

## 江山退休教师青春不老

# “健身达人”毛和师舞出活力

毛和师在江山可是个名人,从事中小学体育教学36年的他2005年创办体育舞蹈培训班,2013年被省体育总会、省国际体育舞蹈协会评为省级先进培训基地。笔者走访毛和师时,他正在指导滨江高中高三学生徐艺绮练舞蹈。小徐准备报考舞蹈专业高等院校,她已在毛老师办的舞蹈培训班学习多年,并取得浙江省体育舞蹈锦标赛伦巴、华尔兹快步第一名,探戈第二名,恰恰恰、牛仔第三名的好成绩。

### 学生时代坚持锻炼

毛和师从小就和体育结缘。读小学时,他曾代表江山县坛石区代表队,出席县第一届中小学生田径运动会,在大东门外沙滩的跑步比赛中,因体力不支半途退出。

这让他意识到体育锻炼的重要性,于是,进江中读初中后,他便有意

识地加强体育锻炼。他的表现得到了班主任的肯定,指定他带领早锻炼小组,在冬季每天从北门跑到南门;初二时,体育老师让他领操。他还积极参加单杠、双杠、跳箱、垫上运动等体育项目,曾获得学校跳箱比赛冠军。

### 从教时期满腔热情

从金华师范毕业后,毛和师被分配在上王公社金丰湾民办小学。金丰湾位于江山、常山交界的山区,条件艰苦。当时只有他一个体育老师,任教四个年级62名学生。毛和师愣是在一无场地二无器材的情况下,开展体育教学,在学校附近开辟场地,练跳高跳远,带领学生到山路上跑步,在溪滩上练投掷,用木棍当手榴弹,用鹅卵石当铅球。功夫不负有心人,他带的学生在没有见过铅球的情况下,参加坛石区中小学田径运动会,取得了第二名的好成绩。

上世纪60年代末,毛和师被选调到坛石中学,任教音体美三门课程。时隔多年,有一件事让毛和师依然印

象深刻。在一次篮球课上,他给学生作三步上篮示范动作时,有学生说:“老师,错了错了,三步上篮不能带球。”这件小事让毛和师意识到教学光凭一腔热情是不够的。后来毛和师被市教育局选派参加体育教师暑期培训班,他非常刻苦,不但掌握了田径、球类、举重和运动保健等技能技巧,还主动学习必修课外的内容。回校后,在开展体育教学基础上,他想方设法提高学生参与体育运动的兴趣,开展冬季长跑训练,二三十公里的晨跑是家常便饭。

与此同时,毛和师还协助坛石中学创办少体班、文体班。1987年高考,衢州市体育专业上线26人,江山16人,其中有12人是他的弟子。



### 退休之后孜孜不倦

退休后不久,毛和师参加江山市退教协会组织的一次演出。中午休息时,有老师提议跳舞,毛和师笨手笨脚跳了一通,只觉得很不自在。

这让毛和师难为情的同时,也让他意识到,跳舞也适合老年人,身上那股不服输的劲头又上来了。他去体育馆学跳舞,一周内竟学了十支舞,连教练都惊讶不已。随后,又到江山各个舞厅去练舞,尝试跳各种不同的舞种。为了练好拉丁舞,他每天以拉丁步从湖溪里的家里走到体育馆,而且一走就是好几年。

2003年,毛和师参加省体育舞蹈比

赛,获长青组第三名。2004年报考标准舞二级教师资格,因准备不充分,没有达到要求,评委老师考虑到年龄因素,打算给个三级教师资格,毛和师婉言谢绝了,他决心凭实力通过考试。后来,经过多年反复练习,他终于在2010年拿下拉丁舞、标准舞双项一级教师资格。

“在多年学舞办舞校的过程中,我结识了各个年龄层次的朋友,身体健康,各项指标正常,也找到了回报社会的一种方式。”毛和师激情满怀地说,“我要做终生体育工作者,目标是再干十年。”

