

竹竿舞“跳”进大课间

景宁以民族体育探索育人新路径

□本报记者 李平

正值大课间,景宁畲族自治县民族小学的操场上,清脆而有节奏的竹竿敲击声准时响起。2根横竿稳稳安放,6根长竹竿平行排开,构成标准阵型。6名学生两两相对,蹲坐持竿,在整齐的节拍中分合击打。伴随着“开合、开合、开开合……”的律动与悠扬的畲族民歌,学生们排着队,轻盈地跃入竹竿阵,在竹竿开合之间灵巧地跳跃、穿梭,构成校园里一道独特的风景线。

竹竿舞,又称竹杠舞,在我国黎族、畲族、壮族等多个少数民族中广为流行,承载着祭祀祈福、庆祝丰收、青年社交等深厚的文化意蕴。近年来,因兼具强身健体、培养协作精神与传承民族文化的多重价值,竹竿舞被越来越多的中小学引入体育课程与大课间活动。在景宁,这项传统民族体育项目正以一种全新的形式扎根校园,焕发出勃勃生机。

创新改造,让传统体育“落地生根”

“要让竹竿舞在校园里真正‘活’起来,必须创新。”景宁县教育局副局长吴月圆告诉记者,各校结合青少年身心特点,对传统竹竿舞进行了不少“接地气”的改造。“比如在竹竿材质上,我们选更轻便耐用的,孩子跳起来不容易受伤;在动作设计上,先把复杂的舞步简化,从基础步伐慢慢来;在节奏上,还加入了一些生活化的声音辅助教学,孩子更容易跟上节拍。”她介绍,经过这些改造,原本带有祭祀色彩的传统舞蹈,已成功转型为适合中小学生学习参与的课堂体育活动。

如今,大课间跳竹竿舞的队伍日益

壮大,不少教师也主动加入。队伍里,既有略显拘谨、跃跃欲试的新手,也有在“开合、开合、开开合”的敲击声中自如穿梭的“老将”。

在景宁县民族小学,学校通过课程化教学、大课间活动与社团训练相结合的方式,营造出“人人可参与、人人能体验”的浓厚氛围。面对初学者的忐忑,竹竿舞社团教师叶燕有一套独到的教学方法。她采用“拍手一敲桌一进出”的模拟节奏法,将复杂的舞步拆解成“一二三,进;四五六,出”的简单口诀,有效化解了学生的畏难情绪。她还设计分层任务,让初学者从基础步伐起步,有基础者则尝试动作创新,确保不同起点的学生都能在活动中找到乐趣和成就感。

一名学生兴奋地分享,当他第一次成功跳进3组竹竿而没有夹脚时,感受到了“闯关成功”的巨大喜悦。而一旦熟练掌握基础步伐,竹竿舞便成为一种沉浸式的“节奏狂欢”。尤其是集体共舞时,十人依次穿梭,竹竿节拍越来越快,欢呼声一浪高过一浪,那种全场同频共振的氛围,让许多学生直呼“解压”。

随着练习的深入,学生们对团队协作的体会也愈发深刻。五年级学生朱紫嫣是竹竿舞社团的核心成员,她感触颇深:“跳竹竿舞让我感受到传统文化的魅力,更重要的是在练习和表演中,我和同学们默契配合,逐渐建立起信任与协作意识。”

竹竿舞的成功推广,是景宁民族体育进校园的一个缩影。长期以来,景宁县民族中学将民间体育活动纳入教学体系。该校体育教师兰进平在40多年间,抢救性记录了操石磙、摇锅、龙接凤

等10余项畲族传统体育项目,其中多项已被列入非物质文化遗产名录。如今,包括竹竿舞在内的民族体育项目,已在畲乡校园得到系统性的传承与发扬,学生在挥洒汗水的运动中,真切地感受着乡土文化的根与魂。

以体育人,让民族文化“浸润心田”

在景宁,竹竿舞早已超越了一项简单体育活动的范畴。它突破体育课的边界,深度融合校园文化,成为连接传统与现代、文化与体育的纽带,也牵系起师生之间那份独特的情感。

得益于畲乡浓郁的民族文化氛围,竹竿舞等民族体育项目在景宁校园中找到了天然的生长沃土。为确保这项传统游戏在校园中科学化、常态化地开展,各校持续加强师资建设,通过系统的教师培训与教学研讨,不断提升教师对民族体育项目的理解与教学水平,让古老的竹竿舞在课堂上不断焕发新的生命力。

