挑着扁担上操场 千字文当“武林秘籍”

校园里玩起了“运动+”

随着“双减”政策持续深入，越来越多的学校在保证学生拥有足够的运动时长和体育项目的同时，开始玩起“运动+”，将体育运动与传统文化相结合，与农耕劳作相结合，丰富运动内涵，增加运动趣味性。

农耕劳作走上操场

近日，金华婺城区蒋堂镇中心小学的操场上开展了一场“乐享体育 趣动未来”阳光体育节。不同以往，学校此次邀请了家长们与学生共同参与趣味运动，亲子上阵，家校携手，为这场运动盛会注入了新鲜的活力。

独轮车、扁担、箩筐，这些老农具，曾是农人们的好帮手，如今在校园趣味运动的赛场上焕发出新的光彩。亲子运动员们满载学校“硒”望农场里的丰硕成果——番薯、南瓜、土豆，全力竞技，接力奔跑，好似秋收时节农民抢收粮食，保颗粒归仓的情景。

独特的体验带给师生和家长健康与欢乐，一位家长表示：“感谢学校的邀请，很难得有机会和孩子参与这样的亲子活动。现在独轮车很少见了，没想到出现在了学校的运动会上，别说孩子了，我们都觉得很有意思。”

值得一提的是，本次比赛的奖品是四年级同学种植的丰收硕果——甘蔗，分享甜蜜收获的同时，也蕴含着对孩子成长节节高的期待。体育精神与农耕文化的碰撞，闪烁着蒋堂小学阳光体育品牌的独特魅力。

除了农耕系列的运动项目，“袋鼠跳接力”“车轮滚滚”“毛毛虫”“拔河”等传统趣味项目也广受学生的喜爱。比赛中，呐喊加油声不绝于耳，小小队员们热情洋溢、团结拼搏，场面紧张有序又妙趣横生。

“其实，‘双减’政策落地以来，学校一直在积极推动阳光体育运动，这次把家乡的农耕文化融入学校体育活动，是一次教育融合、家校共育的生动实践，希望孩子们能够在体育节中感受农耕传统，体验运动乐趣，学校也将持续开发更多孩子们喜闻乐见的活动。”校长钟阳飞说。

诵读千字文配合武术动作

近日，在永嘉县罗东小学，一节别开生面的体育课正在进行。在老师的悉心指导下，学生们口中诵读着《千字文》，同时配合着有力的出拳和扎稳马步等传统武术动作，每一个招式都显得有板有眼，颇具气势。这样的课程设计不仅让学生们在运动中强身健体，同时也传承了中国的传统文化，提升了他们的精神气质。

“很喜欢做武术操，可以一边背《千字文》，一边锻炼身体，运动起来很有韵律。”“武术操看起来简单，实际上做起来很有难度，每一个动作都是要到位的。”孩子们说。

罗东小学是温州市乡村“小而优”示范学校，一直致力于提供优质的教育资源。为了让学生们能够更好地掌握武术操，体育老师和学生们一起边学习边练习，慢慢地摸索出一套适合的武术操。如今，这套武术操已经成为罗东小学大课间活动的一部分，学生们体育运动的积极性大大提高。

“结合语文的经典千字文内容，加上武术操给孩子们练习，孩子们比较喜欢，就把这个操留下来了。”罗东小学体育老师廖备解释道，“当时也是和孩子们一起根据网上的一些资料边学习边练习，然后慢慢地摸索出这一套武术操。”接下来，学校将继续探索创新教育方式，结合学生的需求和兴趣爱好，提供更多元化的教育体验。

（通讯员 郑晓玲 王妍彦）

攻防大战

12月10日至12月14日，ZSBL金华市第十七届中学生篮球联赛在金华市体育运动学校篮球馆开赛。比赛分为高中男子组、初中男子组、初中女子组三个组别。

通讯员 吴梦莹

独辟1.1公里训练道 功夫不负少年骑行冠军

每天下午3点多，诸暨市应店街镇中学的校园里都会出现一群特殊的身影，他们身穿整齐的装备，风一样穿梭在一条并不起眼的山道上。他们是诸暨市青少年自行车队的队员。就在不久前，在湖州长兴举行的浙江省青少年BMX小轮车锦标赛上，代表绍兴以绝对优势拿下了男子乙组越野赛团体冠军。

骑行少年们的故事要从2016年说起。那一年，有着30多年骑行经验的宣钢辉来到应店街镇中与学校领导聊起了关于骑行的话题。当时，学校领导觉得不如把骑行作为一门兴趣课程引进来。在经过一番筹备后，应店街镇中的骑行兴趣班正式开班，37个学生试练。宣钢辉不仅为学生们提供专业的骑行训练指导，还自费添置了12辆训练车和相关训练设备。

没有专业的训练场地，那就在室内场馆的滚筒骑行台训练。每天傍晚，学生们排成一排期待着30秒的快乐。30秒，其实是“30秒钟的轮训时间”，因为训练车辆不够，大家每次在车上的训练时间只能有30秒钟，这样不间断地循环练习。学生都能在骑行中找到乐趣和成就感。功夫不负有心人。一年后，两名学生的表现引起了省队的关注，他们被选拔进入了浙江省山地自行车队。

2021年，诸暨市教体局确认了应店街镇中为自行车青少年训练基地。同期，诸暨市青少年自行车队正式成立，学生顾家豪也从浙江省山地自行车队退役回来并任执行教练。随着学生技能水平的增长和训练强度、难度的增加，原先的室内场地已经满足不了训练需求。一个无意间，他们发现应店街镇中后山上的劳动实践基地，地形非常适合山地自行车的训练。应店街镇中心学校听了他们的想法后，非常支持，愿意将此地作为训练场地来使用。

今年3月，在后山上，宣钢辉、顾家豪和学生一起动手开挖，他们清理杂草、铺设路基、压实土壤……带着热爱和期待，经过2个多月的共同努力，一条长度约1.1公里的训练车道建成，基本可以满足山地车的日常训练。随着赛道的建成，学生们的训练更是如虎添翼，也拿到了2023年全国青少年U系列赛常山站混合团体冠军奖。（通讯员 汤维阳）

短讯

@宁波奉化

本报讯 12月12日，宁波市奉化区萧王庙街道中心幼儿园举行第二届童梦桃源牛哄哄之亲子运动会，设置车来车往、竹梯推行跑、独轮运蹴鞠、钻竹圈、夹蹴鞠、划龙舟、竹圈拍球等项目。（通讯员 周 力）

@绍兴

本报讯 近日，2023年绍兴市第四届大学生乒乓球锦标赛举行，来自全市10所高校、100余名在绍大学生参赛。

（通讯员 方 芳）

@丽水

本报讯 近日，2023丽水市第九届传统武术邀请赛暨首届青少年武术公开赛在市体育中心举行。共有700余名武术爱好者参加，设置太极拳、少林拳类、南拳类、散打等8个竞技项目。（通讯员 孙蓓蓓）