

将传统文化融入校园体育

各地学校课间操多了新花样

今年来,各地中小学积极探索将传统文化与课间活动相结合,创新开展特色体育项目。这些特别的课间活动,不但增强了学生体质,更让优秀传统文化在校园焕发新生。

内蒙古鄂尔多斯—— 校园里开运动“盲盒”

春日的内蒙古自治区鄂尔多斯市康巴什区第六小学的操场上,几十名学生伴随着激昂的马头琴声,热情舞蹈;不远处,一群学生手持彩带龙,跟随体育老师李慧玲的哨声变换动作:单手甩龙,双手甩龙……围观的同学们连连喝彩。

这学期,康巴什区第六小学将蒙古舞、搏克、彩带龙等10余项传统体育项目纳入课间操与体育课中,丰富学生的校园生活。

彩带龙是鄂尔多斯的传统体育项目,也是当地民俗节庆活动中必不可少的节目。学校对其进行了游戏化设计,把传统舞龙技法拆解成“游龙戏珠”“飞龙在天”“云手穿腾”等多级挑战,学生每完成一级就给予相应奖励。

“刚开始,有孩子甩龙时用力不当,把自己缠成‘粽子’,现在他们已经能自主编排‘双龙戏珠’阵型了。”李慧玲说。

“丁零零——”下课铃响,学生们迅速整理好桌椅,原地站好。《蒙古袍嗨起来》音乐响起,学生们跟着节奏做出柔臂、抖肩、硬腕等蒙古舞标志性动作,尽显草原儿女的豪迈气质。结合敲击课桌、拍手等动作,小小的教室里仿佛上演起扬鞭驰骋、敬献哈达的场景。

据介绍,从2024年开始,康巴什区教体局定制了28种运动“盲盒”——小学侧重趣味性项目,如趣味跑跳、花样跳绳、飞盘、搏克等;初中注重技能培养,开展足球、乒乓球、游泳等专项训练,落实每天1节体育课与2小时校内运动。一年来,康巴什区学生近视率下降4%,体质达标率提升至97.4%。

江西抚州—— 非遗舞蹈添彩体育课

上午9点55分,第二节课下课铃响起,江西省抚州市临川区展坪镇中心小学690余名学生在操场上整齐列队。手持莲枪、手腕翻转、足尖轻点,莲枪杆上的铜铃丁零作响,红黄绿相间的穗子在阳光下跃动——这是展坪镇中心小学独创的课间操莲枪操。

莲枪舞是当地一种民间舞蹈,因舞蹈场面热烈欢快、氛围诙谐幽



课间操,舞从敦煌来。(图片源于网络)

默而深受当地群众喜爱,被列入临川区非物质文化遗产名录。

“要让中华优秀传统文化融入孩子们的体育生活。”展坪镇中心小学党支部书记、校长廖志芬介绍,去年2月,展坪镇中心小学将莲枪舞引入特色课堂,组织教师在莲枪舞的基础上编排出适合小学生的莲枪操教材,在学校进行推广。

“整套体操有8节,每一节有4个8拍,我们从每一个分解动作教起,确保全校学生都能学会。”展坪镇中心小学教师、莲枪舞社团指导老师韩欣梦说,目前社团有32名成员,节假日时成员常常会身着统一服装,前往养老院、福利院等场所表演。大家积极性很高,不少学生因习练莲枪操身体更结实、变得更自信。

四年级学生邱哲妍就是其中之一。2023年,她转入展坪镇中心小学就读,因为性格内向,很长时间无法融入新环境。上莲枪操课时,班主任张飞娥对她的动作给予充分肯定,在老师的悉心教导与鼓励下,邱哲妍越跳越好。

“既传承优秀传统文化,又强身健体。”廖志芬说,把非遗项目与体育运动融合起来,孩子们的精神面貌越来越好。

“随着莲枪操受到关注,我们正在研发第二套教材,争取在全区中小学推广。”廖志芬说,“传统文化遇见体育,孩子们的课余时间有了更多色彩。”

甘肃敦煌—— 敦煌艺术融入健身操

兰花指收放自如、双手绕圈开合、脚尖外旋点地……在甘肃省敦煌市敦煌中学的操场上,伴着琵琶、横笛和竖篪篪的声声乐鸣,2000多名高中生集结成列、翩翩起舞,敦煌壁画中的“金刚力士”“反弹琵琶”“飞天”等造型逐一呈现。