随着校园体育热潮的兴起,景宁越来越多的学校通过文化节、社团活动等多种形式推广竹竿舞,让畲族文化在学生心中生根发芽。每逢“三月三”畲族文化节,来自全县各中小学的师生便成为展演的主力军。他们身着绚丽的民族服饰,携手共舞于节日的舞台,在浓厚的文化氛围中,共同感受并传递着文化自信。

“竹竿舞虽然不是竞技项目,但是它对提升体质健康作用明显。”景宁县体育教研员柳坚分析道,跳跃能有效锻炼学生的腿部力量和爆发力,转身动作能提升身体的柔韧性平衡感,连贯的运动则有助于改善心肺功能和身体协调性。“更重要的是,孩子们在阳光下

运动,促进新陈代谢,对防控近视也有积极作用。景宁这些年的校园实践,已经充分印证了这一点。”

除了身体上的锻炼,竹竿舞更承载着“润心育人”的独特功能。在富有节奏感的律动中,学生们得以暂时放下课业压力,全身心专注于竹竿的开合与团队的配合。这种专注本身便是一种释放,而团队协作带来的归属感和安全感,则能有效缓解心理压力。景宁县民族小学体育教师吴玲玲在日常教学中观察到,经常参与竹竿舞的学生,往往情绪调节能力更强,团队协作精神也更突出。

面向未来,景宁将进一步加大政策支持力度,持续推进校园体育扩优提质,大力推广竹竿舞等民族体育项目。吴月圆对此充满信心:“竹竿舞可以通过竹竿数量的变化、节奏的转换与音乐的配合,衍生出丰富多样的玩法。它不仅是一项运动,更是一种教育方式,让孩子们在跳跃中感受文化的温度,在协作中体会成长的力量。”



扫码观看更多精彩内容

「育」见体育



台州出台“健康第一”推进行动20条

本报讯(通讯员 黄己玲)3月4日,台州出台学生“健康第一”推进行动实施方案,以20条举措为抓手,从健康课程、健康活动、健康心理、健康环境、健康共育五大维度,构建覆盖全市大中小学生身心健康的全链条保障体系,为教育强市和健康台州建设筑牢根基。

近年来,台州深耕“五育”并举,深化体育美育改革,培育出黄雨婷、回浦男篮等优秀体育人才;建成127个劳动教育实践场所,打造“垦荒+”劳动教育生态;心理健康服务网络不断完善,青少年触达专业心理服务距离缩至5公里内;“教联体”、“1+10+N”家长学校体系落地,家校社协同育人格局持续健全。

此次出台的精准聚焦学生健康需求。健康课程提质升级,打造小初高各层体育课程,让学生掌握2项以上运动技能和1-2项艺术特长,同时强化急救教育、落实劳动教育学分。保障中小学生学习每日体育活动不低于2小时,创新“微运动+”课间活动,每学期开展超肥胖筛查并分类管理。

在心理健康方面,健全三级心育服务体系,依托AI和大数据打造“健康数字画像”。推进教室灯光改造、课桌椅高度适配,落实“双减”及手机、睡眠管理,升级“安心食堂”,筑牢食品安全防线。校内建立多部门联动工作小组,校外计划2026年年底实现县(市、区)“教联体”全覆盖,推动体育场馆、医疗机构等资源向学生开放。

“我们将以20条举措为抓手,系统化、精准化推进学生健康工作,确保每一项都落到实处。”台州市教育局相关负责人表示,“真正让‘健康第一’理念转化为校园常态。”

宁波海曙区推出“心理健康第一课”

本报讯(通讯员 林桦 李晨)“我觉得幸福就是和好朋友一起分享零食。”“原来幸福就在我们身边的小事里,新学期我们要做个有心人。”……3月4日上午10点,宁波市海曙区高桥镇中心初级中学的阶梯教室内,一堂以“幸福探索”为主题的心理课正在进行。由海曙区教育局设计的成长加油站“心理健康第一课”如期上线,为全区中小学生送上了一份特别的“心理能量包”。

