杭外简报运动会特刊

第一期

天气预告：

28日下午 25~20°C 阵雨 北风微风	
29日上午 26~20°C 阴转多云 北风微风	

本期导读

- 初二女子100M——又一场激战
- “学霸在路上”——高一男子3000米比赛预热
- 高三飞人大战预演
- 能量补给小攻略
- 聚焦新项目——陈琳娜老师专访
- 王若竞专访
- 运动会入场式照片和解说词精选

赛事导读

九月二十八日 下午

径赛：

1、初一组女子组 100米	13:20
2、初一组男子组 100米	13:24
3、初二组女子组 100米	13:28
4、初二组男子组 100米	13:32
5、初三组女子组 100米	13:36
6、初三组男子组 100米	13:40
7、高一组女子组 100米	13:44
8、高一组男子组 100米	13:48
9、高二组女子组 100米	13:52
10、高二组男子组 100米	13:56
11、高三组女子组 100米	14:00
12、高三组男子组 100米	14:04
13、剑桥高中组女子组 100米	14:08
14、剑桥高中组男子组 100米	14:12
15、初一组女子组 400米	14:16
16、初一组男子组 400米	14:21
17、初二组女子组 400米	14:26
18、初二组男子组 400米	14:31
19、初三组女子组 400米	14:36
20、初三组男子组 400米	14:41
21、高一组女子组 400米	14:46
22、高一组男子组 400米	14:51
23、高二组女子组 400米	14:56
24、高二组男子组 400米	15:01
25、高三组女子组 400米	15:06
26、高三组男子组 400米	15:11
27、剑桥高中组女子组 400米	15:16
28、剑桥高中组男子组 400米	15:21
29、高一组男子组 1500米	15:26
30、高二组男子组 1500米	15:36
31、高三组男子组 1500米	15:46
32、剑桥高中组男子组 1500米	15:56
33、高三组女子组 4x100接力	16:06
34、高三组男子组 4x100接力	16:16

特别关注！

高三组女子组 实心球	15:40

周雨茗能否保持冠军神话？

汤应剑在场，谁与争锋！

王柯文能否再次夺冠！

文理科飞人大战！

看高三学长100米生涯最后一次冠军花落谁家！

看学霸之间的战争。

方家彬和包容洲兄弟大战！

坐等最神再创辉煌！

看看谁是真汉子！

期待破纪录！

主编：柯乐其 文编：柴梓晗，何应琛，沈越 美编：柯乐其，章晗烨

初二女子100m 又一场激战

——周雨茗能否再次夺冠？

当桂香再次拂过校园，运动会再次开启。去年的比赛，0.3秒之差，决定了冠军……

她们，是去年初一100m的冠军和亚军：如今初二（2）班的周雨茗和初二（1）班的马琦玥。周雨茗是一个很自信、很萌的同学，去年夺得100m、200m金牌。但对于今年是否能夺冠，她似乎不太自信。

Q：你今年为比赛做过什么准备吗，比如练习跑步什么的？

A：假如算每天晨跑的话，有。不算的话，没有。我不想特意去练。

Q：你今年有信心夺冠吗？

A：没有。

Q：为什么？去年不是夺冠了吗？

A：是夺冠了啊，但最近身体不太好，没信心。

Q：你对对手马琦玥有什么看法？

A：不知道…反正一定跑不过她。她跑得比较快。

Q：有压力吗？

A：当然有压力了，不然呢？

听说过裸考，这回周雨茗要“裸赛”吗？冠军怎么能这么没信心呢？当过冠军的话，实力上肯定有一定优势。今年的实况到底如何、谁去谁留，请拭目以待！

简报记者 李欣晴

“学霸在路上”——高一男子3000米比赛预热

说起3000米这个项目，同学们总是满怀担忧却又充满热情。的确，杭外男子长跑比赛的巅峰就在于此。去年的高一女子1500米，简报报导的“美女军团”一战成名，烈日炎炎之下一朵朵铿锵玫瑰怒然绽放。今年的高一男子3000米，一扫名单，我们又会发现几个熟悉的名字——

