

“四明云课堂”昨开播——

著名画家何业琦“话虎”又“画虎”

接下去大家可登录甬上APP教育页面观看精彩课程

“先画老虎的头，一个大大的、圆圆的圈，再画圆圆的耳朵，记住了，老虎耳朵和猫的耳朵不一样，前者是圆圆的，后者是尖尖的……”昨天上午9:30，“四明云课堂”的第一节课《虎年话虎》准时在甬上APP开播，宁波著名画家何业琦的讲课赢得广大学生和家长们连连点赞，“厉害了”“画得真好”“太逼真了，我想学”“长见识了”等留言充满互动区。既“话虎”又“画虎”的这节课点击量逾15万人次，点赞3.7万多。



何业琦教大家画小老虎和大老虎。

寒假开始了，宁波市去年成立的素质教育的五个中心——体育教育指导中心、文艺教育指导中心、美术教育指导中心、劳动教育指导中心、综艺教育指导中心，向全市中小学生送上假日“大礼包”——邀请多位名家特意拍摄制作了“四明云课堂”，近20节课向同学们展现音律之美、运动之乐、劳作之魅力，大家在寒假可以随着这些课一起“艺”起来、“动”起来！

《虎年话虎》《居家练体能》《寻访越窑青瓷》《峥嵘岁月中的音乐记忆》《精彩的电世界》……这些课的内容涵盖艺术、体育、科学等不同领域，每节课约半小时，主讲这些课程的“老师”大多是宁波各个领域的领军人物。其中首批8节课于1月24日上午在甬上APP首播，首播结束可以看回放，年后还有第二批课程，同学们可以挑选自己感兴趣的课程随时在家点击收看。

昨天上午，有“江南虎王”之称的画家何业琦开讲第一堂课，他带着大家先参观了正在宁波美术馆举行的“虎年迎新春水墨画作品展”。

“这是我画的大老虎，为了表现虎的威猛，你们看，它的眼睛盯得圆圆的，嘴巴张得大大的，爪子要张开，鼻子皱起来，就这样，威猛的神态跃然纸上了。”何老师带大家来到一幅幅虎画前，“这是一幅群虎图，图中有8只老虎，每一只都是不同的姿势、神态，有跑的，有跳的，一个个都很有动感，我通过老虎的神情、身上的肌肉来展现它们的活跃和凶猛；这是一幅母子图，老虎虽然很凶，但虎妈妈也很

有母爱，在自己的孩子面前，虎妈表现出了温柔、可爱的一面，我画了虎妈回头看孩子的这一瞬间，小虎抓着虎妈的尾巴在滚来滚去地玩，虎妈不是发威发怒，而是很开心甚至很得意；这一幅《龙腾虎跃》，中国人是龙的传人，老虎又是威猛的代表，所以这幅画代表了中国人很振奋的精神，这幅画很大，寓意也很深。”

在画家何业琦的带领和解说下，大家看了很多老虎画，也明白了如何欣赏老虎图。更大的收获还在后面，何老师开始教大家画小老虎和大老虎。

“我先教大家画一幅小老虎卡通画，先画头，画得大大的、圆圆的，再画圆圆的耳朵，老虎耳朵是圆的，猫的耳朵是尖尖的，不一样的哦。再画老虎的眼睛，眼睛特别重要，它有神情，我们要借眼睛画出老虎的神气，目光炯炯的样子……”何老师边讲解边示范，很多学生在互动区留言，“画得真好”“我也想学”“我画不好”……对此，何老师说，画画需要有基础，先练好基本功，之后才能在纸上自由地发挥，“你们平时可以用铅笔在纸上不断地练，练熟了，下笔就有把握了，胸有成竹才能一气呵成”。

如果说画家何业琦的课是“静”，那么，当天下午刘翀教练的课就是“动”了！在约半小时的《居家练体能》课中，这位原NBA明星林书豪的体能教练教大家垫上热身、跑步辅助训练、楼梯敏捷训练等居家锻炼技巧。接下去的课也很精彩，大家可以登录甬上APP教育页面观看，具体课表如右图。

