

传统体育进校园,培养文化传播继承者 杭州这所小学藏着一群“小箭客”

本报记者 洪漩

此前,在杭州市胜蓝实验小学2019“蓝精灵·全员运动会”开幕式上,各年级带来的“一年级一品项目及特色项目”展示精彩纷呈。在一众项目中,记者发现有一项较为冷门的穿插其中——射箭。

射箭是我国古代教育的重要课程之一,在春秋六艺(礼、乐、射、御、书、数)中位居第3,而如今,开设这门课程的学校少之又少。这项传统体育项目,是如何在胜蓝实验小学里绽放光芒的呢?

本是胜蓝“出品”的运动员 退役后转型当教练反哺母校

说起胜蓝实验小学,射击运动早已成为该校的主题特色课程。实际上,射箭课程能在该校兴起,跟射击课程有一定的关联。

出生于1996年的洪悦是胜蓝实验小学的一名体育老师,同时也担任射箭社团的教练,而在十余年前,她正是胜蓝实验小学射击队的选手之一。

“相比射箭,射击在我们学校有着更为悠久的历史。我也是从这里走出去的射击运动员,后因机缘巧合跨界进入射箭领域。”洪悦告诉记者,自己年少时便在胜蓝实验小学就读,因为身材条件适合练习射击项目,从

而被体育老师吴骏杰看重培养,并且一路输送至省队。

“在运动员生涯结束后,我有幸回到母校任教,将平生所学倾囊相授给孩子们,这是一件很幸福的事。”洪悦告诉记者,学校于2017年左右在吴骏杰的建议下开设射箭课程。起初,课程教练由另一位老师担任,因为那位教练离职,恩师吴骏杰便主动联系洪悦,问她是否愿意考虑回到母校应聘体育老师一职。而恰好当老师一直是洪悦多年来的心愿,接下来的一切也就顺理成章,洪悦接手了射箭社团。

射艺课成校园成“香饽饽” 传统技艺魅力花开孩子心田

3年级(5)班的陈思仪学习射箭已有1年多的时间,在一次课余时间,她远远地看到社团专注训练的场景,立刻被这个项目给吸引了,这才有了“射箭初体验”。“弯弓射箭的姿势特别帅气,所以我就义无反顾地报名了。”不过,在正式学习的过程中,陈思仪深感,这项运动并不只要帅,还需要隐忍和坚持。她握弓的左手,被磨出了几道浅浅的血印,这都是射箭留下的印记。

“抬手、拉弓、抬手、再拉弓……

一开始,学习射箭其实是一件很枯燥的事情,只有坚持下去,才能体会到它的乐趣。”洪悦说,作为一项传统体育项目,传统射艺在形式上为竞技,内核却是精神道德的培养与文化礼仪的修习。梅花香自苦寒来,日子久了,孩子们便能从中受益。“有些孩子可能在平时比较调皮,但只要来上射箭课,便会很自觉收心。”

“每天放学后,我会安排训练时间,社团成员必须保证每周3天以上的训练,遇赛还会提高强度加练。”洪悦介绍,射箭想要进步可不容易,稍微缺几次训练课程,就得花一周甚至更长时间来弥补,因此,孩子们都尽量保证课时。洪悦笑着告诉记者,有些孩子对射箭简直到了着迷的地步。“有个小男孩很喜欢训练,平时也很刻苦,偶尔迟到个5分钟,教练都没说什么,他自己反而难受得不得了。”

“除了日常的射箭课,我还会在寒暑假组织学生去桐庐外训。我曾经队友在那边开设了场地,与那边训练的孩子们进行切磋交流,取长补短,精进技艺。”洪悦告诉记者,今后,她计划将塑料弓箭在低年级的学生中普及,培养孩子们的兴趣。“我希望通过射箭,能让孩子们玩得开心,并且有所成就。”

柯桥“蓝天”学子 争当体育小达人

本报讯 日前,柯桥区蓝天实验学校开展了“七彩蓝天”年段趣味体育活动。活动项目为个人1分钟跳短绳和团体1分钟跳短绳,分低段和高段两个组别进行,并将最优秀的10名学生评为学校“体育小达人”。