咦，这不是传说中的几位学霸吗？在学习生活中，他们在各自擅长的方面都颇有建树，然而他们隐藏在极高智商下的体育实力，更是令人感叹。

学霸们的考试成绩令人咋舌，面对学业的挑战他们锲而不舍。那么他们的3000米比赛又会带给大家怎样的惊喜呢？在众多同学的推荐下，简报记者采访到了高一年级夺冠呼声最高的两位男生——高扬然、周逸卓。

简报记者（以下简称记）：这是你们第一次参加3000米比赛，之前对这个项目的认知怎么样？

周逸卓（以下简称周）：觉得会很累。

高扬然（以下简称高）：累是累，不过听说好像有小奖品（笑）。

记：你们的学习成绩都挺不错的，然而长跑的训练也十分辛苦。你们是怎么平衡训练和学习的呢？

周&高：把放学后的课余时间节省下来训练，其实也不是十分紧张的。

记：那是怎么在训练的？

高：隔一天训练一次，一次训练跑一次3000米，大概需要十几分钟的样子。

周：绕着操场跑八圈就差不多了，大概十几分钟吧。（两人相视而笑）

记：大家都觉得这一次觉得自己可以拿到什么样的成绩？

周：没有太大把握，因为第一天下午还要跑1500米，不知道再过一天状态如何。

高：对，我也要跑1500米。估计状态不会太好。

记：但是你在去年的1500米比赛中是冠军吧？

高：是的，但我觉得今年的对手比去年更强，所以不大有把握。

记：希望你们能够在比赛中发挥最好的水平。那么最后有什么话想对其他参加比赛的同学们说吗？

周：加油吧。大家都是为了自己的目标而努力，不要有太大压力。其实我现在压力挺大的。

高：对，不要有太大压力，努力发挥就可以了。

进入到高中学习，学霸们面对突然加重的负担，虽然有点措手不及，但在短暂的调整期之后依然可以做到游刃有余。面对3000米这个高中新增的体育项目，他们能否调整到最好的状态参与进去呢？在学习上到达巅峰的他们又会在这个比赛中攀登到什么样的高度？路漫漫其修远兮，他们能够顺利到达自己的目的地吗？

明天下午3000米比赛，简报邀你见证奇迹。

简报记者 孙咪娜

主编：柯乐其 文编：柴梓晗，何应琛，沈越 美编：柯乐其，章晗烨

高三飞人大战预演

运动会在开幕式后迅速迎来了第一个且重量级的比赛。在100米的六组预赛中，高三100米的比赛最引人注目。虽然只是预赛，但许多具有夺冠能力的选手都拿出了决赛的速度，比拼从一开始就显得异常激烈。

顶尖高手统治力依旧

在率先进行的高三女子100米预赛中，卫冕冠军侯懿琳以比较明显的优势取得了小组第一的好成绩。在赛后接受采访时，她也表示今年的目标就是取得好名次，希望能够卫冕。而在之前的两组预赛中，朱中宜也以小组第一的身份顺利晋级决赛，詹贞珍以将近5米的巨大优势晋级。而我们也有理由相信，若无意外，今年高三女子100米的冠军也将在这些选手中产生，而今年女飞人大战的比拼也会异常激烈。

在男子组的三场预赛中，徐超元、蒋衫、王铮等赛前就被普遍看好的选手也都悉数晋级。其中，第一次参加100米的徐超元同学更是跑出了12.60秒的好成绩，在所有选手中位列第一。

伤病、天气成为制约因素

在100米的预赛结束后，朱中宜和蒋衫都在采访中表示了对于伤病的担忧。蒋衫在之前的跳远训练中腰部受伤，在今天比赛结束后出现了轻微的不适。而朱中宜则直言不讳地表示，她的小腿肌肉和腰部都有不同程度的疼痛。在这样的条件下，她还是希望她能够顺利完成今天下午的决赛，为自己的高中留下一个美好的回忆。

同时，根据天气预报，今天下午可能会有阵雨。湿滑的跑道无疑给选手们出了一道难题。而谁能够更好地适应跑道，谁能够最快地调整自己的状态就将在很大程度上决定各位选手的发挥。

