



开栏语:

日前,温岭市阳光少年体育工程正式启动!阳光少年体育工程是市教育局2022年实施的四大揭榜工程之一,以“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”为方向,推进学校“以体育人、以体育智、协同育人”,开展“一校一品、一校多品”和特色学校建设。现本报开设《阳光体育》栏目,聚焦特色运动,旨在在校内营造积极健康的运动氛围,帮助学生提升身体素质。

阳光体育

九龙学子玩转动感篮球操

灌篮高手 从这里起步

上午9时40分,旋律优美、节奏明快的音乐响起,九龙学校初中部的体育大课间活动又开始了。在红绿相间的操场上,身着统一校服的学生们迅速集结,排列整齐,人手一个篮球。随着教练的哨声,学生们做起该校独创的篮球操。篮球动作与韵律操完美融合,蔚为壮观,篮球配上音乐,节奏感强,学生们动作酷炫,充满活力。目前,篮球课间操已经成为九龙学校初中部的一张特色名片。

篮球课间操分为两个环节,分别是行进间运球和对抗性练习。伴着《灌篮高手》的音乐,学生们单手持球,在整列好队伍后,做出投球、运球等标准动作。原地运球、体前变向运球投球、一人两球运球。篮球在学生手中玩转自如。

10分钟的行进间运球训练结束,学生们以班级为单位展开了不同项目的对抗性练习。学校将篮球运动中的各个动作进行分解,设置了投篮训练、运球上篮、四角传球等篮球基本功训练项目。学校的篮球操不仅有助于我们的身体锻炼,也可以让我们的身心得到愉悦。在训练中,同学之间的友谊、班级的凝聚力都进一步增强了。学生王宇浩告诉记者,自己平时就很喜欢打篮球,篮球课间操的内容更是让他进一步熟悉了篮球技巧。

大大的篮框下,学生们正在认真地执着地为心中的“灌篮高手梦”一点点努力与拼搏,这是他们一天中最开心的时光。值得一提的是,大课间中,运动的不仅有学生,还有全校教师。学校副校长陶仁辉说,看到学生们对抗练习的时候,自己也会情不自禁地参与进去。让教师参与到体育锻炼中,形成全员参与、全校运动的新风尚,有助于激发学生锻炼的兴趣。



九龙学校初中部学生进行传球训练。(图片由学校提供)

新风尚,有助于激发学生锻炼的兴趣。

九龙学校的篮球操从2020年开始在全校推广。当年,由于疫情原因,学生们在家缺乏运动,学校将篮球元素引入活动操中,创造出形式丰富的篮球操,让篮球成为全体学生每天的运动伙伴。篮球也是学校的特色项目之一,我们在篮球操中融入各个篮球动作,丰富了训练内容,同时,这种对抗性、互动性较强的运动也避免学生感到疲惫枯燥。陶仁辉介绍,从2014年开

始,学校就将篮球运动纳入体育评价体系中。2019年,学校被评选为全国青少年校园篮球特色学校。如今,篮球氛围在校园里持续酝酿,愈发浓厚。学校每周开设一节篮球课,成立了篮球社团,定期组织班级篮球联赛等一系列活动,提升学生对体育运动的兴趣。每个班级都有属于自己的篮球队,并以各种知名球队命名,如湖人队、公牛队等。陶仁辉说,在课间,经常能看到同学们打篮球的身影,或是几个小姑娘自发排着队,依次将手中

的篮球投向标准篮筐。用一节体育课教篮球,打一节课看一场精彩比赛,九龙学校初中部的学生培养目标,正在一步步实现。



扫码看视频

箬横中学学生自制抗疫心理剧 做好心灵 消毒 织就 心理防疫网

本报讯(记者江潇扬/文 徐伟杰/图)日前,箬横中学发挥本校心灵互助社的特色,自制抗疫心理剧,就地取材,学生与教师参与编剧、主演,通过极具特色的团体辅导活动,指导师生缓解心理压力,共同抗疫。

现在疫情又严重了,不知道家里的小破餐馆开不开了?一回到家玩儿手机爸妈就骂我,不写作业爸妈也骂我。箬横中学小剧场里正在上演的这出心理剧叫《疫情当责不抑情》。讲述疫情之下,一名叫莫小楼的高中生与父母之间的冲突和家庭的困境,最后启示人们,一家人要同舟共济,互帮互助,多一些支持和理解,共同度过艰难时光。

