

新当选省人大代表的陈益滨客串体育老师,发现——

# 一堂体育课,晕倒5个人

## 陈益滨建议:每天快走半小时,练上3个月体质会好很多

本报记者 杨静

上午给孩子们上课,下午给老师们上课,抽空再给大家签个名……这两天,台州玉环的“中国极限马拉松第一人”陈益滨有点忙。

不过,忙的不是老本行跑步,而是客串当“体育老师”,马不停蹄去当地各个学校里听课教课,“现在喜欢跑步的人越来越多,我希望孩子们能从小学握正确的跑步技术;另一方面就在2017年年底,我首次当选了浙江省人大代表。1月25日,省十三届人大一次会议即将开幕,我希望能基层多多了解,形成好的体育方面提案,为大家服务。”

### 一堂体育课晕倒5个 建议每天快走半小时

从澳洲极限跑挑战回来,陈益滨受伤的脚步一直处于恢复中。但他并没有闲下来,而是计划着如何用自己掌握的跑步技巧让更多人受益。

“一个人的力量是有限的,教会一个班也就几十个。如果体育老师学会了,一个能带动几百个。而且孩子们学会后,还会带动家长,这才是影响力。”打定这个主意后,陈益滨开始把推广范围锁定为学校。

这不,2018年开始没几天,陈益滨已经走访了好几所学校,看到的情况让他感受颇多。其中有一节体育课,开始20分钟的热身,有个孩子就站不住了。之后是跑步和跳绳,运动量并不大,但有4个孩子脸色发白,也上不下去了。

原本是要教跑步的,最后的结果是改成了练走路,“我给大家的建议是每天快走半小时,这样练上3个月体质会好很多,才能跑起来。当然,除了学校里练,回家后家长也要督促给他们练。现在的家长对孩子的学业成绩很重视,对体育并不看重。可是如果身体不好,读书再好,又有什么用呢?”

### 跑步看看很简单 里面全都是学问

在很多人眼里,跑步是最方便最简单的运动,随时随地甩起手臂迈开步子就能跑。



不过在陈益滨看来,跑姿正确了,才能做到说跑就跑。

陈益滨说自己以前跑步就知道使蛮力。2013年,央视5台“跟5一起”栏目请他当教练,跑了多年的他开始时根本不会教,没办法就看视频边学边悟。2015年100天100个马拉松中也教嘉宾跑步,越发觉得跑步要学习的东西太多了,里面全是学问。在教别人过程中,也是自己学习的机会。从他们的动作中看



出哪里错了,应该怎么修改等等。“这几天听课,发现多数体育老师的教法是一致的,就是让孩子们模仿动作学习。我觉得仅仅这些还不够,应该让学生在练习中学会思考,发现问题,知道为什么要这么练,这同样很重要。”

对于最近当选上了浙江省人大代表,这位“体育特长生”表示有压力,但也是动力。2018年,希望更多的人学会跑步,爱上跑步,为健康中国助力。

①扫码下载浙江24小时APP; ②安装后登录,输入邀请码“ASOF”。

## 国家开放大学(浙江) 浙江广播电视大学

# 开放教育2018年春季招生

国家开放大学(原中央广播电视大学)是教育部直属的,以现代信息技术为支撑,办学网络立体覆盖全国城乡,主要面向成人开展远程开放教育的新型高等学校。作为国家开放大学浙江分部,浙江广播电视大学(简称浙江电大)建于1979年1月,是一所

以开放教育为主体、多元办学、多种教育类型协调发展的省属现代远程开放大学。浙江电大坚持开放办学和系统办学,实现了优质教育资源的汇聚与共享,与10所市级电大、59所县级电大、7所行业系统电大共同构建了覆盖全省城乡的办学系统和服务体系。开放教育实行的是“测试入学,验证注册”的招生方式。开放教育充分利用现代远程信息技术手段,以文字教材为基本媒体,配合音像教材、计算机网络和计算机辅助教学软件等多种媒体教学资源,通过计算机互联网络、卫星通信网络等,利用网上直播、双向视频系统等现代教育手段进行实时与非实时交互式教学,为学生提供全方位的个性化学习支持服务。

**一、招生对象**  
本科(专科起点):具有国民教育系列相同或相近专业高等专科(含专科)以上学历者。

“一村一名大学生计划”专业招收对象为具有国民教育系列相同或相近专业高等专科(含专科)以上学历的农村青年。

专科:招生对象为普通高中、职业高中、技工学校和中等专业学校毕业生。

“一村一名大学生计划”专业招生对象为普通高中、职业高中、技工学校和中等专业学校毕业的农村青年。

**二、报名及入学测试**  
学生可选择登录浙江电大网站(www.zjtvu.edu.cn)网上报名或者直接到所在地电大教学点报名,并在所报名的电大教学点参加入学水平测试。测试复习题库可在报名的电大教学点咨询获取,也可网上报名时直接下载。

**三、收费标准**  
开放教育学费按学分收取,本科最低毕业总学分为71学分,专科最低毕业总学分为76学分。根据浙江省物价局、浙江省财政厅浙价费【2014】186号文件批复,各地电大收费按108-110元/学分标准不等,另收注册费200元/人。“一村一名大学生计划”各专业收费标准仍按70元/学分标准收取。

