是学霸也是体育达人 运动技能成访学“加分项”

这名杭州大学生4所国际名校“抢着”要

临近毕业,不少大学生在为考研、找工作而努力,然而,同样是大四毕业生,浙江工商大学阿拉伯语专业毕业生杨家辉却很轻松,他甚至把以前学过的乒乓球和篮球都重新“捡”了回来……短短一个月,杨家辉接到了诺丁汉大学、埃克塞特大学、兰开斯特大学、伯明翰大学(迪拜校区)4所国际知名学府的录取通知书。对此,他的心得是:机会对所有人都是均等的,自己努力了一分就有一分底气,也会有相应的一分收获。

谈到如何成为“学霸”,杨家辉笑着说,他喜欢运动,也喜欢做志愿者,更喜欢旅游。他说:“我比较注意与人交往和提高个人素养,我们系主任也经常说培养人才,做人做事做学问,做人是第一位的,其次做事,然后再做好学问。”

杨家辉是个运动达人,篮球、潜水、航空运动他都能轻松玩转,在学校里篮球队、乒乓球队则是“大本营”。在平常运动的同时,也让他接触到了许多优秀人才,受益匪浅。“在一个优秀的环境里,重要的不是求同,而是存异,每个人都成为最具独立性的个体,才能最大限度在其中获益。就算和队友聊天,也能受益于大家理性的思考。”

正因为浙江工商大学多元的氛围,使杨家辉获得不少到外国知名商科大学交流学习的机会。“大三时去了埃及亚历山大大学访学,感受了不一样的文化氛围和教学模式,开阔了眼界。”在访学过程中,体育也成为杨家辉展示自我的技能,他和当地学生组织了一支留学生篮球队,通过篮球与他们建立了深厚的友谊,也正是因为这次访学让他有了毕业后出国深造的想法。

在访学后,杨家辉的学业均分有了显著提高,这成为他申请出国的有效助力。很多人都觉得他取得好成绩,应该花了很多时间在学习上,但杨家辉并不这样认为,“大家都很努力,就是学习方法有不同。尤其是语言专业,知识很关键,但与人交流更能锻炼口语能力。”他表示,体育运动就是一个很好的平台,在激烈的对抗中,无论想组织“进攻”还是“防守”,都需要迅速熟练地使用语言技能,“即便是篮球这样对抗性的运动也能锻炼自身的思维能力,可以间接性的培养做事情的能力,多参加体育课外活动,可以培养综合素质。”

当4所学校的录取通知书摆在杨家辉面前时,他又感觉很难选择了。伯明翰大学(迪拜校区)给了他6万人民币的奖学金。“获得奖学金很不容易,但我还是没有选择伯明翰大学(迪拜校区),计划去英国读书。”杨家辉说,他想挑战一下自己,“决定去学业压力相对较大的兰开斯特大学。这个学校有商科优势,更能和我的本科学习内容衔接好,而且学校体育文化氛围浓郁,吸引人去体验一下。”

(通讯员 林晓莹)

在家照样拼体能 线上挑战也精彩

浦江“龙娃”挑战校园吉尼斯

通讯员 葛灵光 本报记者 洪 漩

日前,浦江县龙峰国际学校为期一个月的“龙娃宅家”吉尼斯挑战赛举行得如火如荼。今年虽然由于疫情的影响,学生们都只能在家“云参与”,但是大家的参与度一如既往的高,表现更是格外亮眼。

据了解,挑战赛分才艺比拼、实践操作、强身健体三个板块,其中参与度最高的是强身健体板块,全校共1294名学子参与。在项目设置上共有双脚夹运杯、短绳王、足球颠球王、花样跳绳王等多个项目,且每个年级有所不同。该校体育老师表示,这样设计的目的在于让每个年级的同学都能参与最适合自己的运动。

同时,体育老师既是“教练员”,又是“裁判员”,精心设置运动内容,激励孩子参加锻炼,并及时作出评价指导。班主任老师更是化身“啦啦队员”,负责做好沟通和支持,倡导让孩子动起来、乐起来。

经过激烈角逐,各个项目的吉尼斯挑战王逐一诞生,拿下“短绳王”桂冠的是3年(4)班的傅梓琳。一直都是校跳绳队队员的她,在家里训练也丝毫不曾懈怠。“女儿每天都在客厅练习,我就在一旁帮她录制视频,偶尔也会和她一起跳,互相督促,锻炼身体。”傅梓琳的母亲金飞燕告诉记者,跳绳已然成了“宅”生活的活力调味剂,也是孩子们为抵抗病毒而做的一份小小努力。“经过一个月的努力,没想到成了第一名,虽然发的是网上的奖状,依然让孩子开心了好久,想必这正是体育运动的魅力所在。”

相比传统的体育项目,原本就是学校中小有名气的运动小达人的范琦,最终选了个高难度的趣味项目“双脚夹杯”。父亲范永兵介绍,这个项目虽然看着滑稽有趣,可着实讲究一些技巧,稍微力道控制不对,便功亏一篑。“一到训练的时候需要保持高度专注,不能有丝毫的掉以轻心,讲究发力、角度,不仅对锻炼双腿的肌肉有一定的效果,还能锻炼脑力。”此外,范永兵还笑着告诉记者,除了挑战校园吉尼斯,儿子每天坚持楼上楼下地进行蛙跳,训练体能,十分自律,让他也忍不住跟着锻炼。

“我们希望通过校园吉尼斯挑战赛等文体活动,点亮孩子们的宅家生活。”教导主任徐飒飒表示,体育是一种十分有效果的心理干预手段,通过体育不但可以调节孩子们的身心状态,还能促使他们更好的投入到学习生活中。

短讯

@杭州

本报讯 近日,杭州市风华中学首届体育擂主争霸赛正式结束,在一周的时间里,学生们针对平板支撑、仰卧起坐、俯卧撑、足球颠球等多个项目发起挑战,决出了各年级体育不同项目的擂主。

(通讯员 郭中治 徐 楠)

@诸暨

本报讯 日前,诸暨市教体局发文对全市中小学《国家学生体质健康标准》抽测工作进行部署。根据通知,抽测时间小学、初中5月上旬,高中5月中旬,抽取对象为小学六年级、初中八年级、高中为高一、高二年级。

(通讯员 宣海龙)

@海宁

本报讯 近日,海宁市实验小学在钉钉上进行一场才艺直播汇演。这场直播汇演共有18个节目,除了跆拳道、射击、击剑等体育项目,还有歌舞表演,让好久没见面的孩子们好好“聚了聚”。

(通讯员 蒋群飞)

@龙泉

本报讯 近日,丽水市体育发展服务中心发文件公布国家二级运动员名单,龙泉市绿谷教育集团两位毕业生毛淑萍(铅球、铁饼)和蔡一帆(乒乓球)登榜,分别获得国家二级运动员。

(通讯员 许东宝)

课后体育不“掉线”

近日,湖州市织里镇轧村小学在做好学生居家的“空中课堂”的同时,积极鼓励学生与家长一起运动,进行互动沟通,缓解情绪压力。图为502班学生韦海洋在学完网络课程后与家长下围棋。

通讯员 张真真/文 费凤飞/摄