

非遗风吹进寒假

本报记者 孔乐佳

“

今年寒假恰逢首个“非遗版”春节,多所学校精心设计了独具特色的“非遗版”体育寒假作业,让学生完成日常锻炼的同时,增强文化认同感,传承弘扬中华优秀传统文化。

”

滚灯结合球类运动



非遗滚灯起源于江浙沪一带,拥有近千年的历史,是一种融合了舞蹈、杂技和体育元素的古老杂技舞蹈,在民间深受人们喜爱,成为逢年过节及庙会的表演项目。

非遗滚灯是杭州市临平

区南苑小学的特色课程,曾获杭州市精品课程。今年寒假,学校给孩子们布置了一份围绕滚灯展开的寒假作业清单,包括“诗词滚灯汇”“绘心讲滚灯”“团圆拼年画”等。其中,体育作业“动感玩滚灯”巧妙地将非遗滚灯与球类运动结合在一起,包括滚灯热身(双手持滚灯跟着音乐跳)、定点投“篮”(用投篮的方式将滚灯投进桶里)、保龄球(用踢足球的方式让滚灯击倒纸杯)、滚灯拉伸等玩法,让孩子通过运动感受非遗的魅力。

“其实作业是根据篮球、足球这些体育课内容改编

的,加强手、脚锻炼,鼓励大家积极参与。”参与作业设计的体育老师徐王妃表示,开学后,将在体育课上抽测部分同学展示锻炼成果。

二年级学生沈可心这几天在家玩得不亦乐乎,尤其在目睹滚灯登上春晚后,小姑娘的自豪感油然而生,锻炼积极性更高了。“她平时不爱运动,但今年非常主动地要用滚灯锻炼,觉得很有趣,过年的时候我们一家老小都参与了。”沈可心妈妈说,“非遗版”寒假作业非常有意义,从前只是看过表演,这个寒假,全家人一起体验滚灯这项非遗运动的快乐,年味浓郁,其乐融融。



专家观点

邵伟德:让非遗体育教育价值最大化

本报记者 高玲玲

非遗体育项目源远流长、历史悠久,具有鲜明民族特色和地域特点,是各民族文化的重要组成部分。在浙江省师范大学浙江师范大学体育研究所所长、博士生导师邵伟德看来,将非遗体育项目、体育文化引入校园,融入孩子们的寒假作业,让更多学生参与非遗类体育项目,不仅促进了学生身心健康发展,也可开辟非遗体育文化的“学校传承”路径,缓解非遗传承“后继无人”的困境,这种双向赋能模式对学生个人身心健康成长和中国非遗体育文化的存续具有深远的意义。

“非遗类体育项目,如陀螺、投壶等往往具有较强的趣味性,经常参加此类活动,能提高学生的运动乐趣,大量减少学生屏幕时间,进而强身健体。许多需要团队配合非遗类体育项目,如拔河、龙舟竞渡等,学生参与其中有助于增强团队归属感和社交能力,促进学生心理健康发展。”邵伟德说,这些是非遗体育项目得以在青少年群体中生根、发芽的前提。

此外,学校在引入非遗项目的过程中,也要选择适合的项目,体现非遗的教育价值。教学方法上,多采用体验式学习方式,增加互动性和参与感。此外,在教授运动技能的同时,也要注重非遗体育文化的传播。“非遗类体育项目中蕴含了丰富的中国传统文化,如武术的‘以德为先’等,学生经常参与,可潜移默化地传递尊师重道、立德树人的价值观,帮助学生树立文化自信,学习传统美德。”

让青少年群体接触、了解非遗体育,不仅对青少年身心健康大有裨益,也有助于非遗活态传承。“期待更多具有区域性、地方特色的传统体育项目能够走进校园,让体育非遗之花在校园绽放。”邵伟德说。

亲子互动练习武术

传统武术是源远流长的中华文化瑰宝,不仅具有强身健体的作用,还承载着深厚的文化内涵和民族精神。作为非遗武术“巩式通臂拳”传承学校,杭州市人民小学将非遗武术加入寒假作业。“我们布置了跳绳、亲子运动、巩式通臂拳三个项目,由学生自主选择。”该校校长廖红介绍。

学校引入巩式通臂拳三年多,在大课间、学校社团和

课后托管中设置相关课程,如今早已形成学生人人“习武、讲武、写武、演武”的风气。有些家长在孩子的带动下也加入习武行列。

五年级学生熊天佑在寒假期间每天练习拳法,“每次打完,身体会微微出汗,脑子也会变得更活跃,感觉很好。”练习期间,熊天佑还当起了小老师,教妈妈打巩式通臂拳,熊天佑妈妈说:“非遗体育项目,既能



锻炼身体,又能让孩子们了解传统文化,我们很支持。”

自制体育游戏器材

杭州市胜蓝实验小学的体育寒假作业除体能打卡外,还布置了一项特别任务:自制传统体育游戏器材。高跷、毽子、陀螺……许多孩子的作品灵感都源于身边的非遗体育项目。

四年级学生章睿翔在春节旅游途中受高跷表演启发,回家便利用废旧茶叶罐“复刻”了这一非遗项目——将两个茶叶罐洗干净后,在两边打孔,穿上结实的长绳,简易版

高跷就完成了。“我第一时间尝试了‘踩高跷’,虽然一开始摇摇晃晃,但试了几次就能克服恐惧,慢慢走路。”章睿翔难掩兴奋地说。

同样是四年级的俞柯帆和妈妈一起制作了毛线毽子,她非常喜欢这项体育寒假作业,不仅锻炼了身体和动手能力,还了解了传统文化。俞柯帆说,她还要多做几个毛线毽子,开学后跟同学们在课间踢毽子。



编后

非遗唱主角,年味更醇厚。随着第一个“非遗版”春节到来,在浙江,不少学校别出心裁地设置了具有非遗味的寒假作业,让孩子们沉浸在浓郁的传统中,体验“非

遗”年味。其实,在此之前,非遗类体育项目在浙江青少年群体中也已生根发芽,多所学校开设非遗体育课程,例如,湖州市南浔区练市镇练市小学将练市船拳编入体育课,

遂昌县三仁畲族乡中心小学将畲族传统体育项目列入课后托管课程,促进优秀传统文化在青少年群体中的普及与传播,搭建起传统文化与青少年之间的桥梁。