

体验返璞归真的运动

挑战爬树

民间高手的本领可不是盖的

快报·欢乐社区行

60后、70后大多经历过一个淘气的童年,爬树、掏鸟蛋是常有的事。可是如今的年轻人却被电子设备和钢筋水泥的城市包围。为了增添年轻人的运动活力,8月2日,现代快报欢乐社区行联合南京市网上家长学校一起走进南理工,学习了一门返璞归真的运动——爬树。

实习生 李骥 杨洋 现代快报记者 孙羽霖 钟晓敏



扫描二维码,看有趣的爬树课
现代快报记者
章茜 拍摄/制作

高手在民间



他 45岁

抱着树干,手脚并用地爬上去

南理工的绿色体育园里,除了爬杆、爬网、爬梯、爬墙等体育设施,最吸引人的还是矗立在园中的大树和缠绕在树上的白色绳索。

体育老师王宗平已经为大家做好了爬树准备,他还安排学生给大家做示范。

只见这位小伙子摩拳擦掌,将绳索仔细地打了两个死结,系在腰间,然后便脚踏大树,利用臂力和脚力向上攀援,不一会就爬了5米多高。而王宗平则在树下牢牢地牵着绳索的另一端,其他几位老师在树下进行保护。

“现在的小孩都是围着作业转,我们小时候可不是这样。”45岁的史铨带着儿子史纪峰来参加爬树课。他告诉记者,爬树是他从小练出来的本领,这个技能到现在也不会忘记,“儿子,一会儿给你看看老爸的爬树本领。”史铨在体育老师的保护下,抱着树干,手脚并用地爬了上去。看到老爸的身手,史纪峰不禁拍手叫好,但轮到自已尝试的时候,小伙子的手臂使不上力,怎么都爬不上去。

“爬树分为抓爬、抱爬、攀爬等几种。”王宗平点评说,学员和史铨展示了两种不同的爬树方法。其实,爬树是人类最原始的生存技巧,也是一项非常好的运动项目,“它不仅能锻炼身体素质,还能锻炼心理素质,让人勇于面对挑战。”王宗平说。

爬树要注意

安全第一 爱护树木

在绿色体育园里记者看到,用来攀爬的主要是12棵水杉和法桐。为了让这些大树不受“伤”,学校设置了一系列保护措施。“市民在爬树时,要注意安全,也要注意爱护树木。”王宗平说。

王宗平介绍,他们专门购置了带有橡胶



他 75岁

两手抓绳子,一会就爬了5米高

“黄大爷,你就爬个稍微矮一点的树。”当天下午,快报记者黄文宣早早来到了爬树课现场。黄文宣已经75岁高龄了,王宗平给他选了一棵小树让他试试,可老先生并不服气。“我要爬那棵树。”黄文宣指了指前面3层楼高的大树说,而且他还不需要什么保护措施。

只见黄文宣向上一跃,同时两只手迅速地抓住绳子,凭借手臂的力量,一眨眼的工夫便爬到了距离地面5米高的树杈上。他像个老顽童一样,还不忘来个倒挂金钩,博得大家的一片掌声。

其实,黄文宣从小就是个“树猴子”。“我是福建人,我们那儿柚子特别多。上小学的时候,看到隔壁学校的柚子熟了,我就会翻围墙到隔壁学校,一个人爬到树上摘柚子,还要想办法怎么把柚子带回家。”黄文宣边说,边手舞足蹈地比画着当年爬树摘柚子的动作。那时如果有小伙伴不会爬树,还会被大家耻笑,所以大家都是“飞檐走壁”的高手。

对于攀爬,这位老先生也有着自己的理解,“人生道路上风险多,我觉得攀爬是种生活技能,是生活中必不可少的一部分。”现场,黄文宣还举了个例子来说明攀爬的重要性,“如果现在洪水来了,快要淹到你了,你就只能选择爬树了。所以说,我们每个人都学会攀爬。”

皮套的绳索,在树的周围设置滑轮,不让绳索从树杈上经过;为了防止学生脚踏树木损害树干,他们还将在树身上裹一层厚厚的土布。“这是我们在借鉴国外大学爬树课的经验上进行的改进,如果大家有更好的健身理念,欢迎告诉我们。”



他 13岁

抓着树干,两三下就爬到树顶

“我也想来试一试。”13岁的张泽龙,主动提出要爬树。在老师的指导下,小男生抓着比自己还要“胖”的树干,两三下就爬到了树顶。他站在树梢上,做了个胜利的姿势。在爬树的过程中,张泽龙擦破了一点皮,可王宗平认为,“擦伤未必是一件坏事,这能在运动中提高人的动商。”

“动商是指一切通过人的身体或身体某一部分活动所表现出来的人的自然属性和社会属性。”王宗平告诉记者,“每个人都有运动潜能和天赋,和情商一样,动商也是可以培养提升的。”国外研究表明,如果不开发身体机能,智力发展也会遭遇瓶颈。

