

学生监督、老师打卡,身份互换来体验 柴春涛:为学生甘当健身主播

能和学生打成一片,这是宁波财经学院体育老师柴春涛倍感自豪的事。问及是怎么做到的,他可有自己的“法宝”。就在疫情期间,当别的体育老师在线给学生们上网课时,柴春涛另辟蹊径,除了给大家直播太极拳、篮球、五子棋等课程,还让学生给自己当起了教练,监督他苦练垂直马拉松。自“五一”过后,柴春涛期待和学生见面时,能一起交流健身心得,而不是PK肚子上的“游泳圈”。

居家直播爬楼梯 力推垂直马拉松

居家防疫期间让生活少了很多乐趣,柴春涛别出心裁,通过爬楼梯充实生活,还和学生互换了角色,将过程直播给孩子们看。“学生们捧着iPad监督我每天爬楼梯,我自己汗流浹背爬一百多层楼。”柴春涛说。

柴春涛身高1.9米,体重超过一百公斤。“对于我这样身形的人,10分钟上下楼梯可以燃烧127卡路里,跑楼梯能燃烧239卡路里。我跑一百层大致半个多小时,效果还是不错的。”

近年来,垂直马拉松流行全世界,柴春涛之前对这方面信息就十分关注,这次亲身体验,更是有了全新的认识。“很多人认为爬楼梯磨损膝盖,像我这样的大个子更不适合,其实不是。爬楼梯是保护膝盖很有效的方式,因为可以加固韧带和肌肉的力量。”他说。

柴春涛从浙江师范大学毕业已近二十年,二十年来他

始终保持着对体育、对生活的热爱。柴春涛家里有很多时髦的健身器械,今年春节前,他刚刚清理了一批老旧器材,新的还没到货,没想到疫情却发生了。居家健身在他看来很难坚持,运动量得不到保证。柴春涛仔细想了想,最后决定每天戴好口罩,在单元楼内先把垂直马拉松练起来,每天爬楼梯。

爬楼梯一天自然不是难事,难的是每天坚持。怎么办?他找一群学生来给自己当“教练”。

“你每天教育孩子们要参加体育锻炼,说体育锻炼怎么好,自己却是个懒汉,说一套做一套,肯定不行。找学生监督自己是最有效的方式,自己说的话,在学生面前做不到,面子没了。”柴春涛说,在朋友眼里,他算是对自己比较狠的,“有了学生监督,保证每天打卡,不留后路。”

妙招层出不穷 体育网课趣味多

这个疫情期间让不少老师都变身“十八线主播”,对柴春涛来说,面对挑战之余,也让他有了更多发挥空间。

因为钟爱篮球运动,柴春涛的手机、电脑里可以信手拈来很多NBA、CBA当家球星的囧视频。网络直播课,他索性来个段子集锦,一边让学生们看看球星们的“囧状”,一边讲解篮球规则。“平时室外课,老师费尽心机地讲规则,孩子们也不见得明白。现在搜集来的抖音里的视频都派上了用场。”柴春涛说,这样一堂“全明星课”,孩子们每次上得意犹未尽。

此外,他还开辟出别开生面的太极拳课。柴春涛重新设计了教案,把太极拳分解为节奏操,让动作不协调的同学学会分解动作,等到复学之后再教学生行云流水、折叠转换。

“很多孩子完全没有基础,一下教会根本不可能,再加上隔着屏幕,我就一二三四五六七八喊节拍,让孩子们把

我拆解下来的‘零件’练好,回头到学校再组装。”柴春涛说。

为了让孩子们对太极拳感兴趣,他时刻观察每个学生的闪光点使劲表扬。“你表扬他,他就愿意和你学了。”一个多月下来,柴春涛发现这种方法学生们特别受用,甚至授课进程也提前了。

