来一场谢幕演出,只为青春留色彩
海宁这群高中生秀得一手双截棍

近日,海宁2018全民春晚海选正在火热征集中,其中有个名为《惊云决2》的作品很特别,随着镜头切换,视频中一群少男少女耍着双截棍,在树林间、池塘边、学校操场上……地点不停地变换,不变的是玩双截棍的英姿飒爽。

表演者是一群来自海宁的高三学生。因为喜欢双截棍,他们走到了一起,还创建了名为"吾极棍域双截棍"的社团。目前,社团共有37名社员,其中,女生10人。"我们马上就要毕业了,所以很想登上全民春晚的舞台,作为我们的谢幕演出。"社团创建人之一赵逸明说。

玩"出来的双截棍社团

初见赵逸明,戴着一副眼镜,斯斯文文。为了展示自己的双截棍,他特地换上了专业的服装,黑色的上衣,材质和跆拳道服差不多,整体比较宽松,便于活动。只见他扎好马步,双截棍在他的手中如行云流水般舞动起来。

赵逸明是和邻班的沈哲羽一起创立了双截棍社。他俩是在高一外语汇演时认识的,"你也喜欢双截棍?"话匣子被打开了。"我初三下学期的时候,就喜欢玩双截棍了。"赵逸明滔滔不绝地说起来。那时,刚开学没多久,篮球社、文学社、羽毛球社正在招新。看到各种社团的宣传单页,两人便开始计划开设一个双截棍社。为此,赵逸明特地打印了100份调查问卷,了解同学们对创立双截棍社的热衷程度。

"大多数同学都对双截棍社很期待。"这更加坚定了他创社的心。想要创立社团,需要自己先练好基本功。赵逸明和沈哲羽时常互相切磋,平日空的时候,就会相约一起练习双截棍。"起初,对于训练还是比较盲目的。"他俩在网上寻找各种视频学习,在校园南边的小树林加以练习。每天上午6点多赵逸明就起床练习双截棍,晚自习结束,晚上9点多还会跑到操场练习。用他的话说,睡前不练上半个小时就全身不舒服。

因为使用的都是钢制材料的双截棍,练习一些高难度动作就会被抽到,严重的时候手也会受伤。赵逸明发现,靠自己练习不够系统性,为此他决定拜师学习,让自己的动作更加规范。当两人觉得练习动作比较规范之时,他们开始兴致勃勃纳新,跑遍每个教室招收社员,第一批的社员现在已读高三了,共有14人,其中有5个是女生。

"社团成立之初,训练场就在露天的水泥场。"虽然条件艰苦,但丝毫未影响他们的训练热情,午休时大家就聚在一起训练。赵逸明做教练,沈哲羽则当助教。

女同学的新才艺

高三的朱星宇和曹诗烨是社团的女成员,说起当初进入社团的原因,两个姑娘都说,因为这个项目有个性。"我们都觉得这个社团挺新颖的。"朱星宇觉得,女生的才艺不仅仅局限于琴棋书画这样的静态文艺,也可以多一些动态的才艺。

赵逸明对女生的要求会放低一些,一般掌握标准动作的60%,而且在教授的过程中,社员使用海绵棒,避免受伤。现在,赵逸明他们都已经读高三,需要把重心放在学业上。所以,他们把手中的"棒"交给了现任的社长、高二学生朱嘉龙。

朱嘉龙说,他觉得这个社团充满朝气活力,所以报名参加了。他的性格比较内向,加入社团以后,变得开朗起来。因为社团积极参加学校各项表演,比如学校艺体节、话剧社的晚会活动等,登台演出让他变得更加自信。

作为社员们一致推选出来的新社长。朱嘉龙觉得自己身上的担子更重了,更加勤奋地练习,在学校课程学习之余就跟着赵逸明练习双截棍。"玩双截棍现在变得很流行,能强身健体,我希望有越来越多的人能加入到我们的队伍中来!"朱嘉龙笑着说。 **(通讯员 胡晓琳 杨立超)**

