

连续31年拿第一 今年又破了15项区纪录 杭州这所小学 体育为啥这么强

本报记者 金丹丹 通讯员 朱张津 刘睿欣

在不久前落幕的杭州市上城区第60届中小学生田径运动会上,杭州市濮家小学以529.5分的总分夺魁,领先第二名200多分,还破了15项区纪录!该校之前获过30年(原江干)区中小学生田径运动会冠军,这次拿下第31个冠军,也是区域调整后的第一个冠军。

两个片段令学校田径队教练杨晓老师记忆犹新:一是很多毕业生这次代表初中来参赛,但听到母校获得总冠军后,都激动地跑来欢呼、祝贺;二是参赛的小运动员们没有一个人炫耀,还是自律、努力、全力拼搏,超越自我,在赛事空隙研究魔方、背英语、写作文,他们中有不少担任大队委员、班长、舞蹈队长等学生干部,各方面发展均衡,有不少同学的学业成绩非常优秀,是公认的“学霸”。

两个女孩斩获四项冠军,还破了区纪录

一天内斩获100米和200米两项比赛冠军,并双双打破区纪录,濮家小学筑新校区的蔡语桐凭借绝对的实力与亮眼的成绩,成为了此次区运会的一大焦点。

蔡语桐的带队教练樊琳说,小蔡的好成绩离不开勤奋刻苦,为了备战比赛,整个八月都泡在田径场,国庆节也只休息了三天。“训练很辛苦,冬天风吹、夏天日晒,有些孩子练了不到一个月就放弃了,小蔡一直坚持到现在。偶尔有伤病,她也几乎不请假,不能跑步就做些素质训练,是个非常能吃苦耐劳的小姑娘。”

去年区运会前,小蔡突然感觉腿疼,连下蹲也非常困难。“她得了骨膜炎。我以为那次区运会她肯定参加不了,没想到稍有好转就回来训练了。那次小蔡包揽了100米和200米的金牌。”班主任徐嫣祺说,小蔡活泼又自律,虽然高强度的训练占用不少时间,但作业总能保质保量,成绩也一直保持在中上水平。

万家校区501班的张诗琪在本届区运会上获得了女子乙组400米、800米第一,两项均破区纪录。班主任蒋虹说,小姑娘非常阳光、踏实,肯吃苦。“比赛前,她的脚意外受伤了,大家都很担心她,她自己倒是很开朗,认真上好每一节课,稍微好一点就继续参加训练,最终不负众望!”

一个班有五位运动健将,破了四项区纪录

濮家校区503班有五位同学参加了区运会,拿了9块奖牌共126分,有两位同学破了四项区纪录。其中的三位同学还是公认的“学霸”,每门课都名列前茅。

在班主任晏燕看来,这三个孩子有几大共同的特点:热爱运动,做事高效、专注,学习习惯好,肯吃苦,毅力强,自我要求高。学校的体训队每天训练,早上7点到8点,下午3点半到5点,天天雷打不动,暑假也要进行连续一个月的训练。“孩子们的效率高,还是有时间发展其他的兴趣特长,游刃有余。”

夏睿同学说,原本自己遇到困难容易放弃,但现在,经常告诉自己可以撑下来,在学习上面面对困难也更有信心了。

陈丁丁同学说,自己学会了更好地规划时间,做事情更专注、效率更高。

陈睿涵同学说,中长跑到一定的距离会特别累,那时候他有个绝招。“我会咬着牙对自己说,一定要顶下来,终点有大鸡腿,到了就可以吃了!”

