

# 体育之育

首席记者 陆梓华

滑行, 旋转, 挥杆, 防守……在上海中学修葺一新的中兴楼, 地下一层有着全校最冷也是最“热”的地方——这学期, 一座崭新的冰场在此落成, 希望同学们就此结下一段“冰雪奇缘”。

上海中学校长冯志刚说, 在学校 2019 年发布的“十四五”基础设施建设规划中, 就将冰雪运动作为学校体育发展的重要项目。起初的目的很简单, 就是“让南方的孩子学会北方孩子会玩的游戏”, 鼓励同学们在遵守规则、做好安全防护的前提下, 尽享运动快乐。

## 体验冰雪乐趣

随着北京冬奥会脚步临近, 一股“冰雪热”也在上中校园悄然升温。如今, 学校聘请了专业教练为学生授课, 辅以专业设备保养人员, 成为学生安全体验冰雪运动的强大后盾, 严格规范训练, 推行科学管理。上海中学也被教育部授予“校园冰雪运动特色校”称号。从本学期起, 冰场课程作为基础性、普及性课程覆盖本部高一年级以及国际部小学二至八年级, 让同学们感受、体验冰雪运动的乐趣, 提高学生冰雪运动技能水平, 也传播拼搏、进取、永不放弃的体育精神。

校体育教研组长陆辉介绍, 从本学期起, 本部高一级的体育必修必选课程中, 多了一个 8 课时左右的“冰上运动模块”, 每次上课班级人数控制在 20 人的小班。除了掌握基本的滑行技巧, 专业教练和体育老师还会向同学们介绍速滑、花滑等基本知识和技术特点, 激发学生对冰雪运动的兴趣, 也培养一批能看得懂门道的冰上运动观众。

“运动前, 我们会让同学们做好防护, 护掌、护肘、护臀、护膝、头盔等护具全部都要规范佩戴整齐, 一切的运动都必须在建立安全意识, 学会自我保护的前提下进行的。”陆辉说, 这也是体育应该教会学生很重要的一个方面。

# 上海中学「让南方娃感受北方的快乐」 教学楼里多了片冰场



■ 12 年级的陈念恩曾获亚洲花样滑冰公开赛冠军



■ 冰场位于教学楼地下室  
本版图片 记者 孙中钦 摄

## 记者手记

### 北冰南展

冰场边, 北京冬奥组委运动员委员会主席、中国冬奥历史上首金获得者杨扬也来为孩子们加油。(见左图)“孩子越小越适合开始从事冰雪运动。一方面身体重心低, 不容易受伤; 另一方面他会觉得是在玩, 会觉得这项运动很有趣!”和记者交流的时候, 杨扬仍然不忘为冰雪运动“吆喝”, “而且, 经历了室内外的温差, 对适应环境变化很有帮助。很多小朋友来滑冰后, 就不大感冒了!”

为了能准时来参加活动, 杨扬昨天的行程可谓“一波三折”: 因为下雨车没到, 于是她改坐地铁, 结果不小心坐反了, 只能调头重来。出了地铁站, 路上又十分拥堵, 最后两公里她坐了一辆摩的, 一路惊心动魄。

而这些波折与她在上海推广冰雪运动项目时的困难比, 都不算什么。杨扬坦言, 8 年前刚来时, 拜访了近 20 所学校, 只有一所学校决定试一试。但目前, 开设冰雪项目的大中小学校数量已达到几十所, 她欣喜地看到, 在上海, 冰雪运动用它独特的魅力在校园中“升温”。这块“冰”, 正一点点“热”起来! 陆梓华



