

非遗项目走进校园 黄泥鼓操激发大课间 别样活力

黄泥鼓操改编自国家级非物质文化遗产名录扩展项目金秀瑶族黄泥鼓舞。为了更好地传承民族文化，同时丰富校园体育活动，促进青少年健康成长，2019年6月，广西金秀县文化馆携手黄泥鼓舞传承人和文化馆工作人员共同编创了黄泥鼓操。

本报记者 王子纯

阵阵轻快欢愉的鼓点从广西金秀瑶族自治县(以下简称“金秀县”)民族高中传来。在大课间体育活动时间里，学生们手持瑶族民间乐器黄泥鼓走出教学楼，在操场上跳起了富有民族特色的黄泥鼓操。“随着音乐的律动，我能感觉到他们越跳越起劲，既是锻炼身体、放松心情，也在校园中释放出民族文化魅力和活力。”民族高中教师黎宁燕说。

黄泥鼓操改编自国家级非物质文化遗产名录扩展项目金秀瑶族黄泥鼓舞。为了更好地传承民族文化，同时丰富校园体育活动，促进青少年健康成长，2019年6月，金秀县文化馆携手黄泥鼓舞传承人和文化馆工作人员共同编创了黄泥鼓操。金秀县文化馆馆长庞晓华介绍：“黄泥鼓操在黄泥鼓舞的基础上融入了音乐、节奏、律动等元素，以跳跃为主。我们还根据课间操的特点，设计了8至10个小节的8拍动作，包括舒展运动、肩颈运动、头部

运动等，做这些动作的同时，需要手持黄泥鼓朝着同一方向舞动起来。”

目前，金秀县越来越多中小学将黄泥鼓操作为全新的课间操形式。为支持学校广泛开展黄泥鼓操教学、表演活动，金秀县文化馆共捐赠出1500面为学生量身定制的黄泥鼓。“原始的黄泥鼓比较大，制作工艺复杂，材料需要用到泡桐树、山羊皮或黄牛皮。目前，学生使用的黄泥鼓鼓身用料更环保，大小、重量也更适合跳操使用。”庞晓华说。

金秀县民族高中是接受捐赠的其中一所学校，学校从2019年9月开始，正式将黄泥鼓操定为课间操。“我们以前在大课间做广播体操，后来有几年是跑步，直到师生喜闻乐见的黄泥鼓操出现，我认为大课间真正‘活’起来了。”民族高中政教处副主任梁海霞告诉记者，学校有一半的学生都是瑶族，在校园跳起黄泥鼓操让他们十分自豪。

民族高中高三学生庞刘英说：“我觉得黄泥鼓操让我们瑶族的独特风情成为学校的一种文化符号。跳黄泥鼓操既能够锻炼身体，也增强了我们对本民族文化的了解和认同感，从而激发我们通过自己的方式传承优秀的传统文化。”

民族高中许多高三学生在高考报名系统的特长爱好那一栏，都写上了“黄泥鼓操”，这让梁海霞十分欣慰。她说：“其实不是每个学生都有文体特长的，黄泥鼓操既是传承非物质文化遗产的好载体，也让学生得到了比较全面的发展。他们现在愿意把黄泥鼓操当成一种特长向别人展示，可以看

出收获还是挺大的。”金秀县六巷中心校长李爱凤也表示：“孩子们非常喜欢黄泥鼓操，每次大课间跳操的时候都特别开心。从黄泥鼓舞到黄泥鼓操，在学校的精心培育下，学生形成了这种爱好，这是十分有意义的。”

在金秀县教育局党组成员、县体育发展服务中心主任李佳鸿看来，黄泥鼓操的动作更符合青少年身心发展规律，能够展示出青少年的精神面貌。为了进一步普及推广黄泥鼓操，把这项活动办成特色，金秀县教育局在2022年举办了金秀县中小学教师黄泥鼓操培训班，全县50多名中小学教师参加了培训。“这些老师来自各个中学或乡镇中心校，他们回去后可以再向各下辖的村级学校或教学点进行培训。”李佳鸿说。

