

五乡中学健美操队7年间15次参加全国大赛屡屡获奖

“麻辣”赵老师和他的健美操队

在最近落幕的2016年中国中学生健美操比赛中，五乡中学健美操队获得了高中全民5级徒手第一名、高中全民6级徒手第三名以及高中团体总分第三名的好成绩，该校赵鑫老师获得优秀教练称号。

这是五乡中学健美操队第15次参加全国大赛获奖，也是指导老师赵鑫第5次获得优秀教练称号。在学生们眼里，这位年轻的赵教练是一位“麻辣”教师，这些成绩的背后离不开他的“魔鬼式”训练。

李 宁 汪焕杰

校园里来了位“麻辣”教练

“踢垂地起来要先起身下腿”、“绷脚背，绷膝盖”、“腰收紧，太松了”……不管在平时的课余时间，还是炎热的暑假，只要路过五乡中学的健美操馆，就能看到学校健美操老师赵鑫一遍遍地纠正队员的动作。

据悉，五乡中学开设健美操课程始于2007年。当时，大众健美操专业毕业的体育老师岑叶波找了几名有兴趣爱好的学生组建健美操社

团，这些队员在当年的宁波市首届健美操比赛中夺得金牌。

“宁波在健美操领域的留白和巨大潜力，让学校动了发展健美操校本课程的念头。”2009年，该校正式开设健美操校本课程。

曾在第四届体育大会上代表北京队参赛并取得男子个人风采铜牌的赵鑫，2010年来到五乡中学任教。

在学生们眼里，这

位年轻的教练挺“麻辣”，对每个动作都要严格要求。

每次训练，赵鑫都手把手教动作，那些已经说的不下千遍的话，他还是时不时挂在嘴边：“倒立的时候五指张开，用力抓地，保持平衡”、“立转时要找准中心轴，找感觉”、“直升飞机，摆脚速度要快，还要有二次发力，还有顶肩”……

教学时的赵鑫虽然“严厉”，但学生们非常

理解他的用心良苦。“在动作编排和音乐剪辑上，赵老师会花费时间为我们做好准备，他会一遍一遍的为队员们抠动作，排动作，在动作上精益求精，不厌其烦，为的是让我们能以最好的姿态出现在比赛场上。”一位学生说。

队员王淼说：“训练时，教练有时摆着冰块脸，但下课就完全变了样，像个朋友，会关心我们生活的点点滴滴。”

佳绩背后的“魔鬼式”训练

五乡中学自2009年组建健美操队以来，这所位于宁波城郊的普通中学，走上了以健美操项目为主的体艺特色化办学道路。目前，该校健美操队共有运动员52人（其中特长生41人）。

刚刚落幕的2016年中国中学生健美操比赛，是五乡中学健美操队第15次参加全国大赛获奖，也是指导老师赵鑫第5次获得优秀教练称号。这些成绩的背后是每一位队员不为人知的付出。

“每名高一新队员

都要经历撕腿压柔韧，起初队员们的内心是拒绝的，可还是得咬牙强忍痛苦熬过去。”赵鑫说，“记得有一个队员柔韧有点硬，一年都还没下去，她主动要求我为她撕腿，忍痛坚持了下来。”

赵鑫告诉记者，每次训练的最后都是“痛苦”的素质时间：平板支撑时，队员们头上的汗顺着脸颊，一个劲地往下流，身体不听使唤地颤抖；做俯卧撑时，做到双臂发抖，使不上劲。

此外，每当天气阴

凉时，队里会组织室外运动型项目，其中包括1万米长跑。记者了解到，五乡中学的操场一圈共400米，1万米便有25圈。刚训练时，队员们听见这个数字，会有各种担心。但现在，每位队员都能坚持跑完。

“队里的孩子们喜欢这项运动，愿意吃苦。作为教练，我觉得我有责任带好这个团队。”赵鑫说，“平时训练的保质保量，决定了队员们比赛时的发挥状态。”

