



苏州市吴江区滨之湖实验学校

Suzhou Wujiang Lakeshore Experimental School



三九严寒磨意志，
正是体育竞赛时。

2024 年 1 月 5 日，为进一步推进学校“阳光体育”运动的开展，不断提高学生的身体素质和健康水平，培养学生的团队精神，促进学校体育活动的全面实施，滨之湖实验学校开展了冬季体育比赛活动。全校学生以班级为参赛单位进行了跳短绳、跳长绳、拔河比赛。



比赛流程安排

14:10-14:30 PM

跳短绳

14:35-14:50 PM

跳长绳

14:50-15:30 PM

拔河

此次比赛，各班级通过选拔派出男、女运动员各 8 名。



一、二年级设 1 分钟单摇跳绳和 2 分钟跳长绳项目；三到九年级设一分钟双摇跳和 2 分钟集体 8 字跳长绳项目。

5日下午比赛正式拉开序幕，同学们的积极性非常高，绳子舞动，扬起阵阵微尘；身姿优美，尽显风采。



“8”字长绳和拔河，更增强了班级的凝聚力和向心力，彰显了团结的力量，体现了滨之湖学子良好的精神风貌。



掌声、笑声、加油声一次次把活动推向高潮。



“冬天动一动，少生一场病，冬天懒一懒，多喝药一碗”。

通过本次活动，不仅促进学生的参与体育锻炼的热情，为学生健康成长打下了基础，而且培养了学生的拼搏精神、团队精神，增强了班级的凝聚力，为创建积极健康、和谐发展的校园文化活动添上了亮丽的一笔。