以箭为直 射以观德

全省青少年“神射手”齐聚杭州“箭”证精彩

本报记者 周 斌 郑润鑫

本报讯 3月15日至19日，2022年浙江省青少年射箭冠军赛在浙江理工大学临平校区开赛。赛事吸引了杭州温州等9个市11支队伍的近200位运动员、教练员，进行男女子甲乙丙组及混合组共42个小项比拼。据赛事运营负责人洪林波介绍，该赛事因疫情延续至2023年，参赛选手水平很高，不乏一些全国冠军以及国家一级运动员。

为了准备本次比赛，曾获得全国射箭U16学校组男子个人单轮30米第一名的沈慰宇从一个月多前便开始逐渐加大训练强度，每天200到300支箭，经常练到胳膊酸得抬不起来为止，“但临到比赛强度就慢慢降下来，多做些肌肉放松，这样比赛的时候状态会好一些。”练习射箭的两年半时间，沈慰宇的手上已经磨出了厚厚的茧，“希望这次能有更好的成绩为学校争光为自己争光。”

赛场上万箭齐发的画面也吸引了不少浙江理工大学的学生驻足观看，三位来自行政管理专业的学生原本已经走远却又折返到操场外围，“想看看射箭是怎么玩的，感觉蛮有趣的。准备找个周末去体验一下射箭。”

据悉，本次比赛旨在为青少年运动员搭建专业的交流平台，积累参赛经验，提升综合能力，也将进一步促进浙江射箭项目后备人才的发掘与培养。

阳光轮滑

3月11日—18日，2023年“迎亚运”杭州中小学轮滑选拔赛举行。本次选拔比赛覆盖上城区、拱墅区、西湖区、滨江区、临平区这五个区，共计人数972人，选拔出来后将参加4月初在下沙亚运轮滑馆进行的杭州市阳光运动会轮滑比赛。

本报记者 陈素琴

勇夺双冠 冲进省赛

宁波江北中学篮球队实现新突破

本报讯 近日，宁波江北学子继排球问鼎宁波市赛男女组双冠后，又在篮球赛场实现历史性突破。在ZSBL浙江省第十六届中学生篮球联赛（宁波赛区）市级赛中，男女组冠军均被江北学子包揽，首次双双挺进省赛。

这是江北区实验中学男篮首次拿下男子组冠军，也是江北学子时隔12年重返该组别之巅。江北区新城外国语学校则以全胜战绩拿下女子组冠军并创下三连冠纪录。值得一提的是，作为该区首次征战的洪塘中学女队也成功闯入三甲。

江北区实验中学男篮、江北区新城外国语学校女篮将携手代表宁波出征省赛。值得一提的是，ZSBL浙江省中学生联赛省级赛门票只有每一组别的冠军才能获得。

据悉，江北区实验中学男篮校队于2006年建队，多年来始终坚持育人目标，先后向省队、市队、省市优质高中输送了大批优秀人才，其中就有曾入选过全国U15后备人才冬训营名单的季雨乐。江北区新城外国语学校女篮则早已成为宁波市中学生女子篮球界的佼佼者，共拿下八次市级赛冠军，今年更是实现历史性突破——获得市级赛三连冠。2021年，该队闯入全省前八，创造了宁波市初中女子篮球组的历史最好成绩。

洪塘中学女篮则作为一支2021年刚组队的新秀队伍，有着“快、灵、巧”的特点，此番首次参加ZSBL省中学生篮球联赛市级赛，便成功跻身市赛前三甲，未来可期。

（通讯员 杨佩贞）

绍兴上虞：用好“小场地” 实现“大作为”

上午8时40分，绍兴上虞区谢塘镇中学的操场上准时响起律动的音乐，大课间活动随之拉开序幕。学生们以班级为方阵，首尾相连，沿着环形轨迹有序跑操，尽情享受运动的快乐。

据悉，这所已有六十多年历史的农村初中，多年来深入推进学校体育改革与发展，突破学校运动场地受限、教学资源局限等困难，摸索出一套科学系统的花式体育锻炼模式，深受学生和家长的好评。

