

以“体”筑基 五育并举向未来

近日,无锡市前洲中心小学中强跆拳道社团在惠山区第五届运动会中勇夺佳绩。亮眼成绩的背后,是无锡市前洲中心小学重视体育、发展体育的有力举措。

无锡市前洲中心小学2009年评为惠山区跆拳道传统学校,2012年评为无锡市跆拳道传统学校。为了促进学校传统体育项目的开展,学校体育教师每周利用一节体育课推动跆拳道特色的普及有序列,有层次,有实效,参加传统体育项目活动的人数逐年递增达到100%。多年来,学校坚持普及与提高相结合,课内与课外相结合,训练与竞赛相结合,兴趣发展与特长培养相结合,构建了课程教学、第二课堂、竞赛

训练、社会服务与文化探究“五位一体”的传统体育文化育人模式,按照专业化、高标准的建设思路,建立起校级专业男女子跆拳道队、足球队、排球队、中国象棋队、国际象棋队、乒乓队、羽毛球队、篮球队、田径队等竞赛队伍。其中跆拳道队在2017年由前洲中强电碳厂冠名“中强跆拳道”,蕴含着体育中国强身梦。中国象棋队在2019年由无锡永华电池有限公司冠名“永华棋社”,寓意“以棋树德、以棋启智、以棋健体、以棋为乐”。两大社团活动丰富多彩,孩子们走进企业,表演跆拳道,慰问工人,与他们对弈;积极参加无锡市、惠山区的各类比赛与表演成绩喜人,广受好评。

作为“全国中小学中华优秀传统文化传承学校”,学校《民族经典文化课程基地建设》项目为江苏省基础教育基地建设优秀项目。在前洲中心小学校长孙琴芬看来,作为“五育”的重要组成部分,体育具有养德、益智、勤劳、尚美的育人作用,学生在体育锻炼中能享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。坚持以体育人内涵,推动实现以体树德、以体增智、以体育美、以体促劳,更能促进少年儿童全面发展。与此同时加强中华传统体育文化的教育普及、保护传承、创新发展 and 传播交流,深度挖掘中华传统体育文化的育人育才价值,最终形成学校传统体育文化育人品牌。(吴海燕)



汗水的分量

前洲中心小学五1班
锡报小记者 于钺

你们知道吗?汗是有分量的。

篮球课上,我们做好热身运动,就开始复习各种基本动作:左右手运球、行进中运球,单手上投篮,双球球性练习……一套动作下来,我们个个汗流浹背、面红耳赤、气喘如牛,可是老师似乎还不想那么快“放过”我们,听,新要求来了!

“现在,我们要锻炼上肢力量——单手撑地拍球。”什么?单手撑地?还要运球?这也太难了吧!尽管心里一万个不情愿,我们还是乖乖摆好姿势。

开始练习了,老师给每人发一张餐巾纸放地面,刚好对着朝向地面的脸。“现在,你们一只手持地,另一只手练习运球,实在撑不住了,就换手,谁的纸被汗水浸湿透,谁就结束这项训练。”

篮球击地声响了起来,我左手拍球,右手撑地,不敢大口喘气,生怕餐巾纸被吹跑。才一会儿工夫,撑地的右手臂就像碰到甩脂机,抖个不停!为了不让脸着地,我果断换手,这时我感觉脸上痒痒的,明显感觉到几滴汗水在顺着脸颊慢慢下滑,直至滴落纸上,一滴,两滴,三滴……餐巾纸上的汗水越来越多,我反反复复换了不知道多少次,终于我的餐巾纸变成了一张“湿巾”。

老师让我们拿起湿透的纸,告诉我们,这些汗水,就是我们努力训练的一个记录,汗水多少,代表了我们的努力程度!

我茅塞顿开,原来汗水是有分量的,汗水的分量,只有流过的人才懂!

(指导教师:李芝芬)



快乐足球

前洲中心小学二4班
锡报小记者 刘琳霖

(指导教师:周茜雯)

校运会到来了

前洲中心小学五10班
锡报小记者 朱雨彤

一年一度的秋季运动会终于在同学们的期盼中到来了。

运动会开始了!第一个项目是男子50米跑,一声枪响,比赛拉开了序幕。你可别小瞧这群男生的好胜心,这可是他们的荣誉之战。代表我们班参赛的四位男生早早就已经站好了位置,个个摩拳擦掌,早就迫不及待了,看不出一点紧张的感觉,还对着对手微微一笑。我们班的“眼镜小帅哥”咧开嘴一笑,霸气外露,像离弦的箭一样,“嗖”的一下冲了出去。选手们像拧足了发条一样,拼命向前跑。场边同学们再提有多激动了,欢

呼着,尖叫着,“加油!加油!”声一浪高过一浪,排山倒海,响彻校园上空!

