

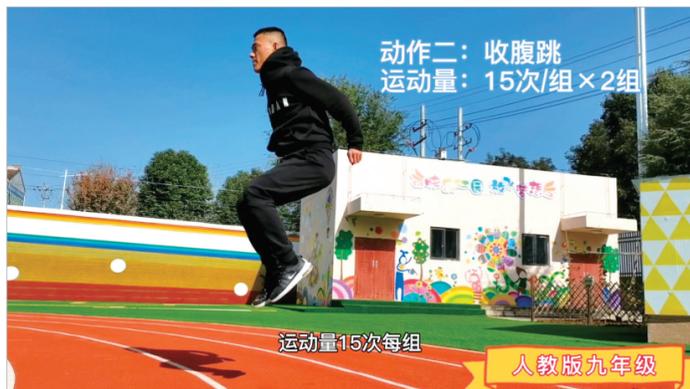


联防联控在行动

家庭变课堂 隔空不隔爱

——市特教学校开展线上体育课教学侧记

本报记者 巨侃

动作二: 收腹跳
运动量: 15次/组 × 2组

运动量15次每组

人教版九年级

王龙在视频课中演示动作

“同学们,在疫情防控的关键时刻,你们有没有从自身健康和运动方面加强自我管理呢?在这里,王老师为大家准备了一节体育课《立定跳远》,供同学们练习体会。相信疫情散去的时候,你们强健的身体一定能够和王老师一较高下……”

“同学们,我们又见面了。这一次我们是在‘云端’见面,没关系,今天我们一起来到‘居家如虹小课堂’,一起学习核心力量训练

的动作与方法。准备好了吗? 3、2、1,开始……”

近日,宝鸡市特殊教育学校两名体育老师王龙和李雪亮,为暂停到校上课的学生们推送了两堂自己制作并领讲的视频教学课,鼓励孩子们利用居家时间进行线上学习,受到家长、学生的欢迎。

为应对本轮新冠肺炎疫情,保证学生课业顺利完成,市特殊教育学校创新教育思路,从3月

14日起不断推出“宝特校·居家如虹小课堂”线上教学视频。这些教学视频包括体育、音乐、美工、文化科辅导等丰富内容,全部出自学校老师之手,制作精细,为特殊孩子量身打造。据了解,为落实好线上教学任务,各班主任老师第一时间和家长沟通线上教学事宜,每日在学校公众号、班级QQ群、微信群等进行“宝特校·居家如虹小课堂”教学视频推送。为了确保班级的孩子都积极参与微课活动,班主任老师每天在班级群里了解孩子的学习情况,并实施激励措施,大大提升了同学们参与课堂活动的积极性。同学们在观看学习“宝特校·居家如虹小课堂”教学视频后,跃跃欲试。

市特教学校德育处副主任、体育教师王龙说:“我们特教学校教师会继续创新教育思路,完善教学方式,让孩子们‘宅’家的每一天都能感受到温暖,遨游于知识的海洋。”

关爱未成年人健康
呵护未成年人成长宝鸡体校教练员李程网上授课——
小队员在家练足球

本报记者 巨侃



李程(左)和学生上足球网课画面

“现在我做一个‘克鲁伊夫转身’动作,请大家仔细看……”3月15日18时30分,宝鸡体校足球教练员李程的足球网课准时开课了,16名小队员在各自家里足不出户就能进行训练。

李程通过腾讯会议视频画面做每一个示范动作,监督并指导每一个孩子做动作。在经过交叉拉球、接反弹球、“克鲁伊夫转身”等20个足球技术动作训练和力量训练后,20时30分,持续两小时的网课结束。

“疫情防控期间,孩子们在家里训练都很认真,家长也很配合。上网课的好处是便于教练监督,我会让做得好的孩子示范给大家看。另外,孩子们上网课时都有表现欲,比较投入,训练效果可以保证。”网课结束后,李程对记者说。

据了解,李程带的这支宝鸡少儿女足队伍成立于2019年8月。今年3月,他向省U11-12女子足球队输送了4名队员。近期由于疫情防控形势严峻,线下停课,李程就通过腾讯会议上网课继续教孩子们。据悉,网课天天开,每天都是两小时。

