为学生自编两套健身操

温岭新河小学暑假坚持运动“不打烊”

今年暑假，温岭市新河小学给学生布置了一系列的体育作业，按照不同的年级，布置不同的训练任务，确保每名学生每天在家运动一小时。同时，还自编两套健身操来帮助学生们科学运动。

区别开“处方” 开学后还要进行体育测试

三、四年级学生双手提重物抬臂，练习5分钟、半蹲起练习5分钟，双脚站立压腿、跳绳……五年级学生俯卧撑5分钟、仰卧起坐8分钟、跳绳7分钟……

新河小学为一到五年级学生制订了居家体育锻炼的方案，运动类别包括力量型练习、柔韧性练习、跳绳、趣味游戏四大类，根据每个年级学生的年龄、发育不同，学校推荐了适合学生训练的方案。“我们学校非常重视学生的体育锻炼，要求每名学生每天都要进行运动打卡，把自己的运动视频发到班级群里。”副校长李玲飞说。

从疫情期间居家学习开始，新河小学就要求学生每天进行一个小时的体育锻炼，并设置体育锻炼方案，要求学生按照方案执行。“之前，我们也要求学生居家运动打卡，但没有对学生的运动结果进行评价，今年暑假结束后，我们将对学生的运动情况进行测试。”李玲飞计划从下学期开学起，对跳绳等项目进行统测，并公布每个班级的测试分数。另外，还计划开展体育擂台赛，让每个班级都挑选运动健将进行运动挑战。

自编体能操 加强学生耐力和力量锻炼

在新河小学的体育项目安排表中，三至五年级学生都有一个共同的运动项目——体能操，这是新河小学体育教学的一个特色项目。这套体能操由新河小学体育组老师创编，以提升小学生体能为目的，由8个动作组成，编排着重下肢，兼顾全身，简单易学，活力动感，平时深受学生喜爱。

体育老师金海龙介绍，这套体能操是两年前编的，当时主要为了加强高年级学生的耐力和力量。疫情居家期间，学校发现，学生长期缺少锻炼，而这套体能操刚好适合学生居家练习。于是，金海龙又录制了教学示范视频，通过家校练习平台向学生推送，让学生在家对照练习，更加准确规范地进行运动。

“这套操锻炼效果挺好的。”四年级学生任航希妈妈反馈。任航希体型偏胖，居家期间，这位易胖体质的男孩却很好地控制住了体重。“孩子每天都会根据学校的要求进行体育锻炼，体能操、1000个跳绳是每天必须要打卡的。”任航希妈妈说，有空的时候她也会和儿子一起做体能操，今年暑假，学校再次将这套操推荐给学生，希望学生能够加强锻炼。

改编室内操 疫情期间体育锻炼不打折

在今年复学前，新河小学又改编了一套室内广播操，复学后立刻带领学生在教室里动起来。这套操同样推荐给学生暑假居家锻炼使用。“这套室内操选取并改编了七彩阳光广播体操的一些动作，一共6分18秒，以活动颈椎、腰椎、四肢为主，达到强身健体的效果。”金海龙说，因考虑到室内活动，学生活动空间有限，所以在动作编排的时候没有加入跳跃性的剧烈运动，只采用小幅度的动作，再配上快节奏的旋律。

新河小学还特别录制了室内操的教学视频在学校微信公众号上推广。李玲飞说：“我们也是希望将这套操推广出去，让更多学生受益。”视频一经推出就受到了学生以及其他学校的欢迎。上学期，这套操已被全市多所小学采用。

（通讯员 江倩倩）

老师来了

这位东阳68岁教练是位“严父”

悉心培育助“孩子”们省赛获佳绩

日前，2020年浙江省青少年田径锦标赛落幕，东阳市吴宁一中（东阳市业余少体校）斩获8金5银7铜。值得一提的是，东阳有35名运动员参赛，分为中长跑组、投掷组、短跨组，8块金牌得主均在中长跑组，教练均为学校外聘的68岁老教练王振湖。

“通过平时训练，我知道他们能行。”王振湖说，青少年运动员要加强身体素质训练，为将来更高水平发展打基础。因此，田径运动员们经常要跑8公里/次，专项训练时，400-5000米都要练，练速度也练耐力，以提高综合素质。在王振湖看来，此次更多地把比赛视为“实战训练”，是为2022年浙江省第十七届运动会（简称省全运会）积累经验。

王振湖参加过4届浙江省全运会。1975年起进入国家队训练，上世纪70年代成为国家一级运动员，1982年起从事教练工作，曾在国家队任教10年，培养了不少国家一级运动员、运动健将，还有国际运动健将。2年前，他到东阳任教。

由于是军人出身，王振湖对运动员十分严格，不管是训练时还是生活中。他与15名运动员同吃同住，对其进行半军事化的统一管理。即使是暑假，他们也每天训练，从摆臂姿势到准备活动，王振湖每个细节都不放过。

正式比赛时，免不了遭遇风吹日晒雨淋，因此平时训练，只要不是极端天气，王振湖都要求运动员完成训练计划。训练时间之外，他要求运动员讲卫生、守纪律，还会督促学习。严师出高徒，经过其指导，队员张佳鑫训练了数月，跑400米用时减少了14秒，达国家二级运动员标准。队员朱垚钢突破了久困的瓶颈，生活习惯也变好了。

王振湖被队员称为“王导”，更有不少队员把他看作“父亲”。“只要有吃的，第一口肯定给我们吃。”“没有王导的教导，我得不到这么好的成绩。”“王导会自制葡萄汁、芒果汁，加蜂蜜、维生素，每天熬桂圆、枸杞银耳汤。”说起王振湖烧的东北菜，运动员们都忍不住咽口水，“鱼特别香”“饺子很好吃”……

如果说运动员是块料，那么教练是打磨者。“教练需要责任心，还要和运动员‘捆绑’在一起，才能出成绩。”王振湖近两年没回过家了，全身心地投入他热爱的体育事业。“我只想让运动员们的成绩更上一层楼，看着他们因为体育而有好的发展，我就高兴。”王振湖说，如果条件允许，他还想参加2026年省全运会。

（通讯员 杜晓萍）

日前，2020年“一人一技”体育技能公益培训暨北仑首届“希望之星”篮球训练营开营仪式在北仑青年体育公园篮球场正式举行，孩子们在专业教练们的指导下享受篮球训练的快乐。

通讯员 李欢腾

短消息

@温州

本报讯 日前，2020年浙江省少儿体操锦标赛在温州圆满落幕，在为期三天的比赛中，温州体操小将表现出色取得6金5银2铜的优异成绩。 （通讯员 林 文）

@绍兴越城

本报讯 日前，绍兴越城区青少年2020年足球夏令营正式开营，共有近170名足球运动员参加活动。

（通讯员 何新海）