最后，我们也期待今天下午能够见证杭外最快的速度，能够见证一次完美的飞人大战。同时，我们也衷心希望各位选手能够出色发挥，避免伤病，带给我们一次伟大的比赛。

简报记者 柴梓晗

能量补给小攻略

在杭外，运动会赛场上有三宝，钉鞋、饮料、巧克力。饱含青春的激情与活力，运动员们在场上跃跃欲试，却也少不了这老三样来锦上添花。所以往届运动会中，运动员们免不得要掏一掏腰包，或是从班费里挖下那么一块来作必需补给。可今年，这三宝以一种新的姿态来到了运动员们的手上，只待看公益社在排球馆门边摆上张小桌，上头摊开几盒巧克力供运动员免费领取；再看医务室准备好了姜汤，在寒潮初显的秋日里温暖同学们的脾胃；又有尽职尽责的志愿者，蹲点在检录处边借取钉鞋。

公益社的社员坐在小桌前，给每一个从赛场走出的运动员以微笑。她说，你是运动员吗，运动员可以免费领取巧克力或是士力架。作为运动员的笔者也领到了属于自己的巧克力，真是赛后补充体力，恢复精神的良品；而据公益社社员说，他们的巧克力也是可以在赛前领取的，只要亮出你的号码牌，简要做个登记，就能得到分量恰恰好的能量补充剂一块了。这对于需要巧克力助威的运动员无疑是极好的，更不用说，这小小的巧克力中还蕴含着杭外同学们的殷切鼓励与人性关怀。所以，吃完免费巧克力的运动员们，一定能赛出更佳的风采，赛出更高的水平！

组织者：公益社

地点：排球场门口

要求：运动员的号码牌

医务室的医生们谙熟这秋日的气候变化，及时在场边摆上了姜汤。众所周知，小和山的秋带着一点阴寒，早晚霜露重的时候一不小心就会被感冒钻了空子。运动员们可要保持身体的健康才能保证比赛的质量，所以赛前赛后的一杯姜汤，不仅能驱去寒气，还能活络筋骨，温暖四肢，何乐而不为呢？而且，即使是暂时没有比赛的运动员，或是啦啦队的各位主力们，也需要注意自己的身体——

三天的运动会是紧张而充实的，强壮的体魄于每一个人都是必须的，那么，请让姜汤成为你伴手的一杯暖饮料。

组织者：医务室

地点：检录处附近

要求：无

伴随着飞驰的身影，白底红字的号码牌在运动场上飘扬，那一串串数字是运动员的激情与力量在编写，是班级的期望与呐喊在堆砌，也是志愿者的辛苦和付出在闪耀。一届届运动会，一批批运动员，变的是时间，不变的是志愿者们服务的信念。他们一直在这里，用行为给运动员们加油鼓劲，运动员，加油！

钉鞋处的志愿者温馨提醒各位运动员，当赛道上较为潮湿，而你又是短跑项目时，最好能穿上钉鞋增加抓地力，防滑防摔还能提升成绩。

组织者：志愿者

地点：检录处对面楼道口

要求：各位运动员请明确自己的脚码，并且钉鞋须的有借有还

简报记者 梁佳文

主编：柯乐其 文编：柴梓晗，何应琛，沈越 美编：柯乐其，章晗烨

聚焦新项目——陈琳娜老师专访

Q1：开设引体向上和仰卧起坐两项比赛的想法是什么时候成型的？

A1：这项计划是体育老师们在开学制定教学计划以及进行运动会筹备的时候就已经成型了。

Q2：为什么要新开设这两个项目？

A1：因为从今年开始，国家体质健康标准测试由原来的掷实心球改为了引体向上和仰卧起坐。我们想通过运动会期间的比赛，推广这两项运动，加深同学们对他们的了解，所以在运动会中增设了团体项目和个人项目。由于原来是没有的，我们主要的希望也是起到一个推动作用，提供一个氛围，让同学们可以积极练习。

