黄龙刮起“体智”风暴

省首届青少年体育嘉年华举行

本报记者 潘笑坤

9月24日，“奔跑吧·少年”省首届青少年体育嘉年华暨黄龙体育中心“空中跑道”启动活动在黄龙体育中心举行。来自杭州市区多所学校的学生在体育馆体验了多场充满体力、脑力和智能的嘉年华。

本次活动设置了趣味篮球、足球射门、乒乓球和网球“一球制胜”擂台赛、航模、击剑、智力运动、体校云AI运动、欢乐跳绳、趣味定向等十多个项目的比赛和活动。在欢乐跳绳体验区，小学生和家长一起双人跳充满了欢乐。毛昱和毛玟欣父女在一分钟内跳了174个，结束后连裁判都惊呼“跳了这么多”。爸爸毛昱告诉记者，这是第一次和女儿参加体育活动，“我们之前在家里也准备过，最多的时候一分钟跳了180多个。”女儿毛玟欣平时也喜欢跳绳，这次有爸爸加持，让她印象深刻：“这次非常难得，爸爸妈妈都来了，我们一起跳，一起跑，非常开心。”

在欢乐跳绳的旁边，一场特殊的足球赛吸引了众人目光。这场“足坛勇士三对三迷你足球团体赛”的场上队员是两组模型车，场边的体验者手持着操控器，控制模型车将足球推进球门。张歆若、张歆笛和爸爸组成一队，一起遥控着场内的模型车，最后她们获得了一等奖。姐姐张歆若平时踢过足球，但却没有踢过这样的足球，这个比赛着实让她感到惊奇：“这种足球虽然没有脚踢得那么自如，但是感觉很新奇，我们三个围在一起操控非常好玩。”

记者发现，这场嘉年华并不是简单地体力比拼，还有编程等智力的较量，更有智能科技的体验。看似一次普通的跳绳、跳远、仰卧起坐测试，却大有来头，这次测试的工作人员都是智能化设备。负责这套系统的浙江万航信息科技有限公司总经理缪亮告诉记者，通过这套校体云智能体测训练站，可以自动检测出动作数量、是否标准以及数据背后的体质问题：“我们主要有三段技术，一是全天候AI体测设备自动采集体测数据，二是通过体测数据，转化成体质报告，三是根据体测报告推送训练方案。”

本次活动旨在更好地宣传杭州亚运会，激励青少年参与体育锻炼，积极发展青少年体育事业。省体育局副局长鲍学军表示：“青少年在成长中，体育发挥着独特的作用，我们让青少年在迎接亚运过程中享受乐趣，增强体质，健全人格，锤炼意志，这也是体教融合非常重要的一个房门。此外，在亚运会倒计时一周年之际，举办这样的活动，让孩子们提前感受亚运氛围有特别重要的意义。”

倒计时5个月

体育中考如何拼高分？

本报记者 丁梦婧 潘笑坤

还有半年不到，杭城的学生们将迎来体育中考。在相差1分可能就拉开名次的中考里，体育这门“开卷考”，很多学生和家长都不愿意失分，目标早早定在了高分甚至满分。拿高分有什么备考和应试诀窍？

9月24日，黄龙公开课中考体育公益讲座举行，来自杭城各学校的80名中学生参与其中。活动特邀体育高级教师以及黄龙文体培训专业游泳、田径教练授课，对学生进行理论与实践相结合的教学，倾囊相授体育中考高分秘笈。

“培训内容是中考项目整个文件、流程，还有一些项目的设置标准以及测试方法，并且为家长提供一些建议，平时居家锻炼的简易方法，让学生进行有目的有针对性地训练。”作为此次的主讲老师，夏衍初级中学高级教师王汉军为在场的学生和家长安排了一个锻炼时间表，三大类中的跑跳投可以从投开始，现在腰腹力量的训练可以开始了。以腰腹力量为主的引体向上、实心球等项目拿下后，再去冲刺跳绳和立定跳远。1000米和800米，过完年这一个多月还可以提升很多。“真正的目的是锻炼学生体魄，中考只是指明了锻炼方向。”王汉军建议，在学生备战中考，进行体育锻炼的过程中，家长们也可以陪同参与其中，“尤其是初一年级的家长，每天晚上带孩子跑两三公里，可以早早为孩子打好体能基础。”

