

美女老师将“时尚”引入体育课堂



▲顾老师在编健美操

◀顾老师带领学生在上体育课

她是名普通的教师,一位有着秀气、小巧而不乏“时尚元素”的外表,充满着青春靓丽活力的女体育教师,她是武汉三中的顾静老师。

工作十七年来,她默默地耕耘,无私地奉献,在高中体育教学这个没有升学成果值得炫耀的领域,作出了自己不平凡的贡献……

时尚体育,倡导健康第一

随着欢快的节拍,手握“环保哑铃”(两瓶矿泉水),数十位女生在老师的示范下,跳起了动感十足的哑铃操……这不是体操队员的训练,而是武汉三中的一节普通体育课的教学内容。

4日下午,记者在该校欣赏

了一节体育课,带领学生做哑铃操的是该校体育教师顾静。从2003年开始,她率先在武汉市尝试高中体育课程改革,将“时尚体育”融入体育教学,并参加了该省高中体育与健康课改方案。她也因此被誉为体育课改“第一人”。

“传统的高中体育课,无非是男生女生一起跑跑跳跳,学生们把它当成休息课,在一些学校还经常被数学、英语课占用。”武汉三中副校长顾源成6日告诉记者,2003年9月,该校利用武汉市体育课程改革试点的机会,开始尝试开设体育校本课程,对高中体育教学内容和授课形式进行创新,而创新的担子就落在顾静

的身上。

在顾静看来,体育课上男生喜欢球类,而女生更喜欢技巧性的内容。她一改以往的统一教学为男、女生分班教学,将健美操、踏板操、球操等选修课程引入体育课堂,并耗费一年时间自编了校本教材《高中女子形体训练与健美操》。

“外面流行什么,学生在体育课上就会学到什么。”顾静说,“时尚体育”教学活跃了学生的生活气氛,学习的劲头似乎更足了。健身房里流行瑜伽,她发现这项运动可以调节心态,对学生的复习备考很有帮助,便自学相关教程,利用体育课带着高三学生练习瑜伽。

“时尚体育”教学活动也激

发了师生编创的热情。该校校长杨吉方说,现在的高二、高三年级,随便抽出一个班,学生都能表演他们自己编创的健美操,体育老师编撰的《有氧踏板练习》教材已在全国发行,作为全国体育师范类教师的样板课教材。

“体育课不是传授竞技技巧,而是要让学生身体健康,身心愉悦。”顾静说,经过长达6年的探索,体育课已经成为武汉三中最受学生欢迎的课程之一。

据介绍,作为湖北省体育省级骨干教师,顾静已经参加今年全国优秀教师的评选,目前名单已经参加了公示。

绵绵爱心,7年资助贫困生

99届高三(5)班学生黄晓峰,家境贫寒,上体育课比其他孩子胆怯,顾静从班主任老师那里了解到,该生因家庭贫困而背上很重的思想包袱,“她不愿看到一个优秀学生因钱而错失机会”。为此,顾静找到黄晓峰,提出每月给他100元生活补助,希望他放下包袱用心学习。

黄晓峰接受了这份爱心,同时也接受了顾静老师的另一个附加条件:不要把这事告诉别人。

1999年,黄晓峰参加高

考,考了632分,取得全校第五名,被华中科技大学录取。

在学校的一次经验交流会上,黄晓峰忍不住说出了埋藏在心里已三年的秘密:“顾老师给我的不仅是精神上的帮助,让我学习更有信心,生活更有勇气,而且一直在资助我。”

据武汉三中一些老师回忆,当时黄晓峰哽咽着讲出这段往事,师生都很诧异和感动:没想到这件事就发生在身边,坚持了三年。

而这时,顾静又开始考虑黄晓峰大学生活了。她又找到了黄晓峰:“你尽管去读书,不要考虑费用,你能读多高就读多高,你将来有机会出国读书,顾老师也资助到底。”

黄晓峰接受了顾静的帮助——4年2万元的学费。大四毕业后,黄晓峰被保送到武大读研。“只要学生争气,就觉得帮得很值,相信将来黄晓峰遇到有困难的人时,也一定会热心帮助他人,这就足够了。”

顾静还经常给他写信,打电话,与他交流,黄晓峰同学在2002年光荣地加入了中国共产党,并于2003年9月被保送到武汉大学读研究生。他以自己优异的人生,给顾老师以满意的回报。黄晓峰只是顾静

老师关爱的学生中的一员。

赠人玫瑰,手有余香

作为一个非高考学科的老师,顾老师也感受到了被学生信赖和关心的幸福。

平时的体育课,学生都能自觉地按老师的要求完成课堂教学任务,顾老师组织的队列表训练、健美操比赛都得到了学生的支持和配合,特别是顾老师上课嗓子嘶哑而难以发声时,学生都能自觉地配合老师,完成好教学任务。教师的爱传递给

