



导读

“生活每一关都难过”
但他都笑着大步迈过



>>>详见2版

乘“双减”东风
诸暨做好学校“体育+”

>>>详见3版

趣·生活
文旅体副刊

>>>详见B1-B4版

“杭外”位居全省高校新生体质健康排名第一 学霸不仅爱学习,也爱运动

见习记者 赵 恺

日前,浙江省教育厅网站公布了2020学年高校新生(浙江籍高中毕业生)体质健康情况。全省共有105所高校近33万人参与体测,其中,杭州外国语学校脱颖而出,成为全省普通高中总成绩合格率排名第一的学校。众所周知,杭州外国语学校是一所学霸云集的全省知名高中,而且这已经不是该校第一次拿到全省第一了,为何杭外的学生不仅爱学习也爱运动?

近33万人参加体测 这个项目仅半数人合格

据了解,体质健康测试是每年浙江高校大一新生的入门第一课,2020学年全省体测总成绩平均分为72.51分,合格率为90.99%,优秀率为1.57%。与上一学年相比较,各项指标数据基本保持平稳,变化幅度不大。

每年体测的具体内容主要包括身高体重指数、肺活量、50米跑、坐位体前屈、立定跳远、引体向上/仰卧起坐、1000/800米跑这几项,其中,身高体重指数、肺活量、坐位体前屈、引体向上/仰卧起坐、立定跳远等项目测试成绩连续7年保持上升趋势。50米跑与1000/800米跑项目的测试成绩稍有下滑。这些项目中最难也是得分最低的,要属力量素质项目引体向上/仰卧起坐,平均分是46.64分,合格率仅55.52%。其他各项合格率均达到76%以上。

不止一次拿到全省第一 学霸运动场上也优秀

据杭州外国语学校体育教研组长陈彬老师介绍,这已经不是第一次拿到全省第一了,在往年的评比中,杭外的排名也名列前茅。陈彬总结杭外学子之所以能

够长期“霸榜”,主要还是因为学校重视且运动氛围好,这样学生们的锻炼时间和锻炼途径都能够得到保障。

据了解,杭州外国语学校日常体育氛围浓厚,9月是学校的体育节,学校在9月30日刚举办完运动会,又有纪录被打破了。此外,除了体育课,上午有集体课间操,下午是统一的阳光跑。课间操20分钟左右,内容根据季节变化来设计。9月做广播操,10月进行篮球相关的运动,11月天气转凉了,跳长绳。下午的阳光跑,全校都动起来。从高一到高三20个班,绕着操场,跑1000米左右,除了下雨天,雷打不动。

陈彬对记者说道:“我们学校的学生学习效率,这也让他们有充分的时间去参与运动。”不仅如此,杭外也为学生提供了充足的运动场地,陈彬介绍:“全校共有室内外13片篮球场、4片室内

羽毛球场、3片排球场、一座拥有16张乒乓球桌的球馆、1片网球场和1片标准十一人制球场,这些场地全部向学生开放,到晚上,学校还会照顾学生的运动需求,打开田径场地的灯光让学生来运动。每逢下课,运动场不会有空闲的地方。”

学习与运动其实是一个相辅相成的良性循环,陈彬介绍,有不少校运会纪录的打破者,学习成绩在全年级都名列前茅。“有一个现在读高一的女生叫项泓怡,她在初中的时候就已经连破女子400米和800米的纪录,现在升到高一,成绩也是全年级前3名的水平。”

“在评优评先方面,体育也占有一定的比重。比如在运动会上获奖,就能在综合素质评价里有相应加分,这也能在一定程度上激励学生们更加重视和更加主动地参与体育运动。”陈彬对记者说。

运动扮靓海洋旅游“靓丽窗口” 我省大力推进十大海岛公园建设

本报记者 易龙吟

本报讯 10月11日,浙江省十大海岛公园建设推进会在杭州召开。2019年至2021年,这项工作连续三年被列为浙江省政府工作报告重点任务之一。下一步,浙江将加快打造高辨识度的文化体验型海岛公园。

近两年,浙江先后出台《浙江省海岛大花园建设规划》《浙江省十大海岛公园建设推进办法》《浙江省十大海岛公园建设三年行动计划(2020—2022)》等系列文件,计划到2022年,全面建成十大海岛公园。截至今年8月底,十大海岛公园在建项目近200个,总投资超1800亿元,实际累计完成投资近1000亿元。十大海岛公园中,不少海岛都颇具运动休闲特色,体旅融合成为撬动海岛发展的重要杠杆。

温州市洞头区海岛公园,坚持“一岛一主题”理念,重点打造旅游度假、时尚运动、健康养生等

文旅项目;通过与国家体育总局签约落户海上国民休闲运动中心,开通滨海观光项目,建成滨海运动基地,引进海洋运动新产品,拉动“岛上游”向“海上游”延伸。2020年接待游客量和社会总收入基本恢复到2019年同期水平。今年1-8月,洞头接待游客151万人次,旅游总收入15.4亿元。

此外,舟山和台州还承办过全省海洋运动会。三门蛇蟠岛,开展海洋运动项目为当地经济转型升级带来活力;象山松兰山积极发挥区位优势,主打帆船航海运动,通过赛事平台、节庆活动、体育培训、外租集训、泊位租赁和休闲游憩等多种途径,拓宽了海洋旅游产业发展的新路子。杭州师范大学教授周金承表示,海洋资源是珍贵的,而体育让海洋资源更具动感。未来,海岛旅游产业将大有可为。



72年不缺席

昨日凌晨,德国队世预赛中4:0大胜北马其顿,提前晋级2022卡塔尔世界杯,成为了通过预选赛晋级本届世界杯的第一支球队。

>>>更多内容详见4版