参加培训的金秀县民族小学教师金媛十分珍惜这次机会：“我们学校本身也有一套校本鼓操，经过培训学习，我希望能够把黄泥鼓操的优势融合进来，因为黄泥鼓操是韵律和体操的结合，更容易激发学生的学习兴趣。”

不仅如此，黄泥鼓操本身也在不断完善发展。庞晓华说：“目前我们还没有形成最终版本，这是一个边学边改的过程，就像原来的广播体操一样。下一步，我们打算邀请更多体育老师参与动作设计，充分发挥他们的专业优势，编创出更适合青少年身心发展的黄泥鼓操。”李佳鸿也表示：“从民族文化传承和促进身体健康两方面来说，黄泥鼓操都是有益的，学生接受度也很高。”



金秀县教育局供图

健身人物

滑雪让她找到自信收获快乐

本报记者 王子纯

早上6点多太阳还没升起，家住内蒙古呼和浩特市的滑雪小将弘格尔就已经起床，收拾装备前往马鬃山滑雪场训练。每到寒假，弘格尔的生活都会因滑雪变得更加充实，一周练6天，每天5个小时。从训练强度可以看出，今年7岁的她已经走上了“半专业”的道路，成为内蒙古冰雪运动协会青少年滑雪队队员。

“4岁时，妈妈第一次带我去滑雪，尝试之后我觉得很好玩，就开始练习了。”从此，滑雪成了弘格尔的爱好，也正是在这时，贺雪峰从呼伦贝尔学院体育学院高山滑雪专业毕业，回到呼和浩特的太伟滑雪场当教练。“然后就遇到了弘格尔和其他几个孩子，一直带他们到现在。”贺雪峰说。

谈起弘格尔这几年的变化，贺雪峰的第一反应是：“个子长高了，体质也比刚接触滑雪时增强了许多，现在算是同龄人中运动能力较强的。”早期弘格尔只能在1分钟内完成19次跳绳，经过系统的滑雪训练，现在这个数字已经超过200。

在贺雪峰看来，弘格尔有滑雪天赋。今年1月，弘格尔参加了内蒙古自治区第十五届运动会高山滑雪比

赛，这是她第一次参加大赛，她也是组内年龄最小的选手。

目前，在呼和浩特市青少年滑雪比赛中，弘格尔几乎包揽了第二名，这也是她有时失望落泪的原因。贺雪峰解释：“她早期也得过第一名，但这两年在北京冬奥会的影响下，练习滑雪的青少年越来越多，整体的参赛水平提高了，另外青少年组大龄和小龄的选手是混在一起比赛的。”

“我现在要先超过队里的大姐姐，然后再设定更大的目标。”弘格尔说。一直以来，贺雪峰告诉弘格尔，在面对困难的时候要有勇气、有信心。在弘格尔的妈妈看来，这种不气馁的拼搏状态，是她的最大的变化。

“前几年她还左右不分，在练习转弯的时候总用不对发力脚，于是我们就给一只脚起了个外号叫‘爱莎’，那时候她喜欢冰雪奇缘里的公主。”贺雪峰分享着他们训练中的困难和趣事，弘格尔却抢着说：“我现在喜欢谷爱凌和苏翊鸣！”北京2022年冬奥会，她是忠实观众，“感觉很精彩，滑雪大跳台、U型池、超级大回转……我印象都特别深。”弘格尔既羡慕他们技术高，也羡慕他们拿金牌。

去年夏天，弘格尔在哈尔滨融创冰雪世界训练了一个月，滑雪对她的吸引已经不止停留在冬季。

图片报道



主办方供图

北京“回天地区”举办亲子骑行活动

本报讯 北京“回天地区”全民健身系列活动暨2023“回天地区”全民健身骑行活动日前在北京市昌平区举行。本次活动采用老少皆宜、简单易行的趣味自行车赛形式举行，共设单车骑行(慢骑)、游刃有余(障碍赛)、代代相传(亲子接力)三个项目，有200余人参与其中。