学生,学生的爱又反馈于教师,师生共同谱写爱的乐章。一些年级组长和班主任善意地开玩笑说她是“编外班主任”,学生称她为“心灵港湾”,处于青春期的学生们总是问题多多,顾老师只要发现一点蛛丝马迹,总是细心地与学生深入交流,不厌其烦,直到问题解决。因为三中全会实行男女生分类教学,少数没有上过她课的男生,甚至慕名而来寻求她的帮助。

在多年的教学实践中顾静老师对师生和谐相处有着自己独到的体会:“作为老师,你给学生的爱越多,学生给你的理解也会越多,你的工作开展得也会更好。” 据《武汉晚报》

房客照料他10年 老汉赠房报恩

体弱多病、单身一人、每个月只有300元左右的低保金,对于大连开发区土生土长的侯秉柱老汉来说,这套两室一厅不到50平方米的住房算是他的全部家当了。

在很多人都在为拥有一套属于自己的住房而奔波的时候,已年近花甲之年的侯秉柱却毅然将这套房赠给了和他朝夕相处并照顾了他10年的一对外来夫妇……

老汉的惊人之举可能有人不解,9月5日,沉默寡言的侯秉柱告诉记者,“这俩人儿对我太好了,别说一套房子,就是一座金山也难抵他俩对我的恩情。”10年间,侯秉柱和租他房子的这对夫妇相处得亲如一家,用老汉自己的话说:“这几年如果不是他俩这么照顾我,我可能早就作古了。”

单身汉艰难过活穷困潦倒

今年58岁的侯秉柱原是大连开发区海青岛街道小王屯社区的一名普通农民,在大家

眼里,他性格内向,沉默寡言,说话、做事总是比别人慢半拍。20多岁时,命运多舛的侯秉柱本已到了成家的年龄,但这时父母相继去世,侯秉柱从此过上了单身的日子。1998年,侯秉柱随同本村村民一起搬到简易楼居住。在政府的照顾下,他在一家燃料厂打更,每个月靠400元工资维持生活。

从正常人的角度来看,侯秉柱的智力较常人有所区别,生活能力欠缺,不会洗衣、做饭,据熟悉他的街坊邻居介绍,那时他的三餐总是吃点饼干、面包以及两三角钱一瓶的汽水打发,衣服也经常脏兮兮的。白天到处捡破烂,攒到一定的数量换些钱,然后攒起来。经年颠簸,“那时40多岁的侯秉柱看上去就像60多岁似的。”他的一位邻居这样回忆他。

由于长期饮食没有规律和生活习惯不卫生,他患上了营养不良、气管炎、肺结核、胃溃疡等多种疾病。此外,最让他感到难受的是“没人可以说话”,尤其是夜深人静的时候,独自置身在空荡荡的屋子里,孤寂感总伴随他左右。

外来夫妇给他家的温暖

然而,从黑龙江来连一对外来夫妇的出现彻底改变了侯秉柱不健康的生活轨迹。1999

年12月,来自黑龙江的于水、胡文华夫妇带着孩子租住在侯秉柱的一间屋子里。“当时刚看到四哥(指侯秉柱)时,我真不知道该怎么形容他才好,络腮胡子,长头发,脸上黑一块青一块的,一看就知道是很长时间没有洗脸了。”胡文华告诉记者,由于当时初来乍到,经济条件实在是不好,侯秉柱要的房租便宜,每个月才100元钱,于是就就这么决定了先暂时安身在侯秉柱家的另外一间屋子里,当时两家人都没有想到日后会朝夕相处10年。

刚住下不久,于水夫妇他们就发现,侯秉柱几乎不做饭,也不洗衣服,而且体弱多病。看着侯秉柱拖着病重的身体可怜的样子,好心的夫妇俩开始无私地给予他生活上的照顾,自己家做的饭菜,总要给侯秉柱送去一份,久而久之,这竟然成了一个习惯。胡文华洗自己家人的衣服时,也会翻腾出侯的脏衣服一起洗。就这样,两家人不知不觉间在简易楼度过了一年的时间。在此期间,侯秉柱的精神面貌也较以前有了很大的改变,至少看上去不会再让人以为他是个街头的流浪汉了。

照顾老汉10来年

2000年,侯秉柱以动迁户

的身份在开发区金源南里67号楼分到了一处47平方米的新楼,也就是从这时开始,两家人开始了在一起生活的日子。

搬到新楼后,侯秉柱的单位黄了,他每个月只靠300元钱的低保费生活。于水夫妇商量后决定让侯秉柱和他们一起生活,白天也别出去捡破烂了。这时,于水夫妇经过两三年时间的打拼,在大连市内做起了买卖,生活条件也得到了一定的改善,白天侯秉柱在家看家,平时的零花钱也都是于水夫妇供给。

这下子,让侯秉柱找到了从未有过的幸福感。侯秉柱的气管炎每到换季的时候都得到诊所输液,每到这时于水夫妇就会轮换着接送他去诊所。2000年冬天,是他们搬到新楼的第一个冬天,一天,胡文华从市内回家后发现,侯秉柱裹着被子不停地打哆嗦……

