



主编 刘峰 编辑 李学杰 版式 赵恒 校对 李艺斐 组版 侯璐



2022年卡塔尔世界杯离我们渐行渐远,而马村区实验学校有一个少年,当时就抵达卡塔尔现场看球,他叫金奕丞。马村区实验学校还有很多精彩的体育故事。该校2015年获评国家级校园足球传统特色校、省级武术传统特色校。今天,让我们了解马村区实验学校的体育故事。

金奕丞的世界杯之旅

2022年12月,卡塔尔世界杯激战正酣,当11名身着统一服装的中国青少年,出现在卡塔尔世界杯开幕式现场海湾球场时,不少人都投来羡慕的目光。这11名少年中,有一名来自马村区实验学校,他叫金奕丞。走进世界杯赛场,金奕丞难掩激动,他是经过层层选拔而走进这里的。

“震耳的欢呼声、来自世界各地的球迷以及就在眼前的球星,现场的氛围特别好,是在家看比赛感受不到的。”回忆这人生的高光时刻,金奕丞非常开心。

小学三年级前,金奕丞并不踢足球,而是常打篮球。当时,学校组织比赛,班级足球队人数不够,老师便让他

试试。“下午参加足球训练,不用上课。”说起当时的想法,金奕丞笑着说。

在训练中,金奕丞进攻时的冲劲,被校足球队教练相中,并邀请他加入校队。

真正让金奕丞喜欢上足球的是队友间的凝聚力。刚入足球队时,即使知道金奕丞踢得没那么好,队友也愿意把球转给他。“起初我一直踢不进去,总错失机会。终于有次进攻射进门了,大家一起欢呼。”进球的喜悦,让他爱上了和队友一起训练、踢球的日子。

金奕丞在校期间荣获多项荣誉,他勤奋学习、不断进取,立志成长为国家的栋梁之材,做新时代的好少年。

作为国家级校园足球传统特色学校,浓厚的足球氛围,成就了金奕丞,相信还有更多的“金奕丞”走向更广大的足球舞台。

“我的体育老师是全国冠军”

全国冠军就是自己的教练,有这样的老师是多么幸福的事情。在马村区实验学校,体育老师程兰是全国冠军。

程兰从小就喜欢武术,曾代表焦作参加省九运会、省十运会女子武术

枪术、剑术、集体项目的比赛,均获得了第一名。在河南理工大学读书期间,她曾夺得全国大学生武术套路女子八卦拳比赛的第一名。

2014年,程兰到马村区实验学校担任体育教师。除了教好体育课程外,程兰还参与该校太极拳体育社团的工作。

在学生们学习太极拳的过程中,太极拳快慢相间、刚柔相济的气质,让学生们受益很深,通过习练太极拳,学生们的精神更加饱满,脑子也变得越来越灵,成绩越来越好,学校太极拳高手考上复旦大学等名校的不少。

练武滋养武德,强身健体,也让孩子们变得更阳光、更有成就感。程兰说,下一步,要在学校推广普及少儿太极操等,让太极拳这一优秀传统文化在校园落地开花。

阳光大课间:我运动我健康

该校还有一个“体育明星”——阳光大课间。

据该校相关负责人介绍,阳光大课间是马村区实验学校的一项特色活动,每个学期都积极开展,同时把阳光大课间纳入学校的常规管理,以“我运动、我快乐、我健康、我幸福”为口号,

保证师生做到每天锻炼一个小时。

据介绍,阳光大课间活动得到了校领导的大力支持、全体教师的密切配合,在艺体教师的设计下,创编出了颇具该校特色的大课间活动。活动时间20分钟左右,活动内容丰富多彩、趣味十足,将体育与艺术有机融为一体。练习密度和身体负荷科学分配,全程音乐指挥,内容共分6个模块——集合入场、武术操、跑步、兔子舞、放松和退场。

阳光大课间活动上下场融入消防、防震疏散演练,技能活动展示了运动的激情,特色活动彰显了学生的青春活力,放松环节体现了舞蹈的柔美……使全体师生沉浸在朝气蓬勃、睿智乐观的大课间活动中。阳光体育的推广不仅增强了学生强身健体的意识,而且提高了学生的综合能力,同时升华了师生的文化底蕴,彰显了全体师生积极向上、追求卓越的实验精神。

学生走进世界杯赛场,体育老师是全国冠军,阳光大课间全员锻炼,马村区实验学校的体育故事颇有传奇色彩,有着非一般的魅力和别样风景!