(通讯员 祝新源)

## 湖州老师成拉拉操国际裁判员

### 浙江省高中学校仅此一位

冬日的暖阳下,来一段拉拉操,成为近年来风靡湖州不少学校的运动。如今,湖州还有了这项运动的国际规则裁判员,来自湖州新世纪外国语学校的体育老师严雅丹,成为了全省高中学校的首位拉拉操国际裁判员。

前不久,严雅丹参加了“2017-2020周期拉拉操国际规则裁判员培训班”,经过层层筛选,最终成为了58位拉拉操国际规则裁判员之一。“竞争非常激烈,但更体现了专业和水准。”说起当上拉拉操国际规则裁判员,严雅丹很感慨,全国有近500人角逐,还有长达5小时的舞蹈拉拉操裁判理论和实践测试,最后比拼就是扎实的基本功和过硬的心理素质。

说起与拉拉操的结缘,严老师打开了话匣。2010年,她成为了湖州新世纪外国语学校的体育老师,拉拉操就是她的专长。如何让学生也体会到这种富有热情与张力的运动,严雅丹一路摸索,一路前行,从零起步,组建了新世纪外国语学校拉拉操队。

“学生先前几乎很少接触这样的项目,刚入队时一压腿就疼得忍不住

哭。”回想当初带第一批队员的情况,严雅丹感慨,每天的训练有时候很枯燥,一个动作天天练,没有场地,就在学校厚德楼的大厅里,中午、放学,练上几百次、上千次。

让严雅丹特别有成就感的是,尽管条件艰苦,但是学生们从未放弃过,无论是平时训练还是赛后反思,几年下来,学校拉拉队取得了骄人的成绩。2010年以来获得市、省、国家级拉拉操赛事的多项第一;2015年走出国门,参加了在美国奥兰多举办的拉拉操世锦赛国家杯级别大赛;2016年在全国拉拉操联赛(杭州站)比赛中获亚军,夺得全国总决赛参赛资格。

随着训练技法的成熟与比赛成绩的突出,严雅丹在拉拉操界名气渐升,2015年,取得国家高级拉拉操教练员称号。

在她的倡导与学校支持下,拉拉操项目也从竞技场进入了校园生活,“阳光大课间”时间,高中部广播操是韵律明快的拉拉操;运动会,各班比赛的团队操也是拉拉操。在新世纪,人人都会手拿花球跳起拉拉操,感受其中的活力与热情。

(通讯员 杨斌英)



### 短消息

#### @镇海

本报讯 1月16日,宁波镇海区第二届新镇海人小公民迎新春趣味体育冬令营在龙赛体育中心球类馆举行,球馆内热闹非凡。本次活动设置了集体跳绳、绕杆运球接力跑、足球射门三个集体项目和单人跳绳一个个人项目,共吸引了区内15所小学在籍的宁波大市外新镇海小公民90余人参加。冬令营在轻松、友好又不乏紧张的氛围中落下了帷幕。

(通讯员 朱恒)

#### @黄岩

本报讯 日前,台州黄岩区北洋镇中心小学、锦江小学、西江小学、镇东小学、澄江中学、第一职业技术学校等6所学校入选省青少年校园足球特色试点学校。目前,全区已有12所学校入选。近年来,黄岩区大力推进校园足球运动,每年拿出专项经费,用于校园足球普及,各校成立了校足球队,利用大课间、兴趣小组活动组织习训,并经常性开展各层级的足球比赛,形成了良好工作机制,取得明显成效,全区校园足球运动蓬勃开展起来。

(黄体)

## 闯关式乐考

又到一年期末考试时,近年来,不少学校“试水”考试形式改革,推动素质教育发展。本学期金华市宾虹小学就带着孩子们考起了新花样,把“万里长城”搬到校园里,体验了一回“不登长城非好汉”的闯关式乐考。孩子们在奔跑中释放激情、速度,同时考验他们的竞争合作意识。 通讯员 吴骞 文/摄

