

一人一短绳,三人两短绳,十人一长绳 大课间跳绳,师生们“玩出了花”

本报讯(现代金报|甬派记者 马亭亭 通讯员 郑时玲 严妍儿)11月15日下午,在宁波市修人学校的操场上,上演着欢乐一幕:学生们跟随着动感的音乐进行跳绳,动作充满活力,用普通的一根绳子跳出了各种花样。

和大多数人熟悉的单人跳绳不同,操场上的学生们玩的都是需要两人以上配合的花样跳绳。

在“交互绳平跳”区域,2个学生每人拿着2根绳子同时甩,1人在中间跳绳。

在“车轮跳换位”区域,乍一眼看过去,以为只是各跳各的绳,仔细一看才发现,原来是2名学生相互交叉持绳,甩绳的节奏配合完美,不断转身、换位。

在“高级绳中绳”区域,只见2名学生甩起长绳后,里面跳着2名甩起短绳的学生,在短绳中间,还有1名学生在跳。复杂的是,在甩起的长绳中,两侧也各有1名学生甩着小跳绳进行单人跳。长长短短的绳子,竟然没有“打架”。

还有更好玩的“翻山越岭跳”,1名学生不断从平移的甩绳中跳跃,并

和甩绳的同学依次完成双人跳绳。

这些让人眼花缭乱又大呼“炫酷”的跳绳场景,常在宁波市修人学校每日大课间上演。每天的跳绳活动全校师生一起参加,参与率100%。孩子们“绳不离手”,上午的大课间主要是常规跳绳,比如练1分钟跳绳;下午的大课间是花式跳绳,包括单摇、双摇、绕环等。

据了解,修人学校的花式跳绳进课堂起步于2009年,学校根据不同年级,设计不同的跳绳方式。2013年,学校拍摄的绳操教学光盘被中央电教馆收录发行。

2016年,学校正式编订绳操校本课程,每个年级每个学期,长短绳都有必学内容和选学内容。低段必学主要有前后单摇、前后绕环、绕8字、3到5人集体跳等;高段必学内容有前后双摇、前后绕环双摇、敬礼跳、前后绕环飞、长绳带短绳跳、交互绳跳等。而且,每个年级除了基础必学的跳绳动作,还可以自主选择挑战性动作,如三年级的翻山越岭跳、五年级的跨绕双飞跳等。



车轮跳换位

渐渐地,花式跳绳已成为深受师生喜爱的课间活动项目。学校每年开展校园跳绳吉尼斯挑战赛,孩子们在跳绳中收获快乐和成长。“孩子们跳得开心、跳得自信,也慢慢学会了合作和沟通,更是在一次次的磕磕绊绊中养成了坚毅品格。”校长裘申魏介绍,在修人学校,花样跳绳运动是“一人一短绳,三人两短绳,十人一长绳”,花样跳

绳需要学生之间的高度协调和配合,不仅锻炼了学生的身体协调性和灵活性,也培养了学生的团队合作精神和创新能力。

除了面向全校学生的普及性跳绳,学校于2018年正式成立校花样跳绳队,现共有成员25名,凭借日复一日的刻苦训练,孩子们开始跳出小操场、跳上大舞台。

陆地上划龙舟,太嗨了



旱地龙舟赛现场

本报讯(现代金报|甬派记者 王伟 通讯员 王亚达)“吼吼,嘿哟嘿!”随着一声响亮的号子响起,一场精彩的旱地龙舟比赛开启。11月14日下午,鄞州职教中心校运会上的这个项目,吸引了不少师生的眼球。

