

近日,“一小学将红拳纳入体育课”冲上热搜,引发网友热议。其实在宁波,也有不少学校将中国传统文化纳入体育课,创编适合学生练习的特色体育项目。如武术、太极拳、健身气功、四明内家拳,还有趣味十足的抖空竹等,在操场上,都能见到学生们练拳劈掌、摆腿的身姿,用亲身实践传承中国传统文化。

□现代金报 | 甬上教育 记者 钟婷婷
通讯员 许玉燕 胡蓉芳 张育爱

打拳、劈掌、抖空竹……

特色体育课

宁波有不少

宁波市四眼碶小学

个个会练武术操

“宁波市四眼碶小学武术操‘功夫青春’现在开始——”每天早晨,随着广播响起,四眼碶小学操场上的孩子们化身为了功夫少年,精神抖擞,虎虎生威,刚柔相济。视频中,学生一招一式,稳扎稳打,就像武打电影中的场景一样壮观,看得人热血沸腾。

该校体育教师陈刚是这套武术操的创编者,说起创编理由,他表示:“因为武术是一项既能强身,又能修心的传统体育项目。现在的孩子需要拥有强健的体魄和健全的心智。普及和推广武术,让孩子成为富有朝气的中国少年,一直是我的心愿。”据了解,陈刚曾是浙江省武术队专业运动员,也是国家健将级运动员,自学校成立社团起,一直在社团教学生武术。如今,武术操已经在全校普及。

四眼碶小学成立武术社团已有11年,自从将武术纳入体育课后,同学们不但对中国的传统文化有了一个了解,身体素质也有了明显提高。日复一日的坚持锻炼还磨炼了学生的意志。尤其是男孩子,每周最期待的就是武术课,虽然训练辛苦,但孩子们直呼“不想下课”。三年级的佑佑每次学了新“技能”后,回家都要“秀”给爸爸妈妈看。

在这里,武术不仅是孩子们熟悉的运动项目,也是植入所有教师日常的一项运动。每天早上,老师们都会齐聚操场,在陈刚的带领下做起健身气功,为一天忙碌的开始舒展筋骨、放松身心。

慈溪阳光实验学校的学生们在抖空竹。



宁波市四眼碶小学的学生练习武术操。

五乡镇中心小学

正在编创四明内家拳3.0版

请拳、架打、扫步、劈掌……课间午间,体育活动时间,五乡镇中心小学的孩子们都在操场上一板一眼地练习内家拳操。

除了大课间操活动,学校还设有内家拳社团,学校要求社团成员每周两次集中训练,每天一次在家训练。

据四明内家拳传承人夏宝峰介绍,四明内家拳是浙江省和宁波市非物质文化遗产,与鄞州区五乡镇很有渊源。在四明内家拳中,有一套能使人强身健体的24式落路架拳式。在2009年,夏宝峰接到五乡镇中心小学邀请后,他把这套拳进行了细化,根据未成年人的特点,编成一套有30多个动作的内家拳行拳操。之后,学校就开始进行全校推广,点燃了全体师生学习内家拳的热情。

五乡镇中心小学传承四明内家拳已有10多年时间,曾多次代表学校在省国际武术比赛等大型竞技活动上摘金夺银。经过多年实践,传习内容也不断深化和提升。现在,夏宝峰正在编创第三套内家拳操,这套操将继承第一套操和第二套操优势,并在此基础上融入了分级难度动作和要领,更加适合低、中、高不同年级的学生练。

社团负责人张鑫老师说:“紧张而又有趣的内家拳训练活动是所有社团成员最津津乐道的事儿,新学期的训练营从开始到现在已经一个多月时间了,大家激情高涨,没有一个孩子因为各种原因请假或缺席排练的。看到孩子们这么认真,这么执着,我感觉自己干劲也更足了。”据了解,内家拳社团正在排练的节目将作为学校艺术季的压轴节目登台亮相。



五乡镇中心小学的孩子们练习内家拳操。

慈溪阳光实验学校

民间游戏“抖空竹”玩得溜

“一对正、二平齐,右手用力往上提,左手配合不用力。”这是民间传统体育项目抖空竹口诀。4月7日中午12点半左右,慈溪阳光实验学校504班的同学们吃完午饭后,趁着午间休息来到操场玩起了空竹。记者看到,操场上不止一个班,还有别的班级学生互相“切磋”抖空竹的技巧。

空竹,俗称响葫芦,江南又称之为扯铃,2006年6月入围中国首批国家非物质文化遗产名录。

据了解,慈溪阳光实验学校开设的“抖空竹”这一传统体育项目很受学生欢迎。每年新生入学后,由班主任老师教授最基本的抖空竹方法后,他们就开启自学之路。

青龙抱足、天狗望月、空竹过桥、双人戏珠……种种招式都是学生自创自编。504班葛一啸同学还现场表演了一招“平沙落雁”,他说:“这些都是我们自创动作,需要熟练掌握抖空竹的力度和角度。”

学校体育组教研组长洪士嘉告诉记者:“空竹项目它不需要很大的活动场地,走廊上、教室门口都可以随时开展,器材可以随身携带不占空间。另外,作为民间传统体育项目,抖空竹拥有深厚的文化底蕴,可以玩出很多花样和形式,趣味性和竞技性都很强,很容易激发小学生的练习兴趣。”