为了争夺小达人的名号,赛场上,小选手们个个奋勇争先,手中跳绳抡得飞快,脚下也如同生风一般,尽管已经汗流浹背,也丝毫没有松懈。场内比得火热,场外也不甘落后,啦啦队的小队员们鼓足了劲儿,拼命呐喊、使劲鼓掌,比比谁喊得更响亮、拍得更有力。各班主任老师也参与进来,当起了临场“指挥官”,为自己班级的孩子们加油助威,现场气氛一派火热。

据学校相关负责人介绍,此次比赛可谓凝聚了学生、班主任、体育教师和家长四方的共同心血。“比赛前,各班级利用大课间、体育课加紧训练,使学生的动作逐渐从生疏变得娴熟,每个学生的跳绳成绩都有不同程度的提升。学校还把跳绳作为家庭作业让孩子在家锻炼,得到了家长们的大力支持。”

看到孩子们参与热情高涨,脸上写满了灿烂的笑容,脚下跳动着快乐的节奏,各班主任内心都深感欣慰。“赛前孩子们的训练很辛苦,可没有一个人喊累,都坚持下来了,培养了他们吃苦耐劳的精神、热爱运动的好习惯。”班主任王老师说。此外,跳神比赛还能增强学生们团结协作的能力,进一步激发他们的集体荣誉感,加强班级凝聚力。

(通讯员 王兴苗 周东平)

拼!就对了

日前,2019年宁波市奉化区小学生田径冠军赛落下帷幕,共有来自全区各镇校、中心小学的22支代表队588名田径小选手参加了角逐。比赛中,他们奋勇争先,用昂扬的斗志诠释:“拼!就对了!”

通讯员 周力文/摄



关键时刻伸援手!

衢州少年外地参赛,帮忙搭救溺水女子

本报讯 日前,2019全国健美操联赛落幕,衢州二中、衢州华茂外国语学校高中部选手在本次联赛中喜获第1名、第4名、第7名的好成绩。对于该校高一(5)班的王圣迪同学来说,这次比赛的经历可不仅仅是获奖这么简单!

赛事落幕后,衢州华茂外国语学校健美操教练杨建国便带着参赛队员返回衢州。到达衢州站后,杨建国在与接站家长聊天中得知,王圣迪竟在行程的最后一天参与救助一名轻生的溺水女子。这可把杨建国吓了一跳,立即找到王圣迪了解当时情况。

一经细问,原来在事发当日傍晚,即将结束本次比赛的王圣迪在

所住酒店周围散步,因酒店位置靠海,走着走着,他远远瞧见海面上漂浮着一个人影,“是不是有人溺水了!”来不及细想,王圣迪急往海边奔去。与此同时,正在海边钓鱼的一位男士也发现了异状,立即扎入水中对溺水人员进行施救。待王圣迪跑近,岸边已围了不少人,溺水女子口鼻已被男士托离水面,却由于海岸岩石陡峭,无法上岸。见状,王圣迪立马趴在岸边伸出双手,配合救人的男士将溺水女子拉到了岸上。十多分钟后,溺水女子微微转醒,直到警察赶来,王圣迪才默默离开救人现场。

前后不到半小时的时间,用惊心动魄来形容也不为过。王圣迪在回

到酒店后给母亲打了个电话,简要地说了自己救人的事情,便再未提及。“在异地他乡,王圣迪为了救人第一时间伸出援手,让我十分感动和骄傲。但希望以后,同学们要在保证自身安全的前提下,再去帮助他人。”杨建国仔细了解了王圣迪的救人经过后长舒一口气,由衷地对其救人之举表示赞扬。

“碰上有人遇到危险时,就应该伸出援助之手,当时并没有想太多。”在王圣迪看来,“危难面前,每一个人都会这么做”。在需要帮助的人面前,毫不犹豫地伸出了援手,这位高中学生让衢州这座有礼之城的精神内涵,有了更鲜明的阐释。

(通讯员 王乐莉 叶建峰)

短消息

@宁波镇海

本报讯 日前,宁波镇海区中小“阳光体育”游泳比赛举行,共吸引了来自14所学校的162名学生参加,最终,镇海中学、蛟川书院、骆驼中心学校分获高中组、初中组、小学组的冠军。

(通讯员 朱恒)

@浦江

本报讯 日前,浦江县浦阳一小教育集团虞宅校区第二届全员运动会举行,本次运动会以红军长征故事为背景,设计了军民一条心、快马扬鞭运军粮、胜利会师等一系列运动项目,实现了红色精神的传承与生动活泼的体育形式有机融合。

(通讯员 陈丽梅)