成立五年，她们又“拼”下一个全省冠军

本报记者 陆英健

近日，中国初中篮球联赛浙江赛区决赛落下帷幕。杭州第十四中附校女篮以62:47战胜省运会冠军金华四中，继去年之后再次捧起总冠军奖杯。杭州第十四中附校初中女篮自2018年建队，5年时间斩获全国、省市区各项赛事冠军近二十个。这支年轻的生力军为什么可以势如破竹，取得这样傲人的成绩？

努力：训练狠，学习拼

2018年，杭州第十四中附校女篮队伍诞生，校党总支书记吴金鹤任领队。他组建了教练洪敏、助教周梦涵的“铁三角”阵容。“两位教练对球队意义很大，很多时候是他们推着我走。”吴金鹤说。

组队之初，教练洪敏给队员们安排了周密的训练计划。他表示，管理在一个运动队中非常重要。“训练场上抠细节、生活中很温暖。”这是入选最佳阵容的队员李函谜对洪敏的印象。

球要打，学习也不能放松，吴金鹤经常利用课间为女篮队员们补课。疫情期间，洪敏和家长们沟通，通过钉钉开展线上训练，同时也监督孩子们学习。返校后，周一到周五，住校的队员一日两练，晚上上晚自习。周日返校，她们下午还要再加练2个半小时。“篮球和学习要兼顾，学得好才能打好球。”洪敏说。

2019年，在杭州市区中学生篮球联赛中，杭十四附校女篮获得季军。2020年8月的ZSBL浙江省第十三届中学生篮球联赛初中女子组总决赛，杭十四附校女篮以黑马之姿首次拿到第六名。2020年11月，在杭州市中学生篮球联赛中，杭十四附校女篮以全胜的战绩首次拿到杭州市中学生联赛冠军。两年来，杭十四附校女篮逐渐成为市强队，也在省级比赛中崭露头角。

“新建的学校，体育资源也相对缺乏，我们希望能把篮球队先做起来，当时的小目标是杭州著名、省内知名。”吴金鹤没想到，这个目标两年就超额完成了。

热爱：固执练，倔强打

作为教练组唯一的女性，助教周梦涵算是陪伴女篮姑娘们时间最长的人。周梦涵在学生时代也是一名篮球运动员，曾拿下过伊奥拉尼Nike邀请赛第三名。女性和运动员的双重身份让她兼具细腻情感和篮球专业素养。“我在这支球队不仅要做教练指导技战术，还承担着安抚队员的职责。”在周梦涵眼里，球队取得的成功和姑娘们对篮球的热爱密不可分，上了球场，这些姑娘们个个都是战斗力强悍的“铁娘子”，在这群女篮姑娘们身上，她总能看到一副“倔”劲，带伤上阵更是常事。“作为球员要有凝聚力和执行力，而没有热爱这些品质就无从谈起。”

在这次的中国初中篮球联赛浙江赛区的比赛中，杭十四附校女篮在投篮命中率、净胜分等几项数据都排在前列，有趣的是，犯规数也是第一。入选最佳阵容的张连欣是队中的防守悍将，她笑着说：“这说明我们的防守非常顽强，防守比进攻更重要，我们时刻想着给对手造成压迫，有机会就能打出反击。”

这届比赛结束后，队中有5位队员将面临中考和毕业。初二的队员冯翊萱即将成为球队新的顶梁柱，她认真地说：“我们会把学姐的旗帜接过来，努力打到更高舞台。”吴金鹤说：“我希望这些队员能记住在女篮训练的时光，在今后的生活中做任何事情都全力以赴、不轻言放弃。”

攻与守

近日，“迎亚运”2022-2023年绍兴市越城区中小学生阳光体育运动会足球联赛（乙组）圆满落幕。来自区属小学31支足球队300多名运动员参赛。

通讯员 张洁瑶 何新海

铃声响起，兵哥哥的体育课开课啦！

本报记者 陈素琴

近日，在杭州师范大学第一附属小学的操场上，一场别开生面的军体课正在进行：低姿匍匐、单脚跳轮胎、蛙跳……男女组两两对抗，引来同学们阵阵掌声。

据浙江戎创军校教官牛雷云介绍，杭州师范大学第一附属小学是杭州首家退役军人驻校教官工作试点单位，在体育课中融入军事化元素，对孩子们的身体素质能起到很好的锻炼作用：比如低姿匍匐锻炼孩子的身体协调性，提升其攀爬能力；跳轮胎锻炼腿部爆发力、弹跳力；冲刺绕杆锻炼灵活性。

