

●浙江老年教育“名师好课”征集

执教四十载

“元老级”教师太极拳里“慢”修行



季守祥(中)给老年学员上课。受访者供图

杨佳奇 本报记者 夏凌

4月7日清晨,春光透过浙江老年大学教室的玻璃窗,洒在老年学员们缓缓舒展的手臂上。队伍前方,一位身姿挺拔的老师正缓缓移步,掌心向上如托浮云,声音温和而清晰:“起势——心要静,气要沉。”

他是季守祥。浙江老年大学建校伊始,他便在此执教。今年,是季守祥与浙江老年大学相遇的第四十个年头。

一场“不被理解”的选择

1986年9月,浙江老年大学迎来首批学员。时年三十出头的季守祥,作为浙江医科大学(后并入浙江大学)的年轻教师,受学校教务处委派,参与浙江老年大学课程教学工作。

“既没有教材,也没有教学经验,全靠自己摸。”季守祥回忆道,“当时同事都开玩笑,说‘小季怎么天天跟老头老太们待在一块了’。”在许多人看来,给老同志们上课“很难教”,课时费也远低于高校教学,季守祥却义无反顾地留下了。

“老同志需要这门课,我该把所学教给他们,让他们找到

健身长寿的方法。”季守祥深知,这不是普通的技能传授,而是根据老年人生理心理特征的特殊教育,目的是“使老年人增长知识、开阔视野、丰富生活、增强体质”。

第一堂课,他就与老年学员们“约法三章”：“上课我是老师,你们是学生,要尊重我;下课你们是我的长辈,我尊重你们。”这种建立在相互尊重之上的师生关系,成为他四十年教学不变的基石。

一门“量身定制”的常青课

面对特殊的教学对象,季守祥果断摒弃了高校教学模式。

“老年人不是要成为武术家,而是为了健身。”季守祥深入领会老年教育宗旨,编写了适合老年人的《保健体育》教材。他创立的“保健体育”课堂,动作分解至极细,节奏舒缓如流水,始终围绕太极拳、太极剑、健身气功等养生功法展开。季守祥的教学充满了方法与智慧。“掌握老同志的心理和生理特点,是上好课的关键。”他总结道,在老年大学,他注重培养兴趣、激励进步,四十年如一日,从未迟到早退,认真备好每

熟。他不仅在校内授课,还积极“送教下乡”,赴泰顺、开化等地教学。为了让短时间教学更有效,他自发录制太极拳的精华“八法五步”,并将视频赠予学员,让健康理念传播得更远。

1993年,季守祥指导老同志们组建“保健体育研究会”,让结业学员有了持续学习和交流的平台。尽管工作繁忙,他仍坚持为研究会义务教学,每学期8次相约“晨练”,从未间断。

在他的精心指导和带领下,老年大学的学员们不仅收获了健康,更在广阔的舞台上绽放光彩。他们组队参加省级机关运动会太极拳比赛荣获二等奖、三等奖;在杭州市首届武术比赛中斩获42式太极剑一等奖、太极拳二等奖;在浙江国际传统武术比赛大会中屡夺金牌、银牌……

“我图什么?什么也不图。”季守祥坦然,“但我相信这是在积善。只要学员们身体好,记住我,我就觉得值了。”

【新闻+】

如果您觉得哪位老师的课堂曾像一束光,照亮了您的学习之路;如果您觉得哪门课程像一扇窗,让您打开了更广阔的世界,都可以向我们推荐。我们还将推出“名师好课”互动环节,诚邀广大学员为心仪的老师或课程点赞,最终揭晓10位“我最喜欢的名师”和20门“我最喜欢的好课”。您可以扫浙江老年报官微二维码关注我们,也可以扫码加入我们的浙里养俱乐部展示课堂成果,或者直接联系电话:0571-85310296。

【教师名片】

季守祥,1977年7月毕业于杭州大学体育系武术专业,浙江大学公共体育与艺术部副教授,在校一直从事武术教学,担任学校武术队总教练的训练工作。1986年9月至今一直在浙江老年大学任教。获评为中国武术七段,武术国家一级裁判,优秀国家级社会体育指导员。曾荣获全国群众体育先进个人、浙江省群众体育先进个人、浙江大学先进工作者等荣誉。

一课。

“要有爱心和耐心。”他曾教过一位被医院诊断为神经系统疾病、坐着轮椅来的汤姓学员,通过不断鼓励和针对性辅导,几年后,汤学员已能不依赖轮椅,自己走路来上课。

类似的例子数不胜数,许多九十多岁乃至近百岁的结业学员,至今依然和季守祥相约晨练。这门“保健体育”课,也因此成为老年大学最受欢迎、延续四十年的“金牌课”,成为老年大学的“常青树”。

一份“赠人健康”的功德

四十年间,季守祥见证了浙江老年教育从摸索走向成



扫码关注



扫码加入