

来自阳光体育的调查报告之二

把运动乐趣还给孩子

本报记者 张 蓓 孔祥武 季 芳 曹树林

长跑形式单一、枯燥，很容易引起学生的抵触情绪。怎样吸引学生长跑？各地学校颇为头疼。

给长跑配上背景音乐

“给枯燥的长跑配上背景音乐，是我们疏导学生厌跑情绪的一个有效方法。”徐州经济开发区中学校长刘宗果说：“节奏感强、动感十足的音乐不仅有助于学生调整步伐、统一队列，而且可以激发他们的运动热情。”在走访江苏各地的学校时，记者发现他们都采取了给长跑配乐这个简单易行的方法。

老师、家长、学生共同参与，互相鼓励，也可以有效培养学生的长跑兴趣。记者走访的很多学校都要求老师和学生每天一起跑步。为保证家长能够支持和督促学生积极参加体育锻炼，很多学校都鼓励家长和孩子一起长跑，形成“小手拉大手，大家共健康”的共识。河南省灵宝市三中、西华小学等学校通过邀请家长来校和学生一起参加冬季“牵手跑”活动、表彰冬季长跑“黄金搭档”优秀家庭等方式，向学生家长宣传坚持体育锻炼的重要性，在社区范围内形成了浓厚的锻炼氛围。

此外，为了丰富体育大课间活动的内涵，激发学生的兴趣，江苏、河南、吉林各地的学校除了长跑外，还组织了多种形式的体育锻炼，让学生根据自己的兴趣自由选择。

充分尊重学生的兴趣

“阳光体育提出让学生每天锻炼一小时的要求，在这个时间中，完成每天的长跑目标后，学校可以充分尊重学生的兴趣和爱好组织活动。”阳光体育江苏考察小组组长、教育部官员陈永利表示。

江苏张家港市乐余中心小学是一所农村中心小学，以大课间活动为契机，开发了 55 个适合学生的体育活动项目，打破班级和年级界限，学生可以按照兴趣自由选择，每个月轮换一次。

河南洛阳市的中小学校大力发展跳绳这一传统体育项目。2007 年以来，洛阳市举办了两届河洛跳绳节，在鼓励学生练习跳绳的同时，还号召家长、老师参与进来，用该市教育局局长侯超英的话说就是“让孩子跳起来，让家庭动起来，让国民健康起来，让社会和谐起来”。

在吉林长春市，很多学校都开发出符合自身特点的体育项目。回族中学的多数学生都是回族，他们的主要特色项目是竹竿舞，初二(1)班的马小雨说：“竹竿舞既有民族特色，跳起来又充满乐趣。”在 153 中学，1200 名学生中有近 700 人玩起了“滑旱冰”——轮滑，初二(11)班的袁浩然告诉记者：“滑旱冰时尚又刺激，还能锻炼身体”，每到大课间，轮滑都是学校最亮丽的一道风景。

只要动脑问题就能解决

阳光体育也给学校提供了自主创新、发挥特长的平台。

“天对地，雨对风，大陆对长空……”450 多名略显稚嫩却朝气蓬勃的中学生，一边高声背诵着著名文学家李渔的著作《笠翁对韵》，一边整齐划一地操练着各种武术动作。洛阳八中实验初中开展的大课间特色武术操，成为了洛阳市阳光体育活动的一大亮点。

该校党支部书记胡立松介绍说，学校自 2008 年起向初一新生传授这套武术操，全部武术套路正好对应《笠翁对韵》的全文，让学生进行体育锻炼的同时能够丰富知识，提高语文水平，实现“学中练、练中学”的目标。

江苏涟水县东胡集中学自创的五禽戏，张家港市大新中学自编的素质练习操等，都充分发挥了学校老师的创造性，让学生们在多样的运动形式中锻炼身体。

“只要开动脑筋，问题不是不能解决。”在张家港市实验小学，看着在云梯、肋木、单双杠等综合器械上玩得起劲的小学生们，陈永利感慨地说，“不管通过什么形式，让孩子们锻炼了身体，提高了体质，我们的目的就达到了。”

“孩子的天性好动，阳光体育提供了一个契机，让我们把兴趣爱好还给孩子。”张家港市教育局副局长黄大龙说。

别获得冠军，这两位奥运会冠军在比赛中显示强大实力，几乎是一路领先确保冠军到手，夺冠成绩分别为 1 小时 19 分 31 秒和 1 小时 28 分 0 秒。中国选手李建波以 1 小时 19 分 57 秒的成绩获得男子 20 公里铜牌。中国选手姜静和刘虹分列女子 20 公里第二、第三位。

