

坚持,造就了奇迹 建德市马拉松协会阐释不平凡的故事

本报讯 近日,建德市马拉松协会在街道喜缘国际宴会中心举行了2018年年会。建德市人大常委会副主任徐拥军、建德市副市长郑志华、建德市政协副主席叶志高,以及建德市文化和广电旅游体育局局长龚鑫等领导到会祝贺与颁奖。

据悉,建德市马拉松协会成立于2017年6月,通过加强内部管理和沟通协作,做好队伍建设,经过一年正式会员从建会时的109名发展到现在的136名,每周例跑日风雨无阻,全年例跑66次,参与会员1392人次。全年共组织会员参加国际马拉松和越野赛事24场,累计320人次。北京、杭州、厦门、无锡、重庆、兰州、香港等国际马拉松赛道上都留下了广大会员的足迹。其中周卫琴获得了云南乌蒙山

330公里超级越野,以及灵鹫山越野和绿葱湖越野三项赛事的女子冠军,黄山168公里越野的女子亚军。陈有根雨雪中完赛了国际顶尖六大赛事的美国波士顿国际马拉松。通过积极组织会员参加国内外马拉松和越野赛事,扩大协会的知名度和影响力。

建德市马拉松协会积极参加市体育局组织的交流竞赛活动。代表建德市参加了200多支队伍参赛浙江马拉松接力赛,获得第26名,跨入了浙江省“超级马拉松战队”行列;杭州市第八届职工运动会的接力赛,获得第9名;杭州市民体质大赛,获得团体第4名、个人第3名的好成绩。“山海协作”建德跑团参赛开化马拉松,数名会员获得了好名次和奖金鼓励。多次组织会员与会员、跑团与跑

团之间的线下跑步交流,8月26日和梅城严州跑团70多名跑友共跑绿道,多次与寿昌驰明追风跑团拉练山地越野等等。

建德市马拉松协会组织会员进行运动培训和急救培训,做到安全第一。2018年累计参加培训的会员共计128人次。48名会员拿到了急救员培训合格证书。组织会员进行爱心公益活动。在航头初级中学开展第二年的“爱心助学寒门学子”活动,100名会员共计捐款4630元,跟踪结对3名贫困学子。

2019年,市马拉松协会继续打造建马会这个团队平台,时刻准备为建德市首届马拉松赛事奉献全部力量,为推动全民健身做出应有的贡献。

(通讯员 陈启浩)

拔河迎新年 快递小哥赛出精气神

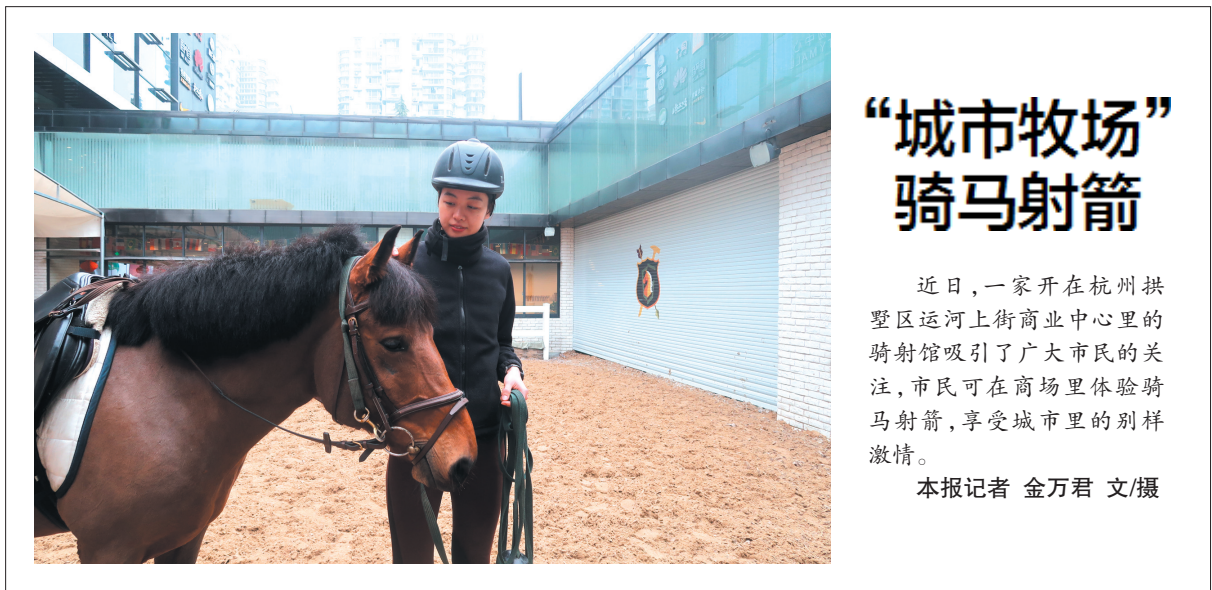
本报讯 在辞旧迎新之际,杭州转运中心举行了以“拔出激情喜迎2019”为主题的拔河比赛,参赛队伍共4组,每组2支代表队,每队5男5女共10人,各部门员工共计80人参加比赛。

