

周末又有好去处 杭城一条17.4公里“最美跑道”全线贯通



本报讯 近日,杭州闻涛路自东信大道至滨江区界,约4.4公里的“最美跑道”2.0版正式竣工,已经向市民试开放,至此,滨江区沿江17.4公里的最美跑道全线贯通。

“最美跑道2.0”上,两条蓝色、一条绿色的跑道打造出宽阔的慢行空间,从天空俯视,斑斓的跑道自西向东按序铺陈,犹如一条跳动的“五线谱”嵌在江堤上。在蓝绿跑道一

侧,由绿化带相隔,还有一条红色的骑行道,它与跑道实现了“人车分流”。红色骑行道设置在绿地当中,红绿交映。

据了解,自2017年5月起,“最美跑道”一期投入使用,广受好评,从杭州奥体中心主体育场开始,沿着闻涛路,一直延伸到东信大道的钱塘江岸,长约13千米。

如果将沿江绿化景观比喻为绿

色的绸带,那么工业遗址公园就是这条绸带上点缀的珍珠。工业遗址公园分为东西两园,两园之间由天桥连接,闻涛路从桥底穿过,西园面朝钱塘江,与最美跑道融为一体。西园的顶楼打造了颇有浪漫色彩的屋顶花园,不但具有降温隔热的优良效果,而且能美化环境、净化空气、改善局部小气候,增加遗址公园的高空观赏性,丰富城市的俯仰景

观。极目远眺,沿江公园、钱塘江水,郁郁青山,景色尽收眼底。东园遗留着原水泥厂的水泥生料罐,遗址体验及服务区则位于西园的核心区域,提供体验和公共服务的功能。目前,遗址公园已全部完工,下一步将通过市场化运作,建成一个文创直播主题公园,将吸引更多文创直播企业入驻。

(通讯员 徐樱桃)

新赛制 新难度 160名选手网球赛场激烈对决

本报记者 郑润鑫

本报讯 日前,2020年杭州市业余网球巡回赛在黄龙体育中心室外网球场开赛。西湖区、拱墅区、江干区等杭州13个地区的代表团,近160名选手参加。

据了解,本次赛事共决出前六名的名次。与去年12支队伍不同,今年新增了一支队伍,为确保当天可以全部完赛,主委会调整了第二阶段的赛制,使得小组赛的对决更加激烈。“虽然说首场赢得很艰难,接下去还有个种子

队,要和他们拼,让我觉得这个赛制很有意思,小组赛一定要拼命打,因为小组第一就是前四名了,小组第二就只能争五六名了。”滨江代表队的双打搭档廖家财和徐发达是连续参加八年比赛的“老兵”,他们表示,参加了这么多次比赛,明显感觉这几年赛场上竞技的水平越来越高,因此跟高手们对决,首场胜利还是蛮开心的。

本次比赛副裁判长丁强表示,

第一阶段小组第一出线争夺一、二、三、四名,小组第二去决五六名,这样小组赛更加激烈,因为只有小组第一才能进入到第二阶段冠军的争夺战当中来。

据悉,2020杭州市业余网球巡回赛已经走过了八个年头,赛事经过八年开展已经成为了杭州市业余网球界的“金名片”,赛事不仅为广大业余网球爱好者提供了交流的平台,也推动了杭州业余网球的整体水平。



短消息

@上城

本报讯 日前,大学路社区开展“迎亚运 绿色行”环湖健步走活动,大家从赤山埠出发,激情十分高涨。这次健步走活动不仅丰富了社区居民精神文化生活,而且弘扬了亚运精神,促进了全民健身活动的开展,同时也是社区“迎亚运巾帼志愿服务队”成立以来的第一次团队活动。

(通讯员 张 鸣)

@建德

本报讯 11月22日,建德市第五届健身气功交流大会在新安江体育馆内上演。来自全市25个健身气功站点和队伍的200多名运动员,随着音乐节奏表演易筋经、五禽戏、八段锦、导引养生功十二法、大舞、马王堆导引术,展示该市十多年来群众性健身气功推广的成果。

(通讯员 陈启浩 郑鸿根 刘 斌)

课内课外都要运动 杭州开元中学体育课作业大受好评

本报记者 洪耀东

天气渐寒,但体育却热力不减。体育热,热在校园。近日,国家体育总局、教育部联合印发了《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》。教育部体育卫生与艺术教育司司长表示,要把文化课作业减下来,体育课作业加上去。“体教融合”被提升到了一个战略高度,“体育课不止在课堂上”也引起了热议。

体育课后作业应该怎么留?杭州市开元中学表示,实践方能出真知。

“由于考虑到初中学生学业压力,起初学校只布置了周末体育作业,在试行了一段时间后发现体育

作业并未影响到孩子们的学习,甚至颇受家长欢迎。”开元中学体育老师陈先晓说,近年来家长们对体育重视度不断提高,但初中孩子往往会对家长有逆反心理,反而学校布置任务学生们能积极完成,有不少家长主动提出希望学校可以主动布置体育作业,因此在推行体育课后作业时大受好评。

如今,整个开元中学将体育作业分为两个模块,一是周中的“平米运动”,即在家里进行简单运动,包括有俯卧撑、高抬腿等项目,加上热身运动,整体时间保持在10分钟以内;第二个则是周末体育,周末体育作业手腕目的是

鼓励家长陪伴孩子走出房间一起运动,因此学校并不对周末体育作业内容进行规定,家长可以自行安排活动。

“每个班虽然不排除会有些意外情况,但基本都能保持90%左右的完成率。”陈先晓表示,有些学生运动量少了,体育老师会在体育课后进行补足。学校每年都会评“崇实学子”,要求获奖者德智体美劳全面发展,其中的体育的评价考核跟平时的体育作业完成情况挂钩,因此大家十分重视体育课后作业的完成情况,学生按时完成,家长配合支持,目前开元中学的体育课作业完成度十分不错。