



# 永三中突破瓶颈谱写体育教学新篇章

## 5年后,以29枚金牌优势重登市运会冠军宝座

继2005年至2013年获得团体总分九连冠后,在我市第27届中小学生田径运动会上,永三中睽违5年,以斩获29枚金牌的绝对优势重登冠军宝座。市运会赛场上,永三中运动员精神饱满,斗志昂扬,不仅充分展现了三中学子积极向上的精神风貌、团结一致的团队精神和校荣我荣的集体荣誉感,更是充分发扬了更快更高更强的体育精神,给在场裁判员、运动员留下了深刻印象。

那么这5年间,这所名闻全市的田径项目传统学校何以冠军旁落,而后又是如何突破瓶颈,奋起直追,谱写体育教学新篇章?近日记者特地走进永三中一探究竟。

### 突破重围 勇夺初中第一名

中小生田径运动会是我市田径方面最盛大的赛事。运动会历时三天,涉及跳高、跳远、铅球、标枪及长短跑等18项7个组别赛事,全市各中小学共有1300多名学生参赛。由于参赛的都是各中小学体育运动的佼佼者,赛事竞争可谓异常激烈。

以初中乙组男子800米决赛为例,该项赛事高手云集。前600米,选手们个个铆足劲儿紧追不放,难分高下。最后200米,正当大家均好奇第一名花落谁家之际,一匹黑马突出重围。永三中选手朱嘉骏以微弱优势迅速反超对手,勇夺赛事第一名。

不仅仅是朱嘉骏,永三中七(8)班学生李玉欣首次参加初中丙组女子铁饼项目,不仅顺利闯入决赛,还破了我市在这项比赛中保持多年的纪录。她说:在小学,我参加的是三项全能,到初中才开始练铁饼,得知破纪录,感到非常高兴非常自豪。

比赛氛围紧张,还发生了一些小插曲。永三中选手吕鸿毅比赛前一天突发高烧,比赛当天因拉肚子身体虚弱,但他仍勇夺初中丙组男子铁饼决赛和铅球决赛双项第一。他的教练透露,按照平时的训练成绩,他完全可能破铁饼项目的全市记录,实力可见一斑。

据悉,永三中共有18名学生参赛,共参加38个组别项目的角逐。此次成功斩获29枚金牌8枚银牌,比第二名足足多出7枚金牌,遥居金牌榜首,勇夺初中组总分第一名。家长们纷纷表示,全靠学校和教师对体育的重视,让学生们能在比赛中获得好成绩。

记者 陈慧 通讯员 吕嘉兴



永三中田径队风采



赛场上飞驰的永三中小将

### 厉兵秣马苦练项目基本功

显然,荣耀的取得离不开上级领导的关怀,离不开教练的精心指导,更离不开运动员的艰苦训练和家长的大力支持。

永三中荣耀背后,同样有着备战期间的重重挑战。5点多就起床,到校6点钟左右,训练到7点多再补习下功课,做暑假作业,下午再训练两个小时。今年暑假,学生吕鸿毅与他一起的教练队伙伴们就度过了辛苦却又充实的假期。他憨憨地说,每天早起参加集训,已成习惯,而且觉得练着练着精气神都变好了。最辛苦的是爸妈,每天要接送我,支持我参加训练。

### 重整旗鼓组建田径训练队

成绩的取得需要坚实的基础、技巧的掌握和日复一日的训练。然而,此次参赛的选手刚进永三中时,并不都是体育方面的佼佼者。如何突破重围?这离不开学校的重视和教师的指导。自2017年吕文礼担任永三中校长以来,该校更加深入推进阳光体育运动,引导师生自觉养成积极参加体育锻炼的好习惯,全面展示学校阳光体育特色,对体育教学的投入力度也不断加大。校班子统一思想,暗下决心重整旗鼓组建田径训练队,在田径传统项目上力求新突破。

说干说干,2017年暑假,永三中田径队开始恢复训练,田径教练激情迸发,迅速投入这场无声的战斗。体育老师吕杨堪称参赛选手的总教练,1990年从浙师大毕业后,他就投入到体育教学中,他眼睛毒,业务专,筛选学生后从零开始培育,甚至不惜牺牲自己的寒暑假时间。而体育老师王永鑫通过人才引进进入永三

