同事钟留群联合开发的《户外活动与生存》,被评为杭州市普通高中第十批精品选修课程。邓肖文说:“这门课程能让学生们了解并且掌握一些对于户外活动意外情况的知识,从而在以后与大自然的接触中保证自身安全,妥善应对突发状况。当然,还要注重理论课程和实践体验想结合,和学生到老和山和挂牌山进行实地的野外生存体验,这对于他们将来步入社会也是有帮助的”。

幼儿体育舞蹈热 余姚娃娃跳出实力

本报讯 日前,2017年浙江省幼儿体育大会体育舞蹈表演大赛暨浙东体育舞蹈精英邀请赛在余姚市职教中心学校体育馆举行。来自全省11个市县相关幼儿园、体育舞蹈俱乐部15支参赛队,800多人参加了大赛。

这次大赛是我省最高级别的幼儿体育舞蹈赛事,经过男女双人、女子双人、男、女单人、团体舞等组别、30多个项目、110多个组别的竞赛,余姚市最终获得26块金牌,名列全省第一。

据悉,余姚已连续五年承办省幼儿体育大会体育舞蹈等赛事,为余姚市青少年、幼儿参加阳光体育活动创造了条件、提供了平台。

同时举行的浙东体育舞蹈精英邀请赛,是2017年余姚市青少年幼儿体育舞蹈锦标赛分赛区——周边城市选手友谊赛。杭州市、宁波市、温州市、金华市、台州市、绍兴市和余姚市运动员进行了友谊赛,向市民展示一场高水准的体育舞蹈大赛。

(通讯员 沈敖忠)

短消息

@乐清

本报讯 浙江省第四届青少年学生阳光体育运动会“乐清·泳协杯”游泳比赛近日落幕。乐清市实验小学、乐清市虹桥镇第二小学的游泳小将们奋力拼搏,分别以19金11银10铜和7金9银8铜的优异成绩包揽7、8、9岁组以及总团体的前二名,温州市籀园小学以2金2银3铜的成绩获得8岁组团体第三名和总团体第四名,温州市少年游泳学校获得总团体第七名。

(通讯员 范海波)

@临海

本报讯 5月22日,临海市杜桥中学在校篮球场开展班级联赛花样跳绳比赛。活动旨在推进阳光体育运动,增强学生体质,丰富校园文化,激发学生运动热情。现场气氛无比欢腾,孩子们的花样跳绳,不仅“舞”出了花样,也舞出了欢乐和健康。此次花样跳绳比赛,不仅培养了学生对体育活动的兴趣,也让同学们体会到了团队协作的重要性。

(通讯员 汪洋)



阳光跑操 跑出精彩

“跑在当下,赢在未来!”“团结一心,勇争第一!”明媚五月,此起彼伏的口号声、整齐划一的步伐声伴着节奏明快富有动感的背景音乐下,建德市新安江三中700多名学生在操场欢快跃动,参加学校举办的春季阳光跑操活动。

(通讯员 黄群文/摄)

足球少女初长成 立志做“萧山孙雯”

本报记者 薛原

最近,杭州市萧山区校园足球超级联赛正开展得如火如荼,在74所学校、82支男女球队中的1000多名小球员中,来自高桥小学的女足队员金嘉欣显得格外亮眼。

这位五年级的萌妹系统性地学习足球还不到三年,就已经在同龄人中脱颖而出。她的启蒙教练告诉记者,金嘉欣对于足球的悟性特别高,接触时间不算长,成长却很快:“一般女孩子都比较娇弱,怕累怕脏怕疼,但小金不一样,完全没有任何退缩,在比赛中不怵拼抢、冲撞等激烈的对抗动作。最难能可贵的是她技术细腻、视野广阔,也懂得分享,常常助攻队友得分。”

作为后卫,金嘉欣攻守兼备,是符合现代足球特点的“万金油”。“我的位置很重要,不能有失误,在保证

防线安全的情况下,我才会冲到前场参与进攻。”金嘉欣认为,自己首先要做好本职工作,不能本末倒置,“虽然有时候,想进攻的心痒痒,但足球培养了我责任感。”她坦言,进球固然是很出彩的事,但能够让后防稳如磐石,获得队友和教练的信赖,也是很有成就感的事。

谈到自己的偶像,金嘉欣变得滔滔不绝:“我最崇拜孙雯,我看过她参加奥运会和世界杯的录像。”原来,金嘉欣的父亲是国足球迷,也曾在1999年为错失冠军的中国女足流泪,当时金嘉欣还未出生,“从小就听爸爸讲他看中国队比赛的故事,我很受感染,无论是男足还是女足,我都支持中国队。”

踢后卫的崇拜前锋孙雯,金嘉欣笑言“每个后卫都有一颗前锋的

的心”。比赛中,金嘉欣在球队落后时,也常常充当中锋,做最后一搏:“我教练也说我有当前锋的天分,在禁区内‘嗅觉’灵敏。以后我的目标就是做萧山的‘孙雯’。”

记者了解到,像金嘉欣这样把足球当最爱的女孩子,萧山有不少,曾获得过市运会(青少年组)冠军的萧山女足队,一直是这里的特色。而本次联赛是萧山区水平最高、参与人数最多、举办规格最高的校园足球赛事,涵盖小学、初中、高中组别,分为春季和秋季联赛,以五人制、八人制为主要模式。让学生参与到赛事中,让体育和文化相结合,将体育精神渗透到校园生活中,如此肥沃的足球土壤,将会栽培出更多像金嘉欣这样茁壮成长的足球嫩苗。