

春节运动不停歇 大家一起“打春牛”

打卡运动成亲子过年新风俗

每年立春,中国许多地方都有“打春牛”习俗。作为一种古老的民俗文化,据说自西周时期就已兴起,并历代沿袭,到了唐宋尤盛,至今这一习俗已保持了3000多年。“打春牛”也叫“鞭春”,因为具有策励春耕,象征五谷丰登、四季平安、安康吉祥的含义,“打春牛”也成为民间喜庆新春、聚会联欢最重要的活动之一,盛行至今。

而今年,由上海市青少年体育协会、上海市家庭教育研究会举办的“全家一起打春牛——2021新春打卡运动”为市民提供了一次别样的“打春牛”体验,足不出户乐享健康生活。

本版撰稿 本报记者 李一平

传统文化碰撞亲子运动 塑造全新海派体育文化

由于新冠肺炎疫情的影响,今年的寒假和春节对于不少青少年而言又有所不同,不仅原本习惯的旅行、度假难以实现,平时一到寒假就风风火火的各类冬令营、训练营活动也基本不见了踪影。在居家抗疫的同时,青少年的体育运动刚需却没有减少。在鼓励“就地过年”“居家过年”的牛年春节如何让孩子度过一个有序、健康的寒假和春节,让孩子既玩得开心,锻炼了身体,又能在玩趣中不失过年气氛,了解更多的中国民俗文化则成了不少家长的烦心事。

除了传统的弄堂游戏、九子文化等运动外,如何让体育活动与传统活动相结合,成为了近年来相关方面探索的新方向。今年,在疫情防控常态化的背景下,上海市青少年体育协会、上海市家庭教育研究会就遵循传统+体育的模式,共同推出了“全家一起打春牛——2021新春打卡运动”,通过线上运动打卡,让沪上众多亲子家庭过一个快快乐乐、非同凡响的新春佳节。家长就是孩子最好的老师,亲子

活动的寓教于乐作用是任何培训班都取代不了的。据了解,活动将以中国年俗为线索,从腊月二十三小年开始到正月十五这23天里,通过全家每天完成一个家庭运动,孩子给家长送出一份运动红包,家长为孩子讲述一个中国年俗故事的方式,以上传运动视频线上打卡的形式,为全市亲子家庭送上祝福。通过让全家一起运动,满足孩子需要的父母陪伴的同时,也促进家长与孩子的亲密关系,更让孩子在潜移默化中对于中国传统文化培养出自豪感、归属感。

据主办方介绍,为了让这次特殊的“打春牛”活动深入社区,主办方还携手宝山区体育局、花木街道办事处、周浦镇文化服务中心等单位一起参与,借助“打春牛”活动,让居家过年、就地过年的亲子家庭在锻炼身体,居家防疫同时体味浓浓的中国年味。

借此活动的开展,也可以让在上海过年的亲子家庭逐渐养成居家锻炼的习惯,真正使其成为别具海派风格的体育新风俗。



全家过一个“运动春节”

通过“上海市青少年体育”微信,市民可以直接参与这次的线上活动。从腊月二十三(2月4日)开始,“全家一起打春牛 2021新春打卡运动”共设计了适合亲子家庭全家一起运动的23个家庭运动动作。为了督促家长陪伴孩子,一起参与锻炼,还甄选了23个运动大红包。

每天,参与活动的亲子家庭都会从线上接受任务和红包,开始一天的任务完成,并于当天24点前上传15秒视频到打卡平台,记录新春亲子家庭运动之路。上海市青少年体育协会负责人表示,之所以鼓励大家线上打卡,一是激励孩子每天坚持运动,让家庭运动成为一种常态;二来也是抗疫防疫的需求,以及由此触发的新型运动形式。上海市青少年体育协会鼓励亲子家庭发挥更多的想象和无限的创意来丰富亲子家庭运动。未来,上海市青少年体育协会也会力争探索更多创新的青少年体育运动形式,拓宽青少年参与体育运动的广度。