本报讯 3月16日至22日,“抗疫情六市网络围棋团体赛”举行,张建平、杨惠强等10名宝鸡棋手参加了比赛。

本次比赛由宝鸡、临沂、宿迁、枣庄、济南、连云港等3省6市的棋界中坚力量,联合弈客少儿平台共同推出,旨在丰富棋友居家抗疫生活。据了解,本次团体赛每方出10员战将,在弈客少儿平台上采用约棋方式,不设主将及主客场,比赛成绩按各队总积分计算。每天一轮,第一轮由抽签决定对手。比赛每方保留时间45分钟,5次一分钟读秒。每天具体比赛时间可由比赛对手协商,必须保证每天一盘棋,每天最后约定时间不得超过晚上9点。依据“弈客”规则,按照黑棋184.5子胜、白棋177子胜判定胜负。记者在“弈客”看到,棋手们以棋会友、执子征杀好不热闹,对局堪称精彩纷呈。

宝鸡参赛的10名棋手皆为

以棋会友 携手抗疫

宝鸡10名棋手参加六市网络围棋团体赛

宝鸡棋手张建平与
临沂棋手的对弈棋谱

市围棋协会45岁以上棋界中坚。比赛首轮,宝鸡选手张建平执黑遭遇临沂强手王宏现,胜负之争出现在终局前几分钟,双方争劫



宝鸡棋手杨惠强居家参加比赛

绞尽脑汁,黑棋由于顾虑中腹死活,忍痛补活被白棋提走三子顿成败局,最终人工智能自动判定白棋获胜。 本报记者 巨侃

“宝鸡,加油”

优秀田径运动员王峥为家乡抗疫加油



视频截图

本报讯 “宝鸡,加油!”近日,第十四届全运会女子链球冠军王峥,通过本报为家乡宝鸡抗击疫情加油。

王峥是从宝鸡走出去的优秀田径运动员。近年来,她先后获得第七届世界军人运动会冠军、东京奥林匹克运动会亚军、第十四届全国运动会冠军,并保持着77米68

的女子链球亚洲纪录。

本轮疫情发生后,在外地训练的王峥时刻牵挂着家乡。她利用训练间隙录制视频,为奋战在抗疫一线的医务工作者、社区工作者和志愿者们点赞、祝福,并表示,只要我们众志成城,就一定能尽早战胜疫情。 本报记者 祝嘉

宝鸡体校田径项目主教练李建平:

跳跃项目要再创辉煌

本报记者 巨侃



今年宝鸡市体育运动学校跳跃项目共有18名队员获得陕西省第十七届运动会决赛资格,目前有20名队员参加集训。眼下,宝鸡体校跳跃项目运动队在教练李建平等人的带领下积极训练备战,力争在省运会上取得好成绩。

在宝鸡体校多名年富力强的教练员中,田径项目主教练李建平可谓成绩卓著。在2018年陕西省第十六届运动会田径赛场,他所带的跳跃项目队员获得了10枚金牌。这些年,他向陕西省田径运动管理中心输送试训运动员20名,向北京体育大学、陕西师范大学等知名高校都输送过优秀运动员。他带的得意弟子彭博宇,曾获得全国青年锦标赛男子三级跳远金牌;弟子田玲芳,获得全国少年田径锦标赛女子三级跳远金牌、全国第二届青年运动会女子三级跳远银牌。因为比赛成绩优异,输送运动员众多,2017年,宝鸡体校被国家体育总局田径运动管理中心青少部命名为全国跳远、三级跳远奥林匹克高水平后备人才基地,李建平本人也被评选为全国基地优秀教练员。

对李建平和他所带的队员来说,比赛只是日常训练的一个结果,训练则是常态。这2011年从陇县基层体校走出的教练员,带着他对体育教学工作的热爱,千方百计改善训练条件,提高队员的训练效果。不少年轻教练反映,李建平善

于动脑,体校许多废弃器材在他手里,都被他“化腐朽为神奇”,成为身体素质和技术训练的重要器材。每天,他所带的跳跃项目运动员分别在跳高、跳远、三级跳远3个场地训练,他将训练课程安排得科学合理。为了一个技术细节问题,他可以连续“细抠”几个小时。为了让队员更好地理解技术动作,他不顾“高龄”,自己示范所有的动作。一次为运动员做示范动作时,由于太投入,他的下肢肌肉严重拉伤,但他没有选择休息,而是第二天又准时出现在训练场上,拖着伤腿指导。体校科研室的录像机还没到位时,他自费买了一部高档手机,每次训练时为队员拍摄连续的动作照片做技术分析。

今年52岁的李建平,在队员眼里就像父亲,在年轻教练员眼中像个老大哥。他不仅关爱、资助困难运动员,还乐于帮助同事,经常自己开车,带着年轻教练员赴县区学校选材。大家碰到问题都愿意找他商量,因为他总有办法解决。

省十七运会将于8月6日在榆林开幕,李建平正带着他的队员进行备战训练。他说,我市跳跃项目运动员将在省运会男女跳远、三级跳远等多个小项上向金牌发起冲击,要再创辉煌。

展望省运会