现场，不论是孩子还是家长，都跃跃欲试。其中，代代相传项目要求孩子与家长一同参与，旨在培养家长和孩子之间的默契度，促进亲子之间的相互了解，在运动中促进亲情升温。游刃有余项目是速度与技巧相结合的比赛，需要发力、加速、躲闪、控速绕过车前的一

个个障碍。而单车骑行项目则是“以慢制胜”，该项目不仅需要良好的心理素质和平衡能力，还要有沉着冷静的态度，十分考验骑行者的技能水平。

本次活动得到“回天地区”居民的热情响应和积极参与，市民在现场大手拉小手，全家齐参与，大家或凝神观看或主动参与或加油呐喊，在“回天地区”描绘出一幅生动的骑行画卷。

(顾宁)

本报记者 顾宁

小雪球，大乐趣。日前，2023年“赏冰雪”“奔跑吧·少年”“营动中国”雪球大赛在黑龙江省大庆市落幕。赛事吸引了来自内蒙古、吉林、辽宁、黑龙江等省区市的21支队伍、共260多名青少年参赛。

雪球大赛是一项大庆人自创的冰雪体育项目，该项目是从传统的打雪仗游戏演变而来，具有一定的竞技性、趣味性。大庆市体育局社体中心相关负责人介绍，近年来，大庆围绕如何培育打造地方性品牌冰雪体育活动做了很多尝试和探索。本次雪球大赛是继大庆雪地风筝赛、“龙腾百湖”冰上龙舟赛和冰雪渔猎那达慕大会3项本土品牌冰雪体育活动

大庆市打造冰雪特色品牌

小雪球带来大乐趣

后又一次有益尝试。

“打雪仗是很多人冬天的记忆，也是现在很多小朋友冬季最期待的活动。”该负责人说，“我们通过细化竞赛规则，统一竞赛装备、规范竞赛场地，赋予这个传统项目更强的竞技性和趣味性，让其具备更强的吸引力和参与度，对未来打造更多本土特色冰雪体育活动积累了宝贵的经验。同时，也期望借助雪球这类门槛低、易上手、参与度高的活动，吸引更多市民走到户外，参与冰雪运动。雪球虽小，但承载了大梦想，我们希望在日后培育出更多市民喜闻乐见的赛事活动，用实实在在的行动，掀起冰雪运动热潮。”

雪球大赛之外，今年大庆还组织了很多适合儿童青少年参加的体育活动。该负责人介绍：“利用黎明湖、燕都湖等天然湖泊浇灌了百余块大众冰雪活动场地，免费向青少年和市民开放。大庆市滑冰馆也第一时间完成冰场浇筑任务并对外开放，为全市青少年提供上冰娱乐的好去处。”“赏冰雪”系列活动在年初就已经启动，先后开展了青少年雪地足球赛、冬泳公开赛、雪球大赛(打雪仗)等一系列冰雪体育赛事活动。”

在新学期里，大庆市体育局也将与教育部门密切配合，把青少年冰雪体育工作作为重点工程来系统谋划。一方面强化赛事杠杆作用，推动青少年冰雪体育竞赛体系和学校竞赛体系有机融合，整合学校冰上运动会、市县冰雪体育联赛、市级青少年冰雪锦标赛和“百万青少年上冰雪”等全市大型冰雪体育竞赛活动，建立覆盖小学、初中、高中、大学、俱乐部的青少年冰雪体育五级联赛体系，鼓励更多学校承接、参与全市青少年体育赛事。另一方面将发挥体育组织作用，引导冰球、轮滑、滑冰协会等体育组织参与青少年体育公共服务，通过冰雪体育进校园、校外培训、建立公益培训基地等多种方式，推动建立学校、社区、家庭“三位一体”模式，不断拓宽青少年参与冰雪体育活动渠道。此外，大庆还将积极打造青少年体育第二课堂培训基地，借助奥体公园场馆的专业技术和载体优势，发挥公益性，继续与全市20多所大中小学保持良好联系，持续开展滑冰、速滑、短道速滑等免费公益体验活动，力争让广大青少年都能掌握1至2项冰雪体育技能，都有机会展示自己的冰雪运动天赋。



崇惠友摄