

传统体育 点燃校园大课间

本报记者 陈素琴



杭州市丁蕙第二小学大课间的
龙狮操



绍兴市上虞区康居路小学的
学生们进行AI趣味体育挑战

大课间,是校园里
充满活力的碎片时光。当
传统体育的深厚底蕴,邂逅
校园大课间的青春朝气,一
场关于传承与成长的美好
相遇,在阳光下悄然绽放。

龙狮共舞“活”非遗

“咚咚锵、咚咚锵——”每天上午大课间,清脆激昂的鼓点准时划破杭州市丁蕙第二小学的宁静。伴随着铿锵韵律,全校学生挥臂、扎马、摆尾,灵动的“龙狮操”将操场变成了充满活力的非遗舞台。作为杭州市首批舞龙(舞狮)教学传承基地,该校将龙狮这一传统体育项目融入每日大课间。

“传统体育走进校园,不是简单的动作模仿,而是要让文化扎根童心。”该校体艺科主任沈倩文介绍,学校自2019年起组建了“丁蕙小金龙”龙狮队,跻身杭州市首批舞龙(舞狮)教学传承基地行列。最初,龙狮运动只是学校的精品社团课程,随着“双减”政策落地和传统文化进校园的深

入,学校决定让这项非遗运动走出社团、走向全体学生。

如何让专业性较强的龙狮运动适配小学生的体能与认知?沈倩文说:“我们对传统舞龙舞狮动作进行了简化改编,创编了适合小学生的龙狮操,特意融入‘采青’‘摆尾’等经典传统文化意象,既保留了非遗精髓,又降低了学习门槛。”从2024年起,学校将龙狮操系统性普及到全体学生的每日大课间,形成“社团做精、大课间做广”的模式——校龙狮队深耕技艺、精益求精,全体学生通过龙狮操感受非遗魅力,让大课间真正“动起来、活起来、有内涵起来”。“2022年,舞龙舞狮项目正式纳入教育部最新版《义

务教育体育与健康课程标准》,这让我们的特色办学有了更明确的方向。”沈倩文说。

学校在普及龙狮操的同时,始终注重对文化内涵的解读与传递。在龙狮操教学和社团训练中,教师会同步讲解龙狮文化渊源,解读“盘龙”“跳步”等动作背后的协作意义,让学生在挥臂扎马间,不仅锻炼体能,更能感悟团结协作、包容互助的重要性,理解自强、忠义、崇礼的精神内核。“最让我们欣慰的,是孩子们的成长蜕变。”沈倩文语气中满是自豪。大课间里,全校学生伴着鼓点操练,体能训练也变得生动有趣。校龙狮队更是精益求精,钻研队形与配合,拿过不少国赛、省赛的一等奖。

竹竿跳跃“润”童心

“叮铃铃——”3月18日,下课铃声响起,景宁畲族自治县民族小学大课间开启。操场上,数十根长竹竿整齐排列,在竹竿舞社团老师的带领下,学生们迅速分组,8名同学蹲坐两侧,双手紧握竹竿,按“开合开合开合”的节奏有序击打,清脆的“嗒嗒”声与畲族民谣的旋律交织在一起。

作为全国唯一的畲族自治县,景宁有着深厚的畲族文化底蕴,竹竿舞便是畲族先民在劳动之余、丰收之时创造的民间体育舞蹈,节奏鲜明、趣味十足。“我们结合小学生的身心特点,对传统竹竿舞进行了简化和创新,既保留了其核心韵律和文化内涵,又降低了动作难度,让不同年龄段的学生都能参与其中、乐在其中。”该校竹竿舞社团老师叶燕介绍,为了让竹竿舞更好地融入大课间,学校组建了专项

教研小组,由她牵头梳理竹竿舞的动作谱系,拆解复杂招式,创编出适合小学生练习的基础版本,还特意加入畲族民谣伴奏,让孩子们在欢快的氛围中感受畲族文化的韵味,同时搭配简单的队形变化,提升活动的趣味性和参与度。

