

■最炫大课间①

霸王鞭、竹竿舞、打扁担……

大课间运动洋溢浓浓“民族风”

每天 8:40—9:20, 镇海区古塘中学的校园里总是特别热闹。白族霸王鞭、满族滚铁环、壮族板鞋舞、黎族竹竿舞、壮族打扁担、中华抖空竹……全校 27 个班级, 每班一个传统体育项目, 共同构成了该校颇具特色的大课间活动。

□现代金报 | 甬派记者 王伟 张培坚



同学们在大课间跳竹竿舞。

10月15日上午, 记者走进古塘中学, 看到同学们以班级为单位, 正热火朝天地运动着, 有些班级的同学们还穿上了民族服饰, 让班级的特色体育项目更赏心悦目。

初二(9)班是“打扁担”运动, 这是一项壮族传统体育活动, 源于唐代舂米的劳动场景。同学们围绕长凳, 手持扁担敲击凳面, 模拟不同的农事动作, 兼具运动与舞蹈特色。

杨婉婷同学告诉记者, 大家从零开始接触这项运动, 一开始遇到了不少小问题, 比如, 扁担打不到板凳上, 动作做不整齐等, 但经过一段时间学习, 大家喜欢上了这项运动, 觉得很有意思。看到其他班级不同的运动项目, 也觉得很好玩。张梓辰同学则说, 一年练下来, 感觉身体素质变好了, 而且每天进行这样的集体运动, 班级凝聚力也增强了。

初三(1)班开展的是黎族竹竿舞运动, 舞蹈者随着竹竿和锣鼓的节奏在闭合变换的竹竿间蹦跳, 既美观又健身。班主任周老师告诉记者, 之所以选择竹竿舞作为班级运动项目, 是因为班上有一名黎族女生, 擅长竹竿舞, 于是以她为核心, 发展成了班级特色活动。运动过程中, 同学们分工合作, 有人打鼓, 有人拿竹竿, 有人跳舞, 团结协作完成整个运动。

“我们学校的学生以外来务工人员子女为主, 来自全国各地, 有十多个民族, 所以各个班级在选择传统体育项目时, 也充分考虑到了这一点。”古塘中学副校长陈敏介绍。

记者了解到, 该校在大课间开展“一班一品”传统体育运动的办法, 始于两年多前。“除了覆盖到每个人的足球运动之外, 我们希望每个学生还能在初中阶段掌握一项

传统体育运动。同时, 结合学校的生源情况, 把这项体育运动融合到班级文化建设中, 开展运动的同时, 让大家了解各具特色的少数民族文化。40分钟的大课间, 可以看到传统体育运动下的民族大融合。”学校党支部书记、校长杨峰说, 学校希望做有担当的教育, 传承并弘扬民族特色文化。

“一班一品”推进传统体育运动, 有没有带来一些看得见的变化?

“你看, 孩子们在运动中都很投入, 因为积极运动, 他们变得阳光开朗。”陈敏如此回答记者的问题。校长杨峰介绍, 近年来, 学校在区田径运动会上连续获得团体第三, 这是以前没有的成绩, 而在宁波市的中华传统体育项目比赛中, 这两年学校也取得了好成绩, 这些让孩子们变得更加自信了。

“最美上学路”升级 “红领巾阳光驿站”最受欢迎

本报讯(现代金报 | 甬派 记者 钟婷婷 通讯员 李泓娇 华颖)10月13日清晨, 鄞州区董山小学的孩子迈着急快的脚步走进校门, 314班学生周桐萱发现, 校门口的“最美上学路”变得不一样了。“我看到这条路上有好多可爱的图案和装饰!”周桐萱兴奋地分享着自己的感受。

原来, 这条看似普通的百米小路, 如今成了宁波首条以少先队为主题的“最美上学路”。红蓝相间的步道旁, 宁波市少先队员卡通形象“红小宁”和“红小波”挥舞着双手, 仿佛在向每个路过的小伙伴问好。

“我们一直在思考, 如何让少先队教育走出教室, 融入孩子们的日常生活。”董山小学德育副校长张迎亚介绍, 2025年秋季开学后, 学校对这条上学路进行了精心改造, 将红色主题教育元素巧妙融入其中。

