# “冷冻模式”下，学校体育课怎样以动制“冻”？

本报记者 孔乐佳

近日冷空气持续发力，杭州开启“冷冻模式”，西湖和钱塘江都出现结冰现象，其中22日最低气温仅-5.4℃，成为有气象资料以来最冷的冬至日。有家长担心：这么冷，体育课还上吗？12月27日，记者了解到，针对低温寒潮，杭州各中小学校也对体育课和大课间活动作出了及时调整。

别看白天阳光普照，寒风一来便将暖意吹散，对此，杭州市采荷中学将部分体育课“搬”进室内体育馆，通过室内外场地相结合，体育馆为主、操场为辅的形式授课。

体育课内容不再是单一的专项训练，而是改为趣味体育活动，并视情降低运动强度，鼓励人人动起来、热起来。采荷中学体育老师许宝芳介绍，距离期末考试还有一个月时间，体育课作为同学们重要的减压方式，课程设置以趣味性游戏为主，希望他们通过运动得以放松。“平时上课主要针对体育中考项目开展，这段时间由于天气原因和期末考试倒计时，更多的是安排躲避球、三人篮球、‘车轮滚滚’等游戏，这也是我们学校一直以来的传统，期末考前会安排减压的体育活动。”有时候还会在课上组织开展以班级为单位的趣味竞赛，提高同学的参与度和积极性，培养团队精神。

此外，大课间活动照常进行，但是会适当减少运动量和在室外的运动时间。运动完，老师会立刻提醒大家穿上厚衣服，教室内也在保证通风的情况下开了空调，为大家提供温暖。

在杭州市钱学森学校，室内场地也成了严寒中体育课的好去处。“学校因地制宜，发挥场地硬件优势，在天气不佳的情况下利用架空层或室内体育馆上体育课。学校体育组会根据当天的天气情况，调整每天的活动内容，保证每位学生安全有效地进行体育运动。”钱学森学校体育教研组长任涛表示，冬天较冷，身体需要更长时间才能活动起来，每次课前都要做好充足的准备活动，例如慢跑加徒手操，既能让学生身体热起来，又能有效预防运动损伤的发生。“冬天室内外温差过大，学生出来上体育课或者大课间活动时不建议穿得太单薄，准备活动后脱去过多的衣服，运动结束后应该立刻穿上厚衣服。”任涛建议道。

杭州师范大学东城小学照常上体育课的同时，还准备了秘密武器——热柠檬水。上完体育课来一杯热乎乎的柠檬水，已经成为孩子们的习惯。每到课间，走廊上都排起长队，为了保暖和预防流感，大家都会有意识地多喝柠檬水。记者了解到，杭州市钱江外国语实验学校、天地实验小学等多所学校也贴心准备了红糖姜茶。

## 开弓

日前，温岭市射箭训练基地揭牌仪式在箬横镇新区小学举行，标志着温岭市首家校园射箭体育竞技场馆落户。首批学员现场展示了站姿、搭箭、钩弦、持弓、开弓、撒放等射箭操作。

通讯员 江文辉 丁自力

# 嘉兴女孩摘下乒乓球国字赛亚军

本报记者 洪 漩

**本报讯** 日前，在深圳举行的全国乒超联赛总决赛上，来自嘉兴辅成教育集团的四年级女生唐滢一路过关斩将，最后获得国少9岁女子组亚军的好成绩。

唐滢最早与乒乓球结缘还是在学龄前。三四岁时候，唐滢的父母常常带她去迪卡侬，碰触运动类项目的球类和一些简单器材，“特别是乒乓球、羽毛球这两类小球，也会带着小唐到附近球馆看别人打球，做一些初步运动方面的兴趣引导。”目前张垚告诉记者，一来二去，唐滢便来往辅成教育集团乒乓俱乐部，先后师从潘辉、孙晨等教练。

潘辉发现唐滢较之同期小伙伴更加成熟稳重，同时接受能力极强。教练员们不断针对唐滢的身高、性格，调整打法，最终在她二年级时选定了她最适宜削球法。不多久，她便在同龄人中崭露头角，2021年—2023年浙江省乒乓球锦标赛团体冠亚军、女子单打冠军，2023年全国乒乓球锦标赛江西预选赛团体冠军、女子单打第五名、2023年中国乒协国青和国少集训队（第四期）浙江省选拔赛冠军……她以惊人地速度成长。