南理工开设了“爬树课”,此外还有爬网、爬杆、爬绳、爬墙、爬梯,共六项运动,目的是为了让学生学会生活、重拾童趣,让生存技能走进校园,让人类的运动回归自然。

挑刺中国的教育

美国专家:课堂上应该让学生当主角

“传统的中国教育,45分钟课堂,老师都站在三尺讲台上,很少和学生互动,甚至完全不会提出激励学生的问题,无法触发学生思考的灵感。”第28届全国青少年科技创新大赛的教育论坛上,来自美国的教育专家保罗·卡莫给中国的传统教育“挑刺”,他说,中国的课堂上,老师是填鸭式地硬塞知识,导致很多学生在“神游”。

传统教育:老师硬塞知识

保罗·卡莫在美国从事教育工作多年,曾获得“美国教育部总统奖”“麻省理工大学科技创新教师奖”等奖项。两年前,他来到中国,目前在中国人民大学附属中学担任校长特别助理。

“在中国,老师被抬到了神坛的地位,被认为是专家。课堂上,老师一个人面对四五十个学生,中间很少提问。”保罗·卡莫说,他观察了中国的很多学校,不管是优质学校,还是一般学校,老师上课几乎都是硬塞知识,这导致学生们“神游”,“而我是无法接受学生注意力不集中的,如果学生在我的课堂上交头接耳、玩手机,我会认为自己的教学生涯是完全失败的。”

创新教育:通过提问教学

“给你们5秒钟,然后回答我问题。”保罗·卡莫身后的显示屏上,出现两幅画,一幅是右旋而上的花,一幅则是左旋而上的花。5秒很快过去,保罗·卡莫抛出问题,这两幅画有什么不同?

“我的课堂就是这样子的,我会精心设计一个问题,提起学生的兴趣,然后让学生提出20个问题。这中间,每个学生都必须集中注意力,因为所有问题都是层层递进的。而我,在每一个同学身边游走,我只回答是或者不是。”保罗·卡莫说完,台下的老师们面露难色。保罗·卡莫说,“我知道,要是在中国,学生会回家向家长告状,整堂课都是问题,学不到东西。于是家长又打电话质问校长,校长就会质问老师,于是老师就不敢这么做了。”保罗·卡莫话音刚落,台下的老师感慨,“说得太对了。”

那怎么样才能让孩子、家长不抱怨呢?保罗·卡莫坦言,他的绝招是布置孩子们提前预习功课,不是单纯的预习,因为预习的时候,他也给孩子们精心设置了问题,学生会觉得很有挑战,很有趣。而且课堂上,老师抛给学生问题后,不是马上回答,而是让他们多想想。因为,人都有懒惰心理,一旦告诉了答案,他们就不愿意思考了。

“如果直接告诉学生图片的内容,很难吸引学生,而通过提问来教学,给学生想象的空间,抓住了学生的注意力,学生才能完全沉浸在课堂里,真正掌握知识和技能。”保罗·卡莫说,老师应该是学生学习的推动者而不是教授者,老师要不断抵抗自己告诉学生答案的冲动,有时候就算牺牲一些教学内容,也要想法子让学生自己找出答案。“在我的课堂上,我甚至让学生自己当老师,而我退在一旁观察他们。”

现代快报记者 胡玉梅

苏宁万人空巷抢彩电本周开启

苏宁今年的两大创举给整个零售行业带来一股新的风潮。第一个是“双线同价”,自从6月8日苏宁线上线下同价后,引领了新的消费模式,将线上线下打通后给消费者带来更加便捷的服务。第二个则是“万人空巷”系列的大型促销模式。继万人空巷抢购空调、3C等后,万人空巷抢彩电的活动本周开启。

8月9日至11日的苏宁“万人空巷抢彩电”活动将是本年度规模最大的一次彩电促销活动,届时,苏宁全国1600多家连锁店、乐购仕门店以及线上苏宁易购将同步参与,备货超过百万台,更将折扣力度推进到“低至6折”。苏宁相关负责人介绍说,彩电已经进入个性化和科技化的时代,传统的“低价”、“革命”等等单纯降价的营销方式已经不能满足消费者的需求,这次苏宁通过详实的市场考察,推出了众多经

典爆款机型,将实实在在的优惠带给消费者,不玩噱头。据笔者了解,本轮活动集结了三星、夏普、先锋、索尼、海信、创维、飞利浦、康佳等国内外主流彩电厂商数百款畅销产品,涵盖了32英寸至70英寸及以上各个尺寸段,其中32英寸彩电跌破1300元,39英寸LED跌破2000元,46英寸LED跌破4400元等等,各个品牌也打出不同的科技牌,蓝光、3D、4K、全高清、互联网……总有一款能满足您的需求。

南京的高温天气已经持续多日,为了让更多消费者享受到清凉,苏宁空调本周还将拿出资源主推特价产品,此外针对家中有老人、小孩的消费者,苏宁开通绿色通道,市区内最快半日送装。而对于部分急于购买空调的消费者,苏宁也推出了即买即提即装的便捷服务。