

## 文体面孔

## 郑老师的发明

记者 尹婵萱 文 摄

## 开栏话:

2024年2月,浙江省委“新春第一会”聚焦人才议题,提出要重点实施打造“三支队伍”,其中就有“高素质劳动者队伍”。

在文体队伍中,有着很多辛勤的劳动者,为我市的文化文明桥头堡建设付出辛劳和智慧。

即日起,衢州晚报文体版开设“文体面孔”栏目,聚焦我市文体业内的一线劳动者,讲述他们的故事。

◀ 郑春指导学生在自己设计的单杆上练习体操。



3月20日,衢江区东港小学。“铃铃铃”下课铃声响起来,同学们冲出教室,他们的目标是走廊墙上、柱子上的挂杆和吊环。

“我先来,我先来!”孩子们争先恐后地跳上挂杆,有的做起了引体向上,有的靠双手力量在挂杆上灵活地移动。有的同学瞄准了天花板上垂下的吊环,一个纵身飞跃,抓住吊环腾空而起,把自己转成了一个“极速小陀螺”。没有“抢”到器材的同学,则在空地上翻起跟头:前滚翻、侧手翻、连续翻……

如果这时有路人经过,看到这热火朝天的锻炼景象,一定会惊讶咂舌。但对于这所学校的师生们来说,走廊上的体操锻炼,早已融入了校园日常。

走廊上的挂杆是东港小学体育老师郑春的发明。2020年,该校新建成开学,郑春是首批教师之一。一到学校,他就替孩子们担忧了起来:教室离操场和体育馆太远了,课间只有十分钟,要是想去投个篮、做个操,来回时间都不够,怎样才能充分开展锻炼呢?

“还好,我们的走廊够宽敞!”他利用教室门口的走廊、柱子、墙面作为突破口,根据场地特点设置了垫上锻炼项目、柱子锻炼项目和墙面锻炼项目“三大项”,带着孩子们在走廊上做垫上支撑、引体向上、滚翻、拉伸、跳绳、往返跑、摸高等活动。因地制宜又有意思的锻炼方式,让这所学校的走廊,成为了学生最爱的“健身房”。

其中,走廊上的挂杆,因为锻炼难度最高,最受同学们欢迎。为了让挂杆安全可靠,郑春还在学校的帮助下,特地找来建筑图纸,请建筑专家测算承重和安装位置。

教室外固定在墙上和柱子上的简易挂杆,是挂杆的“1.0版本”。之后,郑春又在实践中不断改进,设计了可同时四人练习的不同高度挂杆(2.0版),以及可上下调节高度的单杆(3.0版)。2022年,他设计的“可上下调节高度的单杆”获得了国家外观

设计专利。

“挂杆运动”,是郑春在日常体育教学中,积极推广体操的做法之一。2022年,在郑春的倡议下,衢江区东港小学喊出了“人人会侧手翻、人人会手倒立”的口号,成为衢州地区最早系统推广体操教学的学校之一。2023年,全市体育现场会在衢江区东港小学举行,郑春自豪地看到,自己带着练了两年体操动作的学生,给与会的全市体育教学负责人、骨干教师以及省、市教研专家带来了小小的体操震撼:一字马、仰卧推起成桥、侧滚翻、跳跃、旋转、倒立,一个二年级的普通班级,90%以上的同学都轻松完成了这些动作。

“体操对于人体柔韧性、核心力量、平衡能力的锻炼,是其他类型运动很难比拟的,在于不断地建立平衡、打破平衡过程中,锻炼者可以更好地控制自己的身体。”郑春说,“运动的快乐不需要设限,设计挂杆、推广体操,都是为了让孩子们养成随时随地锻炼的习惯,希望我的学生们能在锻炼中收获更加强壮、灵活、健康的身体,为他们今后的学习、工作、生活打下受益一生的基础。”