记者 俞素梅 林涵茜 文/摄

首播时间	课程名称
1月24日 9:30	《虎年话虎》
主讲人	何业琦：宁波市美术家协会名誉主席，中国美术家协会会员，宁波美术馆艺委会委员，宁波文史馆员，宁波画院院长
1月24日 14:00	《居家练体能（大众篇）》
主讲人	刘翀：原NBA明星林书豪体能教练、宁波富邦男子篮球俱乐部体能教练、中国篮协E级教练员培训班特聘讲师
1月25日 9:30	《峥嵘岁月中的音乐记忆》
主讲人	周琦：正高级教师，省特级教师，宁波市名师
1月25日 14:00	《居家学应急处理——心肺复苏》
主讲人	杨峰：高级教师，镇海区澥浦初级中学校长，宁波市体育名师，宁波大学体育专业本科和硕士研究生兼职导师
1月26日 9:30	《寻访越窑青瓷》
主讲人	施珍：宁波市民间艺术家协会会长，浙江省工艺美术大师，非遗项目“越窑青瓷烧制技艺”传承人 俞志定：美术高级教师，宁波市校外教育学科带头人
1月26日 14:00	《居家练体能（足球篇）》
主讲人	薛圣东：国家级运动健将、中国沙滩足球国家队主力队员、前杭州绿城足球运动员
1月27日 9:30	《品味〈梁祝〉经典旋律》
主讲人	方红军：宁波市音乐家协会主席，浙江省合唱协会副理事长，中国音乐家协会会员
1月27日 14:00	《精彩的电世界》
主讲人	毛雷飞：正高级讲师，浙江省技工院校专业学科带头人、浙师大硕士研究生教学实践指导教师



开门理城事

余姚有一支公益团队 干了不少与垃圾分类有关的事

余姚有一支公益团队，志愿者们为余姚市民提供义务理发，为春运繁忙的火车站提供咨询协助，为有困难的家庭提供帮扶和支持……做得最多的是关于垃圾分类与垃圾清理的活动。

他们，就是“小卷毛”公益团队的志愿者们。

2020年7月，“小卷毛”就曾推出过“带姚城美容师，赏姚城之美景”的活动，通过举办义卖活动等形式向环卫工人表示温暖与慰问。此后，他们不仅常常看望慰问环卫工人，也推动志愿者们参与到城市垃圾清理与垃圾分类的活动中。

“小卷毛”积极与学校开展合作，联

动余姚市城管义工开展“环保小卫士”的志愿服务活动，汇集更多的孩子参与志愿服务活动。通过调动他们参与垃圾分类，不仅能够培养孩子们的垃圾分类意识，还能够带动家长们参与到垃圾分类中去。由此，从小孩出发，由小孩到家长，再到整个家庭，能够更好地推动垃圾分类在家庭层面的落实。

在开展捡烟头、捡垃圾等活动的基础上，“小卷毛”还开展“烟草换鸡蛋”等活动。此外，“小卷毛”还通过联合其他社会组织，在垃圾分类这方面做了更进一步的探索。在舜北公园，“小卷毛”联系“爱心水滴”社会组织，已经多次开展过“环保酵素”的推广活动。厨余垃圾

摇身一变，变成大家都爱用的环保酵素，用于家具的清理、植物的培育等等。通过环保酵素的分发和垃圾分类理念的普及，“小卷毛”在公益活动中推动居民高高兴兴地落实垃圾分类、践行垃圾分类，让居民在垃圾分类中有获得感，让垃圾分类的成果更快地惠及居民。

在“小卷毛”志愿者心中，垃圾分类从来都不是简简单单的一句口号，而是切实的参与和行动。通过持久且多样的垃圾分类志愿活动，小卷毛公益服务中心通过链接各种社会资源，以“小手”拉“大手”，共同打造美好家园。

记者 边城雨 通讯员 郑海波 吴秉承



志愿者们在进行公益活动，宣传垃圾分类。