全国仅14人！温州马术女孩入选国家少年队

在老师和同学眼中，温州市绣山中学八年级学生林芊汝是一个文静内秀的女孩，喜欢画画、音乐，脸上总挂着甜甜的笑容。此外，她还有另外一个身份——马术运动员。中国马术协会官方公众号前不久对2021年度国家青少年马术队教练组及运动员入选名单进行公示，林芊汝的名字出现在国家少年队U16组别的名单中，成为全国14名入选国家少年马术队的运动员之一。

林芊汝和马术的遇见，是在四年级。一次尝试，就让林芊汝对这项“酷酷”的运动产生了兴趣。于是，每周一次的马术运动进入了这个女孩的日程表。在丽岙凯易路马场，她遇到了一个好教练，在他的带领下，林芊汝正式走上了专业马术运动的道路。

夏季的上午，热浪还没有完全席卷马场。林芊汝已经开始在做训练的准备——穿戴好装备，去马房备马。给马抠蹄，刷毛，戴护腿，放汗垫、护垫和鞍子，到训练结束后为马儿洗澡的收尾活动，林芊汝都是亲力亲为。这些看似繁琐的程序，于她而言，都是亲手触摸梦想的小幸福。

在训练过程中，林芊汝要和马匹密切配合，所以她拥有属于自己的马匹。无论是舞步练习还是障碍练习，都需要亲身去感受马匹的动作，并运用四肢进行适当调整。马儿不仅仅是训练工具，更是亲密朋友，人马配合默契时，她总是亲昵地拍拍马儿的脖子，以示表扬。说到为小马洗澡，林芊汝也是经验满满，“先为它冲洗四肢，再冲洗、揉搓身体，这样马儿不容易感冒。在冲洗马儿的头部时，要注意找好位置，避免水冲到它们的耳朵里。洗头对它们而言就是一种享受。”看得出来，这些和马儿相处的点滴里，满满都是林芊汝对马匹、马术运动的热爱。

优雅、高贵、潇洒，或许是外人对马术运动的印象。但林芊汝淡淡地笑着表示，马术运动和其他运动一样，都存在一定的危险性。2019年8月初，林芊汝获得了第二届全国青年运动会马术盛装舞步乙组俱乐部组个人第四的佳绩。但在比赛开始前10天，由于过度训练，她的左膝盖内侧留下了拳头大小的伤口。为了不影响比赛，她大量涂抹碘伏，忍着钻心的疼痛，穿上行装，继续完成高强度的训练。训练进行着，伤口也在缓慢愈合着，但就在比赛前一天，因为一时疏忽，又添了新伤。就这样，林芊汝在伤痛中迎来了比赛。第一场团体赛中，疼痛阵阵袭来，林芊汝咬紧牙关，出色地完成了比赛路线。

那场比赛后，林芊汝在百度百科上拥有了自己的专属词条。这闪光的词条，记录着她所获的奖项，她知道，在这荣誉背后，是无数个训练的日子，是大大小小疼痛的伤口，是伤疤痊愈结成的厚茧。

林芊汝是个全面发展的孩子，除马术外，学习、绘画能力也都非常突出。老师们说，林芊汝对爱好的坚持是最让人佩服的，自律的好习惯让她能够安心地享受兴趣与爱好的同时，也不落下学习。

（通讯员 曾立涵 潘铁豪）

“启航模式”打造全省体教改革新标杆

（上接1版）在人人爱踢球、人人会踢球的氛围下，各班都有足球队，“从初一下学期开始到初三上学期，每个启航学生都有4次参加足球联赛的机会，每学期足球赛总场次达90多场。”蒋海明介绍，每学期学校还会组织开展全员运动会，所有比赛项目来源于体育课的教学内容，使体育课堂教学、大课间、运动会共同围绕着相关运动项目的运动技术展开，形成“体育课学技术—大课间练技术—运动会展技术”的体育工作新形态。

第一批优质高中上线率连年提升，“启航模式”有望全省推广

校园体育蔚然成风为启航中学带去了什么？蒋海明晒出一组数据，近3年启航中学体育中考平均分、满分率、连年提升，近5年中考第一批优质高中上线率连年提升。

在省教育厅教研室体育教研员余立峰看来，阳光体育大课间是落实每天校内锻炼一小时，保证学生体质健康和习得运动技能的重要举措，但传统的大课间与体育课堂教学存在割裂现象，学生在体育课堂学习的技术动作，没有利用大课间进行充分的练习和掌握，因此存在着课堂得不到延伸、大课间低效无趣的现状。

余立峰指出，“学-练-评”一致性学校体育新样态的实践与研究，是积极回应、落实“享受乐趣，增强体质，健全人格，锤炼意志”“教会、勤练、常赛”等指导思想的浙江方案。通过《浙江省中小学体育与健康课程指导纲要》设置学校体育课程大纲，正确定位大课间和全员运动会的新功能，从而为保障学校体育课程改革有效落实提供路径，为提升学校整体办学水平提供助力。启航中学作为浙江省“学-练-评”一致性学校体育综合改革的范例，是拱墅区在学校体育综合改革上道路上交出的一份探索与实践的答卷。

6月15日，湖州市吴兴区戴山学校的足球队员在教练指导下进行训练，练习控球、传接球等基本功。
通讯员 金新林

运动会，也是游园会

绍兴蕺山小学开展学生体质展示嘉年华

本报讯 日前，为增强广大学生的体质，落实“每天锻炼一小时，幸福生活一辈子”的目标，绍兴蕺山小学教育集团迪荡校区全校2700多名师生举行了“2021年学生体质展示嘉年华”活动。

嘉年华现场设有五个项目，分别是“一分钟跳绳”、“坐位体前屈”、“50米跑”、“仰卧起坐”和“50×8往返跑”。本次嘉年华采用游园形式，学校给每个学生下发一张成绩记录卡，并在操场和体育馆设立测试点，学生拿着卡片去各个测试点进行项目测试，根据测试成绩获得相应的积分，最终根据积分总和多少领取相应奖品。一分钟跳绳，同学们上下舞动着绳子，飞快地在绳子间跳起落地；50米跑一声令响，同学们犹如脱缰野马般向终点冲去，脚下呼呼生风；坐位体前屈项目，同学们两腿伸直，双手奋力往前顶，为了更好的成绩，指尖一点一点地推着测量板向前移动。仰卧起坐比赛现场，裁判一声令下，同学们奋力起坐，个个争分夺秒，努力在一分钟内达成目标，超越自我；50×8往返跑是一个耐力与速度结合的项目，哨声一响，选手们争先恐后地向前冲，随着一次次的折返，速度渐渐慢了下来，但一个个仍然咬牙坚持着！室外炎炎烈日，室内闷热高温，运动员们个个汗流浃背，依旧无法阻挡他们参加体质展示嘉年华的高昂激情。 （通讯员 施渭妃）