国际田联竞走挑战赛是仅次于奥运会、世界锦标赛和世界杯赛的高水平比赛，每年举办 6 场，其中欧洲 4 站、亚洲和美洲各 1 站。从 2003 年创办至今，中国已在昆山、慈溪、扬州、深圳和北京举办了 5 届。

2009 年国际田联竞走挑战赛男子 50 公里

中国选手包揽前三

本报无锡 4 月 19 日电 （记者陈晨曦）2009 年国际田联竞走挑战赛在 19 日上午进行了男子 50 公里比赛后落下帷幕，中国选手赵成良以 3 小时 45 分 16 秒的成绩获得冠军。另外两名中国选手徐发光和李磊分获第二、第三名。当天无锡飘起了小雨，天气也格外

凉爽，但参赛的各路选手却表现平平，在全部 49 名参赛选手中，只有 15 人完成了 50 公里的漫长“征程”。北京奥运会第四名、西班牙名将加西亚等 4 名外国选手竟然也“全军覆没”，中途退出了比赛。

在前一天进行的男女 20 公里比赛中，俄罗斯选手博尔钦和卡尼斯金娜分



清洁能源 便捷医疗 创新科技

展开中国美好未来

梦想高飞

就在今天



GE 梦想启动未来

ge.com/cn

总比分三比一淘汰江苏队

新疆队挺进 CBA 总决赛

4 月 19 日，在 2008—2009 赛季 CBA 季后赛半决赛第四轮比赛中，新疆广汇队客场以 97:90 战胜江苏德玛斯特队，以总比分 3:1 淘汰对手，晋级总决赛。新疆队将与广东队争夺总冠军。

图为新疆队球员巴特尔(中)在江苏队球员严密防守下奋力上篮。

人民图片



季后赛首战大胜开拓者

火箭队完美开局

姚明弹无虚发贡献 24 分

据新华社华盛顿 4 月 18 日电 （记者梁金雄）2008—2009 赛季 NBA 季后赛当地时间 18 日开始了首轮争夺。

休斯敦火箭队用本赛季最高效的一场球，在客场以 108:81 大胜年轻的开拓者队，在七战四胜的季后赛取得完美开局。姚明发挥神勇，9 次投篮、6 个罚球全部命中得到 24 分，另外还摘得 9 个篮板。在全队上半时创赛季新高的 58.5% 命中率保证下，火箭队一路领先，到第三节结束时已领先对手 27 分，把第四节变成了“垃圾时间”。

火箭队全场除失误多 6 个外，命中率领先对手 17%，篮板多拿 14 个，助攻多出 4 次，抢断 5:4，封盖 6:3，同时犯规少

2 次。不过，开拓者队替补得分以 38:14 领先。NBA 总裁斯特恩现场观战了此役。双方将于 21 日继续在开拓者队主场展开第二场争夺，然后移师休斯敦。芝加哥公牛队经过加时大战，客场 105:103 击败卫冕冠军波士顿凯尔特人队。同样客场获胜的还有达拉斯小牛队。在一场德州“内战”中，小牛队 105:97 击败圣安东尼奥马刺队。小牛队约什·霍华德得到 25 分，诺维茨基拿下 19 分。

当日比赛中唯一获得主场胜利的是詹姆斯率领的克里夫兰骑士队。詹姆斯以 38 分、8 个篮板、7 次助攻的全面表现帮助骑士队 102:84 轻取底特律活塞队。

F1 中国大奖赛雨中激战

红牛车队维特尔夺冠

本报上海 4 月 19 日电 （记者沈文敏）19 日下午，2009 年 F1 世界锦标赛中国大奖赛决赛在上海国际赛车场激情上演。红牛车队的维特尔和韦伯包揽前两名，这是德国小将维特尔继去年在意大利蒙扎夺冠后，职业生涯的第二个分站冠军。布朗 GP 车队也表现稳定，巴顿和巴里切罗分别排名第三和第四位。

4 月 17 日至 19 日，迈凯伦车队、法拉利车队、宝马-索伯车队、雷诺车队、

丰田车队、红牛二队、红牛车队、威廉姆斯车队、印度力量车队、布朗 GP 车队等 10 支 F1 车队角逐赛场，吸引了数万名车迷观摩精彩纷呈的顶级赛车盛会。

赛后，国家体育总局副局长于再清、上海市副市长赵雯为在 F1 中国大奖赛上夺得冠亚军的红牛车队车手颁奖。

目前，布朗 GP 车队仍然凭借前两站的巨大优势继续领跑车队排行榜，布朗 GP 车队的车手巴顿依靠前两站夺冠领先车手榜。

上周

本周

本报记者 袁振喜

上周，篮球赛事最为扣人心弦。CBA 季后赛的半决赛赛场继续上演强队恒强的好戏，广东队 3:0 战胜东莞队，连续第七年挺进决赛。新疆队以总比分 3:1 淘汰江苏队，晋级总决赛。NBA 结束漫长的常规赛，决出东西部各八强，19 日正式开始季后赛首轮较量，首场比赛公牛加时胜凯尔特人，小牛客场挑落马刺，詹姆斯豪取 38 分助骑士主场大胜活塞，姚明表现神勇，上半场百发百中，火箭客场以 108:81 轻取开拓者。

