

“我的老师是奥运冠军” 他们教的体育课根本抢不到

这个夏天,2024年巴黎奥运会,肖雁宁与7名队友组成的中国花样游泳队以总成绩996.1389的高分夺得花样游泳集体项目金牌。
肖雁宁不仅是一名运动员,还是四川大学体育学院从事教学及竞赛指导工作的一名教师,作为大学生而言自己的老师是世界冠军是一种什么体验?我们来盘点一下还有哪些世界冠军在当老师。



“我的百米跑,苏炳添拍的表”

2018年10月,苏炳添在暨南大学邵逸夫体育馆为100名学生开课讲授短跑技巧,这也是他以暨南大学副教授的身份上的第一堂课,一名暨大学生说,苏教授的课“逢开必爆”,每次都被“秒杀”,不少网友猜测苏教授的课是不是要破9秒83的记录才能及格。

苏炳添曾在公开课布置了一个挑战,挑战9秒83里能跑多少米。“什么是体育精神?现在就是展现你们体育精神的时候了!”进入9秒83挑战环节,这堂课听起来带风,除了“983挑战”,苏炳添课上还分享了练臂动作并讲解了动作要点。



“我的排球,郎平教的!”

北京师范大学珠海校区课程表显示,郎平将在该校担任主讲教师教授排球(运动控制与专业发展)的课程,这张课表是2021年的体育课,当时被很多同学转发:“后悔早修完体育课了……”

自卸任中国女排主帅后,郎平回到

母校北师大致力于从事体育文化与政策研究和排球推广工作,担任北师大郎平体育文化与政策研究中心主任、研究员,通过开设本科生通识教育课与学生们广泛交流,将“祖国至上、团结协作、顽强拼搏、永不言败”的女排精神传递给更多年轻人。



“我在北大的讲师是丁宁”

2023年8月,北京大学官网显示乒乓球奥运冠军丁宁任北京大学体育教研部讲师,研究方向为运动训练,这位中国乒坛第六位包揽奥运会、世乒赛世界杯、全运会的“全满贯”选手2021年9月6日宣布退役。

成为北大讲师后,丁宁将多年乒乓球领域积攒的实战经验带入教学工作

中,她说“在体育教育中我们会强调体育的育人功能”,她启示同学们,无论是热爱体育运动的人还是专业运动员,或者校园体育特长生,在从事运动时他们并非仅仅参与,而是深入甚至追求极致,正因为追求过程的极致才能感受和经历更多,收获更多。



“吊环王子”帮我减脂

在北师大任教的奥运冠军,还有“吊环王子”陈一冰,有同学在大一抢到了《运动减脂与塑形》课,由北京奥运会吊环冠军陈一冰授课,“他喜欢分享自

己的经历,比如怎么吃更健康,以前怎么训练的等等。有次我摔伤了腿,坐在教室后排他特意走过来关心我,还用自己运动员时期的受伤经历来教我如何养伤”。



张洁雯的羽毛球课:100人抢1个名额

一到中山大学的开学选课季,张洁雯的羽毛球课都会被一抢而空,最多时有400多人抢三四十个上课名额,有时她不得不让学院再增加10个选课名额,“再多场地就不够了”。还有学生宁愿错过晚饭,也要打车跨校区来上课。

张洁雯还记得有次给研究生上课时,她原本担心研究生科研任务多,想减轻他们的训练压力。没想到那个班的学生派出一个代表,跟她要求多安排训练,这让她觉得很惊喜。

在诸多选课的同学中,有人是“听说张老师课教好”,有人是“喜欢打羽毛球”,还有不少人是因张洁雯另外一个身份——雅典奥运会羽毛球女双冠军。张洁雯想当大学老师的种子,从2004年走下雅典奥运会冠军领奖台那一刻就种下了。那时,退役后转型当大学

老师的运动员还不多。

“我的性格外向,很喜欢和人交流,我觉得自己挺适合做教练或者老师的。”不过,相比于需要每天从早到晚、全身心投入训练工作的运动队教练,张洁雯觉得大学老师更能平衡工作和家庭生活,压力也小一些。

2016年,在广州市羽毛球中心工作8年后,张洁雯顺利通过了中山大学“百人计划”人才引进,成为体育部副教授,负责校羽毛球队的训练与羽毛球公选课的教学。

曾在中大读书的陈诗韵用“如沐春风”来形容上课感受,“张老师很细心,很关心学生。哪怕你没有主动举手提问,她也会关注到你的动作,亲自来指点。如果你真的没做好,她也不会责怪。”

相关新闻

苏炳添很会写论文

在暨南大学任教的苏炳添2021年发表论文《科学训练辅助:柔性可穿戴传感器运动检测应用》,这不是苏炳添任教期间的第一篇论文。2019年,苏炳添以第一作者发表论文《新时代中国男子100m短跑:回顾与展望》,运用文献资料调研、访谈和案例分析等研究方法,系统分析

