杭州云和湖畔上演“奔跑吧，少年！”

本报记者 洪 漩

“奔跑吧，欣欣向荣@未来！”嘹亮的口号，朝气蓬勃的身影，昂扬的斗志……4月17日清晨，原本宁静的杭州云和湖畔，一场“超燃”的健康跑活动上演，来自周边7个小区的36名小小少年，呼吸着早上清爽微凉的空气，绕着秀美的云和湖进行了一场5公里健康跑。

参与的孩子从小学一年级到初中二年级，根据相近年龄段分为三个组别，以5到6人为一组。早上七点半左右，队伍在方林峰、贺涛、宋刘杭三位“教官”的护航下出发。“教官都是马拉松爱好者，有着丰富的跑步经验，协助孩子们完成这个活动。家长则自发组成啦啦队、志愿者服务队，本职为医务工作者的家长担任队医。”宋刘杭说。

宋刘杭是小区晨跑队负责人，也是本次活动组织者，孩子和家长们亲切地称呼他为“酱油官”。“因为我从事的是调味品销售工作，所以这样称呼我显得亲切。”宋刘杭笑着说。据他介绍，此次活动在前期招募参与者时，周边社区家庭踊跃报名，不过，为配合做好当前防疫工作，活动严格控制参加人数。

宋刘杭表示，5公里对于大人来说或许只是“小意思”，但对这群孩子来说却是个不小的挑战。为了更好地开展活动，他前期对有意向参与的孩子们进行了三次测试赛，测试内容包括拔河、跳绳、2.5公里慢跑。“通过测试了解大家的耐力、速度、运动习惯，并针对性的调整孩子的呼吸方式、跑步节奏，尽可能避免不确定性因素带来的隐患。”

嘉绿苑小学景汇校区的姚星琳今年11岁，平时最多绕着云和湖跑1圈的她此次顺利完成7圈5公里的跑程。母亲林敏怡说：“姚星琳平时喜欢睡懒觉，但为了这次活动，她早早起床，并且跑完了之前不太可能完成的距离，让我们看到了孩子身上有股不服输的韧劲。”12岁的张修贤和10岁的张怡格是兄妹，分别在两个组别竞争。妹妹张怡格在跑到四公里多时受了点小伤，导致最后一点跑程没有完成，但坚持在一旁给哥哥和队友助威。哥哥张修贤则觉得，通过跑步活动，妹妹变化很大，原本胆小敏感的她变得乐观、自信。

此次活动中，宋刘杭还给36位小朋友布置了特别的作业——“跑步日记”，记录这次跑步活动中的见闻和感受，达到锻炼身体、磨炼意志、陶冶情操的目的。此外，宋刘杭还请来了专业人士给大家做应急医疗急救知识公益培训，让大家掌握一些急救方法，提高自救技能水平。

机器考官亮相 乐清体育中考

“预备——跑！”随着起跑线上的电子语音发令，分组考生起跑出发。4月12日，2022年乐清市初中毕业生体育学业水平考试开考，今年该市首次采用机测进行体育学业水平考试。考试证上有二维码，进入各项目考试时扫描二维码后，开始考试。各项目由不同的专用测试仪器进行测试。

在现场，机器考官紧张而有序地忙碌着。如跑步项目考试，考生穿带有芯片的号码背心，从带有感应线圈的起跑点起跑开始计时，到终点计时停止，系统直接录入成绩；立定跳远与实心球以红外线仪器进行测试，考生扫码后机器提示考试开始，考生考试动作完成后，自动测量距离，并将成绩录入系统；引体向上项目则用红外线仪器感应考生姿势判定个数等等，考试成绩直接由考试终端上传至系统数据平台，考生完成所有考试后到考场出口处扫二维码进行成绩查询。经核对，确认无误后方可离场。

“为确保考试顺利进行，我们对各项目机器均进行过多次测试。机考的实施让体育学业水平考试更为公正，也在很大程度上减轻工作人员的压力。”该市教育局工作人员说。

今年的体育中考项目分必考与选考科目，必考科目为耐力类项目男子1000米、女子800米，选考科目分力量类、跳跃类、大球类、特色类4类项目，由考生自主选择3类中的各1项，总计4个项目，总分为40分。集中考试除游泳项目外考试时间为4月12日至18日，游泳项目考试为4月26日至28日。据了解，全市共53所学校14822考生参加考试。体育学业水平考试缓考，暂定4月底。

（通讯员 梁 琳）

萌剪亚运吉祥物

4月13日，长兴县太湖街道中心幼儿园开展“剪纸迎亚运”活动。小朋友们和老师精心创作，剪出了亚运会吉祥物“莲莲”“琮琮”和“宸宸”，激发孩子们对杭州亚运会的热情。

通讯员 周洪峰

“跳皮筋”成金华这所小学运动新风尚

“双减”背景下如何提升学校课后服务水平，满足学生多样化需求？金华浦阳五小立足丰富地域文化资源，开展项目式主题教育，分别开设“校园劳动家”“小鬼来当家”“志愿服务家”“种植小专家”“阳光运动家”等10多个项目。其中，“阳光运动家”项目负责人张芳丽将其儿时的游戏“跳皮筋”列入到该校课后“四点半课堂”中，受到学生欢迎。

张芳丽是一名80后，跳皮筋游戏是她童年记忆中最为热门的游戏，朗朗上口的童谣伴随着跳皮筋的招式，既愉悦身心又能锻炼身体。“跳皮筋”课程在该校课后服务课程中一经推出，就受到了学生们的追捧。第一期30个名额很快就被一抢而光。不过，第一堂课上，张芳丽意外发现，参与课程的孩子们几乎是零基础，所以张芳丽根据自己儿时的经验，从最简单的招式出发，一遍一遍向孩子们演示挑、勾、踩、踢、单脚跳等一系列基础动作。在张芳丽的精心辅导下，孩子们很快掌握了跳皮筋的技术要领，越跳越好。

在“四点半课堂”的带动下，越来越多孩子喜欢上跳皮筋。在下课的走廊上、大课间的操场上、中午的休息时间，都能看到同学们跳皮筋的身影。张芳丽说：“跳皮筋游戏很适合面积比较小的学校，当初将其列为课后服务课程，就是因为它占地面积小，且易学易推广。”

（通讯员 金 浦）

短讯

@宁波江北

本报讯 近日，为全面落实“双减”政策，发展学生特长，江北区中城小学举行“围棋文化节”开展百人围棋赛、围棋擂台赛、围棋影片欣赏等活动。最终经过激烈比拼，决出了本届“中城十强”。 （通讯员 宁 宁）

@绍兴柯桥

本报讯 4月13日，为推进“活力校园”建设，增强学生体质，绍兴市柯桥区实验小学坂湖校区组织“童心迎亚运健康共成长”一年级学生广播操比赛。比赛中，孩子们随着广播操轻快的节奏，举手、抬脚、弯腰、转身、跳跃，动作整齐划一，脸上写满自信。评委从服装、进退场、精神面貌、做操质量等方面评出优胜班级。 （通讯员 徐 月）