通过此次运动盛会,我明白了:运动会是展示学生青春风采,考验体能与心理的具体实践。它锻炼的不仅仅是体力,更是激活了生命,弘扬的是个性和青春活力,收获的是笑脸和精神风貌。

(指导老师:陆丹)



跆拳道

前洲中心小学二7班
锡报小记者 叶梦宸

(指导老师:吴银霞)

精彩的开幕式

前洲中心小学四1班
锡报小记者 孟祎霖

伴随着《运动员进行曲》,运动会开幕式拉开了序幕。走在最前面的是国旗护卫队,他们身穿白衬衫,鲜艳的红领巾在胸前飘扬。他们昂首挺胸,精神抖擞,一人托着国旗的一角,庄重严肃地护卫着鲜艳的五星红旗。

接着,68个由各班组成的方阵依次经过司令台。每个班级都由老师带领着,迈着坚决的步伐,喊着洪亮的口号,精神抖擞地走在跑道上。每当他们走过司令台时,都展示了自己准备的表演,有跳足球操的,有表演跆拳道的,有表演乒乓操的……大家真是八仙过海,各显神通。观众们响起了一阵阵热烈的掌声、欢呼声,那声音在操场上空久久回荡着。

(指导老师:顾熙萍)

跆拳道表演

前洲中心小学五7班
锡报小记者 陈邱鑫

在学校的“班班有特色”文化创建中,我们班是跆拳道特色班集体。新学期伊始,我们被通知要代表学校参加惠山区第五届运动会开幕式的表演。然而刚开始训练时,大家都没有放在心上,直到有同学陆续出局,我们才真正意识到,真的会有人落选。接下来,我们都打起了精神,教练在台上示范动作,我们在台下跟着。抬手、出拳、踢腿,每一个动作看似简单,但是想要做到位,却需要我们用足全身力气。每次练习完,我的两条腿就像灌了铅一样,手臂也酸得抬不起

来。我无数次想要放弃,但是耳边总会想起教练的话:打出你们的气势,你们代表的是学校。

一晃一个月过去了,我们终于能将所有动作连贯有力地打出来了,然而这时我们又遇到了新的问题,那便是排队形。练习队形变换时,队伍不是前后不对齐,就是左右不对称。于是,我们增加了训练时长,中午就到操场集合,顶着火热的太阳,在教练、老师的陪伴下,一遍又一遍地练习队形。还好“皇天不负有心人”,我们终于走出了完美的队形。

10月下旬,运动会如期而至。伴随着气势恢宏的音乐,我们强而有力地出拳,整齐划一地踢腿,蓝天白云下,尽是我们富有气势的呐喊声。表演结束,场上响起雷鸣般的掌声,那一刻,我如释负重。

我喜欢跆拳道,不仅是因为它可以锻炼身体,更是因为它培养了我坚韧不拔的精神,我会一直努力,成为名副其实的志恒少年。

(指导老师:高张燕)



捧杯

前洲中心小学三5班
锡报小记者 张成

(指导老师:强雨薇)

跆拳道比赛

前洲中心小学五10班
锡报小记者 朱泳铭

“朱泳铭、苏雨涵、周航……你们已经在无锡市的比赛中胜出,马上就要代表市里参加江苏省的跆拳道比赛啦,好好加油,我给你们请了专业的教练,每天练习12小时。”一听到这句话,我的心里像装了一个蹦蹦跳跳的袋鼠一样,不仅仅害怕专业的教练严格,还怕自己在每天的练习中临阵脱逃,甚至担心自己在比赛上会被其他专业道馆的道友“暴打”。

转眼跆拳道比赛的日子就到来了,这次比赛采用的是“回合制”,一场比赛有两个回合,在规定时间内,谁得的分数多谁就胜利。该我上场了,我的对手是一个壮壮的男生,我心里不免有些发怵。对手正盯着我,像猎人盯着猎物一样。裁判吹响了哨子,只见对手用前滑步悄悄地逼近我,我看情况不妙赶紧上前用高位横踢踢他的头,他却不慌不忙地用手肘挡着,只轻轻一避,就“躲”过一

劫。这时他“回敬”了我一个“下扑”——他用手紧紧地抓住我,用两个里合踢精准地命中我的头部,一下得了6分,第一回合我暂时落后。

第二回合开始了,我振作精神,利用自己的优势给他当头一击,赢得5分,对手明显急了,一直逼近我。我反而淡定起来,用之前苦练的自创战术再赢了6分。

比赛结束,我赢了!

(指导老师:陆丹)

双跳比赛真精彩

前洲中心小学六2班
锡报小记者 王奕轩

那是一个普通得不能再普通的晴朗的日子。“准备……开始!”随着老师的一声令下,操场上,顿时绳子呼呼作响!我班男生开启了双跳比赛。

张锦轩努力挥舞绳子,他跳了一个单跳,便被那“狡猾”的绳子绊到了。他又鼓起勇气跳了两个单跳,结果又被绳子绊到了。我摇了摇头,大声对他说:“张锦轩,加油!身体尽量往上提,脚跳速度慢一些,手甩绳要快,脚跳一次,绳甩两下,试试看!”他又开始尝试,居然跳出了第一个双跳,我大声夸奖道:“不错,继续,加油!”“两个!”“三个、四……”啊!他的脚又比绳子落得快了!张锦轩紧抿着嘴,皱着眉头,眼睛眯成了一条缝,艰难地一个一个努力累积着双跳的个数。“时间到!”所有奋力跳绳的身体都停下来了。“张锦轩,你一共跳了15个,以后再练练,会跳得更好!”我兴奋地告诉他。

轮到我跳了,我奋力挥动绳子,“一个、两个……”我轻声数着。随着跳绳个数的增加,绳子似乎也变得越来越重了,终于,我支撑不住,被绳子绊到了。时间还没到,还可以继续跳,可是我的手臂仿佛被打了麻药一样,从没有过的疲惫感涌上全身。我变得手忙脚乱了,曾经听话的绳子一个劲地给我使绊子,我拼命给自己鼓劲:“加油!坚持就是胜利!”“时间到!”老师的声音响起。我仿佛得到了特赦令,扔掉了绳子,大口喘气。我一共跳了60个!

(指导老师:朱燕君)



足球赛

前洲中心小学三2班
锡报小记者 荀钰斐

(指导老师:章丽华)

