

# 小学体育老师郭洁： 自编韵律操，让小学生爱上乒乓球



课余时间，郭洁带领孩子们练习“乒乓啦啦操”。 本报记者 张鹏 摄

□本报记者 李霞  
通讯员 胡文哲

为让孩子们记住打乒乓球的技术要点，她将其编成儿歌让孩子们传唱；为了让孩子们记住打乒乓球时的动作，她又自编了“乒乓啦啦操”在全校推广；她还

多年免费教一名智障儿童打乒乓球，并将其培养成世界冠军。她就是卫东区矿工路小学省级乒乓球优秀辅导老师——郭洁。

“反手推，一二三四！”  
“加油！正手攻，一二三四！”

5月21日下午5点多，记者

走进卫东区矿工路小学乒乓球馆时，扎着马尾辫、身着运动装的郭洁正带领该校几名爱好乒乓球的孩子做“乒乓啦啦操”。动感十足的音乐声中，孩子们和着节拍，手持乒乓球拍，以韵律操的形式，做反手推挡、正手推、搓球等动作。

## 自编乒乓球儿歌和韵律操

郭洁今年34岁，自幼爱打乒乓球的她毕业于河南体育运动学校，参加工作后曾先后获得市级体育工作先进个人、中国乒乓球协会业余健将级运动员、省级乒乓球优秀辅导教师等荣誉称号。矿工路小学是市第一批荣获“国家级青少年体育俱乐部”的学校，乒乓球运动是该校的一项传统运动项目，但是一直缺少专业的指导老师。2005年，郭洁调入该校任体育老师。从那时起，她就不断思索将乒乓球引进小学课堂。

乒乓球有反手推挡、正手攻、正手拉、反拉等十多个基本

动作，想要打好乒乓球，必须对这些动作反复练习，七八岁的孩子活泼好动，好奇心强，长时间练习这些枯燥的动作，很多学生不太愿意。2006年，郭洁在教学过程中发现这种情况后，经过不断探索实践，她将打乒乓球时每个动作的技术要点，编成朗朗上口的儿歌让孩子们边做动作边唱，吸引了孩子们的注意力。2008年北京奥运会期间，见学校的孩子们爱好体育、打乒乓球的兴趣高涨，她尝试着将打乒乓球的10多个动作，编成韵律操“乒乓啦啦操”，利用课间操时间在全校推广。

“‘乒乓啦啦操’共有8节，都以乒乓球基本技术命名，如第一节正手点，第二节正手攻……我虽然不经常打乒乓球，可是只要见同学们打，我却可以认出打乒乓球的每个动作。”该校六(4)班学生郭元颖告诉记者，同学们都非常喜欢做这套韵律操。

该校胡校长告诉记者，郭老师自编的这套韵律操在全校推广后，引起了强烈反响。随后，郭老师又编出第二套乒乓球韵律操，还和同组老师一起创作了学校的乒乓球校本教材，现已装订成册，正在全校推广使用。

## 将智障儿童培养成世界冠军

教智障儿童钱琳汇打乒乓球，还将其培养成了世界冠军，这是郭洁感到最得意和欣慰的事情。

钱琳汇是一个被遗弃的智障儿童。2006年，养母王桂英带琳汇看病时，专家建议她让孩子练习乒乓球开发智力。当年11月，王桂英带孩子来到矿工路小学学习乒乓球，郭洁不仅告诉其他队员要多帮助、关心她，还免收了她的一切费用。

“她刚学习打球时，没有正常人的情绪和反应，连一句完整

的话都说不好，只能两个字两个字地慢慢说，由于智力原因，一个简单的握拍动作，其他孩子两三天就学会了，她学了一个多月才勉强过关……”郭洁至今还记得钱琳汇刚来学乒乓球时的情景。

针对钱琳汇的个人情况及特点，郭洁专门为其制订了一套训练计划，平时，也总是给她开小灶……通过四年多的训练，钱琳汇的身体协调能力、智力都在不断进步。2009年9月，在青海举行的全国特奥乒乓球比赛中，钱琳汇获得了一银一铜的好成绩。

绩。

在全国取得了好名次，就有机会参加世界特奥会。为了让钱琳汇的技术更进一步，郭老师将钱琳汇的情况向老公说明，并提出让钱琳汇去市中心体校练球，因为那里更专业，对手更多。到了体校后，钱琳汇的训练劲头更足了，并且多次在市、省、全国等各类比赛中获奖。2011年6月29日至7月4日，第13届世界夏季特奥会在希腊雅典举行，钱琳汇一举夺得了一枚女子单打金牌和一枚男女混双银牌。

