

放飞童年 萌娃共享蹦床乐趣 宁波澥浦中心学校“玩转”蹦床有妙招

本报记者 洪 漩

“蹦床,属于体操运动的一种,有‘空中芭蕾’之称。近些年,蹦床开始在国内流行起来,不少地区甚至把小蹦床搬进了学生的体育课堂。其中,宁波镇海区近年来便将推广‘蹦床进校园活动’作为当地学校开展‘阳光体育’的一块重要工作内容。而镇海区澥浦中心学校更是早在2016年8月便与当地蹦技学校合作,开设了镇海区第一个蹦床社团,让同学们享受‘飞得高一点再高一点’的乐趣。”

社团成立2年多来,规模从寥寥几人不断壮大,如今已有30余人,他们在省内各大蹦床比赛中屡获佳绩。2018年浙江省大众蹦床锦标赛上,澥浦中心学校派出的小螺号蹦床队不仅包揽了小组甲组舞动小蹦床、有氧小蹦床、四人同步小蹦床以及小学乙组舞动小蹦床、有氧小蹦床5块单项金牌,还分别获得了小学甲组和小学乙组大团体第一名和体育道德风尚奖,荣誉无数。

那么,蹦床到底是如何在澥浦中心学校落籽生根并且慢慢萌芽开花的呢?澥浦中心学校副校长宋志文介绍:“2016年,省体操中心大力推广大众蹦床,而我们镇海区恰巧有一个蹦床技巧学校(体校)。他们来我校选材时,介绍了这个项目有着集娱乐、健身、观赏和竞技于一身的特

着手引进。”

“孩子们第一次接触小蹦床时都很兴奋,觉得很好玩,丝毫不觉得训练过程辛苦。”澥浦中心学校体育老师陈丹是学校蹦床社团的负责人,孩子们对蹦床的“初体验”让她直观地感受到了该项目在学生群体里的发展前景。很快,蹦床课成了学生最期待的体育课项目之一,就连家长也十分支持。

宋志文介绍,学校一方面将蹦床纳入体育课,形成每周一次固定的蹦床课,还进行拓展课程,学生可根据选课系统来选课。同时,在每天大课间活动期间,轮流安排班级体验,扩大普及面,让蹦床成为全校性的运动项目,让每个孩子都能感受蹦床乐趣;另一方面,还从低年级开始,挑选身体协调性较好,跳跃能力,柔韧性好的学生,组建蹦床校队。并于每天学业之余,专门安排上午下午各1次

训练课,由新老队员阶梯式训练,以老带新,做好梯队建设,储备优秀后备人才。

不仅如此,学校还在师资力量上下功夫。“我们的师资配备也是结合‘走出去’和‘请进来’的方式。一方面学校的蹦床老师不定期去外面‘取经’,交流经验,提高自己的业务水平。另一方面,我们还依托蹦床学校的教练,两周一次,固定请他们前来指导,辅导队员们提升专业动作水平。”宋志文说。

蹦床作为澥浦中心学校的特色体育项目,学校将继续发挥它的优势,让更多的孩子都能接触蹦床,玩蹦床。“镇海正着力打造蹦床之乡的美名,作为先头部队我们一定会继续努力,认真做好日常的训练,踏踏实实迈好每一步,争取在2019年踏上全国大赛的舞台!”陈丹憧憬地说。

同年龄打遍浙江无敌手 金华9岁女孩 花剑项目显天赋

本报讯 在日前落幕的浙江省“海亮杯”青少年击剑公开赛总决赛上,来自金华市金师附小三(3)班的选手方艺霏以全胜战绩夺得U8组女子花剑个人冠军,并获得团体亚军。这也是金华市青少年击剑运动获得的历史性突破。

方艺霏从2017年9月开始学习击剑,虽然时间不长,但因训练专注刻苦,悟性好,并展现出了过人的天赋,成绩提升突飞猛进。在2018年12月举行的金华市青少年击剑锦标赛暨金华市首届击剑公开邀请赛上,方艺霏就以全胜战绩荣获丁组女子花剑冠军。

击剑运动带来的好处,在日常学习生活中也显现出来,方艺霏的家长和老师同学反映,她的专注力和抗挫折能力都有了明显提升,开朗活泼的小姑娘更多了一份飒爽英气。

有人开玩笑地问方艺霏,小小年纪站上浙江之巅,下一个目标是什么?小方很认真地说,希望向2012年伦敦奥运会男子花剑冠军雷声叔叔学习,有一天能站在奥运会的领奖台上,为国争光。

(通讯员 徐朝晖)



欢声笑语 共享趣味

近日,龙泉市双岭小学的操场上,冬季趣味运动会热闹上演。参赛小朋友们一个个摩拳擦掌,你追我赶,他们的身影成为了校园里最亮丽的风景。

通讯员 许东宝 张慧娟

小球带大球,一起享快乐 这场精彩篮球盛会引领学校运动热

“bangbang, bangbangbang……”伴随着动感的节拍和有利的拍打,日前,金华市金东区岭下镇举办了一场欢乐无限的篮球盛会——“小球带大球,一起来运动”篮球进社区活动。现场来参加的都是岭下镇艺星幼儿园的学生和家长,600多人聚齐在岭下镇中心小学的操场上,用篮球演绎无限精彩。

幼儿园的老师介绍,小朋友们为了此次篮球运动会,每天都在认真排练,表演从十月初就开始筹备,同时篮球运动也成了幼儿园最热门的活动,孩子们培养了兴趣,有些孩子的

拍球水平相当好。

“小球带大球,是希望能从孩子带动到家长,带动社会,带动全民运动的风潮。”岭下镇中心小学校长周源茂说,如今新农村建设完善,每个社区都有操场、篮球场,而运动意识的培养则更需要强化。

岭下镇成技校负责人朱静安说,以往成技校会定期邀请村民走进校园,开展一些特色活动,而像这样开展规模性的集体篮球亲子运动会还是第一次。“希望能通过这样的活动,在锻炼孩子的体能、思维和能力的同时,使亲子关系更为融洽,共

同成长。”

运动会项目包括拍球、抛接球、定点投篮,别看孩子最小的连3岁都不到,玩起篮球来毫不含糊,双手齐拍,又稳又快。“我们在家里每天都有练习,已经两个多月了。”来自岭下集镇的居民江先生表示,这段时间,陪伴孩子的时间长了,来参加比赛也是特别兴奋和激动,抱着奖品的儿子满脸笑容。

据了解,岭下镇成技校接下来还将把篮球运动作为特色项目来继续推广,带动更多人加入全民运动的行列。

(通讯员 吴奕静)

短消息

@金华

本报讯 日前,为期3天的ZSTL金华市第十届中小学生乒乓球联赛落下帷幕。本次比赛共有来自全市的25个中小学代表队、184名运动员参加,最终,东阳吴宁三中教育集团乒乓兵团荣获亚军。

(通讯员 斯国东)

@海宁

本报讯 日前,海宁市少体校游泳小将沈加豪在2019年全国春季游泳锦标赛男子100米蝶泳项目中以52秒99获得冠军,这已经是他在该赛事中100米蝶泳三连冠。

(通讯员 朱传宝)

@舟山普陀

本报讯 日前,全国百城千县万乡全民棋牌推广工程暨2019普陀区棋先生少儿棋王赛在普陀区全民健身中心举行。此次比赛共设置了国际象棋、象棋、围棋3个项目7个组别,吸引了全区200多名小棋手参赛。

(通讯员 黄银凤)