

把“一生一技”要求融入武术教育 每天一次武术操 用时只需3分钟

3月19日上午10时许,课间铃声响起,江北区慈城中心小学的教室里,学生们正在做一套特别的课间操。他们站在课桌边,伴随着音乐,开始了每天例行一次的室内武术操。出拳、推掌、转头、舒展身体——短短3分钟,孩子们在桌椅间完成了一套刚柔并济的“课间必修课”。

□现代金报|甬派 记者 马亭亭 通讯员 陈姁霞



武术课间操。记者 张培坚 摄

A 武术教育有近20年历史

这是该校自去年9月起推出的特色课间项目——一套自行创编的室内武术操,适配教室座位场景,零成本、易操作。无论晴天雨天,学生都能在课间安全、有序地舒展筋骨。

“我们学校是宁波市武术传统项目学校,校武术队有近20年历史,一直致力于武术教育的普及。”慈城中心小学副校长周静

介绍。

慈城中心小学的武术教育始于2007年前后。最初,它只是一个小规模的外课兴趣小组,由体育老师兼任教学,以基础武术启蒙为主。随着学生对武术的兴趣日益浓厚,2011年起,学校开始系统规划,将武术纳入校本课程,初步形成低、中、高年级的分层教学体系,并组建校武术队参

加市级比赛。

2013年之后,学校正式确立“尚武少年”课程品牌,通过“旭日东升”武术操实现全校普及。如今,学校配备2名专职武术教师,每天上午的30分钟大课间,全校学生集体练习室外武术操,一年级入学即启动系统学习。近二十年的课程积淀,为室内武术操的创编提供了坚实支撑。

B 室内武术操破解现实难题

作为一所地处农村的学校,慈城中心小学在落实“课间15分钟”政策过程中,曾面临现实难题。副校长周静坦言,过去课间活动存在四大痛点:学生以追逐奔跑、打闹游戏为主,安全隐患突出;过度运动易导致兴奋躁动,直接影响下一节课的专注力;雨天等天气下,缺乏适配室内狭小空间的载体;非体育专业教师缺少低门槛、易组织的课间活动引导工具,课间管理陷

入“一放就乱、一管就死”的困境。

室内武术操的推出,正是对这些难题的针对性回应。3分钟时长,适配课间节奏;座位场景设计,确保空间安全;动作标准化,教师易组织;动静结合,既达到锻炼效果,又不影响后续课堂状态。

同时,学校将宁波市“一生一技”要求融入武术教育,让学生在碎片化的课间时间内,掌握一项能够强身健体、传承文化、

塑造品格的终身技能。“这不仅是对学生课余生活的有效补充,更是通过一种结构化、趣味化、技能化的方式,让学生在碎片化的课间时间内,掌握一项能够强身健体、传承文化、塑造品格的终身技能。”周静说。

如今,做室内武术操已成为慈城中心小学课间的新常态。孩子们在教室里“打”出精、气、神,也在日复一日的练习中,将武术的专注与自律带入了课堂。

初三学生的“心理按摩”: 先“枕头大战”再“植物拓印”

本报讯(现代金报|甬派 记者 马亭亭 通讯员 杨书诚)3月19日,江北中心学校篮球馆内欢声雷动,近260名九年级学生参与了一场别开生面的心理减压活动——“枕头大战”。活动将趣味游戏与集体创作相结合,为紧张备考的学子送上了一份特别的“心理按摩”。

哨声响起,五颜六色的枕头在空中划出弧线,学生们严格遵守安全规则,在奔跑与欢笑中尽情释放压力。与传统对抗性游戏不同,活动更强调团队合作——各班同学围在一起商讨“战术”、布置阵型,场边师生则用加油声和掌声给予情感支持,现场气氛热烈。

激烈的游戏过后,学生们围聚在十余米长的麻布长卷旁,开启了一场安静的集体艺术创作。大家将精心收集的落花、落叶通过植物拓印的方式留在长卷上,并郑重签下



枕头大战。通讯员供图

班级和自己的名字,共同完成了一幅象征集体凝聚力的“班级图腾”。

“我们希望通过这样的策划设计,让每个学生都能在安全、舒适的环境中参与活动,体验被支持的感觉,也学习如何支持他人。”宁波市慈善总会卓铭青少年心理健康服务项目的社工徐江丹介绍道。

江北中心学校专职心理老师

杨书诚表示,这一阶段,初三学生面临多重压力,安全的团体活动有助于调节情绪、释放压力,而集体艺术创作则能强化学生的归属感与集体荣誉感。今后,学校将继续探索形式多样的心理健康教育活动,推动“全员育心”理念落地实施,为学生的全面发展和健康成长营造更加积极的校园环境。

增雨防雹 火箭弹发射架 开到学校操场

本报讯(现代金报|甬派 记者 钟婷婷 通讯员 王碧静)3月23日,一场别开生面的气象专题科学教育活动在宁波市行知实验小学举行。今年“世界气象日”的主题为“测今日气象,护明日家园”,学校以“小小气象,大大天地”为核心,全员参与、全程实践,让孩子们在动手探究中感受科学魅力。

活动伊始,校外科学副校长、鄞州气象局工程师史浩辉为全校师生带来了一份“硬核”礼物——“增雨防雹火箭弹发射架”。在操场上,史浩辉一边操作一边讲解,随着一声令下,火箭弹模拟发射,孩子们仰着小脸,目不转睛地盯着天空,仿佛真的看到了云层被“唤醒”。随后,鄞州气象局的科普工作人员还为同学们带来了“蝴蝶效应”专题讲座,将气象科学的神秘面纱一层层揭开。

当天,学校展示厅内更是热闹非凡。各年级项目化学习科创作业整齐陈列,俨然一座微型“气象科技馆”。一年级的孩子用充满童趣的语言和创意道具讲述天气故事;二年级同学的月度天气绘本记录着每一天的风晴雨雪;三年级孩子们制作的雨量器、风向标变废为宝,有模有样;四年级学生搭建的百叶箱严格遵循科学规范,测温读数毫不含糊;五年级的风蚀、水蚀地貌模型将地质变迁的奥秘凝于一沙一石;六年级的“教练塔台”更是引得师生频频驻足。

“这座专属足球教练的瞭望塔台,是我用199根吸管、1卷胶带和8节电池,一点点精心搭建而成的。”601班刘璟萱同学站在自己的作品前,满脸自豪地向同学们介绍。她设计的塔台高65厘米,采用“上小下大、上轻下重”的黄金稳定结构,底部加宽并装有8节电池压低重心,连接处用胶带牢牢加固,空心支架做成三角形分散震力。“哪怕遭遇强风、轻微震动,塔台也能稳稳站立,绝不倾倒!”她还特意选了6种颜色的吸管,从上至下排成渐变彩虹色,顶部加装可爱的猫耳装饰。“让这座实用的教练塔台更可爱,有辨识度。”她笑着说,“这次亲手制作,让我把课本上的结构稳定知识,变成了看得见、摸得着的作品。”

该校副校长沈晓英介绍:“我们这次的气象专题科学教育活动覆盖全校六个年级,联结人工智能,应用‘央馆AI科学实验’平台。同学们在实践作业时可以与AI科学辅导员先人机协同学习,改变学习方式,提升人工智能素养。”



增雨防雹火箭弹发射架亮相操场。记者 钟婷婷 摄