缤纷足球 萌动校园

日前,浦江县金融希望小学一年一度的"缤纷足球、萌动校园"校园足球嘉年华活动之班级足球联赛开赛。通过校园足球嘉年华活动的开展,进一步激发了学生的踢球热情,促进校园足球运动的开展和足球文化的推广。

通讯员 黄 轶 文/摄

这场三跳趣味赛让采荷三小"绳"彩飞扬

本报记者 薛 原

这几日,杭州市采荷第三小学的操场上"绳"彩飞扬,让寒冬中的校园跃动体育的热力。原来这是采荷三小一年一度的冬季"三跳"比赛,包含单项比赛中的双人跳绳、花式跳绳、双飞跳绳,以及集体项目中的带绳跑跳、长绳与拔河。

"这种锻炼方式最适合孩子,也非常适合在冬天开展。"采荷三小体育教师郝蓬勃告诉记者,学生们最期待跳绳活动。跳绳是多方面发展学生身体素质的一种有益于健康的体育方法,不仅能增进中小学生的身体发育,而且富于娱乐,对陶冶情操、发展智力、增强学生的活动能力都具有一定的使用价值,是一种有效可行的体育锻炼项目。

记者了解到,"三跳"在采荷三小有一定的传统,早在建校初期就广为流行,课内外均广泛开展,"一方面跳绳简便易行,场地器材易于解决,技术动作有易有难,可浅可深,个人和集体都可以进行,是普及体育锻炼,加强学生思想品德教育的一项有效手段,另一方面这个项目不受季节的影响,四季皆可开展,尤其以秋冬为宜,是解决我校秋冬季节体育课的最适宜的项目。"郝蓬勃特别提到了5年级女生顾沈童,这位擅长花式跳绳、双飞跳绳的"小明星"通过这项特长,受到全校师生的喜爱,"她跳起绳来轻盈、灵动,被同学送了一个雅号——小飞燕。"

双跳比赛是最受学生欢迎的项目,讲究两人的默契配合,包括身体平衡性、动作协调性,以及配合的整齐度都决定了得分结果。许多高年级选手尽管在力量上占尽优势,但低年级选手可以通过配合的统一性取胜。

此外,注重集体凝聚力的长绳比赛、力量协同性的拔河比赛,以及兼具速度、技巧的跳绳接力跑步,都妙趣横生地完美落幕,展现了学生们的青春活力。而拉拉队员、裁判员也都是由学生担纲,"学生们不仅要树立勇敢拼搏的竞技精神,也要养成公平公正的观念,从小培养规则意识对孩子未来成长也受益匪浅。"郝蓬勃表示,采荷三小也在创新"三跳"比赛的模式,争取建立独辟蹊径的校园"绳艺"体育文化。

短消息

@嵊州

本报讯 近日,嵊州市崇仁镇中心小学举行了拓展性课程"体验式教学"模式观摩活动。活动中,校老师带来精彩的"手指操"课程教学,调动学生的学习积极性,并在体验中发现问题,让学生从游戏中体悟团队合作的重要性和永不服输的体育精神。

(通讯员 徐造锋)

@岱山

本报讯 日前,岱山县中小学体育课堂教学研讨暨杭州师范大学浙派初中体育名师送教交流活动在岱山实验学校举行。通过本次活动,促进了岱山县体育教师与名师班学员相互学习、交流,推动浙江省体育教学发展。

(通讯员 乐佳泉)

@舟山定海

本报讯 日前,舟山定海区中心小学举行了2018年"快乐运动,幸福成长"冬季趣味体育节。体育节活动包括一分钟跳绳、齐心协力来拔河、快乐足球友谊赛等项目。此次校园体育节,不仅锻炼了同学们的体魄,培养了学生的意志品质,更增添了班级的凝聚力。

(通讯员 黄银凤)