

# 宁波创新课后服务课程建设 奥运冠军石智勇等名家助力“双减”

为推进宁波教育“双减”工作，市教育局启动了“体艺名家进课后服务模式”。10月4日上午，奥运冠军石智勇在宁波市教育局副局长胡斌的陪同下走进“甬上云校”直播间，与全市中小学生分享自己的成长经历，并就“双减”后如何用好自己的课余时间，给出了他的建议。

本次直播活动由市教育局党委副书记徐文姬主持。据介绍，国庆专场是名家参与课后服务的首期活动，从10月4日到10月6日，除了石智勇，还有书法、音乐、摄影、舞蹈等方面的名家给同学们带来不同的课程。

□现代金报 | 甬上教育 记者 王伟 摄影 崔引  
通讯员 陆灵刚 余晶晶



市教育局党委副书记徐文姬主持，石智勇与全市中小学生分享自己的成长经历。

## 直播现场

### 奥运冠军分享三句话

作为中国男子举重运动员、国际级运动健将，石智勇夺得过里约奥运会和东京奥运会两届奥运冠军，并打破世界纪录。在9月刚刚结束的全运会上，他又在挺举比赛中举起195公斤，以总成绩365公斤打破他自己创造的世界纪录，夺得冠军。他是宁波第一位奥运冠军，也是目前男子举重73公斤级三项世界纪录保持者。

在艰苦训练的同时，他也非常注重自身文化素养提升，他是宁波大学硕士研究生，曾获得第七届浙江省“十佳大学生”等荣誉。

直播中，石智勇向大家介绍了自己的举重运动经历。他从小就很喜欢这项运动，10岁开始练举重，12岁随教练来到宁波，随后一边学习一边训练，渐渐成了一名专业运动员。其间经历过挫折，但克服种种困难后收获了一个个冠军。

这次，助力宁波教育“双减”，石智勇和同学们分享了三句话：

**第一句是“少年心事当拏云”。**

希望大家志存高远，脚踏实地，要有为国争光的志向，要有追求第一的勇气，让宁波拥有越来越多的奥运冠军！

**第二句是“行行都能出状元”。**

每个人兴趣各异、天赋不同，我们没有必要只关注学习成绩，大家要去寻找自己擅长的领域，去创造属于自己的精彩！

**第三句是“梅花香自苦寒来”。**

无奋斗，不青春！所有的成功都源自持续不断的努力，只要你坚持不懈地挑战自我，你一定能够抵达成功的彼岸，获得属于自己的桂冠！

## 互动交流

### 同学们发来了各种问题

直播过程中，石智勇还和在线观看直播的同学们作了互动交流。

●**宁海县星海中学初二(3)班董好同学**：智勇哥哥，我对体育比较爱好，我们同学都看了你的比赛过程，感觉您好霸气，也想去练举重，但是听说练举重会让人长不高，真的是这样吗？

**石智勇**：练举重会让人变矮其实是一个误解，科学证明，遗传基因、科学锻炼、合理营养都是人体长高的因素，所以举重不仅不会让人变矮还能促进身高。大家看到我们举重运动员不高，是因为在我们中国，小级别比较有优势容易出成绩，选择上更倾向于身型偏小的运动员。就拿我来说，我就比我的父亲、弟弟都要高，练举重并没有把我练矮了。而欧美举重运动员都是大级别运动员，都是高大的。而且力量训练是很多运动的基础，对减脂塑形很有帮助，在国外是很时尚很受欢迎的项目，我建议大家可以尝试一下。

