



# 十堂直播课陪小记者过“五一”

为了助力首批辽沈晚报小记者们的成长，辽沈晚报成长学院结合疫情期间居家的现实情况，从4月5日开始启动了“云集合”计划，邀请十位来自不同领域的成长学院专家，通过线上的形式，与小记者以及家长们进行交流和互动。

十课连发的“小记课堂”，包含了国学、写作、运动、摄影、心理健康以及采访实战等多个领域的知识，来自各行各业的专家们用生动的语言和广博的知识，引起了

小记者和家长们浓厚的兴趣和广泛的好评。晚饭过后，准时收看一节“小记课堂”成为了不少家庭的固定节目。

每一次直播过后，看到小记者们的热情互动和反馈，也让本报的大记者们感到非常欣慰。即便是错过了前面“小记课堂”直播的同学们，也可以在辽沈教育的微信公众号重温“云集和”活动的主要内容。

为了让大家能够通过“小记课堂”获得更多更广的知识，我们为小记者们又准备了10堂精品课程，内容将

涵盖体育、美育、德育等素质教育的多个领域，从本周起陆续上线与小记者们见面，陪伴大家度过一个充实的“五一”。

同时，辽沈晚报成长学院小记者的招募仍在继续，欢迎辽沈地区的小同学们踊跃报名。成长学院也会继续给小记者们提供最适宜的“土壤”。善观察、勤思考、有文笔、有眼界，我们期待着每一个小记者在里成长！

辽沈晚报记者 高鹏

## 居家空间也能让小记者做好体适能训练

主讲人：蒋勇，儿童体能训练专家、北京新职业技能培训产业联盟素质教育工作委员会副主任

### 课程重点：

小记者应具备适应外界环境变化的能力，儿童体适能的理念风靡全球，在促进儿童身心成长方面起着重要的作用，它是Physical Fitness的中文翻译，是指儿童所具备的有充足精力从事日常学习而不感疲劳，同时有余力享受

休闲活动的乐趣，能够适应突发状况的能力。

儿童体适能有利于大脑和肢体一起形成的执行功能的发展，对于认知、社交和心理发展，及儿童未来求学、生活和工作的成功都是至关重要的作用！居家虽然不能外出做儿童体适能训练，蒋教练可以教给小记者们如何利用家里的有限空间和生活用品进行儿童体适能训练。

## 为自己的健康成长“打分”

主讲人：宋正学，沈阳师范大学体育科学学院国际运动健康研究中心负责人、体育测量与评价/生长发育专业 博士

### 课程重点：

儿童体质健康一直是社会所关心的话题，孩子的健康生长发育问题，更是家长所关注的重点。围绕着大家所关心的话题，宋正学老师为小记者和家长们准备了关

于儿童生长发育测量与评价的主题课——《为自己的健康成长“打分”》。

内容以运动人体科学视角切入讲述儿童的基础健康，身体姿态，生长发育及相关测评方法，向小记者和家长们介绍如何做好自己的“管家”，帮助大家树立正确的健康成长观念，让孩子们的健康变得可视，成长变得可控，助力孩子茁壮成长！

## 做一个懂健康、爱自己的小记者

主讲人：刘金娟，辽宁中医职业技能培训学校常务副校长、非物质文化遗产商会秘书长、非遗传承人

### 课程重点：

为什么很多东西我明明不爱吃，爸爸妈妈却逼着我吃？饮食与我的成长到底有什么关系？生活中养成哪些好习惯更有助于我的健康成长？面对小记者们在饮食与健康领域的种

种疑问，非遗传承人刘金娟老师从中医的角度来进行系统解读。

同时，刘老师还将为小记者们生动的普及中医的基础理论知识，让大家明白中医并不神秘，生活中很多触手可及的小常识小技巧，都与中医有关。学会这些知识，当一个能够掌控自己健康的记者！

## 了解四大发明做一个爱科学的小记者

主讲人：袁亚南，国家高级体验教育师、青少年成长教育指导师、共青团中央校外辅导员

### 课程重点：

袁亚南老师将用生动的方式，为小记者们展现中国古代四大发明的辉煌。在传承中华优秀传统文化的同时，让小记者们懂得，科学创造离自己并不远，利用身边的

材料，每个人都可以动手体验自己造出一张纸，印刷出一首诗，用指北针找找“北”，测试火药的威力。

世界万千变化，成长不离其中。在培养个人兴趣爱好的同时，也是在培养一颗不断探索的求知之心，全面提升小记者们的综合素质能力。让袁老师的一堂课，为小记者们带来最生动的“科学启蒙”。