走廊上的挂杆,成了学生喜爱的锻炼器材。



2024“衢州有礼”诗画风光带金莲花节开幕。  
廖峥艳 摄

春日首发!  
2024「衢州有礼」诗画风光带金莲花节开幕

本报讯(记者 王红岭 报道组 吴森邦 通讯员 廖峥艳 王芳)3月20日,在龙游县小南海镇汀塘圩村澈石光·艺术生态走廊,2024“衢州有礼”诗画风光带金莲花节开幕。相关负责人及乡村运营主体、各协会代表、旅行自媒体达人等参加了本次发布会,于遍野油菜花海之中,与市民游客共赴春日之约。

“我们有武林赏花的秘籍,赏花口诀要牢记。”在欢快的音乐情景快板中,首先登场的是“衢州十大赏花基地武林发布令”环节。本地旅游达人别出心裁地将柯城区七里乡、新姜村、荆溪村,衢江区的双桥乡,龙游的团石村、泽随古村,江山的新塘坞村,常山的达塘村,开化的桃源村、上安村等十大赏花地,编成朗朗上口的快板口诀,令人耳目一新。

随后,“花味 Country Walk”视频也首度公开亮相。这一份春日赏花指南,为市民游客徐徐打开了一幅春天画卷。阳春三月正是踏青郊游的好时节,在乡村旅游方面,衢州今年主打“衢乡村·慢生活”品牌,创新推出“衢味十二记”乡村漫游主题线路,以“一月一主题”的方式推出了乡村漫游系列产品,吸引了更多游客走进衢州的乡村,体验休闲、舒适、惬意的乡村生活。前期,已经分别推出了“年味”和“赏味”主题线路,这次发布会推荐的是3月“花味”乡村漫游主题线路。

“近年来,衢州乡村旅游蓬勃发展,‘衢州有礼’诗画风光带、95联盟大道、二十四节气风物村,以及风格各异的特色民宿等等,都为衢州的乡村旅游增添了新的韵味。”活动现场,衢州市文化广电旅游局党委书记、局长李纯浩为小红书头部达人“小熊打卡日记”、视频号头部达人“大春旅行记”等三名自媒体运营者授予“衢州乡村旅游推介官”称号,并诚邀广大市民游客用镜头记录和发布衢州的美食、美物、美景,让更多人了解衢州,爱上衢州,走进衢州。

澈石光·艺术生态走廊推荐,也是本次活动的重头戏,整个发布会现场就在澈石光·艺术生态走廊之中。该走廊位于龙游澈石红船水利枢纽至虎头山大桥沿江区段,长约5公里,辐射小南海镇汀塘圩村、翠光岩村等3个行政村、5个自然村落,由中国城市规划设计研究院、上海风语筑文化科技股份有限公司、上海哔哩哔哩科技有限公司联合发起,集结了朱荣远等9位来自艺术、设计、建筑领域的专家大咖,打造出鸟类博物馆、水闸美术馆、概念书店、听雨亭、森屿间、水文监测站等42个艺术展馆,最终以生态景观、构筑物、艺术装置、文化空间、在地联合等集群形式重塑龙游澈畔的艺术新视野,并以此探讨通向城与乡的未来桥梁。2024年3月13日,澈石光·艺术生态走廊发布会在上海举办,被誉为“长三角艺术文旅新地标”。

在“百城千团”春季旅游发团仪式上,省文旅厅、市政府相关负责人分别为自驾游团队、摩旅团队、自行车团队授发启程“花环”。这一行动,也将推动衢州文旅穿越春天,走向全国。

2024“衢州有礼”诗画风光带金莲花节活动时间为3月至5月。其间,将举办“衢春天里耍花样”“衢春天里游花海”“衢春天里走花路”“衢春天里整花活”“衢春天里尝花样”等一系列农文旅活动,持续推动全市乡村旅游资源的拓展延伸,加快打造四省边际全域旅游桥头堡,进一步激发乡村旅游发展活力,扩大衢州乡村文旅品牌影响力。