

杭州育才中学中考体育满分有什么“秘籍”？ 勤恳锻炼+学校配合，缺一不可

本报记者 华雨晨

说起杭州育才中学,许多人都会竖起大拇指,从 2003 年至今,育才中学的浙江省一级重点高中上线率始终保持在70%以上。作为育才中学的体育老师,朱威军专职教游泳,根据以往的成绩来看,他和同事带出来的学生,只要没有特殊原因,中考体育都能拿到满分。育才中学的体育老师到底有什么“秘籍”?带着疑问,记者联系了朱威军。

勤恳锻炼,为学生树立榜样

朱威军曾是浙江省游泳队的队员,退役之后在育才任教已有六年的时间。平时在泳池边上课的时候,由于经常健身练就的好身材总是能震撼到学生,这给他的每堂课开了好头。“要练就这样的身材,没有捷径可走,坚韧、毅力,缺一不可。”朱威军说。平日里,他还喜欢骑行和划船,健身已经融入进自己的日常生活。

作为学生们的好榜样,不少学生在毕业之后仍然跟他一起锻炼。今年9月初,朱威军还带着新高一学生顺利完成了杭州“横渡钱塘江”的活动挑战。“朱老师教的不仅是游泳技术,也教会了我很多在课堂上学不到的东西,比如勤恳锻

炼保持身体健康,还有坚持不懈的精神。”周一畅说。

朱威军表示:“校长邵晏中一直强调,想要给孩子最好的教育,就要先给孩子最好的老师。所以成为学生的榜样也是我坚持锻炼并为之努力的原动力之一。”

朱威军给记者举了个例子,“同为体育老师的同事张洋是新初一的班主任,他之前是篮球运动员,投篮动作连贯帅气,每次露一手的时候学生都会兴奋欢呼。张老师就边打篮球边和学生沟通交流,班级的凝聚力和团队意识无形中就建立起来了,学生们上体育课也更有兴趣。”

学校配合,加强体育锻炼

要做到中考体育“一分都不

能少”,少不了教师团队的付出和学生、家长的配合。朱威军说:“校长自己就很重视运动。好的身体素质是学生应对学业的基础。因此在我们学校,体育老师当班主任也并不奇怪。”

朱威军介绍,育才中学每周会安排不少于4节体育课,对于有游泳特长和初三备考中考游泳项目的学生,老师会建议一周参加一次左右的游泳训练。而且除了大课间会组织学生长跑,课后还有“男篮女舞”的放松运动时间,而“男篮女舞”也是学校的特色课程。在学校里,班班有球队,男生人人会打球。初中三年,育才的女生要学会三支具有浓浓江南特色的舞蹈——采茶舞、纸伞舞和扇子舞,这个传统,还传承到了丽



水育才小学。

“培养意志力是中学教育不可或缺的一部分,体育运动就承担了这样的功能。篮球不仅需要体力,也讲究团队合作和顽强的拼搏,所以它既能增强学生的体力和毅力,又能培养团队精神。”校长邵晏中说,以后还要继续鼓励孩子们进行体育锻炼,以养成良好的身体素质。

早晚各一万步,喜欢“接地气”的运动项目 从医27年,这位超声科专家日日坚持“迈开腿”

“医生经常要上手术台,体能必须要好。”从医27年,方建华从没有中断运动,平时喜欢爬山、跑步、走路,走到哪里都带着跑鞋。在同事眼里,他是一位健身达人,参加过西湖马拉松,也练出过八块腹肌,平时早起到西湖边跑步,兴许还能遇上他。



每天晨练运动步数近万 练前热身很重要

方建华对跑步的兴趣,在年轻时就“种”下了。“上大学时,没事儿就换上跑鞋出门,绕着学校操场跑圈。”20多年过去了,他没有停下脚步,仍然保持着每天早晚跑步的习惯。“前几年不小心摔过一跤,伤了膝盖,现在只能跑步、快走交替进行。”

每天早上5点半左右,方建华的生物钟会准时响起,喝一杯温开水后出门,他的晨练就开始

了。“先绕着小区慢走一到两圈,再快走一到两圈,等活动开了再开始跑步。运动比例上,快走大约占总步数的一半,剩下一半是慢走和跑步。用手机来计步,早锻炼的这一个小时,我对自己的要求是步数达到8000到1万步左右。”

方建华家以前住在西湖边,早上都是绕着西湖跑圈,医院里喜欢早锻炼的同事经常能在西湖

边碰到他。“走路或跑步时,大脑思维比较活跃,我会思考当天的手术,梳理一下手术步骤与注意事项。运动结束后回家洗澡,吃完早餐后上班。”

2014年11月,方建华报名参加西湖马拉松,选择了7公里跑。“超声科六七位同事组团报了名,大家都认真地对待这次比赛,每天下班后约好练习,绕着西湖跑圈,最后取得的成绩还不错。”

坚持跑步、举哑铃 在饮食上也要定规矩

方建华说,市一医院有个“爱跑俱乐部”,急诊科、检验科不少跑步达人都在其中,年龄跨度在20多岁到50多岁,他们平时定期训练,经常参加国际国内的各项马拉松比赛。

“我平时更多选择接地气的运动,不参加竞技类比赛。”在方建华心里,也曾有过“全马”“半马”的梦想,不过因为膝盖受过伤,他在运动方式选择上特别注意。

“超声科医生平时常需要参与介入手术,低头、长期手持探头及手术器械,容易被颈椎病、腱鞘

炎等职业病缠上,加上手术量大,对体力的要求高,所以就得更得通过运动来增强体能储备。”方建华说,“无论是跑步还是走路,贵在坚持,考验的是意志力。几十年锻炼下来,我感觉体能比同龄人好不少。每次出差、开会,我都会带上跑鞋,挤出时间跑一跑。”

跑步后,方建华会锻炼核心肌群。“家里有4斤、6斤、8斤、10斤的哑铃,晚上一般举举哑铃或者双手撑在哑铃上,做做平板支撑。”

俗话说,想要健身锻炼,“管住嘴,迈开腿”是最有效的方式。

除了在锻炼方式上有讲究,方建华在饮食上也给自己定了规矩。即便饭菜好吃也不会暴饮暴食,太油腻的食物会少吃,他还习惯吃蔬菜沙拉,保证人体膳食纤维的摄入。

作为医生,方建华还给大家在饮食健身方面提出了建议。“平时医院里来做乳腺结节、甲状腺结节介入手术的患者很多,我建议大家要注意饮食适量,多吃蔬菜水果,不要刻意买加碘盐,锻炼要适度,重要的是每天坚持。”

(通讯员 柴悦颖 张颖颖)