

体育老师变身“UP主” 线上体育课让学生宅家动起来

本版撰稿 洪 漩 苏哲哲

苏芷嫣：“清空”客厅录体育课

“我是一名党员，一直在‘学习强国’平台上学习，真没想到有一天会刷到了我自己。”杭州市风帆中学体育老师苏芷嫣笑着说。

苏芷嫣作为杭州市下城区研耕体育学习团队的一员，她录制的“钱塘慕课在家健身·居家运动防疫课程①：燃烧我们的卡路里”被推送上了“学习强国”平台。

“我是最早报名响应的几名老师之一，就是想在为孩子做点力所能及的事。”苏芷嫣表示，“在这个特殊的假期，体育人要以特有的运动方式，带着孩子和家长们操练起来！”

“首先是梳理教案，制定单元计划，然后将其落实到课时计划中。”考虑到自己是一名中学体育老师，苏芷嫣结合实际，针对中学生群体录制3个视频，分别包括针对初三学生的中考体育单元、适合中学全年龄段的体能恢复单元以及稳定性训练单元。

案头工作就位，就要开始录制了。苏芷嫣笑言，为了不穿帮，她还把家属通通“关”进了卧室，只留下“摄像师”苏妈妈和自己这个演技尚需磨炼的“演员”。不过，正儿八经面对起镜头来，苏芷嫣一开始还真有点不适应。“明明台词组织好了要怎么表达，也都在脑子里过了一遍了，可是一冲着手机镜头，总说错话。”

等到终于把视频录制妥当，接下来的剪辑和配字幕的活就只能靠苏芷嫣自己了。“5分钟的视频，剪辑上却要花费两三个小时。输出后，回看还会觉得细节上有待调整。”正是苏芷嫣的这份“较劲”，让这份成稿更显来之不易。

视频一经推送，便取得了不错的反响，网课下方的留言板上，学生们也纷纷点赞老师“很上镜”。苏芷嫣直言，过程很有趣，于她而言也是一次成长。

由于疫情的影响，学生们的开学时间延迟，停课不等于停学，无论是身体还是心理，学生们都应该尽早恢复到学习状态。随着各门文化课在网络上开启了直播课程，体育老师们也行动了起来。

日前，由杭州市下城区研耕体育学习团队推出的“居家体育微课”在杭城师生及家长的朋友圈里刷了屏，该团队的老师，一人推荐一项运动，录制成视频发布在网络上，鼓励家长和学生坚持每天运动，增强体质。

本报采访了该团队的6名教师，近日将陆续刊登，以飨读者。

应鲁凤：用脚就能完成，有限空间体会无穷乐趣

“考虑到近期同学们在家学习，运动范围有限。所以我创编了一套‘一平米的运动’，让学生们在有限的空间里也能达到很好的锻炼效果。”应鲁凤表示，这组运动共分为四个动作，简单易学，但需要同学们按照要求坚持完成。

应鲁凤是杭州市大成实验学校体育教师，作为团队的一员，她曾在2018年被评为“下城区智慧教师”，获杭州市、浙江省体育教师基本技能比赛一等奖，多次承担四城区体育展示课任务，展示课的内容有健美操、跑、投掷、篮球、武术等。

“首先在家中选一处大约一平米的区域，把它划分成4个格子。”应鲁凤介绍道，第一个动作是小步跳。两脚站一、三格或者二、四格。膝盖弯曲、收腹，以十字中心为基点，放松完成80次小步跳。第二个动作是一字步快速踩格子。按照1、2、3、4的顺序依次踩格子。要求腹部收紧、膝盖放松。完成50个“1、2、3、4”。第三个动作是交替深蹲。在1、3-2、4格交替进行深蹲。做深蹲时，大腿与地面平行最佳。完成40次。第四个动作是向前跳成马步。站在34格中线，向前跳至1、2格成马步。

蹲马步时，大腿与地面持平最佳。完成30次。

“这四个动作是从易到难的顺序，第一、二动作可作为热身，在练习时腿部尽量保持放松，练习完进行全身拍打放松，尤其是腿部。”应鲁凤提醒道，每一个动作练习完可适当放松调整1分钟左右，不宜休息过长，也可根据自己身体情况增加练习组数。

应鲁凤告诉记者，当她的视频发布后，许多学生纷纷自觉把锻炼打卡的视频和照片发给她：“学生们的锻炼状态都很有活力，我可以感觉到他们在运动的过程中是很开心、很兴奋的。”

江涛：简单跳跃，宅家也能提升体能

杭州市京都小学体育老师江涛曾获得杭州市教学能力评比一等奖，曾在杭州市下城区青年教师基本功比赛、团队赛课等比赛中多次得一等奖。

江涛向学生们推荐的室内运动项目是波比跳。“波比跳又叫立卧撑跳，动作很简单，它结合了深蹲、俯卧撑、蹲起跳、屈腿收腹等动作。”江涛说，波比跳能达到许多不同的健身目的，首先可以燃脂瘦身、增强肌肉耐力，“波比跳虽然只是一个动作，但它能够活动全身75%以上的肌肉群，对于增强肌肉耐力，具有良好的作用。”此外，波比跳还可以提高无氧代谢能力，江涛介绍，波比跳运动是一项高强度的无氧运动，坚持锻炼可以提高个人的无氧代谢能力，同时也能增强心肺功能。但江涛提醒，波比跳在体育项目中算是中高阶的动作，所以不太适合年龄较小的学生去做。

江涛根据波比跳的特点，还设计了一些前期热身动作和后



续的提升动作，配合波比跳能起到更好的锻炼效果。锻炼顺序为手臂绕环20秒、先前交替箭步蹲20秒、支撑腹部跳20秒、简易波比跳开合15次、支撑腹部跳20秒、波比跳12次、登山跑30秒。

“运动前的热身和运动后的拉伸很重要。”江涛说，疫情期间在家里久坐后，肌肉会慢慢僵硬，这时候如果突然剧烈运动会很容易受伤，所以在运动前一定要做好充足的热身。“在运动的过程中还要时刻注意自己呼吸的频率和

节奏。”江涛强调，运动量是因人而异的，并不一定要完全按照上述的形式去做，“如果觉得自己呼吸较急促，就应该放缓运动速度，减少运动量。相反，如果觉得自己体能状态还不错，也可以尝试多做几组。”

江涛告诉记者，他发布的这条教学视频在网上收获了超7万的点击量，学生们在家里也都积极地参与训练。“我们在设计动作的时候也考虑到了是否会影响到邻居休息，所以尽量都选择了一些动静较小的动作。”