



人民中学的学生给他们的体育老师起了个外号叫“宝哥”。黑红的脸,精神的平头,一身鲜艳运动装,跑去操场,准能找到他。

“宝哥”大名张春宝,今年56岁,用百度搜一搜,他发表的论文一大堆。在学校,他是偶像级人物,女生爆料说他曾一个月减肥30斤,让天天做梦都想瘦的她们很崇拜;男生们也佩服他,那些超爱学习的“书虫”,也能被他编创的体育游戏吸引到操场上来,上星期他又编创了新游戏,照样受欢迎。

□快报记者 黄艳文/摄

■10年发表论文200多篇 ■一个月减肥30斤 ■把不爱运动的学生吸引到操场

这个体育老师是“偶像级”人物

编创游戏

360米的功效等同3000米

跨过障碍垫、来个前滚翻、再钻过跨栏、单腿跳至一个彩色的墩子上,再背向走到下一个目标,最后冲刺。这一连串的动作要在60米内进行。这是人民中学高一(1)班的一节体育课上的内容。“我都跑6次了,很好玩,不累。”女生马晴和王仪丹脸红红的,笑得很开心。

“这是上个星期才编创的小游戏,别看他们都不累,但6个60米下来,运动量相当于跑了3000米。”张春宝说,形式多样的游戏,大家都爱玩,同样达到锻炼的目的。据张春宝介绍,这个

游戏里锻炼了平衡、控制、耐力、速度等多种能力。

采访中,男生杨傲告诉记者,张老师非常细心,比如玩砸球游戏时,他会把篮球换成软排球,避免运动伤害;练习跑步时用接龙跑的方式,让大家可以慢慢交替,不太累但起到锻炼效果。“总之就是很有创意啦。”

别看学生们这么积极,以前他们可不怎么爱上体育课。因为是高分考进校的,都以理想大学为目标,不少人经常请假不上体育课,躲在教室里学习。“现在不一样了,大家都盼着上体育课,因为很有意思,运动过后特别有精神。”张春宝用自己的例子告诉大家,其实锻炼和学习不矛盾。“我每天都要写文章,熬夜是

常事,但是精神足,就是因为坚持天天锻炼。你锻炼一小时,精神体力都好了,可不止多看一小时书。”张春宝说,以前的观点是小学、初中的体育课要有游戏,但高中很少,他却认为,高中生学习负担更重,更需要轻松的运动形式来放松。

决心减肥

一个月,体重降了30斤

因为名字里有个宝,人又特别亲切,学生们都觉得张春宝像“老顽童”,于是“宝哥”之名不胫而走。“我当然答应了,这证明他们没把我当外人,就像称班主任‘老班’一样。”听到学生们叫自己“宝哥”,张春宝很是乐意。

“宝哥”还是个“学术哥”。近10年来,他陆续在各类期刊上发表200多篇专业论文,而且多次获国际、全国大奖。因为常常熬夜写文章,前年,“宝哥”体重从160斤上升到190斤。“一个月就写了15篇文章,天天吃夜宵,又没时间运动,自然就胖了。”张春宝给自己定了一个月减30斤的目标。

他把一个月分成三个阶段。前10天每天两次变速走,早晨10公里、下午或晚上10~15公里变速走,时快时慢,根据体力来决定速度;中间10天是慢跑交替;最后10天一天只锻炼一次,但是以慢跑为主,一次20~25公里。一个月后,他成功变回160斤,并成功hold到现在。

6年来,陈婷带着视障儿童们走进音乐的世界,如今她又有了新想法 教育童调音,为就业打开一扇窗

器乐课上,盲童们随着音乐的节拍左右摇摆着上肢,感受音乐节奏。紧皱着身体的彬彬总是在身体晃到正中间的时候停下来,像是怕撞倒什么。老师陈婷走上去,两只手绕在彬彬的肩膀上,把他搂在自己的臂弯里,随着音乐一起摇摆,用肢体语言告诉彬彬,要放松。

6年来,南京市盲人学校钢琴教师陈婷就是用这样的语言帮助视障儿童们走进音乐的世界,让孩子们在音乐里找到快乐和温暖。去年开始,她又和专业人士一起,试图通过传授钢琴调律为孩子们寻找新的就业途径。如今,有的盲童已经能为一架钢琴的264根琴弦调出准确的音调了。

□见习记者 金凤

用跨栏动作解释跨音

22日下午1点40分,器乐室里传出悠扬的音乐,6年级的明明和其他3名同学的钢琴课开始了。

“这节课,我们主要学习怎么样用右手把摇篮曲弹出来。”陈婷站在离孩子们一米远的地方唱着《舒伯特摇篮曲》的简谱,“35234,33217125”。孩子们挺直了身子,竖着耳朵认真聆听。一曲唱完,他们走进各自的琴房。

已经有1年琴龄的燕燕凭着记忆很快弹出了两段旋律。但由于看不见,在弹跨音的时候往往同时按下两个键,发出混音。

站在一旁的陈婷握着她的手一边弹一边解释,“弹跨音的时候,拇指要撤回,然后让食指跨到拇指的左边,在体育里跨越的动作叫什么叫?跨栏吗?”

