

中国式摔跤走进小学校园

传承育“跤”才“摔”出特色校

本报记者 王子纯文/图

在北京市昌平区流村小学，人人都会中国式摔跤。从开设课后兴趣班，到引进课堂教学；从教师赛课获奖，到小运动员勇夺桂冠；从大课间练习中国式摔跤自编操，到学生身体素质和精气神明显提升……中华传统体育运动项目中国式摔跤（以下简称“中国跤”）在流村小学开花结果，形成学校特色，也成为学生心中“跤”傲。

2015年，昌平区教委体美科、体美教研室面向中小学积极推广中国跤项目，流村小学被选定为实验校，这与学校里“藏”着一位“摔跤名师”密切相关。两年前，女子柔道运动员朱捷退役后成为流村小学的体育教师，中国跤进校园让她再次有了施展专业技能的机会。

“柔道和中国跤虽有相似之处，但不一样的地方也很多，比如动作名称不同，所以我也得从头学起，边摸索边教学。”朱捷告诉记者，中国跤不尚蛮力，讲究以巧取胜，以技赢人。刚开始接触这项运动时，学生们不敢练，也不敢摔，为此朱捷想尽了办法，一方面培养和激发学生运动兴趣，另一方面也在学习过程中做足保护措施。“只有让他们在不断摔打中充分感受这项运动的巧妙，才能渐渐爱上这项运动，也真正筑牢基本功。”

朱捷介绍，目前学校提倡大单元教学。“所以我在体育课上会选择精品内容，让学生反复学练，可能一个动作就会安排18次课，直到学生充分领悟和掌握。通过这样的学习过程，他们现在基本都能背起同伴，并摔在软垫上了。这种成功的喜悦孩子们是感受得到的。”不仅如此，为了丰富学校的中国跤师资，朱捷还在校领导的支持下，为全校体育老师展开项目培训。“现在我们的师资队伍面向全校学生展开基础教学没有任何问题。”朱捷说。

如今，学生不仅乐于在体育课上练习中国跤，学校

中国跤社团的火爆程度更让所有人始料未及，涌现出了一批批真心热爱这项运动的孩子。“我进社团三年了，平时训练很辛苦，但朱老师非常关爱我们，也总有办法让这件事变得有趣，这也是我能坚持下来的原因之一。”六年级学生王雨欣说。她在训练课上全神贯注，可以轻松扛起15公斤重的假人道具，也能将同伴稳稳地摔在垫上，她笑着说：“很开心，很有成就感。”

朱捷常说：“有条件要上，没有条件创造条件也要上。”为了让中国跤以更加轻松愉快的形式在校园普及，朱捷做了许多尝试和努力，比如亲自缝补制作假人道具。“不是所有孩子都摔得动假人，它比较重，而且很重，不适合刚开始学习的孩子。”面对这个问题，朱捷和前队友、老教师、领导集思广益，决定用不穿的废旧衣服、报纸、沙子等材料，亲自为孩子们缝补制作假人道具。经过多次实战和改良，他们又在假人中塞入了沙包和跆拳道垫子，提升使用效果。

朱捷还与昌平区体美教研室教研员班建龙课题团队成功编创“中国跤自编操”，并在全校推广。流村小学副校长刘勇说：“全体老师也加入了大课间的体操阵营，锻炼效果非常好，师生都有很多收获，学校运动氛围进一步提升。”刘勇观察，因为练习中国跤，近几年学生体质健康水平明显提高，“小胖墩”比例明显下降。

王雨欣也表示，通过练习中国跤，自己的身体素质



大大提升。“以前我做20个开合跳就会累，现在做50个都没问题。”

“开设中国跤课程，就是希望促进学生身心健康发展，同时我们还与传统剪纸等课程关联起来，充分挖掘和串联文化内涵，通过课程群发挥整体育人功能。”刘勇表示。在流村小学教学楼大厅，陈列着许多学生的手工制品，“C位”摆放的是8幅剪纸作品，惟妙惟肖地呈现了踢、勾、揣、拧、切、靠、跪、人等中国跤基本动作。“通过剪纸艺术可以让学生再次熟悉中国跤的动作内容，也让学生可以同时感受两种中华传统文化的表现形式，增强文化认同，坚定文化自信。”刘勇说。