## 幸福的“乒乓之家”

郭洁说，她之所以能在乒乓球事业上取得成绩，与她老公褚育欣的支持分不开。原来，褚育欣是市中心体校的乒乓球教练员，也是从小学习乒乓球，对于乒乓球运动特别痴

迷。多年来，郭洁和褚育欣夫妇经常一起在休息日切磋球艺，还一起参加各级乒乓球比赛，互相指导，共同进步。

“我们家可以说是个幸福的

‘乒乓之家’，受我俩影响，儿子两岁多时，就能蹲在乒乓球台上，与他爸对打十几个球了。”郭洁说，儿子今年8岁，目前上二年级，早就成了一个“乒乓球高手”了。

## 退休老人张金套： 社区里的 义务家电维修工

□本报记者 高红侠

家住卫东区东安路街道安培社区的张金套凭着过硬的维修技术，数十载免费为居民维修空调、洗衣机、豆浆机等家电不计其数。为了居民的安全，他又自费安装了摄像头，大家都称他是个“大好人”和“大能人”。

### 闲着难受，一干活就兴奋

张金套是个大忙人，记者和他约了几次，5月21日上午才有幸见到他。“闺女，你稍等一会儿，老头子去给消防队修电瓶车去了，马上回来。”记者采访时，刚好遇到张金套上门去给卫东公安消防大队维修电瓶车了，他的老伴儿说。

“不好意思，让你久等了。”不大一会儿，张金套背着一个挎包匆匆回来。记者看到，他的住处只有10平方米左右，一半用来存车，另一半就是张金套和老伴的住处兼张金套的工作室。屋里放着一张床，床旁边的三层铁架上堆满了维修的工具、零件，地上放着等待维修的电压力锅、电热水壶等小电器。

“这两个电热水壶都修了，也不见有人来取走。”张金套说，送修的人他不认识，“张嘴容易，合嘴难，只要人家有求于咱，咱就帮忙。”

“闲着难受，我一干活就兴奋。”对于为大家免费修理电器的行为，张金套认为这些都是小事，是举手之劳。

### 对大家有求必应

今年69岁的张金套是平煤神马集团安培中心机电队的一名退休干部，也是个热心人。上班时，他就经常免费为附近居民和同事维修电器。遇上谁家的下水道堵塞、线路出故障等，他都会去帮忙。2006年退休后，闲不住的他就到家附近给一幢居民楼看大门。除了和老伴儿一起照看小卖部外，就是帮别人修东西，熟人、陌生人，他都来者不拒。

“我18岁开始学电工，22岁当兵，放电影、维修机电我啥都干过。”说起自己的人生经历，张金套有几分自豪。

“看大门一个月200块钱，俺不图啥，只图搬到这儿可以方便大家。”张金套说，他以前住在单位家属楼，外边的人找着不方便。儿女都已成家，退休后他和老伴儿闲在家里心里憋闷，身体总是不舒服，“帮大家修东西是举手之劳，也算是锻炼身体，现在身体可好了。”

白天，张金套可是个大忙人，周围的单位或居民只要大小电器出点儿问题，都来找他，小到剃须刀，大到冰箱、空调。小的送到家里维修，大的张金套干脆上门服务。每到晚上，张金套就窝在他的工作室里捣鼓。“有时他修到大半夜，白天天一亮他就起来了。”张金套的老伴儿说，儿女心疼他，让他不要干了，可他就是不听，这一坚持就是几十年。

“多数电器维修店都不爱修小家电，很多家庭用坏了就扔，再买新的，这样不仅浪费，而且不环保。”张金套说，其实修这些小家电并不难，有时换个小零件就可以了。

“老张可是俺社区的大好人，只要大家有需要，他从来没有拒绝过，经他手修好的电器不计其数。”该社区党支部书记辛海力说。

### 为居民安全，自费安装摄像头

为了保证居民的安全，2006年，张金套自费在所看管的居民楼前安装了监控，坐在屋里可随时看到楼前及楼道的状况。为了扩大监控范围，2012年初，张金套又自费购买了两个摄像头和一套红外线防盗器。“现在4个方向360度都能看清，晚上再把防盗器打开就更安全了。”张金套说。

记者看到，屋内的四个监控画面清晰地记录着门前、楼道及旁边家属区大门口路过的行人和车辆。

张金套安装的监控也为辖区派出所破了不少案件。2010年1月2日晚11点多，张金套在监控上看到东安路中段公厕附近，有两名男子拿刀逼向一名女子，他赶紧报警，并跑了出去。“劫匪听到动静就跑了，我没追上。”他说。

最终，民警从张金套安装的监控里掌握了犯罪嫌疑人的相貌特征并将其抓获。



张金套在为邻居免费修理电饭锅。 本报记者 彭程 摄