原来,这年冬天,侯秉柱没有钱交取暖费,屋子里特别冷。胡文华当时二话没说,赶紧领着侯秉柱到诊所输液,第二天便把取暖费交了。从此后,每年的取暖费都是由于水夫妇承担。

虽然侯秉柱不爱说话,但由于水夫妇对他所做的一切他都记在心上。每天有人嘘寒问暖,能吃到热腾腾的饭菜,脏衣服每隔几天就变干净了,自己有

个头疼脑热,有人陪着到医院治疗……

从1999年至今,10年过去了,侯秉柱的生活一点点发生了变化,他脸上的笑容渐渐多了,性格开朗不少,身体也慢慢恢复……

在他的心里也一直在思考着该怎么报答对他一片真心的这对好心夫妇。

诚心赠房数次才达成心愿

据于水夫妇透露,其实早在2004年,侯秉柱就曾找过他的一个本家叔叔,把自己受到细心照顾的事详细地告诉了自己的亲属,并表示自己将来去世后要把房子赠给于水夫妇以做补偿,但当时侯的几位亲属都表示反对。

更主要的是,于水夫妇的态度也很明确,“我们俩照顾他绝不是图他的房子,我们压根就没想过房子这事儿!”于水跟记者说,当侯把赠房子的事跟他和妻子说出来后,被夫妻俩谢绝了。又过了一段时间,执拗的侯秉柱再次找到本家叔叔,还是想把房子送给于水夫妇,这次,侯秉柱的态度十分坚决,把自己多年来受照顾的点点滴滴都跟叔叔说了,叔叔听后也觉得深受感动,于是开始做于水夫妇的工作,希望他们俩能收下房子,但于水夫妇再

次谢绝了对方的好意。

2007年,当侯老汉又一次表达出想把房子送给于水夫妇的想法后,这次在其本家叔叔的支持下,并且又联系了老汉另外的几名亲属,几名亲属在切身感受到侯秉柱多年受助于水夫妇无微不至的照顾后,终于同意了侯秉柱的请求。最终,双方到开发区公证机关做了公证,侯秉柱去世后房屋所有权人将变成于水夫妇。

小区居民赞同老汉做法

记者5日在金源南里小区和多位居民聊起侯秉柱赠房子的事,几乎所有的居民都表示赞同侯老汉的做法。“应该,老子家夫过这九年太够意思了。”“侯秉柱能有今天不多亏了人家夫妻俩?”“不容易啊,这么多年,再说人家当初照顾侯秉柱也不是冲着这处房子去的!”“开明的居民们几乎都表达了同样的观点。

侯秉柱完成了把房子送给于水夫妇的心愿后,再没有了后顾之忧。“我现在白天在楼下和大伙打扑克、玩、溜达,晚上回家还有吃有喝的,有病了还有人领去看病,还要求什么样的日子?”侯老汉对记者的一句反问,让在场的于水夫妇眼里泛起了一阵泪花……

据《半岛晨报》

中美医疗美容

官丽华 主治医师
*江苏省首批美容主治医师

诊疗科目: 医疗美容
联系电话: 83248003 85992890

南京市鼓楼区新模范马路9号 (司背路路口国电南自对面)

主诊医师从医25年
品/质/卓/越 韩/式/风/格
被评为最具影响力医疗美容机构

项目	优惠价格
双眼皮	600元
隆鼻	800元/进口2500元起
除眼袋	2000元(三层紧肤、无需拆线)
瘦脸	2000元/部位
面部除皱	200元/部位
丰胸	4800元
溶脂减肥	1500元/部位
彩光美白祛斑	1500元/五次

www.515m.com
QQ:492848428 电话:13305172910

医疗美容技术咨询: 双眼皮、祛眼袋、隆鼻、隆下巴、修改脸型、面部除皱、隆胸、溶脂减肥、彩光嫩肤、祛斑

炫姿影美体 纯手工 经络按摩减肥

夏季劲爆优惠活动
买15次+15次
一疗程可减10-20斤

南京首家*** 男士瘦身专区
专攻: 沙发胸、白颈胸、麻将胸、啤酒胸、曹头肉及全身肥胖保证有效果。

适合: 用于治疗与肥胖有直接关系的富贵病,因长期应酬导致的三高肥胖人群,消灭肥胖的同时调节亚健康,可将高血压、高血糖、高血脂、心血管方面、不孕不育等调理至正常范围之内。

鉴戒各种类型肥胖的体质 体型
精准治疗个性瘦身
不打针 不吃药 不用任何仪器
瘦身保腿 标本兼治
瘦脸 瘦身 收腹 提臀 塑腿同步完成
签约服务 无效退款 两年跟踪服务

诚招加盟商
地址: 幕场门大街中青大厦1号603室 (全洲超市斜对面)
86222247 86260400
http://b1109770.xici.net QQ:442374145 (李瘦)