这些剧本都取材于生活,以现实中的父母和学生为原型。学生虞梓桦是《疫情当责不抑情》的编剧,他告诉记者,疫情之下,学生与家长在长期相处中容易产生矛盾,但是其中也不乏温情的场面,他希望通过这些小温暖呈现到大众面前,缓解家长和学生之间的矛盾。

演出的很多场景都跟我平时的生活一样,以后在生活中遇到类似的问题时,或许我有更好的方法去解决这些问题。高二学生陈衣兆从高一的时候就加入了学校的心灵互助社,她说很喜欢看这些心理剧,对缓解自身压力很有帮助。

随后,教师们也上演了一出名为《幸福在哪里》的抗疫心理剧,引导大家在生活中寻找细微处的小确幸,来增强生活的信心。

一直以来,箬横中学十分关注学生的心理健康。作为全国中小学心理健康教育特色学校,2007年,学校成立心灵互助社,2010年,成立了“心灵成长坊”。

心灵成长坊被分为多个区域,音乐放松仪、沙盘室、宣泄室成为学生解压的一个渠道。疫情当下,我们观察到教师和学生都有自己的困境,但与此同时,我们更应该主动出击,通过心理剧的出演,更好地调整心态,积极地面对生活。箬横中学中心主任陈赛说。



学生在讨论剧本。

“双减”在行动

大溪小学学生邂逅古陶艺之美 把课堂搬到 古城遗址现场

本报讯(通讯员张颖 记者江潇扬)为什么这些陶器没有涂釉呢?为什么古人也能做出这么圆的陶器?近日,位于大溪镇的东瓯国陈列馆传来了学生们阵阵讨论的声音。这是大溪小学开展的“研东瓯根脉,寻大溪美韵”美育研学活动。

作为离东瓯古城最近的学校,大溪小学一直致力于结合当地资源和开展美育特色教学,于是就有了这一次研学活动。大溪小学校长王晶鑫说:在“双减”政策的背景下,劳动教育越来越受到关注。此次活动融合考古研学、劳动教育,把东瓯悠久的历史、经典工艺介绍给学生,推广传承东瓯文化,也让学生亲手体验制作,感受劳动的智慧和光荣。

了解东瓯古国,要从源头去追寻。活动的第一站是塘山大墓。塘山大墓位于大溪镇古城村,是浙江省目前发现的规模最大的一座西汉墓葬。据工作人员介绍,塘山大墓里面残留了34件随葬器物,大多是一些原始瓷器,如印纹硬陶器、玉器、乐器等。图片介绍中的一件钵引起了学生们的注意,正是这件长得像瓜一样的钵,才确定塘山大墓是西汉墓葬。学生们直呼太神奇了。

东瓯国陈列馆也是这趟研学必去的地方,东瓯国陈列馆里不仅陈列着附近出土的东瓯国的一些原始瓷、印纹陶,还有一些从五代开始到宋朝出土的陶瓷,陈列馆附近的古窑址里,层层叠叠的都是碎瓷片,无言地诉说着历史。

学生们到了这里如获至宝。哪件是印纹陶器?这个纹路是怎么印上去的?那时候有拉坯机吗?为什么古人也能做出这么圆的陶器,他们又没有电?在观察讲解中,学生们对东瓯的陶瓷文化更有兴趣了。

知识充电完成,自然要将其运用到实践中,工欲善其事必先利其器,陶艺制作要从认识工具开始。简单的讲解后,学生们迫不及待地决定做一个钵。炼泥、搓条、制作过程中,一些学生的陶泥崩塌了,一些学生做出的形状不够完美,但大家都推翻了重做,直到做出最满意的钵。

大溪小学五(2)班金彬宇说,此次研学让他更加清楚地了解了东瓯古城的历史,丰富了他对历史的认识。亲眼所见的古城遗址、古墓遗址,让我更进一步认识了自己的家乡,大溪绚烂的东瓯文化不禁让我心中有一种自豪感,也让我深深地体会到了古代陶器的魅力。

做干花、提纯露、唱诗歌 城南小学项目化课程再升级 赴一场油菜花的约会



学生在风筝上画油菜花。

记者 江潇扬/文 徐伟杰/图

一片片的油菜花开得正盛,徜徉在花丛中,满眼都是灿烂的金黄。这样的春日场景不在田野,而在城南小学田缘书乡实践基地。近日,城南小学开设了“那一片油菜花田”项目化课程。学生们走进油菜花田,提取花露、制作鲜花饼,徜徉在油菜花的世界里。

