

上体育课成全省代表,课余参加2000多场演出 童海军:又是别人家的体育老师

本报记者 易龙吟

“网上经常有调侃:“你的数学是体育老师教的吗?你的语文是体育老师教的吗?”这是一种对体育老师的惯性思维,但是在宁波宁海,真有这样一位老师,教体育,他成了全省“唯一”代表,教唱歌,他已经参加了大大小小两千余场演出。学生们出去,可以骄傲地说:我的声乐是体育老师教的。他就是宁海县华山小学体育老师童海军。”

日前,童海军作为浙江省小学体育学科的唯一一位代表,参加了教育部第二届基础教育课程改革实验区课改项目与课例展示活动。

童海军展示的体育课叫《体操一跪跳起》,这原本是一堂基础的体育课程,跪跳起是四年级的体操必学内容,每个体育老师和学生都上过,动作本身也十分容易掌握。俗话说最简单的有时候就是最困难。如何将这样一堂体育课上出新意,上得与众不同,童海军着实费了一番心思。童海军说:“这堂课的创新不是我一个人的功劳,我必须体现出浙江、宁波体育课改的成果。”

课堂上,教学设计围绕“摆、压、提”三个动作要领,从脚背压垫——摆提重心——跳上一层垫——跳上二层垫——跳下二层垫——跳下一层垫——平跳起。童海军在两折垫的基础上进行创新,两折变成三折,

利用三折垫多样摆设优势,从易到难,层层深入,让学生在一次次挑战中水道渠成的完成跪跳起动作,现场教学效果显著。

为什么这样设计呢?童海军解释说:“这是经过论证的,每个学生的体育课上的练习密度必须要在50%以上,否则起不到锻炼的效果,这样的设计可以有效保证学生的锻炼时间和强度。”

像篮球赛、体育游戏等,学生上课的兴趣自然就比较,像这样有些枯燥的体操动作,如何充分激发学生兴趣,调动学生的积极性,这就很考验课程设计和老师的心思了。为此,童海军光教案的文稿就经过一个半月的修改推翻,展示前每天进行3次的试教打磨,前后又修改了20多次,才有了这次的完美呈现。这堂课到了最后,学生们的挑战欲望完全被激发出来,每个人都积极性都非常高。



值得一提的是,喜欢唱歌的童老师还会在体育课上放些音乐,用来带动学生的节奏。可别小看这些音乐,可是大有门道,每一首都童海军精心挑选的,“一般选择四四拍、或者四二拍,太慢了不适合体育运动,太快了又怕学生跟着音乐运动会受伤。”

来自北京的专家们对这堂课给出了高度的评价:在器材上,练习方法和手段引导等方面,童老师都做出了创新,有效提高了学习效率。在体能练习中,童老师采用节奏性强的、中速的音乐带动学生持续性的身体核心力量练习,发展了学生腰腹力量和上下肢等力量,为

今后其它技术动作学习打下了一定的基础。可见该课堂是高效的、有创新的,具有一定引领和推广价值的课例。

课堂总结前,童海军还高歌了一曲《我和我的祖国》,水准可一点也不输音乐老师,嗨翻全场。

原来,童海军在宁波师范上学时就获得了“校园十佳歌手”的称号,后来又跟随老师进行了专业的学习,现在还担任宁海县音协副主席。近年来,他参加了县里、市里大大小小的两千余场演出,课余也有不少学生跟他学习声乐。很多人称赞童海军是体育老师中唱歌最好的,音乐老师中体育最好的。

用脚步丈量世界,运动成就不凡

51岁的宁波珠峰勇士,站在离天空最近的地方

本报记者 朱郑远

51岁的宁波人李焕尧,在浙江体育圈里一直小有名气,这不仅因为其有趣的登顶珠峰经历,更是因为他对自己的体育道路有着详尽的规划。这份坚持也得到了肯定,上周末,李焕尧在2019“中国体育彩票杯”寻找浙江省运动休闲达人活动中在众多达人中脱颖而出,拿下了浙江省运动休闲达人优秀奖。

回忆起自己的体育经历,李焕尧坦言,就如同抵达珠峰一样,除了累,还是累。不过那种成就感,无与伦比。“事实上,我接触体育的时间并不长,从2013年开始接触户外圈,最开始玩的是骑行。”他说道。虽然时间不长,但是李焕尧却完成了不少的“壮举”——海南岛单人单车环岛骑行,环青海湖骑行,从成都到拉萨的318骑行。

而在骑行318以后,一个偶然的机会,在朋友的介绍下,李焕尧开始了高海拔雪山的攀登,“当时对雪山的知识了解甚少,第一座雪山就选了风景最漂亮,冰川发育非常全,又有一定技术性要求的四川甘孜的雀儿山。2015年10月登顶雀儿山。”对于自己的首登,他仍然记忆犹新。

为了更安全地登山,在2016年和2017年,李焕尧参加了一些高海拔攀登的培训班,

期间还和其中一个培训班的同学一起自主攀登了5430米的四川的半脊峰。另外,李焕尧还参与了一些新疆的重装长线徒步路线,如:夏特古道,博格达环线,狼塔C+V等著名的线路。从2016年开始,还会在元旦期间到四川四姑娘山参加7-10天的攀冰运动。

爬了越来越多雪山的李焕尧,有了登顶珠峰的想法。“2017下半年,我计划攀登珠峰,分析了珠峰南北坡各自的特点和登山向导公司的优缺点,决定从珠峰北坡也就是中国西藏这一侧攀登。”

为了这次攀登,李焕尧做了充足的准备,先在2018年5月份登高到了7028米的珠峰北坳营地。为了适应高海拔,在2018年7月,又登顶了新疆7546米的慕士塔格峰。9月28日,成功登顶8201米的卓奥友峰。

今年4月10日,李焕尧到达拉萨,加入2019年西藏雅拉香波珠峰登山队,队中还包括另外11名队员(其中包括3名女队员)。他的行李是两个120升容量的驼包,装着登山必要

装备和换洗衣服,重量40多公斤。事实上,这在整个准备工作中堪称微不足道,因为身体和心理上的准备才至关重要。

“我长期坚持跑步、骑车和健身房运动,保证体能基础。”李焕尧告诉记者,到了拉萨后,他就没有沾酒(高海拔登山过程中禁止喝酒)——饮酒可能会导致强烈的高原反应,身体更容易出现失温,并按时作息,登山的过程中,如果睡眠不好是很致命的。登山前,他与探险服务公司签订了一份被调侃为“生死状”的协议,这也意味着心理上做好最坏的准备。

今年5月18日,李焕尧和其他11位队友一起,开始从大本营出发冲顶,5月23日上午10点21分成功登顶8844.43米的珠峰北坡顶,成为宁波第三位登顶珠峰的人。

“用脚步丈量了这个星球离天空最近的地方。”在他看来,个中滋味,非言语所能尽述,他说自己这几年登山的理念是:登山的目的不是要登顶,而是要安全地回到家里。