家长梁幼燕与王汉军拥有相同理念，孩子初三，有事没能赶上讲座，梁幼燕从丁桥赶到黄龙。“我帮她把重点内容听回去。”理论课上，遇到重点内容她就掏出手机赶紧拍下。

田径教练黄思雨和李亮为专业运动员出身，拥有丰富经验的他们教授起学生来得心应手，“要用他们能理解的方式去指导。很多时候学生们存在误区，比如实心球以为手用力就行，其实腰腹力量的训练很重要。”

听完理论课，在专业田径教练指导下对起跑以及爆发力进行专项训练后，丁兰中学初三学生杨烁对再战体育中考燃起了斗志，明年3月，杨烁将迎来人生第二次也是最后一次体育中考，“听了老师一讲，感觉第二次考试可以做好万全准备。”

绿茵萌娃

为了提高队员的技战术水平，助力“双减”，9月23日，湖州市吴兴区戴山学校男足队员和来访的晟舍女队，进行了一场友谊赛。双方拼抢激烈，攻防转换快，体现了队员们良好的足球基本功。

通讯员 金新林

短讯

@嵊州

本报讯 为进一步加强校际交流，共同提高教育教学管理水平，9月22日，青田温溪四小师生代表一行38人到访嵊州市爱德小学参加教学共建活动。此次活动，进一步打破空间壁垒，实现线上与线下的有机结合，为两校师生搭建了相互学习、相互交流的平台。

（通讯员 袁春晓）

@绍兴柯桥

本报讯 9月21日上午八点，柯桥区实验小学坂湖校区跳绳达人赛班级赛随着总裁判老师的一声哨响如期开赛。据悉，“跳绳达人赛”分为班级赛、年级达人赛、全校冠军总决赛三个阶段，旨在激励师生真正将锻炼融入生活，让实小学子，人人会跳绳，人人爱跳绳，人人都拥有健康的体魄。

（通讯员 王兴苗）

“银湖小金龙”助力传统舞龙扎根校园

本报记者 周 斌 应宇康

舞龙运动在杭州市富阳区有着悠久的历史，重大节日时常看到舞龙表演的身影，舞龙表演气势恢弘，振奋人心。在杭州市富阳区银湖街道高桥小学，便有一条“银湖小金龙”，不仅多次出现在省内各大活动现场，还在省内国内的舞龙比赛中屡获佳绩，正值新学期，“银湖小金龙”社团也迎来了新成员。

伸展、跳跃，热身活动结束后，高桥小学“银湖小金龙”社团的新社员们开始了当天的正式训练。对于新社员而言，在拿训练龙之前，要先模拟学习基本动作。虽说是无实物模拟练习，但一招一式上社员们丝毫没有松懈。“现在已经学了快速弹跳、反跳龙、正跳龙，还有舞8字。”严偌丹今年五年级，因对舞龙有一种特殊情谊的她选择加入社团丰富自己的校园生活。

如今，社团成员有五十余人，其中四十名是今年招收的新社员。新社员前期上课时，有一项便是老社员展示教学。“在社团课程中，我们不仅培养学生的个人能力，也在培养学生教的能力。舞龙运动是一项非物质文化遗产的传承项目，我们希望每一位社员都能成为传承人。也想通过以老带新，让银湖小金龙延续下去。”体育老师董政介绍。

据了解，“银湖小金龙”社团于2013年成立，是富阳区最早开展舞龙运动的中小学校之一，2017年成功申报为“富阳区非物质文化遗产传承教学基地”。“接下来会在大课间中，以舞动小金龙的方式让全校孩子都能够享受到这项运动。让他们在舞动小金龙的这个过程中，享受到、看到美的形体运动。”校长周炜表示。