

在老年大学从教 15 年

七旬书法教师
首次直播授课

花白的头发,洪亮的嗓音,面露微笑,从教 15 年,77 岁的曾光洪首次尝试网络授课。日前,市老年大学作为全市唯一一所“停课不停教、不停学”的老年大学,老师们不论年龄、学科,全都秒变“主播”,站在手机屏幕前将知识与快乐传递给另一端的老年学员们。

■文、图/记者 杨天娇



曾光洪在市老年大学多媒体教室内直播授课。

1997 年自费购买电脑
网络设计样样精通

日前,在市老年大学一堂直播课上,77 岁的曾光洪站在手机前给学员们上网课。与大多数同龄人相比,他能熟练使用电脑、智能手机,还能借助电脑完成网站、图标的设计。

1943 年,曾光洪出生在郟县,从小爱好书法绘画的他,高中毕业后进入当地的一所学校当美术老师,随后进入工厂从事宣传工作;后又到地方报社担任美术编辑、郟报印刷厂技术科从事美术设计;直到 1984 年,他参加了成人高考,进入湖北工业大学工业美术设计专业学习,圆了大学梦。

1994 年,在东风公司销售部广告科工作的曾光洪意识到摆脱用手作画,可能是未来的趋势,他开始考虑购买电脑。“1997 年,我托人从深圳帮我买了一台电脑,开始学习电脑设计,使用 ps 软件。”曾光洪说,他深知如果不学电脑设计,终将会被时代淘汰。“以前的电脑是没有汉化软件的,只有英语,为了学习 ps,我将软件里的每一个按键的位置和按键所代表的功能记在脑海里,依靠慢慢摸索,最终才学会电脑制图。”曾光洪说,自从学会使用电脑后,自己再也没有将这门技术丢下,直到现在 ps 发展到第 6 代,他仍然能熟练操作。

1991 年,曾光洪设计的第一届武当武术节节徽应征中标;2003 年,他被湖北工业职业技术学院聘请为外聘老师,担任网页设计和包装设计课教学;2006 年,他完成东风汽车有限公司官方网站设计。

在接受记者采访时,曾光洪表示,可能正是因为以前学习电脑的基础和教学经验,对于如今的智能手机和直播网课,他都能很好地适应。

在老年大学教了 15 年书法

曾光洪在老年大学担任书法班老师已经有 15 年了,从 2003 年他重拾旧好拿起毛笔,到 2005 年在朋友的推荐下进入老年大学当老师,一直到现在,他每天笔不离手。

“从前忙着工作,退休后开始练字静心。”曾光洪告诉记者,他从小就爱好写字绘画。8 岁时,每年腊月都会有一位私塾老先生在他们家门口摆摊写对联,他就每天跟着老先生帮忙扯对联。“那时候每天看着老先生写字,晚上回家把他的下笔动作回忆一遍,然后学着写字。”曾光洪说。

首次尝试网络直播授课

“从事教学工作 15 年,还是头一回在网络上授课,从来没想到书法课还可以这样上。”曾光洪笑着说。9 月 23 日上午 10 时,在市老年大学 4 楼的多媒体教室内,曾光洪像平时在学校一样准时开始上课,一部手机、一个支架、事先准备好的字贴和笔墨纸砚等,这些就是他全部的教学工具,他通过网络直播的方式来上这节课。

自 9 月 21 日,市老年大学创新开展线上教学活动以来,学校开始对老师们进行培训,而作为市老年大学为数不多的“老”教师,曾光洪也开始摸索如何上网课。“虽然我会电脑,也会操作智能手机,但平时最多也就是用手机聊聊天,看看书法班群里的消息,根本不会直播上课。”

尽管有 15 年的教学经验,但是面对网络授课,他还是有一些紧张。面对面的课堂让他与学员们的互动性增强,但网络上课却无法互动,45 分钟的上课时间,不能冷场,除了准备好教案内容,更重要的是如何做到吸引人。

因为工作时忙无法静心练字,退休后,他决定再次拿起毛笔。“临帖是一辈子的事情。”曾光洪说,放下毛笔多年,为了拾起爱好,他每天在家临帖。“每天下午是我的书法练习时间,不仅我坚持写,我也叮嘱书法班的学员们尽量每天练字。”曾光洪说,书法需要长期坚持,最重要的是可以修身养性。

“今年疫情期间,大家都待在家里,书法班群里的学员们的每天都有人将作品发出来讨论点评,我也把我的作品发出来探讨,大家每天都忙着练字,也没人说无聊,只是很多人会问何时开课。”曾光洪说,

从接到通知起,曾光洪每天都在家琢磨着上课内容。“对我而言,备课只需要一天的时间,因为这些内容我都讲了十几年了,最重要的是改变上课形式。”曾光洪说,以往的上课不仅有理论知识,更有一节课的时间用来现场实操,可网络直播课程却无法实操,只能依靠语言的讲解。于是他提前一周就开始在家每天作演练,一遍遍在心里过流程。“当天上台我是强装镇定,很不适应手机的镜头,后来我看学生们的反映很热烈,才真的放下心。”曾光洪说,上课时,他一边讲解,一边示范,并时刻关注着群里面同学们的反馈。

曾光洪告诉记者,网课最大的不同还在于如何将实践转化为语言,在他的课堂上除了理论的讲解,实践也非常重要。“一天不写手生,光靠讲解是不够的,以前只要在课堂上亲身示范就行了,现在还要将这些示范转化成语言,才能让学员们更好地理解,这可能就是‘活到老,学到老’吧!”曾光洪笑着说。

“秋膘”该怎么贴?

秋分已过,天气渐冷,“贴秋膘”的时候来了!俗语说:“夏天过后,无病三分虚”,为了将夏季的“亏空”补回来,很多地方就有“贴秋膘”的习俗。传统的“贴秋膘”是指在秋季多吃肉,“以肉补膘”。但对食物丰富,品类众多的当下,“贴秋膘”还是需要“以肉补膘”吗?

健康“贴秋膘”

1、清淡饮食

烹饪方式尽量选择蒸、煮、炖等方式,忌用重油重盐等调料对肉进行再次加工,吃的过于油腻,会引起胃肠道的不适,适得其反。

2、少吃肥肉

肥肉中甘油三酯含量较高,如果食用过多,可能会导致肥胖、高血压、高血脂等疾病的发生,所以应尽量选择瘦肉、水产品,补充优质蛋白,增强抵抗力。

3、均衡搭配

食用肉类时,可搭配高膳食纤维的食物,如新鲜蔬菜、薯类等,既解油腻、减少脂肪和胆固醇的吸收,还可以促进胃肠蠕动,加快食物的消化。

记者 李彦彦

每周一方

参鸭汤



材料:人参 30g,百合 30g,鸭肉 150g。

做法:将北沙参、百合、鸭肉同放入锅中,加水适量,先用大火烧沸,再用小火炖至鸭肉熟烂,调味即可。

功能:养阴润肺,清热化痰。

活动:中秋佳节即将到来,用心人大药房康美鲜人参火热预售中(买三送一)

免费健康咨询:4000498123