校长说

孩子们每年都给我们震撼

今年的区运会上,孩子们把自己的奖牌挂满了校长黄凤英的脖子、手臂,和校长一起分享自己的开心与骄傲。“(奖牌)真的很重!”聊起这个场景,黄凤英眼睛里写满了幸福与自豪。

去年,4*100米的接力赛,有个孩子冲在跑道上,鞋子掉了,他光着脚跑完100米,拿了冠军!老师们为孩子喝彩,不是因为拿了冠军,而是遇到突发情况后仍拼尽全力去奔跑。还有一次,有个孩子摔得鲜血淋漓,前一分钟痛得掉眼泪,后一分钟擦干泪水,坚持上场。

“他们超越自我、奋力拼搏,他们身上的团队精神、集体荣誉感,每年都会给我们震撼。老师每天在教学生,而孩子们也给我们老师教育。”

三十多年前,当时的濮家小学是城郊结合部的一个薄弱学校,在一位体育老师的带动下,树起了体育特色的一面大旗。“一代代传承,我们有了体育文化的积淀和传承。这种体育文化的传承,带来了一种精气神。几十年来,体育带给我们师生一种荣光,这种自我超越的体育精神激励着每一位师生去突破自我,成为更好的自己。”

在黄凤英看来,体育很重要,不仅让孩子们有强健的体魄,而且在体育运动背后,是自我拼搏、自我超越的精神,这是人生很宝贵的品质。这种意志品质,是未来的核心竞争力,无论从事什么工作,做什么事情都非常需要。

学校有一支强大的体训教练团队,三十多年来代代相传,培养出了一代又一代优秀运动员。教练团队不光研究了一套科学高效的训练方式,而且切实以孩子为中心,让每个孩子发挥最大的优势。在濮家小学,体育老师“不只是体育老师”,他们不光管训练,更关注孩子的成长和全面的发展,督促孩子们认真完成功课,甚至考虑早饭怎么搭配更有营养,孩子们最近的情绪如何、有没有烦心事等等。

除了给力的教练团队,全校的老师们也很有共识,认为孩子的健康是第一位的,而体育运动,可以促进孩子意志品质的培养,可以为孩子的未来幸福生活打下基础。家长们对孩子参与体育运动也给予了全力的支持。而体育运动对学业、艺术、科技等方面也起到了正向的促进作用。她相信在双减各项新政的引导下,更高更快更强的体育精神引领下,孩子们各方面会有更大的突破。

福彩双色球

第2021126期 全国销量:369964882元
浙江销量:30044900元
重号球(★)
中獎號碼:紅球(●) 19 20 23 27 28 31 01

獎等	中獎條件	中獎注數	獎金額
一等獎	●●●●●●★	6注	868960元
二等獎	●●●●●●	90注	387474元
三等獎	●●●●●●	716注	3000元
四等獎	●●●●●●	48239注	200元
五等獎	●●●●●●	85546注	18元
六等獎	●●●●●●	928987注	5元

獎池累計 8.7736億元滾入下期。
本期銷售金額:231.618元
本期中獎號碼:06 08 09 12 13
本期出球順序:06 12 13 08 09

獎級	本地中獎注數	單注獎金
一等獎	6注	14,532元
二等獎	449注	50元
三等獎	7,609注	5元

0.00元獎金滾入下期獎池。
本期兌獎截止日期為2022年1月4日,逾期作棄獎處理。
本信息若有誤以公證數據為準。

福彩3D

第2021294期
中獎號碼: 5 4 2

銷售總額 79583518元

獎等	浙江中獎注數	每注獎額(固定)
直選	1025	1040元
組選3	0	346元
組選6	1782	173元

其他投注方式中獎 14368元
浙江銷售 4648900元,返獎 1388654元。
本信息若有誤以公證數據為準 2021年11月4日

福彩“15選5”

第2021294期 投注總額 569994元

中獎號碼(無需排序) 02 05 06 08 13

獎級	中獎條件	中獎注數	獎金
特等獎	中5連4	0	0元/注
一等獎	5個號全中	77	2603元/注
二等獎	中任意4個號	3773	10元/注

獎池累計 650655元滾入下期。
本信息若有誤以公證數據為準 2021年11月4日

中國體育彩票排列3(浙江省)第21294期開獎公告

開獎日期:2021年11月4日
本期全國銷售金額:28,604,322元;本省區、市銷售金額:2,245,762元
本期開獎號碼:488

本期中獎情況

投注方式	全國中獎注數	本地中獎注數	單注獎金
直選	4,444注	335注	1,040元
組選3	7,379注	489注	346元
組選6	0注	0注	173元

