

一群十七岁少年舞出了精气神

北仑职高舞龙社在全国比赛中摘得铜奖

翻腾盘旋,龙身如游云穿梭;跳跃腾挪,龙尾似惊鸿摆尾。“龙珠出海”“龙尾高翘”等经典招式轮番上演,一条长龙在赛场上“活”了起来。

近日,2026年中国龙狮公开赛落下帷幕,宁波市北仑职业高级中学(以下简称北仑职高)非遗舞龙社的同学们凭借精湛技艺,在强手如林的赛场上脱颖而出,这支平均年龄仅17岁的高中生队伍,斩获舞龙自选套路铜奖。

□现代金报 | 甬派 记者 万建刚 通讯员 王君琰 林思瑞



比赛现场。学校供图

赛场上,北仑职高的少年们配合默契,“8字舞龙”“游龙”“穿腾”等动作一气呵成,干净利落。龙珠引领方向,龙身紧随起伏,整条龙在音乐节拍中灵动翻飞,尽显“龙”的神韵与气势。“比赛时,我们不是一个人在动,而是一个整体在呼吸。”舞龙队成员、23机电中高班张永康的一句话,道出了这支队伍的制胜秘诀。

从接到参赛通知到正式登台,备赛时间紧、任务重,队员们主动放弃休息时间,扎根训练场反复打磨每一个动作细节。磕碰、扭伤成了家常便饭,但没有一人叫苦退缩。比赛前夕,一名主力队员意外肩部、脚踝

受伤,队伍不得不临时调整参赛名单。

“动作要重新编排,时间又特别紧迫,但大家反而更团结了。”指导老师张佳韵说,“因为大家心里清楚,赛场上舞的 not 是一条龙,而是一个紧紧相依的集体。”

校外非遗传承人陈亮亮老师的专业指导,更是为这支队伍注入了“龙魂”。授课时,陈亮亮极其较真,一个动作能拆解出20多个技术要点,手把手为队员纠正姿势,直到大家形成肌肉记忆。“这不是简单的挥舞,是让龙‘活’起来的门道。”陈亮亮的这句话成为队员们的训练准则。

对北仑职高而言,舞龙早已超越“兴趣社团”的范畴,而是成为了一门融合非遗传承、品格塑造与工匠精神的“立体课”。学校邀请五位非遗传承人驻校指导,不仅传授舞龙技艺,更传递着对中华优秀传统文化的敬畏与专注。“以前我身体弱,现在强壮了;以前我性格内向,现在敢站在队伍最前面。”舞龙队成员杨梓豪学生说。

据悉,多年来,北仑职高的舞龙社培养了一批又一批少年传承人。不少毕业生考取教练证、裁判证,成为龙狮运动的专业推广者;还有人走出国门,远赴非洲等地演出,让中华龙舞动世界舞台。

融合

不是把他们拉过来
而是一起携手走向未来

本报讯(现代金报 | 甬派 记者 林桦 通讯员 李芳原)近日,象山县丹城第五小学教育集团政实校区的卫星班组织了一堂户外融合课,6名特殊学生与3名普通学生结对成伴,在自然游戏中共同完成了一节“融合活动课”。这不仅是课堂场地的迁移,更是一次教育理念的生动实践——在自然协作中,实现成长的双向奔赴。

融合,从草坡上“滑”出去

卫星班是设立在普通学校的融合教育班级,之所以设立在普通学校,是为了让特殊学生有更多与同龄人接触的机会。

协作以“滑草”开启。“准备好!出发!”一名特殊学生坐在滑草板上,普通学生即“融合伙伴”在旁保护,共同从坡顶滑下。这种动态配合在无形中帮助特殊学生改善平衡与身体控制,而普通学生则借助“保护者”这一角色,逐渐培养起责任意识与关怀之心。“这不是单向的帮助,而是一种基于信任的协作。”卫星班班主任陈超婷表示。

融合课堂中还有关于社交规则学习的目标。比如草坡滚球,学生需控制力度将球滚向坡下的伙伴,下方的学生则需判断轨迹接住球。“看,球滚下去啦!”卫星班孙同学从一开始直愣愣地把球滚下去,到后来告诉融合伙伴“球来了”,一推一接之间,轮流、等待、鼓励等社交规则自然发生。简单的户外体育活动,既锻炼了手眼协调,也让特殊学生们理解了合作的基本逻辑。

成长,在草坡上“双向”流动

“最令我感动的,是普通孩子的变化。他们从最初的不知所措,到后来主动调整节奏、用口号鼓励同伴,甚至蹲下来耐心等待。”陈超婷分享了她在多次融合活动中观察到的细节。

五年级学生陆同学是这一次的融合伙伴之一。“前几次开展融合活动的时候,他对于我们班孩子的一些行为会感到困惑,不敢上前,但是一起活动的次数多了,他变得越来越主动了。如果看到有学生注意力不集中,他还会主动当起‘小教练’,给他示范怎么滚球,不断鼓励他。”陈超婷举例说。

成长是双向的。象山县特殊教育指导中心杨秧培老师表示,特殊儿童在融合活动中提升运动能力、增加社交机会,普通儿童也在融合活动中从最初的生疏变得熟练,学会了用鼓励式的方式与伙伴沟通,变得越来越有耐心。

据悉,2019年,在卫星班成立初期,象山县特殊教育指导中心便逐步推进融合实践,通过伙伴结对、共同参与美术、音乐课程等方式,让特殊学生自然融入普通学校的学习与社交环境。

“融合不是把他们拉过来,而是我们一起携手走向未来。”杨秧培说。未来,融合课堂还将延伸至树林、沙地、水边,在更广阔的天地里,见证每一次成长的双向奔赴。

大课间赛场显活力 “月月有赛事” 让学生在运动中 锤炼品格



拔河比赛。通讯员供图

本报讯(现代金报 | 甬派 记者 林桦 通讯员 张颖)1月8日,海曙区南苑小学操场上呐喊声震天。一场融合技巧、力量与协作的拔河比赛,拉开了该校新年体育活动序幕。学生们紧握长绳、全力以赴,在一次次的拉扯与抗衡中感受团结的力量。

场上,参赛学生双脚蹬地、身体后倾,个个面红耳赤、拼尽全力。一旁,啦啦队围成数圈,助威声此起彼伏,将冬日的操场变成一片活力的海洋。

这热烈的场景,正是南苑小学推行“月月有赛事”活动的生动写

照。

据介绍,为贯彻落实“每天校园体育活动2小时”的理念,该校自2024年9月起,系统性推出“月月有赛事”体育活动,确保每个月都有不同主题的体育竞技贯穿校园生活。从跳绳、趣味田径,到足球、篮球等球类比赛,再到接力、仰卧起坐等多样项目,几乎覆盖所有学生喜爱的运动形式。学校每个月安排一到两场比赛,利用大课间时间分班级轮流进行。

“从投篮赛的热血沸腾,到拔河赛的齐心协力,每个月的体育赛事是

我们最期待的校园大事!”604班王艺璇同学兴奋地说。她在上个月定点投篮比赛中荣获“校园女子投篮王”称号。“这不仅是我成长的证明,也激励着我不断挑战自我。”她说。

南苑小学党支部书记方义勇表示:“体育润心,运动赋能。我们以常态化体育赛事为载体,让孩子们在运动中释放活力、学会协作、收获成长。”他相信,通过“月月有赛事”的持续开展,学生不仅能够练就强健体魄,更能在一次次的比赛中锤炼意志、培养品格,在阳光校园中茁壮成长。