已经被郑州大学录

取的虞凯曾是该校的一名健美操队员，令他印象深刻的是，一次在做空中屈并180落地呈俯撑的动作时，尽管他一次又一次的从半空中摔落下来，重重地砸在地板上痛得爬不起来，但赵鑫老师还是没有放弃对他的信心。正是因为这种信任与执着，深深地感动着虞凯，让他恢复了自信并掌握了这个动作的技术要领，通过不懈的努力，最终他在上海站的赛场上完美地完成了这个动作，并获得国家二级运动员称号。

宁波游泳小将 获里约残奥会铜牌

曾是江北实验小学游泳训练基地一员

商报讯（李宁 陈峰）近日，在里约残奥会女子S9级400米自由泳决赛中，来自江北的14岁小将徐佳玲夺得铜牌。据悉，家住慈城镇五联村的徐佳玲，曾在江北实验小学的游泳训练基地进行训练。

2004年，江北实验小学成立飞鱼游泳社团，是宁波市成立最早的体教相结合的走读游泳社团，2009年正式成为宁波市游泳训练基地，2012年由宁波市体育局授牌宁波市残疾人体育训练示范基地。

2011年至2015年，该校游泳代表队连续四年荣获宁波市青少年游泳比赛团体第一名，其中优秀运动员张雯雯、葛子涵输送至浙江省队。张雯雯参加2015年全国少儿游泳锦标赛，一人独得7块金牌，并打破二项全国少儿记录。

“徐佳玲这个小姑娘很努力，身残志不残，在校时积极投身游泳训练。2014年7月，她顺利入选了浙江省残疾人游泳队。”该校体育周老师回忆说。

前段时间，教育部公布了首批全国学校体育工作示范校，宁波一

共有13所中小学上榜，江北实验小学就是其中之一。

江北区实验小学创建于1847年，前身为崇德小学。目前，学校有两个校区，有250米环形塑胶跑道、标准篮球场、笼式足球场、室内体育馆、室内游泳池、室内乒乓球馆，这些运动场地为该校田径、足球、篮球、游泳等项目的训练创造了有利条件。

学校拥有一支高素质的体育专职教师队伍，有区骨干名教师、市区级教坛新秀、田径国家级裁判员、80年代宁波市投掷优秀运动员，还有多名篮球、足球、游泳项目优秀教练员。

记者了解到，近年来，该校大胆创新开发体育拓展性课程，每周拓展开设了二十分钟足球短课，每位学生从一年级开始，人人学习玩足球，人人培养和掌握足球的基本技能。

此外，学校开设了50多个精品社团课程，设置的田径、篮球、足球、羽毛球、乒乓球、游泳、棋类、轮滑、抖空竹、定向运动等课程，满足不同学生兴趣爱好。

企业研发部 进驻鄞州职教中心

商报讯（李宁 王亚达）上学期，招聘季期间，鄞州职教中心为企业“私人订制”校园人才，企业与学签肥约——给学费、给股份、给房贷，为校企合作培养人才带来了新气象。新学期伊始，学校与该企业又有新动作，近日，企业老总阮恩杰再次来到学校，为企业研发部门进驻学校一事进行双方洽谈。

记者了解到，双方已经达成初步意向，学校将200余平方的办公场地以租赁方式交给企业设计装修。本学期，该企业的欧美客户将不定期到校。

据悉，此次与鄞州职教中心合作的企业，

是一家现代技术创新型企业，生产智能化产品。企业研发部进驻学校后，将与学校挖掘专业特级、名师工作室资源潜力，与创新创业团队师生一道进行技术攻关及新产品研发，并共享产品专利带来的教育成果。

“企业发展模式与我校办学特点契合，可以和学校机械、工业设计、机器人、电子商务、创新创业等多类专业对接。”鄞州职教中心楼梦红校长对此次合作充满信心。

“随着校企合作的推进，除了对接现有的专业，将来可能会因此开设新专业。”娄海滨副校长说。



近日，象山县教育局组织了以“做‘四讲四有’合格党员”为主题的微型党课比赛，14位来自教育局各直属党组织的党员上台，或围绕身边先进党员典型、或结合工作生活中的思考，阐述了对党员先进性的理解，分享自己对于“两学一做”的学习心得。

姚俊 文/摄