### 阳光大课间营造锻炼氛围

事实上,在各项省市比赛中取得优异成绩,只是永三中体育教学特色的一个缩影。

永三中田径成绩曾所向披靡,战果辉煌。在我市仅有的进入省队的选手中,就有该校经吕杨教练训练选送的金婷和叶杰龙两名运动员,分别实现了我市女子标枪和男子标枪进省队的零的突破。目前叶杰龙已入选国家队雪车项目,正在积极备战北京冬奥会。该校还曾获评金华市田径传统项目体育特色学校,创下全市中小学生田径运动会团体总分九连冠的辉煌战绩。

随后几年,该校参加中小学田径运动会冠军旁落,甚至不得不放弃参

加金华市田径传统校赛事。田径是三中传统特色,是三中的品牌。正是在上级部门指导下,该校发扬传统,奋力图强,并不断拓展训练新项目。目前,阳光大课间活动已成为该校体育工作的重要组成部分和推进素质教育的突破口,尤其是大课间半小时,篮球操表演、田径比赛、趣味运动等活动十分丰富,运动氛围浓郁,每位学生积极参与其中,享受运动的快乐。

记者在永三中看到,大课间半小时,2000多名学生分别在运动场、教室过道上跳绳,场面壮观。该校还通过落实篮球、足球等体育活动,增强学生体质,培养奋发向上精神,让每

相比而言,来自河南随父母租住在东城街道田宅村的李玉欣就显得更加不容易了。去年小升初,她原本可以进入另一所学校就读,但考虑到永三中更适合自己成长,就毫不犹豫地选择了永三中。尽管在平时每天天蒙蒙亮就要起床打车或坐公交到学校训练,她仍觉得很有趣。她珍惜学校给予的训练机会,喜欢这种学习训练两不误的生活,能激发她刻苦训练、勤奋学习。

平时训练会不会太辛苦?学习成绩能保证吗?七(8)班班长卢安格也是此次参加田径运动会的选手之一,她说,比赛后学校会安排老师给予辅导,学习中遇到不懂的问题老师也会帮助解答,而且从中也培养了自主学习能力。这个过程外人看来辛苦,自己看来,在奋斗中提升却是幸福的。

冬练三九,夏练三伏。全体田径队员在教练带领下,咬紧牙关,艰苦训练。酷暑天气,一练起来就汗如雨下,衣服能拧出水来。黎明的朝阳和傍晚的落日见证了他们的拼搏。所有运动员克服困难,每天坚持三小时的训练从不间断。由于训练方法的科学合理,运动员每天的训练量恰到好处,让每个人都练出了幸福感。

训练场地现场指导。时刻关注田径队员的训练情况和思想动态,为运动员加油鼓劲。队员们常常说:有吕校长在,我们的心就很踏实,练得也特别起劲,我们要为学校争光!

有为才有位。市教育局看到了该校田径队的重新崛起,给予了大力度的支持。

三年磨一剑,一朝铸辉煌。在田径教练吕杨、王永鑫的带领下,该校克服了生源不足,训练场地有限,训练时间紧等方面的种种困难,一年向前迈一步,终于实现了质的飞跃。该校接连三年组队参加全市中小学生田径运动会,从2017年的险胜获初中组第三名,到2018年因接力赛一棒之落而弃二居三,再到今年的全市第一名,永三中实现了体育教学的华丽转身,现在又正马不停蹄地准备金华市青少年田径锦标赛。该校共有8名学生通过选拔代表我市参加此次赛事,是我市参加人数最多的初中之一。

天锻炼一小时,健康生活一辈子的理念深入每位学生心中。该校足球、篮球等在各级各类赛事中也渐露锋芒。男子足球队组建一年多,屡获好成绩。唐先小学女子篮球队连获数届浙江省冠军,在市教育局领导的大力支持下,今年,该校与唐先小学建立战略联盟,将进一步助力学校体育教学崛起。

卧薪尝胆,奋发图强。此次,永三中以王者归来的姿态,再次勇夺全市田径运动会总分第一名,我们有理由相信,只要秉承以人为本的办学理念,不断开拓创新,积极拼搏进取,永三中的明天一定更加辉煌!