了近10年,特别是新时代以来我国男子100m短跑的成功经验。奥运冠军、国际级运动健将走进高校任教奉献自己多年的运动经验,用体育精神感召学生,培养青年人健康生活的理念,挖掘和培养运动人才,极大地提升了学生的体育水平和运动热情。

教羽毛球也逃不过科研

下了赛场上课堂,奥运冠军当体育老师开始接受教学和科研的挑战。在中山大学任教的雅典奥运会羽毛球女双冠军张洁雯曾经为不知道怎么教学生而苦恼过,“从小就是教练叫我做什么我就做什么,从没想过怎么分解动作

,为什么要做这个动作”。她趁着午饭时间向其他同事请教上课技巧。通过关注学生反馈,张洁雯对羽毛球技术的思考甚至比当运动员时更加深入,“也要感谢学生是他们让我一直在进步”。

资讯

孙杨复出首战夺冠



3分49秒58!当孙杨第一个触碰到终点墙,瞬间点燃了全场观众的热情。8月25日,2024年全国夏季游泳锦标赛在合肥体育中心游泳馆开幕,当晚男子400米自由泳决赛激烈上演,游泳名将孙杨身披浙江队战衣强势回归、夺取冠军,为自己的复出首战画上圆满句号。

在当日上午男子400米自由泳预赛中,孙杨游出3分54秒98的成绩,小组第一、总成绩第二,顺利挺进决赛。在决赛前半程,位于第5道的孙杨,一度落后领先者一个身位;进入后半程,孙杨开始掌控节奏,逐渐确立领先优势,最终率先抵达终点。17岁的湖北小将徐海博、21岁的浙江小将徐一舟分别获得亚军和季军。

男子400米自由泳项目一直是孙杨的强项。2012年伦敦奥运会,孙杨以3分40秒14的成绩夺取男子400米自由泳金牌,成为中国第一个男子游泳奥运冠军,并创造了该项目新的奥运纪录。这项奥运纪录至今无人打破。

来源:人民网

贵阳:趣享运动 清凉纷呈



为倡导健康文明生活方式,增强居民身体素质 and 凝聚力,丰富辖区儿童暑假生活,8月23日,贵阳市南明区水口寺街道办事处举办“趣享运动 清凉纷呈”亲子趣味运动会。

(中国教育报 通讯员 赵松 摄)

运动科普站

少年儿童群体 如何有效减重

暑期是家长带孩子外出的旺季,很多人在享受各地美食的同时,也发现体重有所增加,请问有哪些方法可以有效减重,尤其是针对青少年、儿童群体。

中国疾控中心营养与健康所研究员王志宏介绍,外出游玩的时候,各地的特色美食非常吸引味蕾,难免进食过多。所以在外出游玩的时候,可能体重就有所增加。这里面尤其要注意以下四点:

一是食物多样,注意合理搭配。不同年龄儿童的能量需要量不同,要控制食物总摄入量。对于已经肥胖的儿童要减少20%的能量摄入,基本做到吃“八分饱”。同时多增加摄入新鲜的蔬菜水果,还有全谷物和豆类在主食中的比例,这样含膳食纤维比较高,并且可以控制体重,这一食物结构可以增强饱腹感,减少饥饿感,控制总能量摄入。

此外要少油少盐,清淡饮食。孩童时期养成的饮食习惯可以坚持到成年期,如果形成不好的饮食习惯,到成年期再想改变非常困难。所以在外也要选择减少生冷、辛辣、高油、高盐、高糖菜肴的摄入。

第三是保证规律进餐,定时定量吃好吃一日三餐,不要暴饮暴食,也不要偏食挑食。早餐吃好、午餐吃饱、晚餐吃少,尤其注意晚餐不能吃得过饱,不能摄入特别高的能量,而且晚上九点之后不要再进食。同时,优选健康零食,因为外出游玩活动量大,可以在正餐之间,选择新鲜的水果、原味坚果、奶制品,这些都是健康零食,可以作为正餐的适宜补充,但是也要控制总能量。还要记住,即使是健康零食也不能代替正餐。此外,鼓励要足量饮用干净卫生的白水,不喝或者少喝含糖饮料。

再者,一定要保证充足的身体活动、充足的睡眠,做到不熬夜,也要减少久坐行为,还要减少“屏幕”时间。孩子游玩累了可能就盯着手机、平板看,这个时间也要控制。即使外出游玩也希望家长为孩子创造运动氛围,陪孩子一起运动。总体来说,学龄前儿童鼓励至少每天三小时运动量,最好保证两小时在户外运动。对于学龄儿童要保证每天至少一小时,最好是有氧运动为主,比如骑车、游泳、打球等等,鼓励做这样的运动。对于睡眠来说,建议学龄前儿童满足10-13小时睡眠,学龄儿童可以适当减少到8-10小时,做到以上这些点就能有效控制体重了。

来源:中国新闻网