26,564,649.12元獎金滾入下期獎池。
本期兌獎截止日期為2022年1月4日,逾期作棄獎處理。
本信息若有誤以公證數據為準。

中國體育彩票排列5第21294期開獎公告

開獎日期:2021年11月4日
本期全國銷售金額:14,901,798元
本期開獎號碼:48801

本期中獎情況

獎級	中獎注數	單注獎金	應派獎金合計
一等獎	16注	100,000元	1,600,000元
合計	16注	---	1,600,000元

314,843,344.00元獎金滾入下期獎池。
本期兌獎截止日期為2022年1月4日,逾期作棄獎處理。
本信息若有誤以公證數據為準。

中國體育彩票浙江省20選5第21294期開獎公告

開獎日期:2021年11月4日
本期銷售金額:231.618元
本期開獎號碼:06 08 09 12 13
本期出球順序:06 12 13 08 09

本期中獎情況

獎級	本地中獎注數	單注獎金
一等獎	6注	14,532元
二等獎	449注	50元
三等獎	7,609注	5元

0.00元獎金滾入下期獎池。
本期兌獎截止日期為2022年1月4日,逾期作棄獎處理。
本信息若有誤以公證數據為準。

中國體育彩票足球勝負平負第21131期開獎公告

開獎日期:2021年11月4日
本期全國銷售金額:48,246,476元

主隊	沃爾夫	馬爾默	拜耳	迪納摩	亞特蘭	塞維利	尤文圖	AC米蘭	羅馬	萊比錫	利物浦	多特	里斯本
客隊	薩索羅	切爾西	本菲卡	巴薩	里昂	里爾	澤尼特	波爾圖	矿工	布魯日	日爾曼	馬克尼	阿賈克
結果	3	0	3	0	1	0	3	1	3	1	3	0	3

本期中獎情況

獎級	中獎注數	單注獎金	應派獎金合計
一等獎	444注	48,681.00元	21,614,364.00元
二等獎	14,425注	642.00元	9,260,850.00元
合計	14,869注	---	30,875,214.00元

0.00元獎金滾入下期獎池。
本期兌獎截止日期為2022年1月4日,逾期作棄獎處理。
本信息若有誤以公證數據為準。

中國體育彩票足球4場进球第21131期開獎公告

開獎日期:2021年11月4日
本期全國銷售金額:1,234,762元

主隊	迪納摩	巴薩	亞特蘭	曼聯	萊比錫	日爾曼	利物浦	馬克尼
客隊	薩索羅	切爾西	本菲卡	巴薩	里昂	里爾	澤尼特	波爾圖
結果	0	1	2	2	2	2	2	0

本期中獎情況

獎級	中獎注數	單注獎金	應派獎金合計
一等獎	99注	7,982.00元	790,218.00元
合計	99注	---	790,218.00元

0.00元獎金滾入下期獎池。
本期兌獎截止日期為2022年1月4日,逾期作棄獎處理。
本信息若有誤以公證數據為準。

中國體育彩票足球6場半全场勝負平負第21131期開獎公告

開獎日期:2021年11月4日
本期全國銷售金額:671,978元

主隊	迪納摩	巴薩	亞特蘭	曼聯	萊比錫	日爾曼	利物浦	馬克尼	多特	里斯本
客隊	薩索羅	切爾西	本菲卡	巴薩	里昂	里爾	澤尼特	波爾圖	阿賈克	阿賈克
結果	1	0	1	1	1	3	0	1	3	3

本期中獎情況

獎級	中獎注數	單注獎金	應派獎金合計
一等獎	5注	116,705.00元	583,525.00元
合計	5注	---	583,525.00元

0.00元獎金滾入下期獎池。
本期兌獎截止日期為2022年1月4日,逾期作棄獎處理。
本信息若有誤以公證數據為準。

不要
讓手機
充斥餐桌

錢江晚報