今年春季学期的“心理健康第一课”以“润心无声、启智赋能”为核心理念,精心打造“幸福”修炼指南,将积极心理学的种子播撒进学生心中。如海曙区集士港镇中心小学在始业教育中融入心理调适小游戏,海曙外国语学校主题班会课上组织假期分享会,海曙区储能学校新芝校区通过团队活动课开展心情涂鸦协作活动等。课程创新采用“双师”课堂模式,即线上教育专家引导教学,线下班级教师组织实践,让心理健康教育更加贴近实际。

海曙区教育局相关负责人表示,下一步,该区将继续依托中小学生成长指导中心,不断丰富心理健康教育的形式与内涵,为全区青少年的健康成长构建一个温暖、有力的支持体系,推动心理健康教育常态化、体系化发展。

最朴实的“花”给最美的她

在“三八”国际妇女节前夕,宁波大学的女教职工收到了一份别出心裁的节日礼物——由食堂师傅制作、学生包装的“馒头花束”。图为教师们纷纷用手机记录美丽的“馒头花束”。

(本报通讯员 张培坚 司晶 摄)



胡柚林里的开学第一课

□本报通讯员 纪驭亚 陈曼姣 毛尹于

3月2日10时许,一辆载着浙江工业大学食品科学与工程学院20余名师生的大巴,驶进常山县艾佳太公山胡柚基地。在胡柚树的清香里,一堂特别的开学第一课在此开课。

“大家看,这就是我们的‘智能小火车’,能把胡柚直接运输到数百米外的企业仓库。”浙江艾佳食品有限公司相关负责人徐林辉指着树林间的运输单轨介绍道。顺着他指的方向,学生们好奇地打量着这些沿山蜿蜒铺设的钢管结构山地单轨运输机。而在不远处的企业生产车间里,一条巨大的超高压灭菌生产线更是引得学生们竞相拍

照。“没想到浙江的小县城里还有全球仅3条的顶尖生产线。”来自安徽的研一学生曹倩倩感慨。

这趟跨越校园与地方的“双向奔赴”,源于2025年11月浙工大的“常山周”研究生就业促进活动。当时,常山县委主要负责人带队进校,带来52家事业单位和优质企业的460余个岗位,诚意满满地向浙工大的硕博生们抛出橄榄枝。这学期刚开学,学校食品科学与工程学院便率先组织这群有志于基层工作的研究生,奔赴胡柚产业链的生产现场,把就业对接从校园搬到了产线。

本次开学第一课的重头戏,便是一场政府职能部门负责人、企业人力总监和师生面对面的座谈会。

“常山确实吸引人,但真要在这里扎根,心里还有点打鼓——担心来了之后能不能真正适应融入。能不能有一些举措,帮我们迈过从‘心动’到‘心安’这一步?”来自山东的研二学生李婉说。

学校食品科学与工程学院党委副书记何笑笑提了个建议:由学院和常山共同建立科技小院。“如此一来,学生的毕业课题要在企业实地完成,这样既能为常山的企业提供技术支持,也能为学生创造在常山感受生活的机会,便于他们更好地决定未来方向。”这个提议立刻获得在座所有人的支持。

常山县农业农村局局长洪永海也向师生发出邀请:“欢迎浙工大的硕博生们来常山实践,我们负责做好服务

工作。”

座谈会结束时,研三学生章汪玥还和企业的人力总监们加了微信,“学校去年举办‘常山周’活动时,我就给不少常山企业投了简历。这次来常山,更让我感受到未来机遇或许就在胡柚林里”。

“这是我们举办‘地方周’的意义。”浙工大党委副书记吴巨慧说,从2024年5月至今,学校已邀请省内8个县(市、区)进校园开展“地方周”,推介县城、解读人才政策,提供工作岗位5000余个,也实现了2025届研究生赴省内县域就业人数同比增长32%。但如何让硕博生实现“下得去、干得好、留得住、发展好”的长远发展,是“地方周”接下来要进一步完善的目标。



近日,浙江药科职业大学组织“浙青年学雷锋”主题集市,将雷锋精神与医药专业特色紧密结合,让学生在“学以致用、服务师生”的过程中体悟“浙药人”的职业使命。图为该校护理学院志愿者在分享急救知识。

(本报通讯员 金铭 摄)