左上图 马村区实验学校的体育风景。本报记者 赵改玲 见习记者 程冠杰 摄

----- 体育传统特色学校示范区实验小学篇 -----

特色社团好酷

本报记者 赵改玲 见习记者 程冠杰

花样跳绳、腰旗橄榄球、篮球、田径、大课间活动……每天下午,示范区实验小学因体育而沸腾,处处都是运动的身影,处处都迸发出快乐因子。近日,记者走进示范区实验小学,感受体育的澎湃力量,感受体育带给学生的快乐与美好。

文明其精神,野蛮其体魄。该校非常注重师生的体育锻炼,体育教师贾得瓜告诉记者,该校是国家级校园足球示范性学校、省级校园足球传统学校,而学校不仅有特色足球课,还有丰富多彩的体育社团、大课间活动,为孩子的身心健康保驾护航。

记者了解到,该校的体育社团,除了各学校都有的项目外,还有花样跳绳和腰旗橄榄球社团,非常吸引眼球。

“绳”采飞扬,舞动青春。跳绳是一项以四肢肌肉运动为主的全身性、简便又有效的健身运动。在该校花样跳绳社团课上,同学们不仅可以学习一些基本的跳绳技巧,还学会了花样

动作,让同学们慢慢体会跳绳的乐趣。据悉,跳绳不仅能培养学生顽强的性格和奋发向上的品质,而且通过这项运动,让学生变得懂规矩、知礼节。“有一句话是这么说的:一根短绳,激发的是同学们爆发极限的精神;一根短绳,演绎的是孩子们追寻极速的决心。这也是花样跳绳社团吸引学生的原因。”贾得瓜说。

对于橄榄球,很多人的初印象都摆脱不了“冲撞”“大块头”“看不懂”等标签。而该校竟引进了腰旗橄榄球,时尚吧?

腰旗橄榄球是一项安全无身体接触的运动,旨在通过运动提升青少年的领导力和团队精神,培养终身受益的价值观,包括尊重、韧性、正直和责任感。

记者在现场看到,腰旗橄榄球社团活动开始后,学生们非常专注地盯着老师握球的姿势和传球动作。学生们插上腰旗,个个精神抖擞、身手敏捷。他们不断跑位、进攻、投球,淋漓

尽致展现了这项运动战术与体力所碰撞出的魅力。

该校老师表示,通过腰旗橄榄球的活动,就是要让孩子们感受新兴体育的魅力和趣味性,增强同学们之间的协作沟通、交流合作,用好课后时间,喜欢体育,爱上体育,享受体育。

为了提升孩子们的兴趣,该校遵循小学体育游戏化的规律,在教学中融入游戏,“我到银行去取钱”“同舟共济”“长江黄河”都是体育课上的游戏名字。

下午版的阳光大课间,也是该校一大特色。一个月前,该校将阳光大课间进行了升级版改造。其由三部分构成:环形跑、花样跳绳、Tapata。“充满趣味性的大课间,不仅孩子们期待,连老师也跟着运动。”贾得瓜说。

体育对孩子们有什么影响?该校相关负责人表示,除了强健体魄、培养坚强的意志外,体育教会了孩子们在规则约束下去赢,教会孩子体面且不失尊严地输。



几年来,该校赢得了高新区“区长杯”足球男子比赛第一名、女子第二名的好成绩;在该区阳光体育联赛上,分获男生、女生篮球赛第一名;在该区学生田径运动会上,获得团体总分第一名。

通过积极开展校园体育,该校学生的身体素质提高了,也发现了体育苗子。在去年的省十四届运会上,夺得女子乙组100米栏冠军的王妍,就是由该校培养和输送的。

少年强,则国强。注重校园体育,示范区实验小学永远在路上。

上图 示范区实验小学校园体育掠影。本报记者 赵改玲 见习记者 程冠杰 摄