●**鄞州区咸祥中心小学的赵晨涵**：冠军大哥哥，您作为两届奥运冠军，经历过的最痛苦的事情是什么，您又是如何克服的？

**石智勇**：一是要克服心理和伤病关。电视上看看我们奥运会冠军，哇！感觉我们很厉害，无所不能，其实我们内心也会波动得很厉害。就拿这次奥运会来说，赛前一个月我意外受伤，半个月不能举杠铃，心里急躁啊，想着我这个状态还能不能承担奥运会任务，实在不行把我换掉吧。每天晚上睡不好，睡觉之前总想着，一觉睡醒，伤病好了，可以训练了，但是这个也不现实，队医说基本三周才能好，然后嘛，吃饭也吃不香，心情焦虑，人也慢慢的瘦了下来，非常煎熬。我把这个情况一五一十地反馈给教练，三天两头跟教练聊天，寻求解决的办法。教练结合我以往的情况给我做了具体分析，鼓励我静下心来坚持住，积极配合治疗。最后我顶住了，拿了冠军。这里面我觉得一个是坚持，

一个是沟通，遇到事情和问题要主动沟通，团结协作。

二是成绩遇到瓶颈的难题，在2018年左右我的成绩一直突破不了，上也上不去，掉也掉不下来，自己总在想，按照我目前的力量和能力，不应该只举这么点，那到底是哪里出问题呢？我反复看自己的训练视频，找关于举重的文献看，有看到一句话，细节决定成败，脑子一转，应该是我技术上的细节没抠好，然后我就往这方面研究，每次试举之前，都把技术动作从脑子里过一边，用手机把视频拍下来，举完之后马上看回放，这样研究了半年，研究出一套非常适合自己的技术模式。从2018年下半年开始，所有的重要赛事抓举成功率百分之百，而且每场比赛都有出色的表现。有人会说我们运动员头脑简单四肢发达，其实达到顶尖水平的运动员，必须要学会思考，要有钻研精神，找到一套适合自己的训练模式才能赢得比赛。

●**海曙区横街镇中心小学505班的刘毅文**：冠军哥哥，我是个小小体育迷，很荣幸能跟您对话，我作为一个小学生，遇到困难常常会坚持不下来，所以我想问您：举重训练是非常辛苦和枯燥的，您是怎么克服身体上的不舒服和心理上的困难坚持下来呢？

**石智勇**：首先，我想我们要确立一个远大的目标，但是这个目标不可能一下子就能实现的，那么我们还要确立一个个小的目标，比如说要拿奥运冠军，先要向全国冠军努力，再到世界冠军，在我们平时的训练中，每周都要制定训练计划，要达到一定的目标，这样循序渐进，才会离目标越来越近；其次，是不能轻言放弃，成功没有捷径，只有坚持才能抵达梦想的彼岸；三是要学会自我调试，在我们遇到困难和压力的时候，我会采取一些方法给自己减减压，比如听听音乐，钓钓鱼，我也会看看一些名人传记、励志书籍，看看他们是怎么走上成功道路的。

## 创新模式

### 线上线下并进 校内校外携手

全面落实“双减”政策，宁波教育既要做好学科类培训的减法，更要做好非学科类教育的加法。通过引进社会上高端、优质、稀缺的教育资源，开展线上与线下服务，去充实校内课后服务内容，切实提高课后服务质量，让“课后”成为特长天地。

据宁波市教育局相关负责人介绍，请艺体类名家来助力课后服务，今天只是一个开端。

接下来，市教育局将联合其他部门筹建“体育”“美术”“艺术”“劳动”教育指导中心，对校内校外教育资源进行开发、统筹与调配，利用课后服务时间，让在校学生接受自己想学、喜欢、擅长的课程，让每个人接受适合的教育，促进人才的多元发展。同时加大对体艺类特长生的培养力度，通过建立小中高一体化培养机制，让特长生培养更精准、更高效，力争通过体教融合、艺教融合，让宁波涌现更多的奥运冠军与名家大家。

#### 10月5日

上午9:00—11:00  
主题 怎样欣赏摄影艺术  
主讲人 李浙东  
下午2:00—4:00  
主题 美是什么  
主讲人 许颖

#### 10月6日

上午9:00—11:00  
主题 中小学生的舞蹈素质教育  
主讲人 吴迪锋  
下午2:00—4:00  
主题 不同体质学生的锻炼方法  
主讲人 潮声工作室

\*大家可通过甬上客户端甬上教育首页或者宁波智慧教育APP学习。