Q3：说到成绩，我们知道比赛已经在昨天落幕了，那么对于同学们的表现和成绩，您有什么想说的吗？总体印象如何？

A3：总体印象很好，很热情，参赛同学和观看比赛的同学们都很兴奋。从动作技术来说，引体向上我们总体上是比较弱的，不仅仅是杭外学生，近一点说杭州市的学生都不是那么好，远的说全国都是这样，这也是为什么国家增设了这个项目。单单从昨天的情况来看，比预想的好一些。首先，参赛的同学很认真地去做这件事情，第二实际做的过程当中也很努力。动作基本上符合我们的参赛要求。高中同学整体的成绩都不错，这个项目对初中同学来说有点难，但八个年级里的最好成绩初高中都有出现。前三里有高中同学甚至能做到25、26个。

Q4：在开赛之前，对同学们的表现有什么期望吗？

A4：原本不敢有很高期望，更多的是担忧。第一怕同学们团队报名不足，比赛开展不起来；第二也怕即使报名足够，在比赛当中，有的同学会由于担心自己从来没有比过而在赛前退缩。但昨天的情况超出了我们的预期，包括有同学受了伤，仍然坚持比赛，以及受伤后为了班级集体不受影响而换人，都很令人感动。

Q5：从今年的情况看，以后的体育节是否将保留这一团体比赛？

A5：我们希望保留。这里还要讲到仰卧起坐，前面我们有点担心仰卧起坐对女生来说可能是很平常的一个项目，而且被掌握得很好，可能参赛的时候不会那么重视，但是昨天从裁判的反应和同学评价中都能看出很不错。我个人对他们完成的动作质量比较满意，虽然有些地方需要改进，但毕竟是第一次，还是可以理解的。

追问：以后会将它发展成“全民项目”吗？

A：这个很难说，要由学校统一调度，并不是由体育老师决定的。我们很想把所有有关体能这一块的运动项目都组织起来，让大家都能动起来，都喜欢。

Q6：这个项目是我们学校特有的吗？还是已经在杭州市的高校中遍地开花？

A6：体质健康标准是国家规定的。其他学校我不太了解，但我们学校从校长到各个层面的老师，再到我们的同学们，应该说由上至下都是很支持的。而我们具体在做的比如对同学们的指导也比较到位，当然更重要的是同学们自己练习。

Q7：最后问一下：对陈老师而言，比赛留给您印象最深刻的镜头是什么？

A7：又要提到仰卧起坐了。昨天同学们表现出了很强的团队精神，有的同学身体状况不太好，做到一半的时候感到胃疼，但是他们没有停下来，而是坚持做完。这跟我们女同学平时的运动情况比起来，反差是很大的。平时她们都表现得有些害怕，但这次真的很不错！很勇敢！同学们都不顾一切地坚持做下去，这个场景我看着很感动，也说明同学们在成长起来。

引体向上这一块，男生们也都很怕，但昨天的场面给他们印象很深。我之前正在上高三的课，班里的同学们也觉得确实对他们影响很大：比赛时有的高三男生可能还做不过低年级的同学……看到选手们昨天比赛的那股劲，他们觉得自己也应该努力。