“我们也在不断摸索新的课程，目前主要面向二三年级，每周3—4节课。同时，每个月还开设‘狼性课程’，相对于军体课，它设置的赛道更长，障碍也更多，锻炼综合能力。目前看来，通过军体课的训练，学生在个人行为习惯、课堂纪律上都有明显提高。”二年级学生高一凡开心地说，对于他而言，体育课和军体课，他更喜欢军体课。“我喜欢挑战，喜欢翻越障碍物后获得的成就感！”

对于退役军人进校园开展军体课，校长俞富根说，学校已计划很久了。目前的教师队伍，女多男少。军人是受过专业训练，并且有榜样示范作用，用驻校教官为孩子们授课，可以充实教师队伍，丰富教育资源。“此外，军人硬朗的作风和严格纪律意识对孩子们也会产生比较大的影响，感觉孩子们的精神面貌越来越好了。”俞富根说，教育要形成合力，只有学校和家长是不够的，需要引入更多形式。

场地有限，“以体育人”理念不受限

这所小学没有标准田径场 却成为省级田径特色学校

本报记者 钟 樑

每天下午4点半，台州市椒江区实验小学迎来一天中第二次“全校总动员”——体育大课间。教学楼背后，校内小山上，学校大门口……2300多名学生跑跳的身影几乎占满了学校每处可利用的室外空间。

运动场地小是在城市居民区中学校普遍存在的痛点，这在有着120年建校史的实验小学更为明显。校长陈灵荣说：“目前全校共有四片大小不一的场地可开展体育活动。最大的一块也不过1500平方米。”尽管如此，该校的体育活动并未“躺平”。

实验小学的体育传统由来已久。该校没有标准田径场，却是省级田径特色学校。在足球、篮球、智力运动、空手道项目上的实力更是不容小觑。“我们始终坚持让每个孩子做最好的自己，而强健的体魄则是他们精彩人生的基础。”陈灵荣说，场地虽然有限，但“以体育人”的理念不会受限。没有条件，那就创造条件。

条件如何创造？概括起来八个字，“因地制宜、因材施教”。为应对至多8到9个班同时上体育课，体育老师们提前协调场地：在半个五人制场地上开展足球教学，器械练习被安排在最为开阔的篮球场，跑跳项目则占用4条50米长的彩虹跑道。螺蛳壳里做道场，在这种严丝合缝的配合下，全校53个班级的体育课没有一个因场地问题被耽误。有了时间和空间的保障，一些学校特色体育项目从低年级走进课堂，为项目择优、持续发展奠定了基础，引进不到三年的空手道项目便是最为“鲜活”的例子。

2020年，实验小学正式成为椒江区空手道训练基地。学校空手道队还和椒江二中衔接，解决训练场地问题，队员们的训练周期也从6年延续至9年。该校空手道教练陈明俊说，该校学生在台州市级比赛已收获47金，在去年的金华省运会上还收获了一枚宝贵的金牌。

如今，一直困扰该校的体育场地问题即将得到解决，距离学校400米的学生素质拓展基地将被改建，“改扩建后，这里将会有一片拥有180米长跑道的操场。”陈明俊表示，尽管仍然是一个非标准的场地，但已经让学校的运动场地富余了不少。

短讯

@杭州上城

本报讯 3月9日，杭州市上城区中小学生体育“双百赛事”启动仪式在杭州市夏衍第二小学举行。该赛事通过“区域赛、片区赛、校级赛”三大形式，在百余所中小学校开展百余项体育赛事。 （通讯员 秦 齐 郭 晴）

@宁波奉化

本报讯 近日，宁波市奉化区首届“童画桃花马”小学生绘画比赛收官。比赛共收到23所小学（单位）183幅参赛作品，小朋友们用一支支画笔描绘出奉化桃花马的浪漫故事。 （通讯员 周 力）

@绍兴柯桥

本报讯 近日，为丰富学校课后服务的素质拓展课程，绍兴柯桥华舍中学增设攀岩社团课程。通过一段时间训练后，攀岩队员们纷纷表示，通过训练，增强了体能，锻炼了胆识。 （通讯员 方 钧）