心怀“体育梦” 苦练基本功

湖州武术小将吃苦筑梦

早上6点，湖州市体育运动学校宿舍的运动员们陆续起床，13岁的杨天莹就在其中。

虽然年纪小，她竟已经拥有了六块腹肌。“大年初五，我就独自来学校报道了，正月初六开始，我们学校就正式训练了。”杨天莹说。明年，她将代表湖州去参加省运会武术项目的比赛，所以一直在积极地训练，即使春节期间，每天在家也不忘跳绳、跑步、蛙跳练体能，一刻都不敢放松。

当天上午8点30分，集合点名，吃过早饭，杨天莹和其他17名武术运动员准时来到体校武术项目训练房，在教练于健的带领下，开始了基本功的热身练习。

“这些人当中，最小的小学四年级，最大的高三，大家都有自己的“体育梦”。于健告诉记者，台上一分钟，台下十年功，要把武术练好，把每一个动作做对，没有捷径可走，需要运动员年复一年的反复练习。

在训练房里，对着一面落地镜，杨天莹练起了马步打拳。“把手臂打开，刚刚做得动作没有打开。”站在一旁的于健教练时不时纠正着训练中的杨天莹。

明年，杨天莹等四名运动员将参加省运会不同级别的武术套路比赛，拿金牌是这些运动员和教练共同的梦想。

“这样的苦，早就习惯了。”杨天莹笑着说，自己是安吉人，年幼时因为体弱，从小学一年级开始，父母就是让她进行武术训练，这一坚持，就坚持到了现在。接下来，即使是双休日，她也不会回家，会一直在学校保持训练，对于在省运会拿奖，她很有信心。

8点30分开始的训练一直持续到了中午11点30分。和杨天莹一样，高三年级的戴丽雯等四名学生不断地练习着自己武术套路专项动作，身上湿透的汗水，是她们追逐梦想的见证。3月1日，她们就要开始报名全国体育单招考试，希望通过文化课和体育专项测试叩开理想院校的大门。

（通讯员 董 梁）

萌动新学期

日前，东阳市第二实验幼儿园举行“小兵向前冲·集集大能量”的开学第一课，学生们与父母一起参加“匍匐前进”等10个亲子项目，锻炼幼儿跑、跳、钻、爬、平衡等能力。

通讯员 吕婧仪

精心编撰 教而有方

龙泉体育老师开学“亮剑”

日前，新学期伊始，龙泉市各中小学的体育教师都收到了一份“任务书”——新学期体育课程教案。为了更好地引导学生从事身体练习，寒假期间，龙泉市的体育教师们依然忙碌地进行了教案备课活动，现在教案终于出炉。

教什么？怎么教？围绕这些问题，龙泉市体育教研员胡庆伟在寒假期间组织体育老师们展开了为期2天的线下备课，“体育老师们就开学后的理论课、跑、跳、投、球类、垫上运动、武术等内容，进行了细致探讨，并组织进行说课交流，听取大家对体育课堂教学的看法，吸收大家的思想，然后再融入到教案里。”

据了解，在每个年级段的全册教案撰写好后，体育老师们还进行了跨年级段说课交流，交替协助完善教案，最终使教案呈现出本土化、完整化、科学化、易操作的特点。下学期该上什么内容？该怎么去上？让学生收获些什么？教案上一目了然。

开学后，体育老师们纷纷收到了寒假大备课的成果，各年级段教案出炉。当龙泉市体育教研员胡庆伟老师把新教案发到群里，体育老师们迫不及待的点进去看，看到进度表和具体课时教案，觉得上课就更加便捷了，个个干劲十足。“辛苦几天，受益一学期。”胡庆伟坦言，今后，体育老师们的备课就有参考依据。

龙泉市上垟镇中心小学体育老师叶江昆直言，起初试讲时还不能离开教案，经过备课指导后，在跨年级段说课交流时，在台上可以完全离开教案，进行了脱稿、发挥自如的说课了。本学期，学校会按照教案，把每节课上扎实，让学生喜欢上体育课堂，在体育课科学锻炼，提高身体素质。

（通讯员 许东宝）

台州6岁女孩在小区摆起象棋擂台

王彤兮：“楚汉相争”带来自信成长

在台州市椒江区福泰苑小区门口，路过的人们经常看到这样一幕：一张小桌一副棋，一旁坐着一个稚气未脱的小女孩。这引起了很多人的好奇，这个小姑娘就是椒江区实验二小一年级学生王彤兮。

两年前王彤兮还是一个胆小内向的女孩，如今举手投足间充满自信。是什么让她发生了这么大的变化呢？

“这些变化离不开她的象棋学习。”王妈妈说，孩子上幼儿园时，性格内向，特别怕生。一次妈妈带她陪哥哥练习乒乓球，无意中来到隔壁一家“鑫棋道”棋馆，见到一群小朋友在表演象棋故事：有的孩子比划着弓箭发出的“嗖嗖嗖”的响声，有的孩子表演假装被射中后的狼狈之情……“演员”“观众”都尽情地手舞足蹈，开心大笑。一旁的王彤兮也咧嘴笑了起来。后来，她便成了其中的一员。

王彤兮刚开始学棋时懵懵懂懂，但兴趣很浓，回到家里就根据课堂里学的，在棋盘上噼噼啪啪地演示，还一字一句地朗诵课堂上的口诀，一家人经常被她逗得哈哈大笑。

学习半年后，妈妈不再是她的对手，上小学的哥哥也成为她的手下败将。爸爸看到了王彤兮的进步，经常有意把她带回老家找人对弈。王爸爸的老家临海市上盘镇是有名的“象棋之乡”，这里的好手很多，她遇到了一次次的失败，但也激发了她不服输的性格。

此后，王彤兮一有空就拉着妈妈往“鑫棋道”跑，好几次她居然坐到中级班教室里，似懂非懂地听起那些深奥玄妙的中局战术，初级和中级课程联上，大小同学都对垒，王彤兮的棋艺得到有力地锤炼，更加扎实、硬朗，攻击凶猛、犀利，水平逐步跃上了新台阶。

2020年8月台州市青少年儿童象棋锦标赛，王彤兮先输一局之后连赢6盘，一举拿下全市冠军，更让王妈妈欣慰的是，孩子的性格变得落落大方起来，做事变得更加积极阳光。王彤兮希望在未来学棋的道路上越走越远，不仅能够收获更精湛的棋艺，更是能够收获更精彩的人生。

（通讯员 喻忠明）