打破尘封22年校运会纪录

体育让这位“女学霸”拥抱自信生活

连日来，杭州不少学校都在举办运动会，赛场上此起彼伏的加油声，见证了选手们的拼搏，也传来令人振奋的消息。杭州第二中学举办第66届校运动会，高二女生蔡晨宇参加女子800米跑，打破学校尘封22年的纪录。2分25秒50比1998年第44届田径运动会上颜芳英同学保持的成绩2分32秒2提高了约7秒。

长期坚持强度训练 打破纪录并不意外

班主任吴国来老师说：“蔡同学身体素质出众，中长跑有天赋。这次破校运会纪录，属意料之中，也不是她的最好成绩。去年她参加浙江省中学生田径运动会，拿到全省第一名，当时成绩比现在还要好。”

提起自己打破纪录，蔡晨宇并不意外，“这次运动会我参加了800米和400米，和平时训练的成绩相比差不多。”蔡晨宇说，小学三年级参加学校的运动会，跑了200米、400米，打破了校纪录。五年级开始半专业地训练，参加全市比赛打破纪录。六年级时，又打破了自己五年级时破的纪录。

初中进入建兰中学，学习之余，蔡晨宇继续保持较高强度的训练。周一到周五，每天跑40分钟到1小时，周六再参加6小时的训练。“女生田径队的速度，不太适合我，我就跟着男生田径队一起跑，练习强度很大，但也很快乐。”蔡晨宇说。

进入高中后，尽管学业更加繁忙。蔡晨宇依旧保持着训练的习惯。腹肌、背肌训练、俯卧撑、自重深蹲一项也不落下。晚自修结束后，她还会绕着学校夜跑半小时。周末时，她还要再去专业队训练3小时保持体能。

“跑起来就不能停。因为一两天不练习，再跑，心肺就很吃力。”蔡晨宇说从小学五年级练跑步到现在，6年多来，2200多天里几乎没有一天停下过。碰到下雨天不能跑，她就跑楼梯，按照自己的最快速度，从一楼跑到四楼，坚持七八趟，也能起到锻炼的效果。

体育不误文化课 收获自信和健康

蔡晨宇从建兰中学通过中考进入杭二中，平时一直随班学习，她的文化课成绩在竞赛班里也很优秀，是班里的体育委员，做事有条理，常展现出灵动的气质，深受老师和同学的喜爱。

每当被问及跑步是否影响学习时，蔡晨宇都会摇摇头说：“平时学习、刷题都要动脑筋，跑步的时候，反倒可以放松一下。而且，我跑步时，脑袋也没闲着。有时脑海里会循环播放一个不太熟的英语单词或者一篇英语课文，健美操比赛前，还会循环一下衔接动作，挺高效的吧。”

“我是练长跑的，长期重复一个动作，是很枯燥的，需要长时间坚持不懈。这也让我在遇到难题时，能保持较强的耐心，不会轻易放弃，而是钻研到底。”虽然有这么好的体育成绩，但蔡晨宇未来不打算走体育专业路线，她说希望用这个特长，去更好的平台展示自己。 （通讯员 张宇璐）

大手牵小手

亲子露营悦动温州龙湾

本报讯 日前，温州市第五届全民运动休闲大会2020亲情露营大会暨龙湾区第二届亲子露营大会在温州龙湾区瑶溪风情小镇成功举办。

据了解，本次亲子露营活动包含了亲子露营体验、亲子健步走、亲子游戏、休闲户外运动、音乐联欢晚会等多项适合父母与子女一同参与的活动，集旅游、体育和娱乐为一体，吸引了来自温州全市近500名户外体育爱好者参与这项体育活动。参与者以家庭为单位在瑶溪风情小镇广场搭建起一个个五颜六色的帐篷小屋，成为一道亮丽的风景线，让父母在游览风情小镇的同时和孩子一起成长，共度美好时光。

近年来，龙湾区瑶溪风情小镇作为温州城区距离最近的露营基地吸引了众多市民前来体验运动休闲项目，宣传“体育让生活更美好”的健康理念，助力全民健身事业。

（通讯员 朱 翎）

银球飞舞

11月8日，浙江省第十二届中小学生乒乓球联赛海宁市级赛在海宁硖石小学举行，比赛分小学甲组、小学乙组、小学丙组、初中组、高中组5个年龄组别，共43所学校代表队参赛。

通讯员 谢富成

体质健康、体育优良一个都不能缺

浦江一学校全员坚持体育运动

体操方阵、空竹方阵、班级体育特色方阵……近日，浦江县郑家坞镇中心小学开展了秋季全员运动会。此次运动会为期两天，除体育特色方阵展示外，为体现“全员参与”原则，全校728名学生和42名教师参与了此次运动会。运动项目根据学生的年龄段特点分设了融竞技和娱乐为一体的广播操比赛、诗词50米接力赛、团体托球接力和教师的“螃蟹搬运工”等集体项目及各项单项项目。

近几年来，学校不断加强体育活动的开展，实现了“变体育竞技为健康运动；变竞技比赛为竞赛娱乐相结合；变少数人参与为全员参与”三个转变，同时还提出了“体质健康你我他，优良一个不能少”的体育教学口号。

在每年10月初举行的学校体质健康测查运动会上，学校对学生50米跑、一分钟跳绳、一分钟仰卧起坐、50米X8往返跑等国家规定的体质健康项目进行了抽测，对达不到优良指标的学生及项目，建立体质健康档案卡，通过任课教师课上加强训练，个别指导、班主任布置日常体育作业、家长居家指导督促和学校定时检测四位一体的长效督导，确保每一个学生都能达到较高的体质健康水平。

“在体质健康测查中，发现一分钟跳绳是学生的弱项。为此，今年学校还制定了《郑家坞中心小学一分钟跳绳评分标准》，由体育老师保障技术教学和班主任牵头抓达标，在加上学校校务会成员进行分年级督导。”据学校体育教研组长杨灿介绍，在每天早上举行的阳光大课间活动中，跳绳项目也成了活动环节之一，每次跳一分钟，连续三组。

除跳绳外，每天的上午大课间活动，还有跑操、广播操项目，以增强学生体能；在下午的大课间活动中则侧重于具有观赏性、趣味性、挑战性的班级特色活动，如篮球、足球、空竹等，以培养学生体育活动兴趣和技能。

“学校在新课程标准的贯彻实施过程中，以‘人人健康、快乐体育’为教学理念，不仅保证学生每天一小时体育锻炼时间，还举办体育周等各种创新活动，培养学生主动参与体育活动的意识、兴趣和爱好，形成坚持体育锻炼的习惯和终身体育意识。”杨灿说，如今学校搭建的各项体育活动平台已经成为师生强身健体的多彩舞台、放飞心灵的快乐驿站。

（通讯员 费林泉）

短消息

@舟山

本报讯 日前，2020年舟山市第七届中小学生阳光体育运动会健美操比赛在南海实验学校开赛，来自全市22支学校代表队、440余名运动员参赛。

（通讯员 黄银凤 徐超燕）

@诸暨

本报讯 日前，诸暨市首届青少年击剑锦标赛落下帷幕。全市的19支代表队共173名选手参加了男女重剑、花剑、佩剑个人赛、团体赛项目的激烈角逐。

（通讯员 杨日新）