本次课堂是“双减”政策落地后,城南小学对项目化课程的又一次升级。那一片油菜花田项目化课程,为期两周。第一周为项目化课程的学习周,学生们结合各个学科,开展有关油菜花的探究学习,如制作油菜花美食、认识油菜花结构、学习油菜花的诗歌等。第二周是项目化学习成果展示周。学生们从教室走进了油菜花田,亲近自然,来一场油菜花研究成果展示之旅。

据城南小学校长廖文燕介绍,自从油菜花盛开后,学生们总会隔三差五地光顾油菜花地。在校园里,我们经常能听到学生各种各样关于油菜花的问题,如油菜花是怎么生长的,油菜花有什么用等,因此也有了这项课程的诞生。与往年的项目化课程相比,此次课程增加了展示环节,让学生汇报自己的研究成果,并加入了拓展项目,既让学生们参与到项目化课程中,也让学有余力的学生进一步拓展,再学习、再提高。

此次活动共包含“彩笔生花”“花香四溢”“锦上添花”“花的蜜语”“百花齐鸣”“甜语花香”6个项目。学生们用讲一讲的方式汇报了自己研究的成果,用画一画的方式绘制了油菜花的风筝,还亲手制作了油菜花的纯露、油菜花的书签、油菜花的标本等,在大自然里体验实践的乐趣,享受多彩的校园生活,提高自身的核心素养。

最令学生们感兴趣的还是提取花露的项目。围坐在设备前面,学生们一边熟练地将水管放入冷水中,一边睁大眼睛,全神贯注地盯着机器。这个机器主要利用了水的汽化,让蒸汽从冷凝口流出,冷凝成液体流到下面的油水分离器中,进行油水分离。四(2)班的徐伟崑说,三年级的科学课上,我们有学过关于蒸汽的内容,这次提取过程中,我们更清楚明白了蒸汽原理。

落实“双减”政策以来,城南小学各学科教研组立足课本、放眼课外,在点上突破,在巧上探索,在趣上挖掘,在做上延伸,结合不同学段的学生特点,开发丰富多彩的综合实践课程,设计出各种好玩又有料的启发式、开放式综合实践课程。此次项目化课程,让孩子们在油菜花海中对话自然,将语文、科学、美术、劳动等学科与自然教育相融合,让孩子们慢慢体悟和感受,在大自然里获得更直观的认识和成长经历。

道情声声,唱响校园

本报讯(记者江潇扬/文 徐伟杰/图)春秋百花满园香,紫燕拖泥上高梁,百鸟抬头望春秋,凤凰口内喜洋洋。日前,滨海小学的校园里响起阵阵道情声,台州市级道情代表性传承人王云兵为传承此项技艺,给学生们送上一堂堂精彩的艺术课。

道情艺术是民间曲艺形式中的一个类别,源于唐代道教的道曲,由艺人捧一个渔鼓和两块筒板进行演唱。温岭道情历史悠久,大约始于明末,盛于清代,尤以清末民初最为流行,是浙江省非物质文化遗产遗产。

一个情筒、两块竹板,敲打出“唧唧、唧唧、唧唧”的清脆渔鼓伴奏声,随之道情说唱声响起。现场,王云兵为学生们演唱了道情作品《鱼名》,并教学生们如何敲渔鼓,如何唱,学生们个个学得亦乐乎。

从本学期开始,滨海小学邀请王云兵老师进校开设道情拓展课程,每周二下午进行授课。作为非遗文化的传承人,就应该把民间文化和民间艺术传承下去。王云兵希望,通过表演和示范,能让小朋友们更加深入了解非遗文化,引导他们长大后,为家乡的建设添砖加瓦。长长的竹筒和清脆的响板,那风情宛如少数民族的艺术味儿,他为孩子们边表演边讲解道情艺术的妙处,深受学生们的欢迎。

以前从来没有听说过道情,但第一回听到老师演奏的声音,就觉得亲切,用的是温岭方言,就像听家中的爷爷奶奶讲话。抱着好奇,学生应易霖选择了温岭道情这门拓展课。道情跟别的乐器不一样,是一种以唱为主的曲艺形式,不仅要会打节奏,还要研究唱法。她提到,最难学的就是唱,因为需要学方言。

有时候,我会在家唱给奶奶听,她很乐意听道情,并笑着指正我的口音。将近半学期的学习,如今,应易霖也能熟练地表演道情,她说,要继续学下去,让更多的人了解道情。



王云兵为学生表演道情。