

脑洞大开,米袋、书本都是锻炼器材 温州这位体育老师“触网”有妙招

“差点傻眼了!”温州市鹿城区绣山中学体育老师王郭静从未想过,自己会变身为一名网课“主播”,对着手机开始了自己的“网红”生涯。为了顺利把课堂从操场搬到家中,王郭静使出浑身解数——叠高书本玩跳跃、拿着小板凳压腿、提着米袋子左右甩动、举着油桶练上肢力量……脑洞开得多大,课堂就有多大。

创造条件也要上

3月11日,王郭静开始了新一堂网课的录制。动作是否标准、表情是否到位,刚做完一个动作,王郭静就一个小箭步跑到手机前,倒回画面仔细检查。连续多次重复下来,他的额头开始沁出汗水。“现在已经有经验了。”他笑着说,第一次,那才叫头大。

2月12日,王郭静接到学校通知,要录制一堂体育网课。他当即傻眼:别说从未录过,光是如何把体育课从操场“搬”到家中,就足够伤脑筋。没有教材、器材、场地,“不得已,只好把搜集的健身视频进行简单剪辑,结合课题拼凑成一堂课。”他说。

好不容易完成学校布置的任务,王郭静接到了一个更大的任务,给全区初中学生上网课。王郭静与校内体育组成员多次探讨,精心准备,把哑铃等器材都写入课堂设计稿。没想到设计稿刚发到教育部门就被退回,“有几位学生家中有哑铃呢”。

“没有条件,就要创造条件上。”在鹿城区教育部门的指导下,修改后的设计稿内,家家可见的米袋、书本、食用油桶、桌椅板凳等,成为锻炼“器材”。

一堂课录了好几天

“一堂网课,至少要改5稿。”王郭静说。在反复头脑风暴中,他围绕“就地取材发展下肢力量”,敲定了自己面向全区的第一堂网课主题。

“好在后来管控慢慢放宽,可以凭健康码出入学校了。”于是,王郭静一手提着油桶、一手拿着板凳,兴冲冲来到学校,找了一间办公室。利用小板凳示范“椅子单腿侧向跳”;在地上叠上书示范“左右跳”;用一桶食用油示范“火箭推”……谁料,零主播经验的王郭静,在手机摄像头前一站,脑海中曾经滚瓜烂熟的動作都变生疏了。

“余光瞥见摄像头,内心不由

得一阵紧张。”谈起尴尬的历史,王郭静摸了摸头,20分钟网课,他足足搭进去数天时间。接下来,就是在忐忑不安中等网课在全区上线。

“这位体育老师动作真帅气。”“原来居家也可以这么锻炼。”功夫不负有心人,王郭静的网课收获好评如潮,但也有学生挑出了毛病:背景杂乱、摄像头角度低、灯光太暗……王郭静听取意见,并一一修正完善。

视频教学成体系

“其实,纠正学生动作差错比制作网课更辛苦。”王郭静说,不像操场授课,学生动作标准不标准,一眼能瞄出,当场可指正。

按照规定,学生学习效果由各自任课老师负责监督。王郭静负责四个班级的男生,共90多名,其中体育弱势生30多人。“他们把一个个视频发给我,看得我头昏脑胀。”但王郭静还是一一仔细检查,指出不规范之处,甚至还专门为动作不到位的学生“开小灶”。

“一堂网上体育课结束后,下一堂上什么,后续又该如何规划,我们摸着石头过河,慢慢形成了多套居家体育教学体系。”鹿城区教育局相关负责人表示,学校针对力量、协调性、柔韧性、灵敏性等方面的一套课程设计,打造出体适能教学体系;将无法在家中完成的实心球、篮球等训练,分解出具体动作,针对性授课,先巩固好基础。

(通讯员 戴武杰)

灵鹫山森林康养基地获国字号荣誉

本报讯 3月16日,国家林业和草原局、民政部等四部门对遴选出的国家森林康养基地(第一批)名单进行公示,衢州柯城区灵鹫山森林康养基地——衢州市柯城区绿创森林运动有限责任公司入选国家森林康养基地名单。

早在2017年8月公布的全国首批96家运动休闲特色小镇试点名单中,柯城灵鹫山国家森林运动小镇实力入榜,成为全国唯一一家以森林运动为主题的特色小镇。

试点两年多以来,灵鹫山森林康养基地以国家森林运动小镇建设为核心,举办了全国森林运动会、国际森林汽车穿越大赛等赛事,并开设了青少年森林户外课堂和青少年森林户外夏令营等活动,有力地增强了康养基地森林运动品牌的市场影响力和商业感召力。

据了解,柯城区灵鹫山国家森林康养基地位于柯城区东北部,距市中心12公里,总面积约70平方公里,被石梁溪、庙源溪两条美丽溪流环抱。基地的森林面积占4964.8公顷,森林覆盖率达到90.4%。区域河流断面水质保持在一类以上,境内有被称为“最美溪流”的庙源溪。空气质量常年维持在国家一级标准,为浙江生态屏障,生态文明建设的核心保障。

(通讯员 余佳 邹浩建)



短讯

@绍兴

本报讯 日前,2019年度绍兴市体育品牌赛事评定结果新鲜出炉。“2019国际划联皮划艇马拉松世界锦标赛”等20项赛事被评为绍兴市体育品牌赛事,这些品牌赛事将获得总额900.5万元的专项扶持资金。

(通讯员 冯建华)

@丽水

本报讯 昨日,丽水体育中心体育馆羽毛球场、乒乓球场恢复开放,场地仅限网上预定,市民可通过浙里办APP,进入“丽水体育平台”预约场地即可完成,每片场地最多不超过4人。

(通讯员 肖冬丽)

@义乌

本报讯 日前,义乌梅湖体育场篮球公园恢复对外开放工作,篮球公园实施全封闭管理,限时限人次开放,每片场地同时锻炼不超过8人。半个月来,公园已累计接待近400人次。

(通讯员 丁文永)



又是一年风筝季

入春以来,嘉兴市范蠡湖公园举办了一年一度的风筝展,两位市民穿行在颜色绚丽的风筝之间,体验传统民俗的乐趣。 通讯员 徐志达 文/摄

战略合作伙伴



黄龙体育中心



浙江省体育彩票管理中心



浙江体育职业技术学院



浙江省体育竞赛中心
ZHEJIANG ATHLETIC CONTEST CENTER



温州市
体育彩票管理中心



绍兴市体育中心
电话: 0575-8861265



大丰体育



杭州凯普体育器材有限公司

浙江《体坛报》社有限责任公司

本报地址:杭州市体育场路212号
浙江体育大厦裙楼
邮政编码:310004
发行热线:0571-85103334
广告热线:0571-85069545
新闻热线:0571-85178608
本报员工新闻道德监督电话:
0571-85061223