最受同学们欢迎的是路边的“红领巾阳光驿站”。

在这个开放式的小站里, 红领巾、队徽、文具、应急雨具等物品整齐摆放, 供同学们自助取用。414班学生童彤对这个驿站赞不绝口: “上周突然下雨, 我在这里借了雨伞。更贴心的是, 这里还准备了的红领巾, 再也不用担心忘戴红领巾了。”这一人性化设计, 极大地方便了学生的日常需要。

驿站虽小, 却考验着孩子们的诚信。负责驿站管理的五年级学生说: “开学以来, 借出的物品基本上都会被归还。今天, 我就看到有个小朋友来归还之前借的红领巾。”

沿途的围墙也被赋予了育人功能。一幅幅精心设计的展板, 系统展示了中国少年先锋队的发展历程、标准礼仪, 还有市红领巾风采馆的介绍。同时, 该校开展的特色少先队活动与红领巾社团风采也逐一呈现。放学后, 总有三五成群的学生围在展板前讨论。

“教育应该发生在校园的每个角落。”学校党总支书记茅晓辉表示, “将少先队教育融入学生上学、放学的必经之路, 是希望少先队员们能在日复一日的行走、驻足间, 自然而然地学习少先队知识、了解少先队活动, 并把这份认同感化为一言一行的自觉和风范。”



同学们与“红小宁”“红小波”握手。

与自我和解

这是一堂心理课
更是一场成长仪式

► 学生分享
词语的两面性。



本报讯(现代金报 | 甬派 记者 林桦)10月15日, 象山县塔山中学心理老师王丹为初二学生上了一堂特别的心理健康课, 通过小组互动、书信表达等环节, 引导学生重新审视自身的“不完美”, 并从中发现成长的力量与生命的韧性。

课程伊始, 王丹用OH卡牌开展“词语正反面解读”思维挑战活动, 引导学生认识到任何事物都具有多面性。“老师手里有一些词语卡片, 请每组抽一个词语, 分别从正、反两面进行解读。限时三分钟, 大家头脑风暴起来吧!”王老师话音刚落, 学生们马上行动, 有的抽到了“成功”, 有的抽到了“失败”, 有的抽到了“愚蠢”。

“啊?愚蠢怎么正面解读啊?”“成功如何反面解读?”学生们议论纷纷, 三分种的头脑风暴很快过去了。

“老师, 我们认为成功能带来开心愉悦, 带来成就感, 带来自信, 但成功也会让人自满, 会迷失自我, 会缺乏失败的经验, 人生就少了一些体验。”

“老师, 我们组认为失败是不好的, 它会让人沮丧、灰心、自卑、难过, 但是它能让人在失败中吸取经验, 为成功做准备, 从而让人变得更加勇敢和坚强。”

……

课堂尾声, 王老师为学生布置了一项特别的作业——给“不完美”的自己写一封信。部分信件被学生们密封, 交由王老师妥善保管; 而另一部分信件则允许老师阅读。

一名学生写道: “我讨厌自己自卑、敏感、过度内耗。但我也有很多闪光点, 我的幽默会让难过的人开心起来, 我画画不错, 父母也为

我骄傲。虽然我成绩不太好, 但我会坚持学习。我喜欢这样的自己——幽默、可爱、努力、乐观, 我真的很好。”

另一名从哲学角度进行了思考: “在我的价值观里, 不完美其实是一种破碎的美好。不完整才能折射出更多的可能。”

一位“泪失禁体质”的女孩写道: “我曾经讨厌自己爱哭, 觉得矫情。但正因为这个特点, 我的朋友会给我拥抱, 同学会写纸条安慰我、塞糖果给我。渐渐地, 我感受到集体的温暖, 开始喜欢上同学们了。”

王老师表示, 这些信件不仅展现了他们面对“不完美”的勇气, 更传递出在裂缝中寻找光亮的智慧。这堂课不仅是一节心理课, 更是一场与自我和解的仪式, 学生们学会了用积极的心态肯定自我。