低视力的燕燕喜欢体育,擅长短跑,听到这句话的时候,她嘿嘿地笑出了声。

陈婷在4个琴房来回穿梭。每个孩子的进展不一样,最年幼的彬彬甚至要两只手配合才能弹出一句。看出了彬彬的窘态,陈婷弯腰趴在他的耳边,一边报谱,一边鼓励他:“对,就是这样。”

收获来自孩子的感动

2005年从江苏教育学院毕业后,陈婷来到南京市盲校,成为学校的第一名专业钢琴教师。6年来和孩子们共同成长的收获,让这位年轻的教师考虑“会继续从事这份工作20年、30年”。

2007年国庆节,14岁的盲童柯正飞和另一位同学受邀和朗朗同台演出。“要弹奏的曲子之前一遍都没有听过,更别说流利地弹出来了。当时我很着急。”突然而至的机会和对琴技的不自信,让柯正飞一度很沮丧。陈婷二话不说,把两个孩子带到家里展开集训。她和先生分工,一个指导练琴,一个负责一日三餐。

“早晨,陈老师把我们叫醒,他的先生给我们烧好早餐,然后就是一天的练习,一直练到晚上八九点。”由于看不见曲谱,陈婷就在孩子们容易出错的地方反复地示范弹奏。三四天之后,演出的成功让柯正飞至今难忘。“当时的掌声很热烈,朗朗还夸我,鼓励我要好好弹琴。”

辛勤的付出,也让陈婷收获来自孩子们的感动。“有时候我嗓子不好,给孩子们唱歌的时候,孩子们会说,老师,小点声唱吧。”陈婷说。

为学生开拓就业渠道

钢琴带给孩子们的不仅有感动和成就,也许还有多元的职业选择。

“给钢琴调律,是需要对钢琴有理解、有天赋的。盲童对钢琴的熟悉和了解几乎跟健全孩子差不多。”说这话时,陈婷看了看站在钢琴前的柯正飞。

彼时的柯正飞更是一个工程师,拆下钢琴板,在露出的琴弦间塞上一条1厘米宽、20厘米长的尼条,右手拿着一个工具拧在琴弦另一端的首栓上,左手拇指和食指分别按着两个琴键,反复地听着弹出的音符,并时不时地把音栓拧一下。

他正在做的是给钢琴调节音律,每架钢琴用的时间久了,往往会走音,而调音师的校正可以还原一架钢琴的灵气。从去年开始,柯正飞和另外7名同伴被教授学习为钢琴调律。

南京师范大学儿童发展与家庭教育研究中心副主任殷飞表示,“由于在视觉方面有障碍,所以盲童的触觉和听觉等感官通道使用更多,对外界的感知也更敏感。”

陈婷畅想,筛选出对音乐、对钢琴有兴趣,又有一定专业基础的孩子到钢琴厂、钢琴行等领域就业,可以为学生开拓就业渠道。



陈婷手把手教学生
快报记者 路军 摄

呼吁

有钢琴专业基础的你 能否帮着指导孩子们

陈婷上课间隙,记者算了一下,一节课40分钟,除去音乐欣赏,剩下的30分钟要指导4个学生,有时学生的数目会增加到八九个。这意味着,每个学生只能得到几分钟的指导。

“如果有人帮我指导孩子们,那他们进步得会更快。”陈婷呼吁,有钢琴专业基础的大学生,甚至中学生,可以在不影响学习的前提下帮她共同指导学生。“这一方面可以帮孩子们提高琴艺,同时也能让他们尽早地与社会接触,学会与人沟通。”

校立方

象牙塔里的精彩日记

爆料热线: 96060
爆料信箱: kbsqb@sina.com

南航科技节开幕,趣味科技竞赛好看又好玩

报纸搭的桥上 能“站”四个女生



这座纸桥真能“扛” 陆芳 摄

报纸搭的桥可以承重220公斤,鸡蛋从5楼落下完好无损,纸飞机竟然飞了30米……

这么多神奇又好玩的东西,尽在昨天开幕的南航第十四届大学生科技节校园头脑奥林匹克竞赛暨校园科技活动嘉年华。

报纸搭桥 坚固

你能想象用普通报纸做成的桥竟然可以承重200公斤吗?

在南航大学生科技节“报纸搭桥”的比赛现场,这样的神话屡次上演。“报纸搭桥”比赛是指参赛队伍仅使用报纸和胶水制作一座能承受重量的桥。该桥要具有“桥上通车,桥下通航”的功能。

来自南航航空宇航学院的张遥同学向记者介绍,他们小组的纸桥采用咬合结构,将两张报纸经过折叠咬合之后再卷起来,比常规的直接卷报纸的方法更增加了材料的强度。即使是报纸因承重过大而变形后仍能通过面积的增大来减小压强。在一次次地往纸桥上放砝码的时候,全场观众都屏息期待着。最后,张遥这个小组所做的纸桥的承重成绩是220公斤,这相当于四个普通女孩子加起来的体重。

鸡蛋落地 完好

有句歇后语叫“鸡蛋碰石头——不自量力”,想必大家都知道。那么,“鸡蛋撞地球”比赛就让你见识见识南航同学们如何彻底颠覆这句话。

鸡蛋撞地球,就是将鸡蛋从高处落下,做到鸡蛋不破碎同时落点精确。有用纸做成一个大魔方,将鸡蛋塞在中间的装置,还有用降落伞来缓冲的装置。据“鸡蛋不破”队的沈飞同学说,他们做出来的装置上运用了风车,既可以减速又可以使落点精确,而运用其中的气球更可以起到缓冲的目的。

纸飞机飞行 挺远

在纸飞机大赛上,马振强同学制作的纸飞机竟飞出了30多米远,而且飞行仅仅用了2秒钟,取得了当天的最高分。

这究竟为什么呢?纸飞机达人向我们分享了其中的诀窍。原来,纸飞机飞得是否远并不取决于它机翼的大小,相反,机翼的强度、翼展的长度和飞行的角度才是关键。

在评判标准中,飞行的时间也是重要因素。想要实现纸飞机飞得快、飞得直,关键在于它的重心,重心要保持在正中,同时纸飞机的轴线必须平直。

通讯员 陆芳 孙晨颖
快报记者 谢静娴