疫情期间,孩子们最期待的课程当属五子棋,但让大家失望的是,柴老师教的是竞技五子棋,有很多禁忌。孩子们兴致勃勃而来,第一节课就败兴而归。于是柴春涛琢磨起办法教孩子们赢。“兴趣爱好是特长的构建,下十次输十次,同学们肯定不愿意再下了。如果你在他输了两次之后,开始教他套路,让他反败为胜,那瘾头就来了。”

“五一”过后“柴主播”就要下线了,他说:“隔离病毒,不隔离积极向上热爱体育、热爱生活的心。”当然也会提醒同学们,“别忘了,复课后要考核。”

(通讯员 邹鑫)

突出强身健体 感受运动快乐 上虞实初中学体育课“不缩水”

全省各地取消2020年中考体育测试,体育分不计入中考总分。对此,绍兴市上虞区实初教育集团实验中学表态:体育教学不打折,但会做出相应调整。

“中考体育测试取消后,体育课不会缩水,但会做出相应调整,将安排学生参与更多趣味体育活动。”实初教育集团实验中学相关负责人表示,强身健体在这个特殊时期尤为重要,在初三学生最后的初中学习生涯中,体育锻炼不会缺席,学校体育课、体育锻炼仍然正常进行,只会在针对中考体育项目的训练强度上有所调整。

据介绍,为提升学生身体素质,学校精心筹备已久,全方位考虑解决细节问题,开足、开好体育课,为学生顺利上课保驾护航。学校制定体育教学实施方案,体育组老师全员上阵,创新体育课堂教学内容,让体育课更加有趣,保证锻炼实效。严格做好防控工作,让学生们在疫情下触摸到阳光般的感觉,享受幸福体育文化浸润下成长的快乐。

据了解,该校体育组在学生返校后,组织面向全年级学生的

体能测试。测试结果显示,由于寒假比较长,部分学生日常体能训练量有所减少,导致体能尤其是耐力也有所下降。为此,体育组坚持以往的分项教学模式,创造性地开展体育课教学和体能训练,充分挖掘学生在校的体育锻炼时间。

体育组教师田丰介绍,各班的体育课尽量集中排课,先集合一半班级的学生,按照防疫要求,在体育教师带领下,跑步、引体向上和立定跳远等运动项目,不仅可以锻炼身体,增强体质,还可以舒缓心理压力,调适心情,帮助学生放松身心,让学生以积极乐观的心态面对学习和生活。

为保证各班体育课平稳有序进行,该校以“科学防疫合理锻炼”为抓手,确保学生在安全清爽的运动环境中得到充足的锻炼与合理的释放。室外空气较好,为方便呼吸,学生可摘掉口罩,各班级“划地为界”,口号相间,不相往来。课堂上,体育老师全程跟进,监督并指导学生进行规范运动与合理锻炼,避免学生来往发生混乱或近距离接触。

(通讯员 钱世强 成波)



跳出精气神

日前,在建德市明珠小学操场上,学生们欢快有序地进行跳绳运动。建德市各地中小学校在抓好疫情防控的同时,在深化体育课教学中,分别根据学生们的兴趣爱好与体育教学的课程,开展篮球、跳绳、排球等“一校一品”传统体育项目教学课程,丰富校园文化生活。

通讯员 宁文武 文/摄



短讯

@绍兴越城

本报讯 复学以来,绍兴市越城区塔山中心小学秉承“一手抓防疫,一手抓健身”的理念,不断调整完善大课间活动方案,在防疫期间,让孩子在校园里健康成长。

(通讯员 何新海)

@浦江

本报讯 日前,浦江县浦阳第一小学创编了一套“童话校园阳光室内课间操”,结合心理疏导和身体舒展动作,充分考虑到返学之后学生的心理压力和室内放松运动需求,分为“森林氧吧”“蝴蝶抱抱”“快乐校园”“广阔海洋”四节,为返学期间的师生身心健康保驾护航。

(通讯员 毛钰莲)