



让孩子上网 不如 让孩子下棋

林海



5月21日,在宁波市棋类协会举行的第一次会员代表大会上,宁波市棋类协会主席赵吉明深有感触地说:“让孩子上网,不如让孩子下棋。”

赵吉明的这番话道出了很多学生家长的心声。近年来,随着网络技术的快速普及,网络游戏等新兴娱乐项目在某种程度上对青少年的成长产生了负面影响。为此,在担任宁波市政协委员期间,赵吉明曾专门提交提案,希望政府部门对影响青少年健康成长的“电子鸦片”予以限制。与此同时,他坚持大力推广棋文化,“棋文化是流传千年的优秀文化,是祖先智慧的结晶,应在青少年当中得到传承和弘扬”。

棋文化好处多多

中国的棋文化源远流长,作为趣味的科学和思维的艺术,深受广大喜爱。2008年,象棋与围棋一起被列入国家级非物质文化遗产名录。象棋、国际象棋还成为全运会和2022年杭州亚运会的比赛项目。近年来,随着计算机技术的快速发展,人工智能也开始借助

与顶尖高手下棋来扩大影响力,比如计算机“深蓝”与国际象棋世界冠军卡斯帕罗夫的大战,以及“阿尔法狗”与围棋世界冠军李世石、柯洁等人的对弈等。

赵吉明认为,以国际象棋为例,下棋对开发战略思维很有好处。下棋要求棋手围绕长远目标进行兵力部署,从而建立起战略构想;下棋要统揽全局,这就要求棋手具有良好的全局观和大局观;通过学习下棋,可以培养孩子的系统性思维,科学安排不同棋子之间的协同合作,有助于建立起统筹的思想;下棋还可以培养孩子的想象力,训练他们的记忆力。他举例说,像叶江川这样的一流高手,可以同时与9个人下“盲棋”,靠的就是他长期下棋训练出来的过人记忆力。在赵吉明看来,下棋可以全面锻炼孩子的智力、意志力等综合素质,是一项促进青少年身心健康、协调发展的运动项目,可以说是化解“网瘾”的良药。此外,国际象棋在欧洲被认为是仅次于足球的第二大运动项目,普及程度非常高。学会下棋,等于多了一种文化交流的方式。

围棋运动在宁波有着独特的发展路径,由慈城人应昌期提倡设立的应氏规则及应氏杯围棋赛,在世界范围影响很大。1987年,应昌期创办了世界职业围棋赛,1989年在曹薰铉和聂卫平之间的对决,尤其引人注目。近30年来,宁波市围棋协会举行市级以上围棋竞赛1200余次,参加围棋竞赛活动的运动员有10万余名,协会注册业余运动员1.5万余名,全市围棋人口20多万。现在,宁波已有王亦民、伊凌涛、谢科等多位职业七段棋手,还有曹汝旭、包家恩等业余围棋高手。

新兴棋类长足发展

新兴棋类也得到长足发展。五子棋、国际跳棋、汉字棋等项目,从无到有、从有到热,在赛事推广、文化融合等方面,为提升围棋文化影响力发挥了积极作用。宁波的五子棋发展到现在,已出现3个世界青少年锦标赛冠军、2个亚军;在2018年的省首届智力运动会五子棋项目中,宁波选手获得2金3银3铜,金牌和奖牌

棋文化日益普及

这些年,棋文化在宁波得到快速发展。据统计,宁波每年有4万多名青少年学习下棋,每年举办各种棋类比赛数百场。在传统棋类项目上,如象棋、国际象棋

总数在各代表队中均名列第一。

而由宁波人发明的汉字棋,也在近年得到了大力推广。2018年10月,第二届中国北京国际语言文化博览会在中国国际展览中心举办,联合国教科文组织非洲部主任穆卡拉用中文对宁波人发明的汉字棋表示了由衷的赞赏:“汉字棋是一个了不起的发明,欢迎早日到非洲传播推广。”教育部原常务副部长、中国教育国际交流协会会长刘利民在汉字棋演示台上,向正在下棋的北京安外三条小学的学生饶有兴趣地了解汉字棋的棋艺和功能。当学生讲到通过下汉字棋已增加了好多词汇时,他频频点头,以示肯定。国家汉办副主任、孔子学院总部副总干事赵国成在展位前详细询问了汉字棋的对外传播情况,并就通过孔子学院平台,让各国青少年学习汉字棋、体验汉字文化魅力、促进汉语传播与教育提出了建议。