因地制宜 优化项目 有效激发学生兴趣

硬件方面，除学校操场作为学生大课间体育锻炼的主阵地外，行政楼、教学楼前的空地和教室走廊也都被科学规划利用。软件方面，遵循不同年段、不同性别的学生身心发展规律，结合体育测试、体育中考标准，分学段、分区域、分内容为学生“量身定制”体育活动项目。

在跑操音乐的带领下，全校师生慢跑1000米，紧接着初一年段分班级设置跳障碍物、蹲踞式起跑后跨越障碍物和足球绕杆运球三项。初二、初三年段则分男女生设置不同项目，女生仰卧起坐、实心球、跳跃三项，男生50米跑、引体向上、立定跳远三项。运动项目每周按班级依次轮流，保证每一位学生在一周内得到多种形式的锻炼。

规范教学 竞赛入课 着力聚焦核心素养

该校秉持“五育并举，体育先行”的精神，深知轻负高效的关键在课堂，根本在教师。为此，体育教师积极探索丰富的训练方式与课堂组织形式。除个人自主研修外，还“牵手”城区学校组建骨干教师团队，同教研，共成长。

近年来，在面对当下初中生运动意识欠缺且对运动参与欲望不强的情况，体育教师大胆选取一些趣味性、合作式的竞赛游戏进行教学，让学生在兴趣中巩固体育基础，在活动中提升体育核心素养，并在区级各类体育竞赛中收获骄人成绩。去年，该校学生在上虞区第四届中小学技能测试大赛中获一等奖，区体质专项比赛获二等奖，区中小学田径运动会获团体三等奖，体育中考成绩较以往大幅度提高。

家校联动 创意作业 培养终身体育意识

为将“双减”政策落到实处，该校强调在学科作业上做减法，在体育健康上做加法。学校联动家庭提出“三定二有”的创意体育家庭作业十分“出圈”，作业仍然分学段为学生定制锻炼内容、强度和时长，要求同学们天天有记录，师长天天有反馈。丰富多彩、灵活自由的体育家庭作业，不仅能够增强家庭的和谐，促进亲子交流，而且逐步成为提高学生体质的又一有效途径，利于培养学生终生体育的意识。

未来，谢塘镇中学将继续利用“小场地”开发更多适合孩子的体育运动项目，因地制宜地让每一个孩子都能参与并热爱体育运动。

（通讯员 马军校）

短讯

@建德

本报讯 3月15日，建德市三都中心小学举办“伞韵满校园，赛武迎亚运”武术操比赛。活动增强师生的凝聚力和向心力，激励同学们团结、奋进、求实、创新，从而承国粹，展风采，迎亚运，以更加奋发有为的姿态争做新时代好少年。（通讯员 陈启浩）

@宁波海曙

本报讯 日前，宁波海曙区青少年短式网球比赛在古林镇中心小学举行，来自该区各小学、幼儿园的40名孩子同台竞技。比赛分为男子单打、女子单打、男子团体、女子团体4个项目。（通讯员 林 瑜）

@乐清

本报讯 日前，2023年乐清市“星姿杯”青少年儿童街舞冠军赛落幕，全市175名“小舞王”巅峰对决，呈现了一场别具风采的街舞盛宴。本次比赛分为霹雳舞个人赛、全舞种男女混合个人赛等共9个组别。（通讯员 戚梅丽）

@绍兴越城

本报讯 近日，绍兴市塔山小学迎亚运“校长杯”班级足球联赛开幕。现场，在绍兴越城区足球乙组联赛上夺得女子组冠军的选手身着古装，以一场特别的进球表演展现了宋韵文化之蹴鞠与现代足球的渊源关系。（通讯员 何新海）