

乐清市南塘小学生耍“27式”有模有样 太极拳作为该校特色体育成功迈出第一步

金刚捣碓、拦擦衣、六封四闭、单鞭、进步云手……每周四、周五下午,在乐清市南塘镇南塘小学室外篮球场上总能看到一道特别的风景线:数十名学生跟着老师有板有眼地打着太极拳。授课的老师是乐清市洪式太极拳协会会长蔡全华,今年47岁。他不是该校的正式老师,而是作为当地的一名太极达人,义务来学校教太极。

“大师兄”今年9岁

现场,一名穿蓝色太极拳服的小男孩格外引人注目,胖乎乎的脸蛋上挂着超年纪的认真和老练。他叫林伊赫,只有9岁,读二年级,却是同学们眼中的“大师兄”,他从7岁开始就跟蔡全华学太极,如今已学会洪式太极大半套路。“儿子小时候挺调皮,带他去蔡老师的太极馆学太极,就想让他安静一些。”林伊赫妈妈叶晓晓称,儿子刚开始学时也很被动,但学着学着兴趣就越来越高了,每逢周末他都会主动要求去太极馆学习,如今已是一名太极拳的狂热小粉丝。

太极拳作为南塘小学的特色体育运动,也是该校课程改革的一次尝试,从2016年9月开始,学校特邀蔡全华来学校教三至六年级的学生打太极,每周四、周五下午上课。“不论刮风下雨,每周的太极拳课都正常上,从没断过。”副校长陈瑞真介绍,学校共有70多名学生选修太极拳课,这项课程的开设,不仅为体育课增加色彩,也改变了学生的精神面貌。孩子们正处在长身体、学知识的重要阶

段,太极拳有“以柔克刚”的特点,能使变得沉稳、心静,更有利于他们的身心健康、学习和生活,同时也传承了中华优秀传统文化,这样的特色课程学校会坚持推广。

量身定做27式教案

作为太极拳课老师的蔡全华从7岁开始学南拳,有厚实的武术功底。2001年机缘巧合,在山东经商的他师从孟宪彬先生(洪均生衣钵弟子)学习洪式太极拳。潜心研修二十余年的他学而优则授,2004年干脆放下山东的生意,回到家乡南塘建立了公益太极拳馆,义务教太极拳爱好者学拳。

为普及太极拳,蔡全华决定从娃娃抓起,于是联系了南塘小学校长,提出开设太极拳课程的建议,校长听后很支持,并成立了南塘小学少儿太极培训基地。

蔡全华说,小学生上课比较好动,注意力不集中,因此在教学方法上还是要结合他们的生理和心理特征进行。在开学前,蔡全华花了两个月时间创编了《洪式少儿太极拳27



式》教学方案,简化太极拳套路,在81式中精选了27式,并通过分组动作进行教学,使学生易记易学。

因材施教文武相融

学太极并不是学个套路,蔡全华更多是希望学生能从中受益,他建立了一套标准化的教学体系,在厚厚一本关于南塘小学太极拳学员情况调查表里,详细记录着70余名学生的个人信息、身体素质、学习状况、睡眠情况、与人沟通能力、优点、缺点及家长的期望等,对每个学生的情况都做到心中有数,然后因材施教。

“我们让孩子学习太极拳主要

是练习他们身体的螺旋运动,这种运动可发展学生的上下肢力量、柔韧性、协调性、灵敏度等,进一步提高学生的身体健康水平。”蔡全华介绍道。有条件的话,他打算再创编一套课间太极拳,让更多学生喜欢和学习太极拳。

在教学过程中,蔡全华还把太极拳和儒学文化相结合。每堂太极拳下课前,他会给学生布置“亲情作业”,让他们回家做些力所能及的家务活。他希望学生不单学拳法,还要学习“礼”和“孝”的文化内涵,培养学生对传统文化的正确理解,陶冶他们的情操,关注他们的心理健康。

(通讯员 杨海虹)



绿茵场上 展巾帼风采

近日,2017年浙江省校园足球高校女子组联赛激战义乌工商职业技术学院,来自浙江大学、浙江财经大学、浙江工业大学、浙江农林大学、浙江理工大学科技与艺术学院、杭州师范大学等全省16所高校的数百名大学生在义乌展开五轮较量,其中甲级组8支(本科院校),乙级组8支(高职院校),共40场比赛。

通讯员 毛旭倩 文/摄

以赛促发展 龙游县推广青少年跆拳道有高招

本报讯 近日,龙游县跆拳道协会主办的2017年“大山杯”第一届大众跆拳道精英赛在该县体育馆举行。比赛报名一推出,就吸引了当地不少跆拳道协会的小选手争相报名。

比赛当天,虽然离开赛还有一个小时,但体育馆里早已挤满了衢州市12家跆拳道馆的学生以及家长。

徐畅今年11岁,准备和同龄小

伙伴们“一较高下”,展现自己苦练四年的成果。徐畅的母亲介绍道,四年前,一次偶然的机会,孩子被送到当地的一家跆拳道俱乐部。起初只是为了锻炼孩子的胆量和气魄,不过现在看来,收到的成效却超乎了他们的想象。

“学了跆拳道,他比同龄人要成熟很多,懂得忍让。”母亲黄益琴说学习跆拳道,除了能够锻炼身体,还能增强孩子们的胆识、气魄,更重要

的是培养孩子的礼仪和良好的行为习惯。

徐畅只是龙游县诸多学跆拳道孩子的缩影。据介绍,龙游县跆拳道协会成立于2002年,多年以来,协会在县里各乡镇很好地将跆拳道普及推广开来,还通过举办赛事,为跆拳道爱好者搭建交流平台,让孩子们在切磋的同时提高技战术。

(通讯员 邵银建)

短消息

@象山

本报讯 日前,2017年象山县中小棋类比赛在文峰学校落下帷幕。共有来自全县52所学校1044名选手参与。经过两天的激烈角逐,各组冠军各有所归。据介绍,象山县中小棋类比赛迄今已成功举办十三届,活动丰富了中小学生的校园生活,弘扬了“国粹”文化,为广大青少年棋类爱好者提供了一个交流切磋的平台。

(象体)

@永嘉

本报讯 近日,2017年永嘉县学生体育节暨小学生篮球比赛在永嘉实验中学、永嘉电大、县体育运动学校篮球场(馆)开战。来自全县23所小学的30支(男、女)代表队,共423名运动员参加。

(永体)

@龙游

本报讯 近日,龙游县夏金小学举行首届民间体育游戏运动会。全校100余名师生齐聚操场参与此次运动会。夏金小学作为一所农村小学,近年来一直积极探索学校体育特色发展之路。经过充分探讨与准备,本学期开始将精选的民间体育游戏引入阳光体育活动,引导学生重温经典民间体育游戏,促进学生身心健康发展,继承与弘扬我国优秀的传统体育文化。

(龙体)