今年2月,由澳大利亚华夏文化促进会主办,宁波市华文汉字应用研究院、悉尼实验中学联合承办的澳大利亚·中国汉字棋师资培训项目在悉尼实验中学成功举办,悉尼18家中学校以及中华文化传播机构的39名老师参加培训,宁波市华文汉字应用研究院院长、中国汉字棋发明人任志甫先生应邀担任主讲。此举意味着汉字以一种新的面目走向世界,以一种全新的功能展示其独特的中华文化魅力。

阳光体育为孩子的“明天”加持

——全国特色篮球学校鄞州实验中学开展篮球运动纪实



崔小明 俞泳

教育部一位专家说:“一所学校没有分数过不好今天,只有分数过好不好明天。”鄞州实验中学在抓好“今天”的同时,依托开展篮球等体育项目为孩子的“明天”加持。

学校以篮球为载体,通过普及及推动提高,通过提高带动普及。该校女篮连续四年夺得鄞州区中学生篮球比赛冠军,男篮两次夺得鄞州区中学生篮球比赛冠军。2016年该校男女篮均获得浙江省ZSBL中学生篮球联赛(宁波赛区)季军,其中女篮荣获省级二等奖、体育道德风尚奖。2017年该校女篮夺得浙江省ZSBL中学生篮球联赛(宁波赛区)冠军。2018年该校被授予“全国青少年校园篮球特色学校”荣誉称号。

在守正中创新

鄞州实验中学创办于2007年,是一所年轻的学校,致力于培养“整体素质高、活动能力强、发

深受学生们的欢迎。这套教学体系有望在鄞州区全面推广。活泼有趣的体育课,让学生在享受体育运动的同时,综合素质也得到不断提升。在刚刚结束的2019年体育中考中,鄞州实验中学各项数据满分率在区内均名列前茅。

在普及中提高

“一花独放不是春,百花齐放春满园。”鄞州实验中学开展体育运动不是靠一支队伍或几个尖子生拿奖牌为学校挣面子,而是让“阳光体育”普照每一孩子。校长李优治说:“鄞州实验中学将篮球文化、篮球精神渗透到每一个孩子心间。”学校每周有三节体育课,其中一节规定是篮球课,这样能让每个学生毕业前都掌握篮球运动的运球、投篮等基本技术,熟悉篮球的基本规则。

此外,学校还利用大课间活动、阳光体育活动开展丰富多彩的篮球活动,每个班级都成立了篮球俱乐部。每年11月的“体育节”期间,学校会组织运球上篮、集体投篮等活动。每年5月,学校“安康节”开幕同时启动校园篮球联赛,联赛持续两个月,每个班都组队参加,分男生对抗赛、女生对抗赛和男女混合对抗赛。联赛结束后,学校评选出最优秀的队员组队进行篮球全明星嘉年华活动。在全员普及的基础上,学校根据学生对篮球的喜爱程度和技能水平,设有兴趣班、基础班和提高班,同时组建了校篮球队,男子篮球队和女子篮球队都分别设有一名主教练和助理教练。校篮球队天天有一定的训练量。

孩子练球会不会影响学习?进入初二初三后要不要继续练球?很多家长犹豫不决。为了带动校园篮球运动的开展,分管体育的副校长任碧辉征得女儿同意后,将在鄞州实验中学读书的女儿送入校女子篮球队训练。功课紧张时,大家都会观望,任校长的