谈及竹竿舞进校园的过程,叶燕老师感慨万千:“刚开始推广时,不少孩子担心被竹竿夹到脚,动作也显得生疏僵硬。我们就从最基础的节奏练习入手,手把手教孩子们击打竹竿,掌握跳跃技巧,通过趣味游戏、小组竞赛等方式调动大家的积极性。”原本内向腼腆的孩子,也在跳跃中变得自信大方。“看着孩子们从一开始的胆怯不敢跳,到后来主动参与、尽情欢笑,我能感受到他们对民族文化的喜爱在慢慢加深,身体素质也在潜移默化中提升,这就是我们推广竹竿舞的意义所在。”叶燕说。

为了让竹竿舞真正扎根校园,景宁民族小学不仅将其纳入大课间常态化开展,还成立了竹竿舞社团,由叶燕老师定期开展专项培训,挖掘有兴趣、有天赋的学生,组建校园竹竿舞表演队,多次在校园文化节、畲族文化展演中亮相。“以前大课间都是跑步、做操,现在跳竹竿舞特别有意思,不仅能锻炼身体,还能学到我们畲族的传统文化,我特别喜欢。”四年级学生蓝苏真说。

空竹翻飞“悦”童年

3月18日,随着下课铃响,绍兴市上虞区康居路小学的操场上瞬间热闹起来,一幅“传统韵味+科技活力”的课间画卷徐徐展开。自推行大课间改革以来,该校党支部以“健康第一”为育人理念,打造“明德先锋”党建品牌之路径“传统韵味+科技活力”创新课间体育体系,让大课间成为滋养学生身心健康的“成长大课堂”。

“以往的大课间多是集体跑步、广播操等,很难兼顾每个孩子的体能和兴趣。”该校体育老师石金龙在接受采访时说,“我们结合省教育厅关于保障中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时的要求,想到将传统体育与科创益智相结合,既让孩子们感受传统文化的魅力,又能锻炼体能、激活思维,再通过数据监测,让课间活动更科学、更贴合每个孩子的需求。”

走进康居路小学的大课间,各个活动区域分工明确、活力满满。在传统体育区,孩子们手持空竹,指尖轻抖,五彩空竹便在空中翻飞、旋转,时而腾空而起,时而盘旋回落,空竹老师孙自强穿梭其间,耐心指导孩子们掌握“抬头望月”“金龙绕腿”等基础动作;不远处的滚铁环赛道上,孩子们弯腰扶环、稳步前行,铁环在地面上平稳滚动,绕过障碍、穿梭奔跑,脸上洋溢着专注与快乐。“滚铁环特别考验平衡感,练熟了之后很有成就感,我现在每天都盼着大课间。”五年级学生吴宇程一边擦着额头的汗水,一边开心地说。

与传统体育区的热闹相映成趣,科创益智区同样人气十足。孩子们围坐在一起,操控简易编程模型、拼接智能拼图。“我们将传统体育与科创项目进行联动设计,比如抖空竹锻炼手眼协调,搭配简易编程小游戏锻炼专注力;滚铁环培养平衡能力,结合智能拼图激

发创新思维,让孩子们在运动中动手、在玩乐中动脑。”石金龙介绍道。

“课间不是学校教育的‘边角料’,而是促进学生全面发展的‘强引擎’。”石金龙表示,未来学校将继续深耕大课间改革,不断丰富传统体育和科创益智项目内容,优化数据监测体系,让每个孩子都能在课间动起来、玩起来、乐起来。



滚铁环



抖空竹

从杭州市丁蕙第二小学的龙狮操舞动校园,到绍兴上虞康居路小学的传统体育与科创结合,再到景宁畲族自治县民族小学的竹竿舞传承民族文化,浙江三地小学以大课间为切口,探索出传统体育进校园的多元路径。这些实践不仅让传统体育“活”在校园里,更实现了体育锻炼、文化传承、教育育人的深度融合,为新时代校园体育改革提供了宝贵经验。

传统体育进校园,以传统体育的活力强健学生体魄,以文化底蕴的滋养厚植学生情怀,让每一位青少年在传统体育的浸润中,成长为有活力、有底蕴、有担当的新时代接班人。