3分多钟的《舞美敦煌》,是敦

煌中学原创的特色课间操,将敦煌舞和健美操融为一体,已经陪伴了10多届学生。

“高中生学习任务比较重,特色课间操能帮孩子们调整状态、舒缓压力。”谈起创编初衷,该校体育教师张梦婷说,“我们采用了当地特色文化这把‘钥匙’。”

2015年底,敦煌中学启动敦煌舞课间操的编排。张梦婷找来敦煌舞教学体系创建人高金荣教授的敦煌舞教学视频,和同学们一起找灵感。

从敦煌舞到课间操,不能依葫芦画瓢。“要根据中学生体能素质、动作难易度和8拍丰富度等进行改编,让这些动作在保持敦煌舞美感的同时,又能适应课间操的功能需求。”张梦婷一个动作一个动作研究,一招一式重新设计,把健美操中的并步、交叉步等融入其中。

不到一年时间,初版的敦煌舞课间操就在全校推广,并在10年间不断完善。其间,不少舞蹈学院、体育学院的专家来校指导,提出细节优化意见。

如今,《舞美敦煌》已经形成3段共44个8拍的动作,每个8拍对应敦煌壁画中至少一个造型。每个动作都经过精心设计,抬头仰头、手臂和背部运动、关节运动、腰部舒展、肌肉拉伸等依次进行,让学生舒展身心。其中,根据协调性、身高等男女生各自的特点,部分动作还细化了两个版本。

近年来,敦煌中学还研发了《武动敦煌》武术操,和《舞美敦煌》课间操、跑操、“一班一特色”等活动轮流安排,组成敦煌中学校本课程的重要内容。

“通过敦煌舞课间操等特色文体活动,促进学生德智体美劳全面发展,增强学生的文化自信。下一步,我们将继续推进敦煌文化进校园活动。”敦煌市教育局局长冯颖超表示。

来源:人民日报

学分互认 打破高校知识的 “围墙”

近日,中南大学、湖南大学、湖南师范大学三所高校课程互选、学分互认的教学合作模式正式拉开序幕。湖南省教育厅印发《岳麓山大学城高校学分互认、后勤共保、设施共用实施方案(试行)》,从政策层面为高校资源互补融合夯实了制度保障。

修学分是大学生活的“规定动作”,而“学分互认”无疑打破了惯有方式。跨校选课为学生提供更广泛、更丰富的学习体验,也促进知识的交流与共享。

减少了跨校“蹭课”的尴尬,能够在多元空间中增益学识、汲取智慧,在与外校师生的交流互动中获取别样的求学体验与丰沛的通识教育,这一切,学生是最大的受益者。这样的教育模式让学习不再停留在“修学分”上,它在完善受教育者的知识体系构建,乃至探路教育未来发展的方向。

于学校而言,教学资源实现了充分共享与互补。比如,有的学校社科类专业突出,有的学校更擅理工。跨校选课,让不同学校的优质资源得以互补,也给予学校更多集中优势、做强特色的空间,避免“千校一面”同质化。当然,学生的“脚”会投票,质优的课程有可能一座难求,而“质忧”的课程或门可罗雀。当壁垒打破成为常态,高校教师就会在提升教学质量方面花精力、下功夫,打造更多具有吸引力的好课程、好内容。

不同高校之间课程质量、学时、评价要求不同,“互认”的过程中能否实现求同存异并找到更公平的标准?本校较为受捧的课程,能否拿出来共享?倘若外校生选课占比较大,挤占了本校的上课资源,又是否有应对之策?一系列现实问题还需摸索与求解。

不少学校已在调研中积累了经验,无论是完善学分认证机制、确保课程质量对等,还是利用数据平台,在资源调配、排课时间上精细化管理,抑或是优化行政管理、提供配套保障等,都在操作层面让好措施落地生效。大学之大,在于为每个求知者搭建广阔通道。教育的方式或有不同,但最终目的都是:不断涵养兼具开放创新、社会关怀的现代大学精神,为培养既能登高望远、又可寻幽入微的时代英才积蓄力量。

来源:光明日报