女儿来不来训练?比赛参加不参加?任碧辉要求女儿次次训练都在场,场场比赛都参加,带动了大家的训练积极性。

在对抗中成长

篮球是一个团队项目,也是一项对抗运动。通过团队合作和激烈的对抗,孩子们既要学会如何赢得比赛,也要学会如何面对失败。它在培养团队精神、锤炼拼搏意志等方面的作用早已超出了强身健体的范畴。

体育教研组陈小飞老师说,在学校的篮球比赛中,常常可以看到输球同学哭泣的身影,那是难过的泪水,也是成长的标志。2017年,鄞州实验中学第一次参加浙江省ZSBL中学生篮球联赛(初中女子组总决赛),在小组赛时三战两胜顺利出线,8强赛时的对手十分强大,但队员们勇敢拼篮板、自信投篮、积极防守。虽然最终败北,但队员们突破了自我,赢得了尊重。

几年前,有一个叫朱一璇的女生通过地段小学来到鄞州实验中学读初中。刚入学时成绩不好,有点自卑,还经常与同学产生摩擦。陈小飞老师看到她个子高,身体素质好,没有一点篮球基础的她招进了校篮球队,手把手教她篮球基本功。朱一璇在篮球场上如鱼得水,球技突飞猛进,成为学校女子篮球队的绝对主力。人越来越开朗自信,成绩也提高很快。2018年,她被宁波体育运动学校看中招去,目前她已多次代表宁波参加了省和全国的各类比赛。

2018年,鄞州实验中学女篮队长龚冰冰以体育特长生入围鄞州中考考核,并在同年中考文化课中以学校最高分被鄞州中学录取。学校男女篮球队建队时间虽短,但近6年来品学兼优的队员有30余人次被鄞州中学、宁波效实中学、鄞州高级中学等重点高中录取。



崔小明

今年3月初,有4位宁波人前往新西兰参加IRONMAN新西兰“大铁”比赛,陈芳是唯一的女性,她以13小时49分29秒的成绩完成了226公里的赛程,在所有中国参赛女选手中位列第三。同时,陈芳也成为我市第三位完成“大铁”比赛的女性。

作为一名业余选手,陈芳将运动当成爱好,玩出了别样的人生。

陈芳从小就有运动天赋,小学和初中时,一直是老师和同学眼中的体育特长生。不过,那时候陈芳的耐力并不好,最怕跑800米。但她的爆发力比较强,擅长短跑和跳跃类的田径项目。在东方中学(现东恩中学)读初中时,曾在全市中学生田径运动会上获得三级跳远和跳远第一名。中考时,陈芳因体育特长而成为多所重点高中争抢的对象,但她最终没有走体育职业化道路,而是选择了普通人的生活。读书、毕业、工作、结婚、生孩子……很长一段时间,紧张激烈的赛场远离了她的生活。生过孩子后,陈芳发现体型有了变化,虽然不至肥胖,但与自己身材的要求有一定的距离。她开始打羽毛球、健身、减肥,坚持了好几年时间。有一次,由于运动不慎导致腰椎间盘突出,医生要求暂停羽毛球运动,建议改为游泳,于是陈芳一头“扎”进游泳池。看到身边有同事参加了马拉松比赛,她很受鼓舞,天气好的时候,也开始跑步,一公里,两公里,慢慢增加到五公里、十公里……陈芳发现原来耐力可以培养。从小时候“怵”800米,到后来可以跑半马、全马,陈芳突破了自我。由于朋友圈都是运动达人,陈芳经常在双休日跟着朋友去骑车,并逐渐喜欢上了骑行。游泳、骑行、马拉松“三箭”齐发,很多人开玩笑说,陈芳可以玩“铁人”了。说者无心,听者有意,“铁人”二字深深地刻在陈芳的脑海里。她当时觉得“铁人”还非常遥远,但暗下决心,要成为一个“铁”娘子。

作为一个要上班、有家庭、有孩子的女性,坚持体育锻炼是非常不容易的。陈芳说,她的“秘籍”就是“见缝插针”,“我只是把别人用来睡觉和玩手机的时间用到运动上了。”每天清晨闹钟一响,她就出去跑步,跑完十公里,要在6:30之前赶回家为孩子做