图片报道

鄂尔多斯举办棒球进校园活动

本报讯 “奔跑吧·少年”2023年鄂尔多斯市软式棒球锦标赛暨鄂尔多斯市棒球进校园活动日前在康巴什区未来学校开幕。本次赛事吸引了18支参赛队共302名运动员和教练员参与。赛场上，小选手们激情四射，展示了精彩的技术和团队配合。赛场外，活动还设置了开幕式、文艺演出、网络直播等环节，活动气氛异常火热。

本次比赛由内蒙古自治区鄂尔多斯市教育体育局指导、鄂尔多斯市体育事业发展中心主办。赛事着眼于青少年体能、敏捷、团队配合等综合素质，旨在促进中小生素质教育和身心健康全面发展，有效推动鄂尔多斯市体教融合走深走实。（顾宁）



打造社区亲子科技体育赛事

埋下科技体育梦 争做红“芯”科学家



总局航管中心供图

本报记者 冯蕾

日前，2023年全国“创芯智力”电子制作亲子赛（浙江白马湖站）在浙江杭州低碳科技馆开赛，吸引了来自全国各地1000余名大小运动员欢聚一堂。这场在家门口举办的社区亲子科技体育赛事，让“小创客”与家长们共同沉浸在科技体育的欢乐海洋中。

杭州市科学技术协会相关负责人表示，此次赛事正值杭州亚运之年，是

一场将体育、教育、科普深度融合的盛事。希望电子制作亲子赛在杭州成为放飞科学梦想的蒲公英，在这里生根开花，成为吸引全市、全省、全国青少年树立热爱科学、增强创新意识和实践能力“电子磁场”。

电子制作是将科技、教育与生活实际相结合的科技体育项目，备受青少年爱好者喜爱，在众多“小创客”的心中埋下了争做未来科学家的梦想。浙江省模型无线电运动协会相关负责

人介绍：“电子制作是一项面向广大青少年的科技体育项目，被称为‘芯片工程师的摇篮’。近年来，为促进青少年全面发展，电子制作项目不断深入校园，激发了广大青少年电子爱好者的热情。电子制作项目也日渐成为体教融合的示范，在进一步提升青少年学生综合素质的同时，为国家选拔培养优秀的科技后备人才。”

白马湖站亲子赛形式新颖、创意精彩。共设电路创新设计制作、新能源太空车、机械跳蛙、巡线巴士、蛇形机器人、太空探测器和智能寻轨器七大赛项，让不少前来参赛的“小创客”纷纷感叹“仅是项目名称听上去都让人觉得科技感十足，非常具有吸引力。”比赛项目涉及光电、无线电、物理、数学等跨学科知识，并将新能源、仿生机械、智能编程等与未来科技生活息息相关的知识融入其中。

本次赛事由国家体育总局航空无线电模型运动管理中心（简称“总局航管中心”）、中国无线电和定向运动协会主办，浙江省模型无线电运动协会、杭州市滨江区文化和广电旅游体育

局、中国杭州低碳科技馆、杭州中天模型有限公司承办。近年来，总局航管中心积极探索推动青少年科技体育发展新思路，坚持“大比赛，小赛场”“大分散，小集中”的原则，已在全国多个社区，举办了以红色主题为主的“最接地气的青少年科技体育赛事”，让青少年成长与趣味同行。总局航管中心运动五部相关负责人表示：“我们希望通过赛事和活动，搭建平台，让更多青少年通过科技体育树立正确的价值观，并通过手脑并用，历练青少年的科学精神、创新精神和体育精神，让科技体育真正成为‘五育并举’的有力抓手，在校园、在全社会得以普及。”

据悉，此站赛事之后，2023年全国“创芯智力”电子制作亲子赛还将移师云南、深圳、安徽等地，不断构筑科技体育助力中国“芯”程的征途。

科技体育 快乐体验

本报记者 顾宁

随着一架架模型飞机腾空而起，2023年北京国际航空航天模型邀请赛暨北京市青少年航空航天模型锦标赛日前在北京市延庆区世界葡萄博览园正式拉开帷幕。

本次比赛由北京市体育总会、延庆区人民政府主办，是北京规模最大的航空航天模型赛事，同时也是为组建北京航空模型代表队、备战2023年全国锦标赛而进行的一次选拔。

比赛共设19个单项，是北京市目前设项最多的航空航天模型赛事。既有F3K手指遥控滑翔机、P3C-2遥控直升机特级以上对标全国航空航天模型锦标赛的竞赛项目，也包含橡筋动力直升机和微型电动自由飞等参与度高、趣味性和科普性较强的比赛项目。今年的比赛还首次增设了无人机竞速项目。该项目要求参赛选手佩戴VR眼镜，通过无人机图传系统操控。作为国际航联在世运会上增设的新项目，该项目难度大、技术新，极大地考验了选手们的竞技水平。

