

47岁校长引体向上满分

为了兑现对家长的承诺,每天在学校收“战书”

本报记者 孔乐佳

随着体育中考越来越近,不少学校开启了“冲刺模式”。在杭州市萧山区靖江初级中学,体育“加餐”的不只有初三考生,还有校长。

“加油!再做一个!”课间,单杠场地传来此起彼伏的加油声,47岁的冯柯校长正在奋力做引体向上,最终他以10个的满分成绩赢得围观师生的欢呼。

“这是我和家长的一个承诺。”冯柯校长告诉记者,他在2月19日召开的初三家长会上发出号召,希望家长要练一项体育运动来陪伴孩子度过初中的最后一个学期。“我当时承诺,在一个月内,必须有一项体育中考项目练到满分,同时也要求家长练一个体育项目,陪孩子备战体育中考。”冯

柯希望通过共同的体育爱好增强家长与孩子之间的沟通交流,呼吁家长多关心孩子,帮助他们缓解考前的紧张情绪。

此后,操场上总是会多出一个默默锻炼的身影。有趣的是,冯柯每天都会在学校接到不同学生的“战书”,他对此津津乐道:“这是一件好事,让孩子们来监督很有趣,同时也激发了初三学子的斗志和运动积极性。”

和校长一起训练、比体育成绩,让许多初三学生兴奋不已。初三学生邓嘉信感叹:“校长都在做,我们还有什么理由不做。我们肯定会更加积极地参加体育运动。”

距离家长会过去仅半个月,冯柯已经提前达成目标,但他依

旧坚持练引体向上和立定跳远。现在无论在校还是在家,冯柯都会主动投入体育锻炼,带动学校教师们一起运动,增强健康意识,给学生树立积极向上的榜样,营造浓厚的体育氛围。

据悉,萧山区体育中考游泳项目考试时间为4月5日—6日,其他项目考试时间为4月15日—18日。寒假过后,学生体能退步明显,距离体育中考仅剩1个多月时间,萧山区靖江初级中学坚持一天三练。“上午大课间以体能恢复训练为主,下午针对体育较弱的学生开展个别辅导,放学后分项目训练。”冯柯说,相信在大家的共同努力下,孩子们都会取得理想的成绩。

千余少年甬城挥拍

本报讯 3月2日,2025年浙江省青少年(儿童)乒乓球积分排名赛第一站在宁波奥体中心体育馆举行。参赛选手的年龄跨度涵盖幼儿至青少年,赛事设立男、女单打两个项目,按年龄划分为十个组别,每场比赛均采用三局两胜制。在这场为期三天的比赛中,近1600名来自全省各地的乒乓小将们来到宁波参赛。

比赛期间,方寸球台间展开速度与技巧的巅峰对决,为观众呈现了一场充满青春热力的乒乓盛宴。现场气氛紧张激烈,小小少年们眼神凌厉,攻防转换节奏紧凑,反手推挡、正手弧圈等技战术动作频繁上演。看台区,家长与观赛市民纷纷为小选手们加油呐喊。陪同孩子参赛的家长表示,能够长期坚持一项运动,即使仅仅把它作为一个生活中的爱好,也会让小朋友收获很多宝贵的品质与精神。

比赛期间,宁波奥体中心开放免费观赛,不少市民与乒乓球爱好者走进场馆感受赛事氛围。奥体相关工作团队为保障赛事顺利开展,进行了大量的赛事组织工作,进一步合理规划场地、安排志愿者和安保力量,不仅让少年们便捷有序参赛,也让广大家长们体会到办赛的用心。

(通讯员 黄佳沈)

武动青春

3月1日,2025年柯桥区中小学生阳光体育运动会武术散打比赛在绍兴柯桥区实验小学山阴路校区举行。活动为期3天,设10个组别,吸引区内18所学校约150名青少年参与。

通讯员 李振宇



8岁轮滑女孩火遍网络

赵怡朵:喜欢飞一样的感觉

这两天,某视频平台上,8岁小女孩练习自由式轮滑快速绕桩,获得网友们点赞:“我还没看清,她都已经滑完了!”“脚踩‘风火轮’,这分明是哪吒转世。”

视频中的小女孩名叫赵怡朵,就读于杭州富阳区富春大青小学二(3)班。练习轮滑已有4年多的她,如今成为轮滑届一颗冉冉升起的新星。

“怡朵读幼儿园中班时,有一次带她逛商场,看到别的小朋友正在练习轮滑,她一眼爱上了。”赵怡朵妈妈姜女士回忆说。

从穿上轮滑鞋的第一天起,赵怡朵就展现出超乎常人的热情和天赋。平衡感不佳,她就一次次摔倒又爬起;滑行不稳,她就利用课余时间反复练习。

无数次的弯腰、冲刺、过桩,赵怡朵的动作越来越流畅,速度也越来越快。

这次全网刷屏的视频中,她所展现的速度过桩,正是她的主

攻项目,需要单脚滑过20个桩,目前她的最好成绩是4.9秒。“每次穿上轮滑鞋开始训练,就像在风中穿梭,我喜欢那种飞一样的感觉!”赵怡朵说。目前,赵怡朵已成为杭州市自由式轮滑代表队的专业队员。

“轮滑训练更多时候是长时间枯燥的动作重复,训练过程中还会有无数次的摔倒和突发的伤病疼痛,但不论平时我们的训练有多严格和辛苦,赵怡朵都保持着积极向上的态度。”富春大青小学轮滑教练彭国强为赵怡朵点赞道。特别让他欣慰的是,4年多来,赵怡朵几乎没有缺席过训练,“有时候训练结束了她都不肯回家,还要在场地上练一会儿。”

2024年,对于赵怡朵来说,是收获满满的一年。她获得第四届杭州千岛湖轮滑公开赛少年女子丙组双鱼速度过桩亚军;浙江省自由式轮滑积分联赛(桐乡站)儿

童女子组单脚速度过桩冠军;全国少年轮滑(自由式轮滑)锦标赛少年女子丙组第五名……每一次比赛,赵怡朵都全力以赴。对于未来,她充满了期待,特别是今年,她已经瞄准了两场全国赛:“我还要拿全国冠军!”

赵怡朵的背后,是富春大青小学逐渐完善的校园轮滑教育模式。2017年,大青小学引入轮滑运动,随后开设轮滑校本课程,积极打造轮滑特色学校。

“除了赵怡朵展示的速度过桩,学校还开设了速滑、轮滑球、轮滑阻拦等项目,全体学生每周都有一节轮滑课,做到了‘人人一双轮滑鞋,人人都能上轮滑跑道’。”大青小学副校长邵露萍自豪地说。

此外,大青小学还利用课后托管时间,聘请专业教练培养校轮滑队,多次在各级各类大赛中斩金夺银。

(通讯员 邵晓鹏 孙莹)



短讯

@金华

本报讯 3月1日,2025年金华市青少年(儿童)游泳分站赛(第一站)在市体育中心游泳馆完赛,来自全市各地19支代表队的314名小“泳”者参与角逐。

(通讯员 朱芳芳)

@桐乡

本报讯 3月2日,2025年桐乡市青少年武术散打比赛暨嘉兴市第十一届运动会武术散打选拔赛在桐乡市全民健身中心暨李宁体育园举行,来自全市中小学、青少年体育俱乐部的近60名运动员参加。

(通讯员 朱灵杰)

@东阳

本报讯 3月1日至2日,2025年东阳市青少年网球(短式网球)积分赛第一站在市文创公园、江北街道东丰小区等地网球场举行,来自全省各地的200多名适龄青少年同场竞技。

(通讯员 任振江 陈泽蕴)