

带动学生参与体育运动 这位杭州90后政治老师爱撸铁

见习记者 陆英健

“吕老师给我的感觉不像老师,更像我们的大朋友。我都想跟他一起锻炼了。”说这话的是杭州市东方中学初一新生们,他们口中的吕老师叫吕飞羽,今年29岁,是东方中学的一名政治老师。殊不知,大学时代吕飞羽曾是个小胖子,通过几年的坚持健身,最终成为学生们眼中“猛男”,不少学生在他的带动下纷纷参加体育运动,享受运动快乐。

小胖逆袭 变身猛男

吕飞羽从小食量就很大,是个圆滚滚的小胖子。“高二时达到顶峰,差不多有100公斤。”吕飞羽告诉记者,自己喜欢打篮球,本想通过打球来减肥,但打篮球带来的运动量无法抵消自己不断增加的体重,一直到上了大学,体重依旧居高不下。

大三的时候,吕飞羽在学校附近的健身房锻炼时认识了志趣相投的健身爱好者胡一凡。两人交流过后,不谋而合,成为了形影不离的健身搭档,每天相约健身房,增强肌肉,减脂雕刻。吕飞羽每天进行大量的力量训练,力量一天天提升,身体基础一步步扎实起来。到了工作时,体重已经减到了68公斤,手臂上的肌肉棱角分明,六块腹肌清晰可见,逆袭成为不折不扣的“健身猛男”。

新潮老师 学生最爱

2020年,吕飞羽来到杭州东方中学,成为一名政治老师。这位倒三角身材、热爱潮流文化的新老师引起了学生们的好奇。“我第一次给学生上课,学生们都以为我是体育老师。下课了大家问我的问题大多数也不是关于政治的,而是关于我如何健身,又该怎么练。”吕老师笑着说道。

每天放学后,吕飞羽第一时间前往学校附近的健身房,他表示,自己一天一般安排一个部位做训练:一天胸,一天背,一天肩,一天腿,再来一天做有氧运动。遇到每周晚自习坐班的那天就休息。为了保持减脂的效果,吕飞羽每天的饮食都相当规律,中午和晚上的两餐也会非常严格地遵守自己的饮食计划。

经过半个学期,吕老师已经和学生们打成一片,深受学生们喜欢。有些不爱运动的学生在他的鼓励影响下也开始参加跑步、篮球、羽毛球等运动,走上课余锻炼的道路。对此,吕飞羽非常高兴,他说:“我希望自己要做健康的、不一样的老师,更希望自己可以给学生带来课本以外的知识,让他们多运动、爱运动,过健康快乐的校园生活。”

2金1银 杭州智力运动学校 迎来开门红

本报讯 近日,首届“迎亚运·智圣杯”全国少年儿童国际象棋公开赛第一场月赛落下帷幕。杭州智力运动学校学生谢铠帆、孔祥睿分别获得2007-2008年组、2009-2010年组冠军,孟奕涵获得2009-2010年组亚军。

据了解,本次比赛是2021年春节后的首场全国级别的网络大赛,比赛分2月、3月和4月三场月赛,共设三个组别(2007-2008年组、2009-2010年组和2011年以后组),获得每个组别前16名的男棋手和前6名的女棋手有资格参加五一期间在杭州举行的线下年度总决赛。

值得一提的是,在有85人

参赛的2007-2008年组比赛中,谢铠帆在前3轮只获得1.5分的不利情况下,奋起直追,后六盘全胜,最终积7.5分逆转获得冠军,拿到了线下总决赛的入场券。在有239人参赛的2009-2010年组比赛中,孔祥睿的夺冠过程顺风顺水,9轮8胜1平积8.5分傲视群雄,孟奕涵7胜2平积8分紧随其后,杭州智力运动学校包揽了冠亚军,两人也获得了参加线下总决赛的资格。

此外,按照赛程安排,第二场和第三场月赛将分别在3月19-21日和4月9-11日在智赛网平台举行。

(通讯员 魏子翔)

有颜有才 再登央视 金华两位体育老师送健身干货

日前,金华两位帅气的体育老师上央视了!在央视五套《体育新闻》“我是体育老师·寒假总动员”单元,来自金华汤溪中学的蒋凯和来自永康市高镇小学的程启明老师一起,展示了一个时长3分钟的居家锻炼小节目。两位阳光帅气的体育老师,灵活娴熟、配合默契,向全国观众表演《俯卧支撑游戏》,两人面对面支撑击球和接球既体现专业性,更体现了参与性和趣味性。

蒋凯和程启明都是省教坛新秀,曾获全国中小学体育教师教学技能比赛一等奖等荣誉。去年疫情期间,两位老师就曾在线上推送过不少居家锻炼小视频,反响很好,程启明名师工作室更是收获了很多的粉丝。而蒋凯2018年就登上过央视体育频道《我是体育教师》节目,并最终获得“我是体育教师”奖章(全国仅六人)。

今年春节期间,中国中学生体育协会携手央视五套《体育新闻》,邀请正高级、特级教师孙卫华等全国知名教师组建备课团队,为广大寒假学子带来假期福利。来自全国10个省市的20位一线优秀体育教师,携手启动《寒假总动员》,每天一集,以短视频的方式进行居家锻炼指导,提供与众不同的居家锻炼方案,内容囊括体能

游戏、亲子锻炼、双人练习、运动处方、韵律舞蹈等多种形式,蒋凯和程启明是代表浙江的一对组合。

“俯卧支撑游戏”的指导老师、金华市教研中心体育教研员陈益军介绍,俯卧撑、平板支撑是最常见、最便捷的发展力量的健身运动。传统的俯卧撑、平板支撑练习强调一定的规范性,相对单一枯燥。这次两位老师展示的体育游戏,基于俯卧撑和平板支撑运动开发设计,将俯卧支撑动作置于动态环境中,采用两人互动支撑击球和接球。在强调支撑稳定的前提下,设计了俯撑提膝击球、俯撑俯冲头顶球两种击球方法和俯撑胸部停球、俯撑手臂停球两种停球方法。游戏适合大中学生和成年人居家练习,有一定的对抗性与挑战性,同时对提升快速跑、立定跳远、实心球、仰卧起坐等运动能力也很有用。

“记得蔡元培先生说过‘完全人格首在体育’,这是我喜欢当体育教师的理由。”蒋凯和程启明一直都用实际行动印证这句话,他们希望学生爱上体育,享受运动,快乐成长,“体育不仅仅是教技能、强体能,更多是情感的交流、正能量的传递!”

(通讯员 叶骏)



蓄势待发

近日,丽水航海模型队在教练潘根林和黄驰骁与队员们春节期间便开启了新一年的训练工作,从早上8点30至下午5点,分项目开展训练,训练时使用的所有器材配件、模型全部亲手制作组装。

通讯员 叶昊天 肖冬丽