入选奥赛国家队的杭二学霸酷爱太极

根据太极运动原理,研究发明“固柢机器人”

优秀的学生应具备哪些特质?会安排时间,会规划学习节奏,会运动……那会打太极算不算?

杭州第二中学就有这样一位学霸,不仅会学习,还会打太极——他就是高三学生姚前,以全国生物竞赛第一名的成绩入选2020年生物奥赛国家队,被保送到了北京大学生命科学学院。

姚前给人的第一印象是乖巧,他见人微笑、打招呼都彬彬有礼。尽管看似比较内向,却是个爱钻研的学霸。他在全国生物竞赛中,以总分第一的成绩夺得金牌,创造了杭二中学生在该项赛事历史上的最佳个人成绩。

从进入杭二中起,姚前就一直跟着他的师父——生物金牌教练魏昌瑛。“这个孩子很乐观,兴趣广泛,对知识非常渴求和热爱,很自主、自立,时间规划妥当。”魏老师一口气说出了这么多优点,足见他对姚前的了解。

“二中的学习氛围很自由、轻松,我可以按照自己的兴趣去发展。”姚前说,二中宽松的学习氛围让他不少兴趣得以延续。这个师生眼中的学霸,很爱钻研,还爱搞点小发明。“固柢机器人”就是他兴趣衍生的灵感发明,并已成功申请了国家专利。

原来,受父亲的影响,姚前很早就喜欢上了打太极,他坚持每日早晚打太极5至15分钟,来放松和调整自身,以达到更好的学习状态。基于这个目的,姚前想到了设计制作一个机器人——根据传统太极的运动原理,设计出了用以锻炼放松的“固柢机器人”。

这个矩形的“固柢机器人”很小巧,人只要站在上面将其左右晃动,不断地通过调动身体肌肉保持平衡中正,就可以达到放松和运动的效果。“一般来说,十分钟就会有效果了。”对于是否考虑量产,他提到,目前已售出一百多台,不过还在对外观进行调整和更新,后续有投入市场的可能。

(通讯员 陈显婷)

金华这所学校发起花式防溺水宣传

“锣鼓家伙敲起来,精神抖擞上台来,少了一人怎么办?我来……健康成长第一条,防止溺水很重要,运用方法不可少,高招!”日前,在金华市浦江县中余乡中心小学的校园内,关于防溺水宣传的“三句半”在学生群体中广泛传播。

“天气转热,预防学生溺水是目前学校安全工作的重心。”该校副校长林杭标说,学校每年都会进行防溺水宣传,而今年的“花式宣传”则更注重学生的参与度。

“我防溺水有高招”三句半,用简短生动的语句道出了防溺水的多种方式:“大人陪伴第一招,私自游泳很危险,不去!泳前热身第二招,伸手踢脚弯弯腰,预备!解除抽筋第三招,赶紧上岸很重要,喝杯糖水!”这个三句半还被拍成了视频,由该校3名学生拿着快板和小锣进行演绎。

除了三句半的形式,该校还发布了“防溺水安全诗歌”,用简明扼要的语句告诉学生关于游泳、嬉水的注意事项。此外,老师带领学生重温防溺水“六不一会”、学生代表在防溺水宣传横幅上签名、发放《防溺水宣传资料》等系列活动正在陆续开展,以多种方式进行安全教育和警示,提醒学生要敬畏和珍爱生命。

(通讯员 王锦辉)

足球小将备战忙

近日,绍兴市越城区青少年足球队小学段队员在树人小学球场开展训练。据了解,自5月下旬开始,由绍兴市树人小学牵头的越城区青少年男子丙组、丁组足球队开始集训,来自越城区各个学校的40余名队员参加集训选拔,入选的队员将代表越城区参加6月4日至7日在绍兴新昌举行的2020年绍兴市青少年足球锦标赛。

通讯员 施建靖 文/摄

去年有队员进阿根廷俱乐部 今年有队员被学军中学预录取

宁波足球强校“体教结合”成绩斐然

本报讯 日前,宁波市青少年男子足球“体教合作”签约仪式在姜山实验中学举行,姜山实验中学、鄞州实验小学和宁波体育运动学校新一轮足球项目体教结合合作正式签约。

据了解,姜山实验中学自2011年开始与宁波体育运动学校开展体教合作,目前已是第三次签约。近10年来,该校足球成绩斐然:校足球队连续11年参加宁波市校园足球比赛,共获得9次冠军、1次亚军、1次季军;连续11年参加浙江省校园足球比赛,每届都进入总决赛前八名,其中夺得省总冠军2次、亚军1次、季军3次。此外,培养出国家一级运动员12人、二级运动员28人,向国内足球俱乐部输送16人。其中,2019年5月小将吕孙豪签约阿根廷河床俱乐部,成为国内第一名签约该俱乐部的球员。近几年该校足球队向国内普通高校输送了22人,去年张自力被同济大学录取;向高一级普通高中输送达40多人次,今年苗佳利、吕宇超两名运动员被杭州学军中学预录取。

(通讯员 戴 斌)

58分钟颠球7450个

杭州13岁女生挑战不可能

足球的颠球训练是初学者们锻炼脚感、球感的有力方式。在杭州景成实验学校女足队里,一位13岁的小女孩被称为“颠球大神”,她到底有多厉害?——用时58分钟,颠球7450个。

女孩名叫李婕,与足球结缘于3年前,当时只有10岁的她加入了学校女足队,跟队员们一起刻苦训练。而颠球技艺的快速精进,得益于疫情期间在家里的“魔鬼式训练”。“每天在家里的阳台上一直练,衣服湿了,汗水让眼眶很模糊,地板砖滑滑的感觉……真的感觉自己要放弃的时候,就使劲咬一下自己的手,然后继续再颠球。”李婕说,自己之前也没有特意去长时间练颠球,最多是在训练前颠颠球找找球感,疫情期间待在家里时间相对空一点,她练了一下,没想到一发不可收拾,颠球次数越来越多,自己也越来越投入。

颠得多有没有秘诀呢?

对于这个问题,景成实验学校女足教练史凌飞给出了肯定的答案,“每天坚持,改变效果会比较明显。颠球最重要的是要具备一定的毅力,身体素质也是必须的,而且要掌握正确的部位颠球。三个条件合在一起,颠球的成绩比较容易提升。”他说,李婕在颠球的过程中球的频率、高度把握得比较好,这样会越颠越稳。

如今,12人的女足队也开始陆续走上赛场,增加实战经验。对于这些平均年龄只有十三四岁的小姑娘们来说,正是青青岁月,未来可期。

(通讯员 郭帅兵 沈 侃)