



体育精神带动学生德育发展 体育特色成为遂昌三中新名片

“传球!”“拦网!”“注意位置!”……周末,遂昌三中的排球场上不停地传来响亮的球声。这是该校的排球队正在紧张地集训。成立于2012年的遂昌三中排球队,经过多年如一日的训练,成绩斐然,屡获冠军。

多年来,遂昌三中始终贯彻“创建学习型校园、造就学者型教师、培养研究型学生”的办学理念,结合实际情况,通过广泛普及排球、足球运动,打造体育特色学校,提升学生核心素养,促进学生全面发展,体育特色已成为校园文化建设中的一道亮丽风景线。

“软”“硬”兼顾 为足球、排球发展打基础

体育的发展,首先离不开硬件的支撑。多年来,遂昌三中立足实际,积极申请筹措资金,为排球、足球训练建设场地、添置器材,加强对体育设施的建设、管理和维护,为排球、足球运动的开展奠定硬件基础。

以排球、足球为主的特色体育的创建,软件也得“硬”。学校成立了以校长为领导的创建排球、足球特色领导小组,高度重视学校体育和学生体质健康工作,按照体育与健康课程标准及有关规定,开展体育教学和校园足球工作,并把足球、排球纳入学校发展规划和年度工作计划。

此外,学校有10位专职体育教师。每年,学校还为体育老师提供一次体育师资培训,定期开展体育教学研究,不断提高体育教师的教学技能,保障足球、排球的训练有序开展。

课间操和校本课程 给学校体育发展添活力

为进一步激发学生学习排球的兴趣、普及排球运动,学校依托“课间操”这一平台,通过让学生学排球操、做排球游戏、举行趣味排球赛等方式,让更多学生参与到排球运动中来。

学校还根据不同年级的学生制定《运动技能排球达标标准》,如要求七年级的学生能做出正确的排球正面双手垫球手型、连续完成向上自垫球15个以上、完成两人一抛一垫合作练习。以此来明确排球达标的规范和要求,逐步提高学生的排球竞技水平。

在足球上,遂昌三中积极探索校园足球教学模式,开展“足球进课堂”活动,每周用一节体育课进行足球教学,并把足球运动纳入大课间或课外活动。同时,根据学生的年龄和生理特点,分年级组织学生学

习运球、传球、颠球、带球、顶球、射门等基本技能,将足球基本技术融入体育游戏教学之中,提高学生参与足球活动的兴趣。

学校还充分利用体育教师专业优势,积极开发足球校本课程《快乐足球》。特别是在教法上多采用活动性游戏,使学生在近似比赛的情况下学习掌握技术,对学生熟悉规则、提高技术、战术,增强体质、提高心理意志品质和培养良好的道德作风具有一定的帮助。

骄人战绩 助学校体育塑品牌

4月25至28日,在丽水市第五届中学生排球联赛上,遂昌三中排球队再获佳绩,男队获亚军、女队获季军。“其实,还是有一些遗憾,两支队伍都有争冠的实力,但最终惜败了。”学校排球教练华勇猛说,“不过,这也是竞技体育的魅力所在。”

其实,遂昌三中排球队至今已走过了7年时光,在丽水市前四届中学生排球联赛中,遂昌三中女排实现了四连冠,男排实现了3连冠,排球已成为学校的一张“金名片”。

多年来,遂昌三中女足在丽水市前5届校园足球联赛上获得4次第4名,遂昌三中男子足球队在丽水市前5届校园足球联赛上获得一次第4名,两次第5名,一次第7名。

“今后,我们将以排球、足球为主的体育项目创新训练模式,发展校园体育文化,发挥体育育人功能,进一步促进学生全面发展、健康成长。”遂昌三中校长吴德明说,学校坚持特色办学策略,实行“严、细、实、新”的管理模式,注重发掘学生的潜能,发挥学生的特长。现阶段,体育特色教育已成为学校的一个亮点,今后也将继续加强体育品牌建设,用体育精神带动学生的德育培养,从而提升学校的综合发展。

(通讯员 吕 恺 叶洪潮)



红军古道 奔跑竞速

日前,“穿越1935·王村口百里红军古道越野赛”热力开赛,来自全国各地的越野大咖及越野爱好者们共计500余人齐聚遂昌县红色古镇王村口,体验百里红军古道的别样风情。最终,王治虎以5小时27分30秒的好成绩摘得50公里男子组桂冠;张全祎以7小时27分36秒的成绩获得50公里女子组冠军。

花样赛事“走”出健康 莲都启动 “万步有约”大赛

本报讯 近日,莲都区“灵康杯”全国第四届“万步有约”健走激励大赛正式启动,正赛于5月11日至8月18日举办,为期100天的比赛吸引了来自各乡镇(街道)、部门的40支队伍共566名队员报名参加。

本次“万步有约”健走激励大赛将在全国各区县之间、各省之间、省内各区县之间、区县内各小队之间,开展4个维度的团队竞赛。在为期100天的正赛期间,参赛者身上的专用计步器将实时记录健走及健康数据,并上传至大赛网络平台进行统计。

赛后,组委会将根据各地、各团队及各参赛者的健走成绩,评选出组织奖、团队奖、领队奖、健走个人奖、减重达人奖、月度满分幸运奖、传播信使和征文大赛奖等国家级、省级、区级共8类、近300个奖项。

举办“万步有约”健走激励大赛是建设健康莲都、创建健康促进区的众多举措之一。今年,莲都区还将大力建设“中医云药房”、打造“流动医院”等,为百姓提供全方位健康服务。

(通讯员 周斌剑)

魅力太极 相约丽水 免费教授活动正火热进行中 全市有54个免费教学点,其中8个在市区

本报讯 从5月4日开始,一年一度的太极进社区免费授拳活动将再次开展。今年丽水市共有免费教学点54个,其中市区有8个,感兴趣的市民可以选择就近学习太极拳。

据了解,为了进一步普及传统武术,推广全民健身,丽水市武术协会结合世界太极月活动,在全市范围内开展一年一度的太极进社区免费授拳活动。活动从5月4日开始,将持续到5月20日。

为了方便更多市民学习太极拳,教学时间设在早上6点半到7点半,晚上7点到8点半。授课教师是丽水市武术协会有着多年教学经验的“高手”,可以给学员们更加专业的指导。

今年全市共有免费教学点54个,其中丽水市区8个教学点分别设在紫金大桥下、防洪堤(近水楼台前)、市少年宫、市国土资源局门前、

市政府大楼西侧、丽阳门广场西大门口、丽阳门广场东大门口、开发区水阁公园。除市区外,景宁、青田、龙泉、缙云、庆元也有多个太极拳免费教学点。

丽水市武术协会会长郭靖波告诉笔者,今年是协会第12年开展太极进社区免费授拳活动,多年来,已经有数万名武术爱好者免费学习了太极拳。

(通讯员 刘烨恒)