本次比赛面向全市所有中小学校及北京市模型运动协会的所有会员单位开放，共吸引了来自北京全市的2000余名航模爱好者参与其中。“参加航模运动可以帮助我学习物理知识、机械知识等，不仅有助于学习成绩的提高，还能让我在紧张的学习之余放松心情，锻炼身体。”来自北京市门头沟区大峪中学分校的孙康宸说，“通过比赛我结识了更多爱好模型运动的朋友，大家一起比赛，共同交流，是一件非常开心的事情。”

北京市体育总会相关负责人介绍，模型运动是北京的传统优势项目，具有开展规模广、参与度高的特点。截至目前，北京市已举办了六届青少年航空航天模型锦标赛。他说：“近年来，北京市模型运动项目普及推广工作不断深入，赛事活动平台日益丰富。组委会希望通过赛事平台，进一步储备竞技后备人才，带动更多青少年参与航模运动。”

北京市模型运动协会相关负责人表示，赛事的举办旨在展示北京模型运动的发展成果，提升模型运动在北京青少年科普教育工作中的引领作用。同时，也希望以赛事的方式搭建起优质的科普教育平台，充分发挥体育对全域旅游的促进作用，持续推进体育与文化旅游深度融合。

相比以往，本届赛事不封闭园区，除部分需封闭的比赛场地外，其余比赛场地只设置隔离带，在保证广大游客安全的情况下，吸引了更多人在现场观看，也让更多潜在的青少年模型运动爱好者能够参与其中。

多元发展

让校园体育拥有更多可能

本报记者 顾宁文/图

在广东省深圳市第二实验中学的篮球场上，校队队员们正在教练的带领下进行训练。这样的高水平运动队这里不止一支。目前，该校已建有毽球、男子篮球、女子篮球、男子足球四支高水平运动队。

深圳第二实验学校党委书记崔学鸿介绍，学校始终以“强健体魄、内修气神、升华内涵、完善品格”为课程理念，以“培养学生常规锻炼意识，培养学生的竞技意识，培养学生的生命意识，提升学生审美意识”作为培养目标，以“循序渐进，有的放矢，多彩平台，个性教学”为体育教学方针。在这样的教育理念指引下，学校一方面面向

全体学生，实行常规教学，开展体育特色课程，为学生个性化发展提供平台、长远发展奠定基础。另一方面，学校还设置有高水平运动课程，鼓励并培养部分极有天赋的学生走专业路线。同时，学校还面向深圳市民倡导全民健身运动，用专业技能向全社会推广体育运动。

为了挖掘和培养优秀人才，学校与定点小学、初中建立三级梯队，配备专业教练进行指导，提升竞技水平。“我们的培养模式是从小学、初中

到高中分三个梯队进行的。在小学、初中阶段主要是培养孩子的兴趣爱好，高中、高中阶段主要是抓基础，让学生的理解能力、文化水平及专业技术能够跟上未来从大学跨越到职业去发展的一个趋势。”深圳市第二实验学校体育中心主任王小维告诉记者，为了让高水平运动员学习、训练两不误，学校成立了五环书院，从文化课程、专业竞赛课程、学科拓展课程、学术社团课程等多方面入手，让学生实现运动竞技水平和学业文化水平的稳步提升。

学生罗雯琳说：“教练挺严的，希望我们能真正做到‘两条腿’走路，兼顾体育与学习。老师、教练也会更注重学习，虽然平时训练时间有两三个小时，但我们每天上午和晚上都会有很充分的学习时间。”

毽球也是深圳市第二实验学校的特色之一，这所学校让毽球这项小众运动在深圳走向大众。“毽球既是一项技能，也是一种精神，更是一种文化。我们发展毽球是从零开始。”深圳市第二实验学校毽球队主教练蔡金玉说，“学校毽球课程面向全校学生开放，上课时间为每周四下午，鼓励更多的学生参与其中。成立校毽球队后，在不断发展中，我们培养出一批又一批毽球高水平运动员，多次代表中国在国际舞台上摘金夺银。我们希望通过学校和学生的共同努力可以让毽球运动被更多人认识。”