中国选手征战国际赛事成绩喜忧参半。射击世界杯韩国站的比赛结束，中国队共获得 5 金 3 银 3 铜，战绩骄人。而在日本东京结束的花样滑冰世界团队对抗赛上，中国队积分排名垫底。广受瞩目的 F1 中国站，红牛车队维特尔和韦伯在一场雨战中包揽冠亚

军。法拉利车队马萨退赛，莱科宁以第十位完赛，本赛季连续三站比赛没有取得积分。

本周赛事看点颇多。NBA 季后赛将全面打响，卫冕冠军波士顿凯尔特人队能走多远？斯诺克世锦赛也将全面展开，在奥沙利文轻松晋级十六强之后，更多名将将一一登场，全球顶尖斯诺克好手将带给我们哪些惊喜？中超战罢 5 轮，本周将开始第六轮的较量，河南队积分第一的位置能保持多久？亚冠联赛第四轮将于 21 日、22 日展开，天津泰达是否还有出线的可能？答案将逐渐揭晓。

体坛观澜

射击世界杯北京站

中国队日进两金

据新华社北京 4 月 19 日电 （记者沈楠、王镜宇）“重演”是射击世界杯北京站开赛两天的关键词。继首日朱启南重演奥运失意一幕之后，19 日中国 20 岁小将赵颖再现了陈颖的奥运大逆转，在资格赛落后 5 环的情况下，决赛打出 207.6 环的全场及个人最好成绩，以 787.6 环的总成绩夺得女子 25 米运动手枪桂冠；中国女子气步枪选手则继韩国站之后再次包揽冠亚军，其中殷雯本赛季已经连夺三冠。

全运会武术女子套路预赛结束

本报北京 4 月 19 日电 （记者王霞光）在进行了 6 个项目的角逐后，第十一届全运会武术女子套路预赛 17 日在宁夏体育馆结束。在最后一个项目对练的比赛中，东道主宁夏队表现突出，名列第一，天津队和江苏队分列第二、第三名。

国际象棋中国区赛开战

本报北京 4 月 19 日电 （记者季芳）2009 年国际象棋男子世界杯分区赛(中国区)/2010 年国际象棋女子世界个人冠军赛分区赛（中国区）17 日在中国棋院拉开战幕。

本次比赛男子前两名将代表中国参加 2009 年世界杯赛，女子前四名将代表中国参加 2010 年世界个人冠军赛。比赛采用循环赛制，共 11 轮，将于本月 28 日结束。中国国际象棋协会将首次尝试对赛事进行全球直播。

全国群众登山健身大会开幕

本报青岛 4 月 19 日电 （记者宋学春、王霞光）2009 年全国群众登山健身大会开幕式暨青岛市全民健身户外登山健身节 18 日在青岛拉开帷幕。活动由国家体育总局登山运动管理中心、中国登山协会、第十一届全运会青岛赛区组委会主办。

当日，280 多支登山队伍、1 万多人参加了开幕式。青岛 12 个市区免费开放了 38 个山头公园(景区)，全市 30 余万市民走出家门参加登山健身活动。

广州亚运会全面应用 3G 技术

本报广州 4 月 19 日电 （记者罗艾桦、贺林平）6 秒钟可发出一张照片，1 分钟能上传 10M 视频文件，轻松调度 1 万多辆出租车……17 日上午，中国移动正式签约成为广州 2010 年亚运会信息与通信服务高级合作伙伴。

中国移动以自主知识产权的 3G 技术来支持亚运，除了提供无线宽带上网、手机电视、手机支付、电子门票、即拍即传、手机亚运等业务和服务外，还将移动信息化技术融入智能交通项目中，为参赛选手及市民提供路况查询、动态导航等交通信息服务。

全国汽车场地赛景谷站落幕

本报北京 4 月 19 日电 （记者李长云）2009 年全国汽车场地越野锦标赛云南普洱·景谷站比赛日前落幕，来自全国各地的数十名车手参加了比赛。经过激烈拼杀，长丰汽车华南虎车队江惠坚和鹿丙龙分别夺得汽油组冠军和季军，长丰猎豹车队江耀桓获亚军；东方赛车队的徐堂、肖发国和周元福则包揽了柴油组前三名。