



赵彦杰



林婷



刘静



体育直播 关注

让孩子停课不停练

杭州这群体育老师变身“技术宅”

本报记者 梅杰 洪璇

“完美主义者”赵彦杰：
不满意就重来 给学生最专业的指导

“这段讲解卡顿了，重来！”“这个动作不到位，重来！”“这段表情太严肃了，亲和力不够，重来！”……赵彦杰在位于山东老家的客厅里忙得满头大汗，他一会儿对着面前支架上的手机“手舞足蹈”，一会儿跑到手机前念念有词，然后，又跑回原地重复刚才的动作。

赵彦杰是杭州观成实验学校的一名体育老师，他带的学生今年初三了，6月将迎来中考。在那之前，他们首先将面临体育中考的检验。“正常情况下，杭州体育中考将于3月中下旬拉开序幕，但目前受新冠肺炎疫情影响，体育中考是否推迟还不确定。”赵彦杰说，不论如何，这一仗学生们一定会打，所以他们假期在家也要好好锻炼。

作为杭州市下城区研耕体育学习团队的一员，赵彦杰要给学生带来干货满满的线上锻炼教学课。他从2月8日开始便对着手机忙忙碌碌给学生录制视频。这条正片时长28分钟，完全由赵彦杰一人自编、自导、自演、自拍，他足足花了一天半的时间才制作完成。“和常态课一样，包括准备部分、基本部分和结束部分。主要内容是实心球辅助练习和体能操。”赵彦杰告诉记者，他的大多数学生选择了实心球作为体育中考其中的一项，“这个项目难度较高，家长们也不会指导，所以我要通过讲解加示范的方式，指导孩子们在家练习。”

除了示范、讲解，赵彦杰还贴心地配上了字幕和背景音乐，这些都是他在剪辑软件上一点一点摸索出来的。

“后期制作实属不易，能做出一条自己满意的视频非常有成就感的。”赵彦杰说，该视频已于2月18日在华数电视、移动电视、电信电视等平台播出，可用电视点播；同时在杭州美好教育网络平台播出。此外，赵彦杰还摘取了其中体能操的内容，为本校学生制作了一条6分半的精华版，通过微信推送，作为学校网课大课间活动。

赵彦杰的视频在学校师生和家长中引起了不小的轰动，获得点赞频频。他说：“不论付出了多少时间与汗水，师生家长们满意，并且能对孩子起到帮助，就值了！”

由于疫情的影响，学生们的开学时间延迟，停课不停学，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。昨日本报刊登了该团队的3名教师，本期刊登的3名教师，通过自己的努力丰富学生居家生活。

“大朋友”刘静：纸上教学终觉浅 视频指导更直接

当杭州市下城区研耕体育学习团队体育教研员赵一峰在微信群里说出了给学生们制作“居家锻炼教学视频”的想法后，杭州市春蕾中学体育老师刘静立马就行动了起来。

她让室友用手机录像，自己则在手机前给学生们示范了一套完整的“体能操”。记者了解到，该“体能操”为刘静自己编排，时长约4分半，共包含开合跳、深蹲、高抬腿、弓箭步蹲、跪姿俯卧撑、平板支撑、仰卧举腿、仰卧蹬腿、俯卧登山、平板开合跳等10个动作，主要锻炼上下肢与核心力量。

视频中，前4个动作刘静在地板上进行示范，其余动作也只需借用了一张瑜伽垫，此外再无任何专业辅助器械，整套动作完成，刘静的活动范围只有不到5平米。她介绍，这套“体能操”的

特点便是占用空间小、所需时间短，但相当有效，“四五分钟下来能出很多汗，一天练上两遍，完全能满足学生的运动需求。”

说起制作视频课的初衷，刘静表示，除了希望同学们在家期间坚持锻炼，提高免疫力，还有一个很重要的原因是，当学校因疫情推迟开学后，自己内心焦急万分，“现在不知道体育中考会不会延期，担心影响到学生们的心态。”

其实早在放寒假前，刘静就给学生们布置了体育家庭作业，叮嘱他们在家坚持锻炼，为体育中考做准备。这份“作业清单”包含力量、跳跃、耐力三大类练习，已经非常全面。但刘静认为：“纸面上布置的作业终究没有视频指导来得直接。”

为了制作好这套视频，刘静花了大半天时间，从早上11点忙

到傍晚6点。“这套‘体能操’必须把10个动作连贯做完，所以我在录制的过程中，有停顿或是感觉动作不太到位，都会重头再来。”她笑称，录制还不是最难的，后期剪辑更让自己焦头烂额，“这是我第一次剪辑视频，字幕也不会加，音乐也不会配，足足捣鼓了一下午。”

终于完成后，刘静内心稍稍松了口气，她表示，学生们在家里锻炼有一个参考标准了，自己也能放心些。

刘静自研究生毕业后，就入教春蕾中学，今年是第7个年头。她说，自己不论是对学校还是学生，都有很深的感情。平日里上课时，刘静是严厉的女教官，下课后她更像是学生们的“大朋友”。“希望学生们都能在体育中考中考取满分，进入心仪的高中，向着梦想继续前行。”

“到处借”林婷：寓教于乐 室内亲子锻炼有妙招

“此次录制‘居家体育微课’于我而言，是一次特别的体验。”杭州市景成实验学校体育老师林婷笑着说，春节期间接到这个任务时，自己正在龙泉娘家，为了拍摄适合亲子运动的视频，并利用手机这仅有的电子设备来编辑成片，她可费了一番脑筋。

2009年毕业于杭师大体育学院体育教育专业的林婷，从事小学体育教学十余载。因此，她决定录制一些适合居家亲子小练习，让孩子和家长能在家共度美好的亲子时光之外，也能锻炼娃的专注力和运动能力等。

为了能找到合适的场地，林婷专程跑到了哥哥嫂嫂家中，借了客厅来录制。她告诉记者，自

己的孩子年纪尚幼，她便又问兄嫂“借”了小学4年级的小侄女林晨玥，顺便还借了嫂子的亲子装。“我嫂子是把衣服和孩子都‘贡献’给我了，还负责给我掌镜拍摄。”她幽默地说。

在录制之前，林婷脑子里就蹦出来好多点子，身边小侄女更是献计献策，最终，两人共同选出包括腰腹力量练习、拍手拉伸练习、身体协调性练习、花样开合跳练习等十个简单易操作的动作来进行练习。“为了能够增加趣味性，我们还添加纸杯、小球、抱枕，都是触手可及的小道具。”

待到夜深人静，林婷照顾好宝宝，总算是腾出手来能把视频素材整理整理。由于没有电脑，她只能用手机软件来进行简单操作。“现有的条件就是这么个

情况，只能硬上了。”于是，在朋友的推荐下，林婷打开美图秀秀的剪辑功能，开始一点一点琢磨，前前后后折腾出了三个版本。为了应景，她甚至有心地在视频上添加了喜气洋洋的节日元素，令人看了忍俊不禁。

视频推送后在朋友圈被广泛转发，包括林婷自己的父母也来助攻。“视频热度很高，我爸妈很得意地推送给大家，说这是女儿的作品。”

目前，林婷已经回到杭州，处于“待命”状态，时刻准备着开学。她充满期待地说：“特殊时期，体育老师能尽自己一点绵薄之力，让孩子们在家里也能动起来，我们很愿意去做这件事，希望疫情快点过去，大家都健健康康迎接开学。”