## 玩转魔方 造就学霸

主讲人：王翔，沈阳市魔方运动协会副秘书长

### 课程主题：

小记者应具备超强的专注力、逻辑推理能力和抗挫折能力，这三种能力无论在学习中还是生活中都极其重要。专注力可以帮助小记者提升听课效率和写作业效

率，逻辑推理能力可以帮助小记者提升做难题的信心，抗挫折能力可以让小记者在学习中不畏困难，敢于挑战。在生活中这三种能力品质也能让小记者更好的适应外界环境的变化。

王翔老师带来一堂主题课——《玩转魔方 造就学霸》，会教会小记者如何利用魔方和其他思维游戏锻炼这三种宝贵的能力。

## 小记者艺术课：转型期水粉画基础知识

主讲人：才志舜，沈阳儿童活动中心高级美术教师、中国校内外教育名师、全国宫协骨干教师

### 课程主题：

儿童美术可分为随心所欲的涂鸦期(3-4岁)、有意向的象征期(4-6岁)、充满想象的黄金期(6-8岁)、走向理性的转型期(8-13岁)、13岁以后逐渐进入成熟期。

转型期又称为‘写实初期’和‘拟写实期’。一般9岁以后的少儿生理都出现

了较明显的变化，他们的逻辑思维开始迅速发展，绘画也开始有了写实倾向的欲望，这是一个很大的转折点，我们称之为‘萌芽写实期’。水粉画是转型期学习内容之一，也是少儿最爱画也容易入手的一种绘画。才志舜老师，为小记者们带来一堂水粉画示范课，学好水粉画能够训练对色彩的感受、色彩变化丰富，也是为以后的中高考铺垫基础。

## 告诉你雷锋鲜为人知的故事

主讲人：张仲国，辽宁石油化工大学新时代雷锋精神研究中心副主任、辽宁省雷锋研究会秘书长

### 课程重点：

雷锋是谁？他有哪些鲜为人知的故事？他的事迹何以影响了一代又一代中国人？雷锋精神何以魅力永恒？一个上个世纪60年代的典型，60年后的今天还有什么值得中小学生学习的地方？今天我们怎样学雷锋？为什么习近平总书记说：“雷锋是时代的楷模，雷锋精神

是永恒的”？

所有这些疑问，在张仲国老师主讲的《告诉你一个真实的雷锋》中都可以找到答案。随着他讲雷锋故事的不断深入，同学们会再一次感受到雷锋那信念的能量、大爱的胸怀、进取的锐气和忘我的精神，会还原给同学们一个有血有肉、有情有义、可亲可爱、可学可敬的雷锋，会帮助同学们走近雷锋，走进他的精神世界。相信，同学们一定会再一次收获一份从未有过的温馨和感动。

## 小记者的口才训练课

主讲人：张继红，辽宁广播电视台教育·青少频道“校园金话筒”主持人电视选拔赛总决赛评委、沈阳市皇姑区童晖小学教师

### 课程重点：

对于小记者来说，口才和文才哪个更重要？采访中仅凭妙笔生花的文采就能顺利地完成一次采访任务吗？古人云：一言之辩重于九鼎之宝。采访中“言之有物，言之有序，言之有理，言之有情。”也是小记者的基本功。

来自童晖小学的张继红老师将带来一节关于小记者口才学习的分享课，将专业的口才知识与小记者身份相融合，以实用性的课程、实操的方式全方位地从美姿美仪、面部表情、发音与发声、新闻稿件播音，即兴新闻评述、文学作品朗诵等方面，为小记者优秀的语言表达能力和沟通协调能力引路，帮助小记者更快更好地适应采访实战。

## “小”着眼，“大”落笔——小学生作文技巧

主讲人：李森，沈阳大学教师，中国古代文学硕士，高中生生涯规划师，五年级孩子妈妈

### 课程重点：

想要作文写得好，一定少不了对生活的观察。如何观察生活，李森老师用自己的教学经验和专业背景指导小学生日常生活积累，让写作变得是随

“手”可写，写的真，写的有价值；如何让观察后升华，实现“大”落笔，引导小学生将写作写出真情实感？小处着眼，是以小见大；大处落笔，是用情动人。

写作是积累，更是需要家长给予指导和方向。李森老师用两篇自己孩子写的作文，用案例，简单通俗地讲讲小学生写作。

## 考古调查中寻找“辽宁的光阴故事”

主讲人：张松，辽沈晚报主任记者、《辽宁风情小镇》《大辽那些谜》《三燕寻踪》作者

### 课程重点：

通过记者十几年深入基层的亲身经历，讲述在考古调查、文史新闻采写中所遇到的种种生动故事，从一个侧面展现辽宁、东北博大沉厚的历史积淀，赞颂辽宁

考古、文博从业人员为书写、保护国家历史文化遗存所做出的巨大贡献，激发小读者们热爱家乡、增强文化自信的理想情怀，希望以此为契机，在文史领域增进与各方读者的交流，形成长期的良性互动。