

中考体育进入冲刺 这个周末杭州游泳馆训练忙

本报记者 徐萃萃

还有不到半个月,杭州初三学子就将迎来体育中考。近日,不少市民发现,在游泳馆游泳时,经常能看到来备战中考的学生。3月13日,记者来到杭州城北体育公园游泳馆,发现了不少学生的身影。相比起其他泳客,他们每游个来回后都拿起手表看时间的动作显得尤为醒目。

来自杭十四中附属学校的汤欧俊和马旭鹏是同班同学,结伴来场馆练习游泳。从上午十点到场馆,十二点钟离开,每天练习近两个小时,是他们近几个月周末的常态,“特别是这两周,因为快考试了,得保持状态。”汤欧俊说。2分20秒是杭州体育中考游泳项目的满分成绩,两位

同学均表示自己基本能游到满分,但为了更加稳妥,他们丝毫不敢松懈,一人下水游泳,一人岸上计时,互相鼓劲。马旭鹏告诉记者,自己有时候手脚不太协调,经常手快了,脚慢了,从而影响到成绩,“周末多来游泳,找找感觉,到了考试的时候,也不会紧张,希望能考出好成绩。”

同样和自己好友结伴来的郭可欣是杭州胜蓝中学的学生,相比同行的另外两位小伙伴,她学游泳的时间最长,也最专业,所以在练习过程中,她时不时会充当“小教练”的角色。“在呼吸、打腿的动作上,会给她们一点建议,我们会互相交流,指出彼此的问题。”一旁的两位也纷纷表示,可欣的指导确实让她们有提

速一些,对于即将到来的体育中考,就是好好准备,尽力去拼。

同时,也有学生会和家长一起来泳池练习。“大家都比较重视体育中考。有些家长自己平时就游泳,然后带着小孩一起过来,也可以督促孩子练习。”游泳馆教练黄远信说,还有部分学生会找到教练针对性辅导,“比如假期回来,有的孩子速度退步了或者是现在临近考试离满分还有差距的学生,会找我们突击训练一下。”

场馆负责人方辉表示,这段时间游泳馆里客流量明显变多了,这其中大部分是因为体育中考来练习的初三学生。“尤其是平时的晚上和周末,来的中学生特别多。”

景宁鹤溪小学：花式跳绳打造特色校园

本报记者 郑润鑫

位于景宁县鹤溪小学的操场上,每天上午的大课间都有一道独特的风景,那就是学生齐练花式跳绳。除此外,学校设置了公共跳绳区,6个区域20余个点位覆盖了整个学校。墙壁上、走廊上有200余条公用跳绳保证学生能够在课余时间“想跳就跳”。

2018年起,鹤溪小学将花式跳绳引入学校,并把它作为一门拓展课程,成立了“绳采飞扬”社团,全面推进花式跳绳普及工作。随着“双减”政策的落地,该校又将花式跳绳纳入课后服务课程。

如今,花式跳绳已经是该校“一校一品”特色中重要的组成部分,成为了一项孩子们的“必修课”。“学生们人手一绳,全员参与,自主创编,配合默契。通过跳绳强身健体的同时,孩子们也感受到了运动带来的快乐,孩子们的意志力也变得更加坚强。未来学校将继续拓展跳绳文化,围绕绳与健康、绳与艺术、绳与学习、绳与生活等序列内容进行深度探究。”鹤溪小学花样跳绳老师蓝徐峰介绍。

“我们学校是一所坐落于县城郊外的普通小学,文化活动相对于城区来说较少。把花样跳绳引入学校,主要也是考虑到学校现有的师资力量和项目普及力度,希望能丰富每一个孩子的课余生活。”副校长陈兴建坦言道。经过一段时间的实践,取得了一定的成绩,每个学生身体素质有了一定的改善。



“旋风踢”

“快防守,守住!”“不要躲,向前攻!”3月13日,2022年宁波市镇海区小学生跆拳道比赛落幕,共吸引12所学校185名学生参赛。

通讯员 朱恒

“武术就像是我的老师” 杭州12岁小学生一拳“打”出全国第一

本报记者 孔乐佳

“注意,马步扎稳!”在杭州市袁浦小学的一角,一群身穿武术服的小小少年,正拿着刀、剑、枪,训练着“十八般武艺”。在前不久落下帷幕的第一届全国少儿武术锦标赛网络赛中,共有4000名来自全国各地的4—12岁的小运动员参赛。其中,杭州市袁浦小学荣获“最佳组织奖”称号和5项一等奖、16项二等奖、4项三等奖。

“这是我第一次拿到一等奖,很开心。”眼前这位身材偏瘦小的男孩名叫周若宇,别看他细胳膊细腿,耍起棍术来出手快准狠、刚劲有力,眼神不怒自威。在此次锦标赛中,周若宇获男子乙组初级拳术一等奖、初级棍术二等奖。年仅12岁的他与武术相伴已有4年,拳、刀、剑等均有训练,不过刀术差点成了他武术生涯中的“拦路虎”。“刚开始练刀的时候,刀花每次都转不好,想过放弃,多亏了学长帮我纠正

动作才让我坚持下来。”

“周若宇是位‘抢手’的学生,不仅武术好,音乐和学习全方面发展,我们每个老师都在‘抢’他。”谈起周若宇,武术队指导老师叶呈娜赞不绝口,4年的陪伴,酸楚和汗水,叶呈娜看在眼里、记在心里。

“文武并育”的特色也得到了家长们的大力支持,孔梓睿妈妈就是其中一位。在此次锦标赛中,8岁的孔梓睿获得男子幼儿组初级拳术一等奖,是校武术队中年龄最小的全国第一。“刚开始比较累,练了几天他想放弃,我不断鼓励他,现在他自己非常热爱武术,每天晚上写完作业也要去公园里练习。”

杭州市袁浦小学这次的战绩并非偶然,学生发展中心主任张晓丹介绍,“文武并育”是学校的办学特色,自2011年起,学校就开设武术课程、建立校武术队,从一、二年级就开始培养武



术人才,课间操也融入了武术操的形式,全面开展和推广武术特色。“在‘1+X’学后托管开展之后,我们也把武术纳入了X课程,成为课程的第四个模块。”据悉,十余年来,杭州市袁浦小学在武术方面多次收获省级、国家级奖项,通过此次锦标赛,加强了学生们的武术技能,进一步激发了武术热情,践行“文武并育”,共同把中华武术发扬光大。



短讯

@绍兴

本报讯 3月11日-3月13日,ZSFL浙江省第十三届中小学生校园足球联赛绍兴赛区市级赛(初中组)在绍兴市袍江中学正式开赛。16支球队236名选手分别参加初中男子组、初中女子组,共32场比赛。(通讯员 郑建华)

@宁波奉化

本报讯 3月13日,2022年宁波市体育传统项目学校(训练点)排球比赛在奉化体育馆圆满收官。来自宁波市各区县(市)省阳光体育特色学校、市级体育传统项目学校(训练点)等单位的17支男女代表队200余名运动员参赛。(通讯员 周力)

@玉环

本报讯 日前,台州市农村学校体育名师课堂教学风采展示教研活动在海门市龙溪初级中学举行,共有100多位体育教师参加本次教研活动。(通讯员 龙溪)