赛场上,各组参赛队员乘上龙

舟蓄势待发。随着裁判一声令下,只见底部装有滑轮的两条龙舟,在地面高速前进,队员们以撑杆为“桨”,以最快的速度向前冲刺,比赛现场气氛紧张又激烈。

“参加旱地龙舟赛的过程中,我们学生队分工协作,撑船的、敲鼓的、掌舵的,大家一起齐心协力

的感觉超棒!”23机电班的卞浩东同学表示,他作为学校新成立的龙舟社团成员,首次接触“旱地龙舟”,比赛过程中他感受到了与队友团结协作、坚持不懈的体育精神。

据了解,此次学校推出的旱地龙舟比赛主要为100米竞速。旱地龙舟的比赛节奏快速而激烈,观赏性很强。比赛的组成人员和水上龙舟类似,由12人共同协作完成。一般由6男6女组成,设1名鼓手、1名舵手和10名划手。队员之间必须具备良好的团队合作能力,在比赛中齐心协力共同应对各种突发情况。

鄞州职教中心在校运会中注重体育特色项目的形式创新。学校党委书记王建华表示,希望通过各类龙舟活动,让师生爱上龙舟文化并领悟到团结拼搏、奋勇争先的竞渡精神。

稻草人比赛开始啦 劳动美育课还能这么玩

本报讯(现代金报|甬派记者 钟婷婷 通讯员 黄翔 沈丽丽)“快,社团课要玩稻草人啦!”“这也太有创意了吧!”11月13日,宁海县回浦小学的孩子们开心地展示了各自用稻草制作的作品,成就感满满。

丰收时节,回浦小学的师生在体验割稻、脱稻谷带来劳动成就感的同时,又奇思妙想地把稻草和艺术结合“搬”进了课堂。

瞧,稻草一修剪,橡皮筋一绑,加上孩子们的各种创意,可爱的稻草人就诞生啦!有“小丑果果”“割稻的老农”“小美去买菜”……孩子们分享着自己的作品,还给稻草人取了名字。

课后,孩子们把作品展示在教室里,边观赏边交流,“哇,这个稻草人太可爱了!”“这是我们组做的稻草人,是一个辛勤割稻的农民伯伯哦!”“老师,我们下次还要做更多的稻草美术作品!”

当天,该校还举行了首届稻草人评比活动,大家在创意中感受快乐,在合作中收获成长。



同学们制作的稻草人。

小学生化身 “厨艺小达人” 看看他们交出的作业

本报讯(现代金报|甬派记者 樊莹 通讯员 方媛媛)眼下正是甘蔗、红薯、萝卜收获的季节,11月14日,余姚市泗门镇第二小学举行了“厨艺小达人”展示活动,100余名学生报名参加。从热菜到冷盘,从家常菜到创意菜,孩子们不仅比拼劳动技能,更把创意融入菜品中,而且,菜品的食材都来自学校“探真园”里学生们的亲手种植。

604班报名参加厨艺比赛的学生在班主任程桂芬老师的带领下,在“探真园”里采集了一批白萝卜、胡萝卜以及甘蔗,然后做成了一个个充满童趣的创意拼盘。

“圆形的白萝卜切一切,取不同的位置,分别做成小兔子的脑袋和身子、自行车的车轮。然后把胡萝卜切成长条、小圆形,变成自行



孩子们用萝卜制作的“小兔子骑自行车”。

车的车架和轮毂。最后,这些东西拼在一起,放上两颗咖啡豆当小动物的“眼睛”,活灵活现的两只小兔子骑自行车的场景就出现了。”胡嘉奕同学开心地介绍自己的作品。

还有的同学脑洞大开,用简单的食材制作了一幅精美的“蝶恋花”,把萝卜切拼成蝴蝶形状,一节甘蔗作为“花茎”,再放上一些野菜做点缀,仿佛蝴蝶在花丛中飞舞,很有意境。“老师希望你们能用

发现美的眼睛看世界,并用灵巧的双手把食材变成艺术品。”程桂芬肯定了孩子们的创意。

尽管和专业选手相比,孩子们交出来的作品还显稚嫩。但通过这样的活动,可以鼓励和引导孩子们用自己的双手创造出更加美好的生活。最后,各班的班主任组成评审团,结合小选手们的综合表现进行评分,票选出了“创意菜品”与“五佳菜品”等。