球场上的一鸣惊人，少不了平时的日积月累。唐滢的业余时间大部分都交给了乒乓球，日常下课后她便来到球馆训练两个小时，家长送来晚饭，饭后她还要练习持续到8点才算结束。

本次全国乒超联赛总决赛上，除了银牌，唐滢还有收获，不仅与王曼昱打交流球，还给王楚钦、孙颖莎、王曼昱做了球童，面对偶像，这个不善言辞的小姑娘也表现出超常的兴奋：“近距离看高手们的比赛，实在太精彩了。”

# 跑在老街！绍兴这所学校以“体育+文化”迎新年

暖阳把老街的影子拉长，古桥在红衣少年脚下生辉。12月27日，绍兴市上虞区道墟街道中心小学的一场“你好，2024！奔跑在老街”活动为道墟老街带来了迎新气息。

蒲鞋桥、草鞋桥、观音桥……道墟老街上的桥，一座挨着一座，斑驳的老房子在廊屋的连接下更显年代感。当天下午，随着发令枪响，该校四年级150多名学生排成一字长龙，浩浩荡荡地从老街东入口出发，踏过青石板，跑过老台门，穿过连廊，走过古桥，以低碳健康的运动方式迎接2024年的到来。此次长跑终点站设在道墟新的文化地标——猴王馆（全记台门），全程约1.3公里。

“‘奔跑在老街’既是特别的迎新活动，也是我们对校园冬季长跑的探索。”学校体育教研组长叶雪梅表示，综合跑动距离、运动安全以及老街标志建筑等因素，经过多次实地踏堪和讨论，体育组不断对线路进行优化，目的就是让学生奔跑得更有效果也更有意义。

“在老街长跑迎接新年很新鲜，我们还参观了猴王馆呢！”四（2）班的阮曼妮很兴奋，这是她第一次“近距离”感受老街。在谈及新年愿望时，她希望自己能像美猴王一样，克服困难，学习更上一层楼，同时也祝福家人、老师身体健康，祝愿祖国繁荣昌盛。

幽幽街巷，烟火江南。临河而建的老街留下了孩子们的嬉笑声，这道流动的有声风景线让平时一向沉寂的老街一下子变得热闹起来，引得附近的住户纷纷走出家门一探究竟。任爷爷在老街住了一辈子，他感慨地说：“老街好久没这么热闹了，现在来的人少喽，平时都只有附近的住户走动，今天一下子看到那么多小朋友，感觉真好。”

“老街‘住’在每一个道墟人的心里。作为本土教育工作者，有责任让道墟文化一代代传承下去！”该校分管副校长陈炜炜表示，选择在老街奔跑迎接新年是出于两方面考虑，一方面是想通过打卡老街、古桥、章学诚故居、猴王馆等文化地标，以“体育+文化”的形式，把古镇静态的文化脉络串联起来，让学生在运动中感受“原汁原味”的乡土文化；另一方面，选择在这个时间节点举行迎新长跑，是想建立一种“新与旧”的连接，以体育的向上精神为老街注入青春活力。

（通讯员 陈炜炜）

## 短讯

### @建德

**本报讯** 12月28日，建德市寿昌第一小学举行了“非遗进校园舞龙嗨翻天”主题的民俗文化体验活动。该校舞龙社团的学生们在操场上激情舞龙，摆起各种舞姿造型，喜迎新年的到来。

（通讯员 宁文武）

### @宁波镇海

**本报讯** 12月27日，宁波市镇海区第十九届中小学生跳绳大赛火热开赛，引导学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，助推全区体教融合深度发展。

（通讯员 陈秀琦 王 方）

### @长兴

**本报讯** 12月27日，在湖州市长兴县开发区实验幼儿园内，家长和孩子们进行了一场多彩亲子趣味运动游戏。300多个家庭通过亲子圈到底、袋鼠跳、跳环、两人三足等趣味活动，共享运动乐趣。

（通讯员 王 威）