

# 江山功勋体育老师老骥伏枥 你们的体育课本有可能是他编的

“你的数学是体育老师教的吧”……但凡学不好的科目,时不时会听到这样的槽点,让“体育老师们”有点无奈和尴尬。

江山的黄昌明当了一辈子体育老师,是浙江省功勋教师,几十年来一直扎根这方土地,把菜园子“垒”成跑道,参与了15年体育课本的审查修订。怎么让孩子们喜欢上运动,他动足脑筋。如今,74岁的他老骥伏枥,志在千里,不仅常年坚持倒立行走、引体向上,身板赛过小年轻,讲台更是无限延伸。除了带孩子训练,还教大家科学健身……

## 把菜园子“垒”成跑道

1969年,黄昌明从杭大体育专业毕业,分配到江山中学分校当一名体育老师。初来乍到,学校里仅有的一个篮球场和一个沙坑让黄昌明傻了眼,这点设备怎么开展体育教学?他决定自己动手做跑道。

“当时学校里还有块菜园,我就想把那边利用起来。”没有经费,黄昌明

动员学生自带工具平整跑道,每天还给学生留了捡5块碎砖块的功课。在大家的齐心协力下,江山中学分部第一代200米环道田径场就是这样“垒”出来的。这条简陋却充满热忱的简易跑道一直到2000年才化身为塑胶跑道,也成了一代江山学子的回忆。

然而,黄昌明的“修道”之行并没

有停止。1986年回到江山中学本部,望着学校四方形的田径场,他又动了念头:“不标准的田径场,哪怕有破最高纪录的成绩也不能被裁判认可。”减少道次、减短道距,黄昌明将田径场改成了6道次1.22米道宽的标准场地,并在这里见证了第一批江山中学田径纪录的诞生。

## 多次参与编写体育课本

1984年,浙江省教育厅在全国率先开始了浙江中小学体育课本的编写工作,黄昌明入选编者之一。1990年体育课本进行重编时,他再次入选并成为高中组教材组长。

从1989年开始,黄昌明还是全国教材审定委员会审查委员,每年去北京审查各个省市的教材和教学纲要。第一批169名全国审查委员里,

他是入选的8名体育老师之一,也是浙江省唯一一位入选教师。

对黄昌明来说,15年教材审核的经历收获颇丰,结合教学经验,他在江山中学独创了“整体压缩教学法”和“项目系统教学法”。

“整体压缩教学法”是将整个高中三年的体育教学压缩到两年甚至更少的时间,剩下的教学时刻按学生

个性发展,因材施教。而“项目系统教学法”则根据体育项目来划分,“以前教篮球一般是高一学运球、高二传递球、高三再学习其他部分,但是这样不利于学生巩固,可能毕业了,技能依然是散的。按照项目一项项教,保证了学生技能掌握的完整性,哪怕他毕业了,依然可以自己练习和从事这项运动。”

## 退休后再“上岗”

如今,74岁的黄昌明被江山中学和江山少体校返聘做顾问,指导学员的体育训练内容,“现在孩子体质不如八九十年代的学生,个性更鲜明,喜欢体育但不喜欢体育课。”黄昌明感慨道,“所以在教学上更注重于培养他们终

生体育的兴趣和习惯,和能选择适合自己个性并从中得到乐趣的运动项目及能力。”

如今,只要业余时间有空,黄昌明会走进江山的社区、机关开设公益讲座,传播科学健身。“很多人不是不练,而是不会练。我有知识,有经验,

就应该把它带给更多人。”他笑着说,“这种‘被需要’的感觉,本身也是一种幸福。”

(通讯员 杨 静 李文瑶)



## < 温州

### @温州

本报讯 日前,2018年温州市青少年学生阳光体育运动会开幕。本届阳光体育运动从4月开始到11月份结束,历时8个月,将有600多所学校的10000多名学生参加比赛,并吸引近20万学生和家長观赛。这是温州市首届以各县市区和市直属中小学校为参赛单位、面向所有中小学生的综合性体育赛事,为广大的青少年学生提供了一个参加体育锻炼、展示体育才能的大舞台,也是全市学校阳光体育运动的一次大检阅。

(温体)

### @诸暨

本报讯 日前,来自中国台湾的橄榄球教练刘正应海亮实验中学橄榄球队邀请,与学生们一同训练、切磋球技。据了解,诸暨市海亮实验中学拥有浙江省为数不多的一支高中橄榄球队,球队目前有队员近50人,建队不到一年,就斩获2017年第三届青少年触球邀请赛亚军、季军。

(通讯员 戴宏功 苏艺杰)

### @嵊州

本报讯 日前,浙江省足球知识推广交流活动走进绍兴嵊州崇仁镇中心小学。为更好地推进全镇足球运动,崇仁镇辖区各足球特色学校的教练一同观摩了本次活动。

(通讯员 马立东 裘晓寅)

### @龙泉

本报讯 日前,2018龙泉市小学生羽毛球比赛落幕,共有来自实验小学、水南小学、龙二中、民族中学等学校的100多名学生参赛。

(通讯员 许东宝)



## 看看谁的锻炼成果强

日前,绍兴柯桥区安昌中心小学校园体育节拉开序幕。1分钟跳绳、1分钟仰卧起坐、50米跑等《国家学生体质健康标准》的测试项目轮番上阵。通过一年一度的体育节,既检验学生一段时间以来的锻炼成果,激发孩子们参与体育锻炼的积极性,同时也丰富了校园生活。

通讯员 俞 莎 文/摄

## 甩大绳、跳皮筋、踩高跷轮番上阵 天台用民间游戏漫享和乐童年

本报讯 日前,天台实验幼儿园第一届民间游戏亲子运动会开幕。为了让民间游戏传承精神回归,让孩子体验民间体育游戏的快乐,享受民间体育游戏的乐趣,在玩耍的过程中传承民间文化,体验和乐童年,天台实验老师和家长们集思广益,收集整理了天台经典的民间游戏引入幼儿园。

运动会在热闹的舞龙舞狮表演中拉开了序幕。展示类活动还专程邀请了社区抖空竹队的前辈们来一展绝技,为孩子们提供了零距离接触民间绝活的机会。花样跳绳项目,家长们甩大绳,孩子们积极参与的,还有跳皮筋、踩高跷、竹竿舞……玩法花样多,不仅仅让孩子们体验到了民间体育游戏的乐趣,还让爸爸妈妈们

也重温了一遍童年记忆。

占四角、斗鸡、炒黄豆……家长和宝贝们一起拿着“游戏小导览”,穿行在各个游戏项目之间,畅玩游戏,享受快乐。宝贝们一张张红脸蛋洋溢着笑意和喜悦,家长们在游戏畅玩中重温了童年快乐,拉近了与孩子之间的距离,体验家庭和谐之乐。

(通讯员 徐静怡)