「铁」娘子陈芳

早餐。晚上孩子写作业,她则选择在家“骑台子”。周末,和大多数家庭一样,她要送孩子上各种辅导班。孩子上课的间隙,她会在附近找一个合适的场地跑几圈。暑假期间不用接送孩子上学了,她会起个大早,骑车到四明山再绕回公司,家到公司的距离从8公里变成了65公里。陈芳说:“耐力不是天生的,只要你愿意科学训练并长期坚持,就能积累起来。”

陈芳铁人三项的“首秀”是参加2016年10月的萧山湘湖国际铁人三项赛。那场赛事设了一个“heforshe”的项目,允许一男一女全程结伴而行,互帮互助。为了“首铁”能安全完赛,陈芳在杭州铁人群里找了一个搭档。有了护花使者,陈芳心里非常踏实,全身心投入比赛。冲刺阶段,她居然出人意料地超越了女子“铁人”名将夏吉青,获得30岁至39岁年龄段的第三名。这大大增强了陈芳的信心,此后,又多次参加全国各地的铁人三项比赛,往往能斩获奖牌,成为奖金选手。陈芳“标铁”的最好成绩是在2017年东钱湖铁人三项比赛中获得的,2小时39分07秒,成功晋级“铁三”业余健将。

在陈芳看来,能完成“标铁”不是真“铁人”,完成“大铁”,才算得上是“IRONMAN”。于是,陈芳把完成226公里的“大铁”作为她的终极目标。毕竟3.8公里的游泳距离、180公里的骑行距离、42.195公里的全程马拉松要一次性完成,而且关门时间设定为17个小时,这不是谁都能做到的。去年4月,IRONMAN新西兰“大铁”比赛的消息打动了“芳”心,她决定要去大洋彼岸完成自己的“大铁”梦。

经过大半年体能、物资和心理准备,今年2月26日,陈芳和宁波的另外三位伙伴来到了IRONMAN新西兰“大铁”比赛的举办地——陶波。比赛的起点就设在新西兰第一大湖陶波湖,湖边绿树成荫,湖水碧波荡漾。游泳是陈芳的弱项,她定的目标是安全完成这段比赛,正常发挥预计用时11小时45分。比赛时,她一直跟着蛙泳的伙伴,在游到800米左右时,右边泳镜有点漏水,她担心跟不上同伴,顾不上调整。但涂了防雾剂的眼镜进水后,眼睛会火辣辣痛,她只好微闭右眼继续跟游。幸好一路顺风,陈芳轻松到达彼岸。一看成绩,居然打破了她的个人纪录,只用了1小时30分,比预计的时间快了15分钟。

来到换项区,她迅速换上骑行装备开始180公里的骑行,骑行赛道是45公里折返线路。去程的时候刚好遇到顺风,一边欣赏风景,一边骑行,非常享受。回程时就彻底崩溃了,横风让她不停地漂移。由于补给不到位,骑到90多公里时,她的大腿两侧开始抽筋,影响了腿部发力,她开始担心自己能不能完成比赛。安全完赛是她的首要目标,于是放慢节奏,增加了糖分和蛋白质的摄入。骑行是陈芳的最强项,原先预计6小时30分完成骑车赛段,因为腿部抽筋,所以多花了45分钟。

进入跑步项目,陈芳的状态逐渐恢复,前10公里表现得非常出色。但好景不长,跑到12公里时,肌肉又痛又硬,大腿一阵一阵痉挛。陈芳一度想走到终点,但沿途不断有人喊着她的号码为她鼓掌、欢呼。陈芳说,是观众的热情推着她坚持不懈地往前跑。进入冲刺区,亲友团把国旗递给她,她双手举着国旗冲向终点,当时她眼里噙着泪,心中无比自豪。那一刻,她代表中国,代表宁波。

陈芳说,能实现自己的终极目标,源于生活中严格的自律,同时能平衡好家庭、工作和爱好的关系。她说,铁人运动已成为生活的一部分,从中找到了生活的激情,体验了不断超越自我的快乐。