比赛现场,各参赛队伍使出洪荒之力,同心协力、团结奋进;周围啦啦队加油助威的呐喊声此起彼伏,比赛十分热烈。

当比赛哨声响起的那一刻,只见参赛的快递小哥们紧握长绳,卯足了劲拼命向后拉。在胜负难分的时刻,他们毫不退却,咬紧牙关,坚持到底。

在一旁观战的同事们也个个热情高涨,为自己的物流公司加油打气。他们的呐喊助威给比赛增添了一抹亮色,整个比赛的场面既热烈又温馨。相关负责人表示,此次活动展现了员工激情澎湃、活力无限的良好精神面貌,同时也增强了员工之间的团队协作能力。拔河比赛不仅仅是一场赛场上的博弈,更是一次团队凝聚力、向心力的竞争,也是一家公司精神风貌的展现。

(通讯员 钟 通)



“城市牧场” 骑马射箭

近日,一家开在杭州拱墅区运河上街商业中心里的骑射馆吸引了广大市民的关注,市民可在商场里体验骑马射箭,享受城市里的别样激情。

本报记者 金万君 文/摄

一周五节要上体育课,体育老师也要参加家长会 体质抽测全市第一! 这所学校真是够拼的!

近日,杭州市教育局开展了中小学生学习体质健康抽测工作,一共有69所学校参加了抽测。其中,西湖区的袁浦小学总分230.60分,位列杭州市小学组第一名,引起不少人的关注。

在体育方面,袁浦小学有多拼?笔者联系上袁浦小学书记、副校长郑忠南。郑忠南也是一名体育老师。提到这次体测的成绩,他说,这个结果蛮意外的,不过,也在情理之中。

体育老师也要参加家长会

体育成绩这么好,有什么秘诀吗?郑忠南说,第一件事,是从家长会开始。袁浦小学的家长会,除了班主任,体育老师也要上阵。前不久开家长会,很多班主任慷慨地给了体育老师半小时时间,让体育老师跟家长好好聊一聊体育。

“我们体育组为了家长会,还专门备了一次课,主题就是《体育课是孩子最应该学好的学科》,告诉家长体育锻炼的重要性。”郑书记说。

体育学科是学校的第三大学科

在袁浦小学,体育课的课时量

不比语文、数学少,已经超过了英语、科学学科。以六年级为例,英语一周三节课,科学一周三节,而体育课和体锻课加起来一周有五节。可以这么说,体育是袁浦小学的第三大学科了。

学校的体育课课时量也安排得非常充足,一到二年级每周四节体育课,三到六年级每周三节体育课。一天下来没有体育课的班级,会再排一节体锻课。上午还有半小时的大课间,全体同学一起做广播操、武术操、跑步。这样每天能确保一小时的体育锻炼时间。

每天早上到校后先体锻再去教室

在袁浦小学,有一个硬性规定:每位小朋友早上要提前五分钟到学校,进行体育锻炼。小朋友到学校后,不用去教室,直接去体育馆,把书包放旁边。

五分钟如何分配呢?郑书记介绍说,一分钟时间放书包,一分钟时间简单地做准备工作,一分半钟时间完成250个跳绳,还有一分半钟完成60个仰卧起坐。都完成了,就可以回

教室上课了。

为了让每位同学的时间都能充分利用,学校在体育馆安装了一排不锈钢钢管,小朋友不需要帮忙就能做仰卧起坐。

放学时间,学校也鼓励大家去操场上跑两圈再回家,但不强求。

每个月开展一次班级竞赛

每个月,袁浦小学都会开展一次体育竞赛,以班级为单位。

体育竞赛要求每位小朋友参加,考虑到偶尔会有小朋友身体不舒服,取前90%小朋友的成绩进行统计,然后从高到低进行排名。

班级之间要排名,对小朋友也有奖励机制。以六年级为例,跳绳不分男女,过了200个就能拿到学校的美善币(一种奖励币),仰卧起坐一分钟50个,就能拿到一个美善币,而且学校会在橱窗里每天更新达标同学的姓名。

为了拿到奖励币,让自己的名字出现在橱窗里,小朋友们锻炼起来就更有劲头啦!

(通讯员 姜晓蓉)



短消息

@杭州

本报讯 近日,杭州市体育局、杭州市统计局联合发布2017年杭州市体育产业数据。经统计核算,2017年杭州市体育产业总产出(总规模)457.33亿,占当年全市GDP比重1.154%。

(通讯员 谢庭恺)

@余杭

本报讯 日前,余杭区塘栖镇荸荠主产区三星村举办了一场别开生面的荸荠运动会,村民参加田间挖荸荠和荸荠削皮比赛,吸引了许多游客前来观赛。

(通讯员 李 忠)

@淳安

本报讯 近日,淳安县委领导班子对机构改革后58名新提(转)任的县管正职领导干部进行了新任干部集体“绿色谈话”。此次机构改革调整的最大亮点是,设置专门机构统筹千岛湖综合保护工作以及设立了文化和广电旅游体育局。

(通讯员 陆 健)