**四、毕业及颁证**  
实行学分制。学籍自注册入学起八年内有效。根据教育部有关要求,二年制本科(专科起点)、专科专业最短学习年限均为两年半。符合毕业要求的,准予毕业,颁发国家开放大学毕业证书。本科(专科起点)学生符合条件的可按规定申请国家开放大学学位。  
本、专科毕业证书可在教育部学历证书查询网站——中国高等教育学生信息网(www.chsi.com.cn)查询。

**教育,送给最需要的人!**  
招生专业等具体事宜可垂询当地电大  
浙江广播电视大学招生办网址: http://zs.zjtvu.edu.cn  
电大微信号: ZJOPEN  
本次招生分二批次进行: 第一批  
报名即日起至2018年3月12日止。  
第二批报名从2018年3月19  
日起至4月8日止。

### 浙江广播电视大学2018年春季开放教育招生咨询电话及监督电话

序号	教学点名称	招生咨询电话	招生监督电话
1	开放教育学院	0571-89983188	0571-88805149
2	杭州电大	0571-88935100	0571-28288012
3	余杭分校	0571-86223430	0571-86224142
4	临安分校	0571-63715520	0571-63810303
5	桐庐学院	0571-58506336	0571-58506396
6	建德分校	0571-64721306	0571-64722779
7	淳安学院	0571-64831100	0571-64820009
8	萧山学院	0571-82665050	0571-82662103
9	富阳学院	0571-63378541	0571-63368816
10	嘉兴电大	0573-83851111	0573-82315066
11	桐乡学院	0573-88082006	0573-88082858
12	平湖学院	0573-85135533	0573-85135528
13	嘉善学院	0573-84229207	0573-84229201
14	海盐学院	0573-86115630	0573-86123382
15	海宁学院	0573-87228270	0573-87087766
16	湖州电大	0572-2161570	0572-2122871
17	长兴学院	0572-6203274	0572-6205881
18	安吉学院	0572-5304114	0572-5837289
19	德清学院	0572-8074911	0572-8882107
20	舟山电大	0580-2916600	0580-2916605
21	普陀分校	0580-3013689	0580-3019394
22	岱山分校	0580-7335071	0580-7335066
23	嵊泗分校	0580-5596581	0580-5596574
24	绍兴电大	0575-88341226	0575-88342318
25	上虞学院	0575-82199000	0575-81227286
26	嵊州学院	0575-83370013	0575-83331190
27	诸暨学院	0575-81786151	0575-87219359
28	新昌学院	0575-83666125	0575-86336117
29	柯桥学院	0575-89986714	0575-89986706
30	金华电大	0579-82157188	0579-82157171
31	兰溪分校	0579-88894918	0579-88895758
32	义乌学院	0579-85411530	0579-89978200
33	永康学院	0579-87117906	0579-89263118
34	武义分校	0579-87649135	0579-88046320
35	浦江分校	0579-84115841	0579-84111819
36	磐安分校	0579-84889515	0579-84660191
37	东阳学院	0579-86623073	0579-86622330
38	衢州电大	0570-3024371	0570-3027721
39	柯城分校	0570-3012092	0570-3012566
40	常山学院	0570-5660158	0570-5011937
41	江山分校	0570-4022587	0570-4012790
42	龙游分校	0570-7013890	0570-7026027
43	开化学院	0570-6162818	0570-6162900
44	巨化分校	0570-3614383	0570-3098638
45	台州电大	0576-88665048	0576-88665222
46	黄岩学院	0576-89174667	0576-84848587
47	温岭学院	0576-86866767	0576-86216628
48	三门学院	0576-83383232	0576-83383859
49	玉环学院	0576-80765880	0576-80765803
50	天台学院	0576-83881950	0576-83083199
51	仙居学院	0576-89378631	0576-87761715
52	临海学院	0576-89113518	0576-89113503
53	丽水电大	0578-2131189	0578-2121301
54	青田学院	0578-6807711	0578-6807606
55	庆元分校	0578-6120786	0578-6122738
56	遂昌分校	0578-8178108	0578-8179118
57	龙泉分校	0578-7763813	0578-7763818
58	缙云分校	0578-3123897	0578-3142898
59	云和分校	0578-64762911	0578-5129904
60	景宁分校	0578-5629306	0578-5091229
61	松阳学院	0578-8078289	0578-8078816
62	温州电大	0577-88230751	0577-88226561
63	瑞安学院	0577-65665047	0577-65672065
64	文成分校	0577-67864487	0577-59001021
65	泰顺分校	0577-67582850	0577-67581994
66	苍南学院	0577-64762911	0577-68756662
67	平阳分校	0577-63715956	0577-58190009
68	乐清分校	0577-62525033	0577-62522704
69	洞头分校	0577-59386637	0577-63483362
70	瓯海分校	0577-88505800	0577-88509006
71	永嘉学院	0577-67237502	0577-67201117
72	工商学院	0574-87220217	0574-87219324
73	浙江同济科技学院教学点	0571-83863015	0571-83869014

浙江电大招生办公室咨询电话:(0571)88060314; 招生监督电话:(0571)88805149。