

## 让学生动起来 收获自信与快乐

刚刚落幕不久的杭州亚运会吸引了全球的目光，赛场上运动健儿们矫健的身姿、拼搏的精神鼓舞着每一个人，在他们的带动下也掀起了全民运动的热潮。金秋十月，呼和浩特秋高气爽，气候宜人，正是运动的好时候。呼和浩特各所学校的体育运动形式多样，学生积极参与，在强健体魄的同时也锻炼了意志品质，同时也学会了团队合作，还有校园代表队在全国大赛中获奖，从而让学生在运动中获得成就感和幸福感。

□文/图 呼和浩特晚报记者 王璐



校园运动会



青橙融媒小记者参加徒步活动

### 呼市一中女排 弘扬女排精神再创佳绩

在呼和浩特，提起女子排球，一定会想到呼和浩特市第一中学。自2009年以来，呼市一中女排先后获得中国中学生排球联赛冠军、选派队员代表中国获得世界中学生排球赛亚军、第七届中俄蒙国际青少年运动会女排亚军、2019AAV(47届)全美青少年排球锦标赛世界第五、内蒙古青少年项目特色学校排球锦标赛冠军……10年间南征北战数百场，不断刷新最好成绩，获得各级各类冠军20余次，受到了众多名校的关注和赞誉，也为许多院校输送了大量高水平运动员，连续几年“双一流”上线率高达80%以上。今年，一名女排队员被清华大学录取。

今年10月8日，2023年“郎平杯”排球联赛在北京师范大学珠海校区落下帷幕，经过激烈角逐，呼市一中女排勇夺亚军。据悉，“郎平杯”排球联赛于2021年创办，是国内首个由中国改革先锋奖章获得者、中国排球协会副主席、国际排联技术和教练委员会委员郎平授权冠名的排球联赛。据校方介绍，通过此次比赛，不仅提高了学校女排的竞技水平，也通过“郎平杯”这个平台展现了呼市一中女排的风采。



呼市一中女排比赛中



师生足球赛

### 师生足球友谊赛 体育育人促进师生交流

激情飞扬师生赛，绿茵场上展风采。为培养学生德智体美劳全面发展，充分发挥体育育人功能，促进学校师生互动交流，展现学校师生积极向上的精神风貌，9月27日晚，呼和浩特市第三十中学(内蒙古师范大学附属第二学校)高中学生处举办了一场别开生面的师生足球友谊赛，教师队、高一、高二、高三年级队4支队伍参赛。

在日常教学中，学生和老师总感觉是有一些距离的，可到了绿茵场上，就没了师生的分别，尽管比赛一开始双方踢得还有点保守，在互相试探，但是随着双方对对方球风了解后，比赛开始激烈起来。教师代表队的老师们脚下功夫娴熟，无论是抢球还是传踢，气势凌厉，学生代表队凭借速度快、体力优势，双方各不相让，进攻、防守，你来我往，精彩纷呈。最终，教师队以3:1获得了胜利。呼和浩特市第三十中学(内蒙古师范大学附属第二学校)的老师表示，通过师生足球友谊赛，展现了师生拼搏的竞赛精神、积极的生活态度以及良好的团队凝聚力，还促进了师生之间的交流与合作，增进了师生感情，同时也充分展示了校园足球的无限魅力，为师生们的校园生活增添了更多美好和难忘的回忆，进一步促进了校园精神文明建设。

### 学生积极参加体育运动 强身健体感受体育魅力

这几天，在锡林南路小学分校三年级读书的馨馨，每天早早起床赶到学校参加跑步社团的活动；南门外小学亿利分校二年级的小毅，在学校体育课热身时学会了折返跑，每天回家都要在院子里跑上几趟；刚过去的周末，青橙融媒小记者们参加了徒步活动，登山途中还捡树叶制作手工，锻炼



学生积极参加体育运动

身体的同时也亲近了大自然……馨馨说：“我通过体育运动锻炼了身体，找到了自己擅长的事情，变得越来越自信了。”

对于孩子们积极参加体育运动，家长们都非常支持。初一学生媛媛的家长穆女士说：“上了初中以后，学习强度加大，没有好身体真不行。尤其考试也对体育有要求，所以我们也注重孩子的体育锻炼，跳绳、骑行、爬山等运动，我们都很支持她。”对于家长的想法，呼和浩特市第一中学女子排球队主教练刘展新表示，学生参与团体体育运动，不仅能锻炼他们的体力、耐力、爆发力和反应速度，还能够学习到团队合作的重要性，好处多多。同时，刘教练也提醒，在运动时要注意做好充分的热身和拉伸，避免运动伤害，在保证安全的前提下进行体育运动，才能收获运动带来的自信和快乐。