

舟山这个十岁男孩不一般 学象棋3年收获全国冠军

在日前举行的2017年首届“高琪杯”全国象棋公开赛上,岱山实验学校三年级学生裘启宇以6胜1和的战绩,荣获10岁男子组冠军,这也是舟山小棋手首次获得全国性象棋比赛冠军。那么,裘启宇成为全国象棋冠军的背后,有着怎样的学棋故事呢?



7岁学棋,曾打败过全国冠军

10岁的裘启宇,瘦瘦的,言语不多,说话慢条斯理,仿佛说每句话前都在思考一样。谈到这次获得全国象棋公开赛的冠军,他也只是轻描淡写。7岁时,裘启宇跟着表姐一起学象棋,谁知道,竟发现他还真下有棋天赋。小半年后,裘启宇就获得了岱山

县少儿象棋比赛的第一名。2014年7月,他代表岱山参加浙江省象棋幼儿比赛,获得了个人第九名的成绩。这个学棋少年,便一发不可收拾,开始频频在浙江省甚至全国比赛中崭露头角。2015年12月,他在一次比赛中打败了曾获得过全国冠

反应敏捷,前途不可限量

下棋需要知己知彼,裘启宇表示自己可以算到四步棋,也就是说,等他的棋子落下时,他已经预测到了对手的两步棋。

“儿子现在3年级,他在学24点,反应速度挺快的。反正比我快很多。”朱女士笑着说,儿子对数学和数字很敏感。

天赋异禀,亲子相携进步

每周六和周日,裘启宇都会有半天在象棋老师处学棋。除此之外,每天做完作业,他还会做一些象棋习题,还会与电脑对弈。“刚开始一直输给电脑,现在大多数时候是会赢的。”裘启宇表示,一

军的小选手,而这个选手比裘启宇还要大上三岁。随后连杭州的象棋培训机构向裘启宇抛来了橄榄枝,希望裘启宇放弃学业,专门去机构里学棋。不过裘启宇的母亲考虑再三后决定,不如边学习文化课边练棋。

舟山市棋类协会相关负责人也常常关注这个下棋少年:“一般的棋手是下不过裘启宇的,但他可能下不过二级棋士,还是很有潜力的象棋小选手。”

大赛,每次都是爸爸或妈妈陪着他去市外参赛。由于岱山交通不便,他们常常要花费很长的时间在来回路上。“既然他喜欢,我们就尽自己的最大力量去支持他。”朱女士说。(通讯员 逯平平)

突破长跑测试 提倡科学健身 浙江财经大学有个“有氧运动”跑团

见习记者 崔义刚

现如今,杭州下沙大学城的各所高校里大多有了健身房,健身作为一种时尚,让不少年轻学子热爱追随。可现实的情况是,大学生体质逐年下滑依然是不争的事实,被肥胖所困扰的学生不在少数。

“课上的学生身体素质太差了,定距跑12分钟,达到满分的凤毛麟角,我感觉体育老师真要为学生干点啥。”浙江财经大学负责排球和羽毛球教学的教师李敬辉直言不讳,“我跟学生聊得最多的是科学锻炼,方法很重要。”

“有氧运动能充分燃烧体内的糖分,消耗体内脂肪,改善心肺功能,调节心理和精神状态。”于是,上半年开学之后,有着30多年教学经验的李敬辉与几位喜爱运动的学生组建了有氧跑步微信群“财大李老师”,帮助需要提高身体素质和减肥的同学科学健身。“什么目的都有,

有的学生是因为喜欢美食,管不住嘴,还有的是为了爱情,女朋友说我胖,我得跑。”

李敬辉说,虽然目的不同,但是进群的人必须有毅力常年坚持下来。他要求学生每周三次,每次跑8-10公里,每公里配速6分钟左右,跑步时要学会呼吸、平动。进入暑期,很多学生已经放假回家了,但是他们每次都会把跑步的记录发到微信群里,互相鼓励和监督。

一个学期下来,他所教授的8个班中,不少学生已经把力量、耐力的训练当做了习惯,运动成绩也有了明显提高。在本学期体育课定距跑测试中,大部分的班级,定距跑能达到满分的也就一两个,而李敬辉的班上满分的能有六七人。

黄迎是金融学院大二的一名学生,开学后也加入了跑团,平日里就经常跟着李敬辉一起跑:“李老师给

我安排了分阶段跑步的计划,一开始训练耐力跑匀速,后期训练我最后一分钟冲刺的能力。”最终,12分钟跑满分2400米,她10分多钟就跑完了。见黄迎成绩提高迅速,李敬辉还推荐她去参加学校运动会,在1500米比赛中,她在最后一圈摔倒的情况下,依然拿到了第5名的成绩。

其实,跑团成立之初,李敬辉也有点“私心”——50多岁的他,和学生打球时,已经感觉到体能跟不上了,加上春节后体重明显上升,于是,每周一、三、五下午下课,李敬辉都会和学生一期跑步,“以身作则,我自己的身体状态也越来越好。”

李敬辉说,体育老师更容易和学生交朋友,用自己的知识引导学生科学健身。下学期,他打算继续扩大跑团的规模:“让喜欢跑步的学生都加入进来,一件好事情就让它持续下去,做到退休呗。”

中考状元频出, 巧的都热爱运动 杭州文澜中学 体育育人有一手

本报记者 沈梦雪

提起杭州文澜中学,很多人都不陌生,尤其是近十年来出了6位中考状元,更是数一数二的名校。如今,文化课成绩名列前茅已经不是新鲜事,只有德智体美全面发展的学生才能算是真正的“学霸”。今年的中考状元吴思齐就是个爱运动的小姑娘,她的前辈,早几年的中考状元徐恩迪还是个篮球高手。

走进文澜中学,大门左边就是学校操场,虽然是午休时间,但是很多学生还在操场单双杠区域进行引体向上、压腿训练。体育老师叶姮慧告诉记者,这在文澜中学很常见,很多学生每天早上到学校时也会主动做做引体向上,跑跑圈。

文澜中学历来重视体育,除了每周三节体育课之外,每天早上的早锻炼也是风雨无阻,男生1500米,女生1200米都是必须要完成的运动量。此外,学校积极开展体育社团活动课,击剑、武术、健美操等等一应俱全。叶姮慧说:“体育课就是要高课堂、高效率,帮助学生减轻学业负担,为繁重的学业打好体能基础。”

在2016年学生体质素质测试中,文澜中学学生的成绩位列第一;今年体育中考中该校以29.99的平均分,99%的满分率笑傲全区;学校还在校庆活动上邀请浙江省武术队知名运动员王地来校表演传递运动健康的理念。

而这一切,就是文澜中学校长任继长这些年坚持体育育人的结果,要知道,任继长可是每天下午四点都会去各个班级“赶”学生下楼体育锻炼的校长,在他看来健康的体魄才是学业成功的基础,他说:“在我们学校初三全体同学都会坚持晨跑到离校最后一天,这本身就是一种精神,我希望文澜学子能用参加晨练的顽强拼搏精神,以一种开朗、热情、积极进取的面貌在未来的学习生活中取得更好的成绩。”



2017杭州中考状元吴思齐领衔的“学霸军团”。