为了鼓励更多家长和孩子参与“打春牛”,上海市青少年体育协会还准备了丰厚的礼品,连续打卡23天的亲子家庭将获得运动魔盒一份。另外,还有每天的“积分攒攒攒”活动,若连续打卡23天且总积分排行榜位列前三的亲子家庭,还将获得迪士尼亲子套票一份。

不一样的牛年,不一样的过法。随着大家对抗疫防疫的认识不断提高,对居家过年、就地过年这一过年新方式也开始逐渐适应。而“打春牛”这一新颖的新春打卡运动,将运动与年俗文化、互联网运动等诸多形式结合在一起,无疑将吸引更多在沪过年的亲子家庭。

年度最佳体育贡献校长赵荣善——

立信可以是体育达人的熔炉

“在科委22年,可以说是我最青春的时光;在体育局10年,可以说是我最宝贵的时光;而到了立信,我发现原来我最美好的时光在这里。”作为少有的拥有体育、教育双重经历的高校校长,上海立信会计金融学院副院长赵荣善在2020上海市最佳阳光体育活力校园系列奖项中获评“年度最佳体育贡献校长”。办公桌上,在最佳体育贡献校长的奖杯旁,还放着一座上海市“校长杯”羽毛球比赛的奖杯,作为学生眼中的“运动达人”,他笑称自己可能不是最好的体育校长,但可能是最喜欢体育的高校校长。

“上海体院曾经有位领导开玩笑说,立信可以叫上海立信体育大学了。等到我来到了这所学校,我才有了真正深刻的体会。”从市体育局来到上海立信会计金融学院任职,变的是工作环境,不变的是浓郁的体育氛围。打开赵荣善的朋友圈,几乎每一条都是有关不同的学校体育,有赛艇、有龙舟,也有击剑、羽毛球。作为上海乃至全国最先试点校办一线队的高校,立信金融不仅有着上海一线的专业花剑运动

队,还有更多的运动项目走进了这片校园,在学生中生根发芽。

对所有的学生而言,无论水平如何,在立信金融都能找到属于自己的一片体育天地。“我们学校的体育如果按照水平分的话大致是四个梯队,一个是我们的专业花剑队,这代表了上海的最高水平之一,第二层则是我们的高水平运动队伍,再往下就是我们学生自发成立的几十家体育社团,而最基础的则是我们的体育课程。”为了让学生更多从体育课程中受益,培养体育运动兴趣,来到立信金融多年,赵荣善始终在推行体育课程改革。

在他看来,体育课无论怎么改,核心还是要提高学生的身体素质。“比如我们上一个学期的体育课,原来跑一公里很吃力的孩子,现在可以轻松完成了,那么我们的目的就达到了。在这个基础上,如果学生可以在体育课中找到对于体育运动的兴趣爱好,那么就更好了。”

目前,上海立信会计金融学院在体育项目上班班有队伍,每个年级有比赛,还有对抗赛、阳光联赛、校运会、

体育文化节等。学校各个部门,如工会、体育、团委、学生处等,以及二级学院都想方设法为学生、教职工组织课外锻炼、比赛,为提高身心健康搭建良好的平台。在校园里,课后的运动也蔚然成风,体育在成为一种习惯、时尚、享受后,也成为一种精神、一种气质、一种终身受益的生活方式。

除了立信金融的副校长,赵荣善还有上海市学校体育评估中心主任这样另外一重“身份”。2017年,上海市学校体育评估中心在立信金融落地成立,成为了上海探索体教融合的又一成果,通过多年的努力,学校体育评估中心作为第三方机构,帮助上海建立“管、办、评”分离的学校体育治理体系,制定了“特色项目引领,多项目开花”的学校群体竞赛工作体系,在专家库构建、评估内容体系升级、学校体育课程改革等方面取得了实质性进展。

众所周知,立信是会计师和金融家的摇篮。而未来,赵荣善希望有更多人知道,立信不仅有账房先生,还有体育达人,还有顽强拼搏、奋勇争先的体育精神。



上海立信会计金融学院副院长赵荣善在2020上海市最佳阳光体育活力校园系列奖项中获评“年度最佳体育贡献校长”