

体育课



他们用自己的亲身经历影响着学生的运动观念

专业各有不同,对体育锻炼的重视却高度一致

东城小学五位校长 个个都是运动达人



刘鸿昌



蒋婕



王红霞



高小芬



林蕾

本报记者 高华生
通讯员 沈博涵

校长王红霞曾是杭州市中学生女子1500米纪录保持者;副校长蒋婕是位语文老师,但她酷爱户外运动,更是瑜伽高手;教数学的副校长高小芬经常跑步上班,半程马拉松不在话下;音乐老师、副校长林蕾喜欢自驾,每天晚上跑步;体育老师出身的副校长刘鸿昌大学专项是篮球,幼儿园中班的儿子已经在他的影响下开始打球了。

五位校长组成的“体育天团”有个每天锻炼的打卡群,他们崇尚运动的氛围也已经逐渐影响到了杭师大附属东城小学其他老师和学生。学生们常在思想品德、语文、数学、音乐课程中受到体育熏陶,早早明白了体育锻炼不仅让身体受益,还能够帮助他们成长。

运动会前要办出征仪式 让队员充满自豪感

“以前杭州市中学生的1500米纪录是我保持的。”

看上去瘦瘦的很匀称,办公室常备运动鞋,每天步行最低一万步,不是在跑步机上,就是沿着钱塘江慢跑。虽然学生时代田径队的生活已经遥远,东城小学校长王红霞身上仍然保留了当年中长跑运动的印记。

“有时候校长会给田径队训练提一些建议。”

东城小学体育老师说,中长跑这块学生是服她的。每次区运动会、市运动会,她都要为队员举行出征仪式,在全校师生的掌声中,队员充满了自豪感。

本报记者采访当天看到,东城小学草坪已经被踢“脱相”了,原本应该绿茵茵的球场却一片黄土地。

“我们是足球特色学校,操场全天候为学生开放,低段、高段男女足四支球队,时间长了草皮就被踩光了。”

草皮踩光了不心疼,练田径出身的王红霞喜欢看到学生在操场撒欢。

分享自己的户外徒步经历 在学生心中播下了种子

“等我长大了,也要像蒋老师那样,到处走走看看。”

东城小学副校长蒋婕曾在课堂上分享自己在尼泊尔大山里徒步三天的旅行经历,在510班学生张忆萱心中播下了种子。蒋婕是语文老师,但她在学生心目中另外的形象是运动健将、瑜伽高手。

“我们班朱天扬原来不爱运动,也有点胖。五年级开始蒋老师当我们语文老师,分享了运动经历后,他渐渐地爱运动了,跳绳、打篮球不间断,后来个子

长高了很多,体重也减了很多。”

在妈妈朋友圈看到蒋婕老师下腰动作图片,自己也练舞蹈的张忆萱非常佩服,“蒋老师这个年纪(30多岁),动作还能做到这样,非常厉害。”

两年前怀孕生子,蒋婕也没断了瑜伽锻炼,直到临产期前一周去医院才暂停。瑜伽教练甚至建议她去考瑜伽教练资格证。前不久杨幂漫画腰动作上了热搜,蒋婕的模仿动作在朋友圈也收到无数个赞。

每天下班回去后照顾孩子,等孩子睡着已经很晚了,就这样蒋婕还抽出时间完成瑜伽练习。张忆萱说从老师身上看到了坚持。

数学老师爱跑马拉松 带动儿子减了50斤

“看到高老师跑步上班,听说她还跑马拉松,大家有点惊呆了。”

姜语菲是东城小学503班数学课代表。四年级开始当他们数学老师的高小芬在她印象中很精干,但是怎么也没看出来高老师还是跑步达人。

“有点不太相信,后来大课间高老师陪我们一起跑步。”

姜语菲告诉本报记者,在跑道上明白了高小芬老师为什么叫跑步达人。

养成跑步习惯之前高小芬每天运动仅限于饭后散步。第一次跑了三公里累得不行。但每次跑完心情都很舒畅,就一直坚持了下来。

三公里到五公里,再到十公里,如今高小芬已经有过两次半程马拉松经历了。原来不太动的她现在成了同事的榜样,出门之前会在家中的跑步机上先运动40分钟,经常跑步上班。数学老师身份的她甚至比有些体育老师运动量还大。

“儿子曾经也是个胖子,我也想用自己的行动来影响他。”

高小芬说,在她的感染下,儿子上高中后每天早上跑步,晚自习之后也去操场锻炼,现在体重已经轻了50斤。

自己教的是音乐 却把女儿送进了体训队

“三年级的时候被体训队选中了,我们说喜欢就练吧。”

林蕾在东城小学教的是音乐,却说自己不文艺不细腻,反而粗线条爱玩自驾。平时喜欢带着孩子到杭州周边爬山亲近大自然的她,把女儿送进了体训队。

孩子爸爸每天晚上要坚持跑8-10公里,林蕾自己每天晚上则坚持跑3公里,或者跳跳操。还经常陪女儿打卡跳绳,虽然比不了女儿一分钟190-210左右的成绩,每天仍陪伴不间断。周末带孩子到浙江美术馆看展览,一家人绿色徒步出行。边走西湖边看风景,女儿自然而然养成了锻炼的习惯。

“二年级女儿报名参加400米,回来说不知道能不能坚持下来。我们告诉她只要咬咬牙就能坚持下来,后来她拿了第三名,回来兴奋地喊:我坚持下来了。”

这个细节让林蕾印象很深,她说运动过程中这样的磨炼,是孩子成长最需要的。

孩子3岁就被带到篮球场 相信体育能培养很多能力

“我一直认为体育就是最好的教育。”

刘鸿昌是东城小学唯一一个体育专业出身的副校长,大学里专项是篮球,采访中他一直强调以体育人这个理念。他说篮球、足球等集体运动能提高学生的团队合作、沟通、判断能力,甚至还能解决一些心理问题。

他不但将这一理念贯彻在日常体育课中,甚至还用在自己幼儿园中班的儿子身上。

“孩子刚会跑的时候,就带他拍球、运球了。”

儿子刚刚会跑,刘鸿昌就给他看《灌篮高手》这部动漫,激发他的兴趣,当初自己也是因为这部动漫爱上篮球。从拍球、左右手拍球,到直线运球、曲线运球。有时候刘鸿昌用身体充当移动的篮球架,让儿子感受灌篮,让儿子火锅盖帽。

“老婆做外贸平时比较宅,带孩子玩体育游戏的过程中,她也渐渐动起来了。”

在篮球游戏中儿子学会了沟通、分享。失败的时候也会生气,但是在刘鸿昌鼓励下最终完成了挑战,能耍酷耍帅的篮球带动了儿子成长。

“最奏效的一句话是:这样你就做不了流川枫了哦。”

刘鸿昌说,体育游戏中儿子懂得了规则,懂得了沟通分享,希望运动一直这样陪伴他成长。