简报记者 马艺芸

专题：上届冠军们能否再创佳绩？

今天我们采访了初二（2）班的王若竞。她在上一届运动会中的跳高项目里获得了初一女子组跳高第一名的成绩，这届运动会她能再创佳绩吗？

Q：又到运动会了，这次你也报了跳高项目是吗？

A：嗯（笑）

Q：最近身体状况怎么样？

A：还好吧

Q：运动会前的准备做得怎么样？比如在比赛前几个星期进行适当练习？

A：准备得还可以吧！练习的话没怎么练，因为跳高场地不怎么开放（笑）。就是压腿压了一下吧。

Q：上次你是初一女子组跳高冠军呢。这次有信心再夺冠吗？

A：尽力就行吧！

最终王若竞以1.4米的成绩夺得第二名，虽然没有夺冠，但如她所说——“尽力就行”！

简报记者 周念雪

主编：柯乐其 文编：柴梓晗，何应琛，沈越 美编：柯乐其，章晗烨

入场式——图片，解说词精选

高三1班：

独立金秋，流光东去，斗志无穷。看五年高考，三年模拟，十年寒窗，御笔淋漓。鹰隼试翼，潜龙腾渊，杭外操场竞自由。趁青春，皆大好年华，占尽风头。

同至绿茵论剑，见华山峨眉逍遥游，又遇其少林，三出奇招，纵横朝气，挥洒如意。指点江山，傲视群雄，轻捏剑诀向苍穹。且待我，高三一班，威震和山。

高二2班：

看二班，黄灿灿
运动场上跑得欢
沙坑地里跳得远呀
田径道上追又赶
逝者如斯——杭外时光金不换
二班同学出落得——浑身是胆！
女汉子，勇闯关，
文科男，霸气显！
齐心协力把赛参，
文武双全争当先！
纵然强手千千万
一鼓作气夺个冠！

初三3班：

现在向我们走来的是初三3班，正如你所听到的，四十个腰鼓整齐地敲出青春的鼓点。即使他们曾经踢瓶盖碎了玻璃，但他们能使恬静的阳光立即变得飞溅，使困倦的世界立即变得亢奋，即便腰鼓，也能打出明晰的大彻大悟！

高二1班：

君子经天纬地，大侠雷厉风行。迎面走来的是文武双全的高二（1）班方阵。风声雨声读书声，声声入耳；一百两百四乘一百，百战不殆！课桌前，赛场上，都是我们拼搏的舞台。当新一轮晨线掠过东经120°北纬30°时，新的巅峰将属于高二（1）班！

主编：柯乐其 文编：柴梓晗，何应琛，沈越 美编：柯乐其，章晗烨

高二3班：

他们把心中最绚烂的青春化作缤纷烟火。虽然时光飞逝，烟花易冷，但青春的异彩就在于此刻迸射的拼搏与骄傲。我们流光四溢的心，因斑斓的梦想而有力地搏动，在接下来的运动会中，我们也会用行动呐喊：我就是我，是颜色不一样的烟火。

高三2班：

热血铸青春，寒暑皓首穷
镇海杭二复何惧？北大清华亦从容
四海之内，玉笔指古今英杰
九州之中，豪气吞上下诸侯
纵横捭阖，唯我二班称雄
班声动而北风起，剑气冲则南斗平；王者所至，八方臣服
喑呜则山岳崩颓，叱咤则风云变色；浩气镇寰宇，壮志平天下！

草裙很忙

近日，走入大操场，发现操场上满是同学忙着各式各样入场式的排练。各个班都拿出看家本领只为今日能一展雄风。各家出招千奇百怪，有的带来了白娘子与许仙的故事，有的变身成为点赞狂魔，有的俨然充满学霸风采挥摆着五三，更有整齐划一的旗帜舞，大有将军出征之势。在这其中，最吸引人注意的莫过于那个草裙班了。身着各色草裙，头戴五色花环，最奇特的是他们的的班服。以农夫山泉花纹为底，剪刀手是他们的标志。

站定，"一二三"的口号过后，大合唱版的《牛仔很忙》便成为了他们的前奏。他们随即摇摆起来，身上的草裙也随风飘曳，塑料条子在阳光下闪闪发光，反射在草地上点点亮光。全班都尽全力地舞动，仿佛产生过这样一段对话。

问：地上怎么有这么多亮晶晶的东西？

答：那是他们的节操。

再仔细听歌词似乎跟原本印象中的牛仔很忙又不同，是他们自己填的新歌词，展现他们青春活力。他们还有帅哥美女，以及勇夺第一的运动健儿，都展现了高一2班的青春活力以及"二二"的品质。

在"冠军"的带领下，他们还齐声喊出了"我青春，我力量，我二！"的口号，可以听见全校压低的窃笑。

入场式只是个开始，在接下来的比赛中，希望各位运动员注意身体，勇创佳绩。

简报记者 胡程程

如有任何意见或建议，欢迎指教！

我们需要你的支持！我们需要你的参与！

投稿地址：体艺中心羽毛球馆媒体工作室

主编：柯乐其 文编：柴梓晗，何应琛，沈越 美编：柯乐其，章晗烨