

10岁女孩跨越1137公里圆轮滑梦 海宁这所小学以“坚持” 为秘笈推广轮滑运动

通讯员 陈浩 本报记者 洪耀东 潘笑坤



100毫米,是速度轮滑鞋上轮子的直径;200米,是速度轮滑场地的国际标准长度;1137公里,是地图中显示大连到海宁的距离。大半年前,东北姑娘王璐瑶穿着“100毫米”为了追逐着“200米”的梦想足足跨越了“1137公里”。

在近日举办的2020年全国速度轮滑锦标赛上,来自海宁市南苑小学的王璐瑶大放异彩,一人独得2金2银。许多人不知道的是,她还曾是2020年全国少年速度轮滑锦标赛300米争先赛、500米计时赛、1000米计时赛“三冠王”,2020年浙江省青少年轮滑锦标赛300米、500米、1000米争先赛冠军。

从东北到浙北 横跨千里为圆梦

今年10岁的王璐瑶出生于黑龙江哈尔滨,因为偶然间看到有人练习轮滑便对这项运动产生了兴趣。但真正开始学轮滑之后,王璐瑶才发现,这项运动并非在广场上看着那样轻松。“刚学两个月之后就觉得很累不想练了,但爸爸妈妈一直在鼓励我,所以才坚持了下来。”

2019年10月,王璐瑶受到全国“轮滑名城”的吸引来到海宁。在这里,南苑小学对轮滑运动的重视让王璐瑶很激动,于是她就和父母沟通,希望来到这里,进一步学习和提高轮滑水平。为了圆女儿的心愿,去年5月,父母帮女儿办了转学手续。不仅如此,她的外公外婆也来到海宁陪同照料她的

生活,父亲工作也随之调动到宁波以方便照顾她,每次有比赛,母亲还会从工作的大连赶来陪同王璐瑶一同参赛,给她加油助威。

家庭的重视让王璐瑶更坚定了信心,短短半年下来,她已在国内多项赛事上取得不少冠军。“接下来,我想努力成为世界冠军!”王璐瑶坚定地说。

从无到有,重在坚持 这个学校终获回报

其实,像王璐瑶这样因为轮滑运动来到南苑小学求学的孩子并不是个例。南苑小学校长蔡荣明说:“类似的孩子还有好几个,都是看中了学校在轮滑项目上的优势。”

据了解,海宁市南苑小学自创办起,“阳光体育”便一直是学校发展的重要内容之一。2004年,学校引入轮滑项目成为了阳光体育中的特色项目;2008年,与学校只有一路之隔的海宁国际轮滑运动中心正式落成,这为学校轮滑运动的发展提供了更加便利的环境。多

年来,南苑小学已经培养出全国冠军及以上的学生14人,并且多人连续入选中国速度轮滑代表队。

2018年,南苑小学承办全国首届青少年越野滑雪(滑轮)浙江站训练营,为了更好充实师资队伍,学校多次派遣在校教师外出参加轮滑裁判培训班。目前学校已拥有1名速度轮滑国家级裁判员,1名二级裁判员以及多名三级裁判员。

在谈到学校取得如此优异成绩的原因时,“坚持”是蔡荣明提及最多的词语。“一是学校

自引入轮滑运动后坚持发展;二是学生家长观念转变积极支持成为学生坚持下来的坚固后盾;三是学校老师给予孩子们更多关爱,对学习上的重点辅导免除学生家长的后顾之忧。”

如今,南苑小学已经形成了低年级普及、高年级择优、尖子生重点培养的多梯度教学模式,并组建起了一支在国内乃至国际上都颇具竞争力的校队。在蔡荣明的规划中,南苑小学将在今后继续扩展轮滑运动的普及,校队保持高水平的情况下还会继续壮大。

寒假临近,体育锻炼 助青少年护眼

本报记者 戴瑞震

本报讯 2021年寒假临近,受疫情影响,儿童青少年户外活动时间可能减少,近距离用眼时间相对增加,近视防控面临新的压力。日前,教育部组织全国综合防控儿童青少年近视专家宣讲团,提出中小学生和幼儿护眼要诀,引导广大中小学生和幼儿在寒假期间合理安排学习、生活,科学健康护眼。

专家宣讲团提出,在疫情低风险地区,倡导青少年坚持参加多种形式的户外活动和体育锻炼,尽量做到中小学生每天2小时以上,幼儿每天3小时以上。即使居家隔离,也要通过阳台、床边、庭院等尽量多接触阳光,以防止近视。

据了解,教育部2020年对9个省区市小学、初中、高中学生在疫情期间的视力变化情况做了调研,结果并不乐观,被调查学生视力不良发生率从59.2%上升到70.6%,其中小学生视力不良率为61.6%、初中生视力不良率为80.3%、高中生视力不良率为89.3%。

在预防近视上,浙江一直以来都走在创新的前列,去年出台了《浙江省教育厅等十一部门关于全面加强儿童青少年近视综合防控工作的意见》《关于疫情防控常态化条件下进一步增强中小学生体质健康的通知》等,以近视防控工作为重点,对增强中小学生体质健康提出了明确要求。

湖州新风实验学校体育教研组的老师们共同设计编排了一套无接触眼保健操,并请湖州当地的眼科专家进行了科学的检验与调整,最终形成一套时长为3分钟的眼保健操,并在每天安排学生做两次。杭州江干区教育局要求要确保学生在校每天1小时以上体育活动时间,每周参加中等强度体育活动3次以上。并编制有利于眼球活动的手指操或小游戏,有序组织和督促学生课间到室外活动,防止持续疲劳用眼。

“体育运动是预防、缓解近视的有效举措之一。”温州医科大学眼视光医院之江院区视光科医生王文文告诉记者,“寒假期间,远离电子产品,在保证安全的前提下,走出家门参与户外、小球等运动,都能在一定程度上预防和缓解近视的发生。”



体测小能手

健康的身体是一切活动的基础,科学的体能测试也是幼儿园健康教育的一部分。日前,温州市瓯海区娄桥街道联合瓯海四幼,通过投掷沙包、跳跃呼啦圈、跑步等形式多样的锻炼方式开展体能测试达标活动。

通讯员 金海娜