## 学会自我突破

除了普及性课程, 在上海中学国际部有着一批热爱并从事冰上项目练习的孩子们。昨天这群冰上小将们带来了冰球、短道速滑和花样滑冰三个冰上项目的展示。

真冰冒着阵阵寒意, 场地的气温很低。观众席上的老师们裹着厚外套, 花滑姑娘们却一身薄衫, 轻盈地“飞”进场地。12 年级女生陈念恩从 4 岁开始接触滑冰, 曾先后获得亚洲花样滑冰公开赛冠军, 美国青少年花样滑冰比赛第四名, 她还在花样滑冰世界锦标赛上海站担任过冰童和旗手。她觉得, 每一个花样滑冰的优美舞姿背后都是无数次摔倒, 咬咬牙, 爬起来, 继续坚强地不断尝试。滑冰

的旅途上会经历高低起伏, 不怕伤痛, 坚持到底, 这才是最宝贵之处。

和陈念恩相比, 另一名 12 年级女生唐师禹还是花滑新手, 但对于花滑的热情, 分毫不差。唐师禹老家在长春, 但从小在上海长大。可能是骨子里对于冰雪大地的迷恋, 让她很小就成了各项花样滑冰比赛的忠实粉丝。收看了 2018 年平昌奥运会后, 她对花滑的喜爱更是有以复加。2019 年底, 她终于第一次有机会穿上冰刀, 站上冰面。“从服饰、音乐、技术动作到体育精神, 我喜欢花样滑冰的所有元素。”唐师禹说。去年, 疫情延后了她实现花滑梦, 待到疫情暂缓, 从去年暑假, 她正式开始

了学习。“电视上看着选手的动作非常顺滑, 但是轮到自己才知道, 即便是走直线、转身等一些看似简单的动作都很难。”唐师禹坦言, 作为一名初学者, 虽然动作还不成熟, 但学习花滑的整个历程充满着成就感。她克服了心理恐惧, 尝试着做简单的旋转和跳跃。对她而言, 亲身经历自己喜欢的运动, 过程非常美好, 也是繁忙生活最好的放松方式。“希望我能在读大学前, 学会一周跳!”这个瘦高的姑娘说, 她也期待着能有机会现场观看北京冬奥会, 聆听奥运健儿们冰刀划过冰面的声音。

## 懂得团队精神

一身帅气的冰球服亮相, 8 年级男生王赞霖和 12 年级男生王义霄一出场, 就赢得了不少掌声。王义霄 6 岁跟随父母从加拿大回国, 也把对冰球的爱好带回了上海。

他曾作为上海雷鸟队和国

际北极星队成员参加过众多亚洲国际性比赛, 还加入过上海青年队。他说, 多年的冰球训练和比赛经历, 培养了自己不轻言放弃的性格和一定的领导力。冰球让自己能更好理解团队精神的真谛, 学会合作, 也懂得取舍。一次出国比赛后, 足足落下五天的课程。“当时真的急得想

哭, 但是咬牙熬夜, 还是在回校前把作业补完了!”王义霄说起这段经历, 就和赢球一样骄傲。

而在王赞霖看来, 冰球运动的魅力在于“非常有激情”。练球 8 年来, 他拿过市冰球联赛及锦标赛冠军。他说, 自己最大的收获是学会了遵守规则, 比如, 球杆一定不能竖在身体前, 否则对方球员一旦冲撞过来非常容易受伤。他也懂得了如何和队友相处, 交到了不少好朋友。

牵着大哥哥的手, 初上冰场的“小萌新”们也勇敢地站在众人面前, 展示自己新学到的步伐。穿着厚厚防护装备的他们还“复刻”了平日训练中最常见的场景——摔倒, 滚地, 再爬起, 再摔倒。

一年级的陈彦双和陈彦喆是一对双胞胎姐弟, 接触冰上运动才半年多。虽然还不能在冰上自由滑行, 但姐弟俩希望通过加紧训练, 融入学校的冰球文化。用姐姐的陈彦双的话说, 在冰面上滑行时, 感觉自己“像一只活泼的小羊”。



■ 11 年级的凌艺宣曾在亚洲短道速滑挑战赛蝉联两年 1000 米冠军