

## 青少时讯

## 50所河南中小学试点“武术进校园”

本报讯 日前,河南省举行武术进校园试点学校授牌会议。武术进校园试点工作是教育部体卫艺司、国家体育总局青少年体育司、武术运动管理中心深化体教融合、引领学校体育改革的一项重要举措,2023年在全国共选取了7个试点省市进行推进,河南省就是其中之一。

会上,相关负责人介绍,2015年,河南省体育局、省教育厅就联合启动“河南省武术特色学校”创建工作,四年时间共创建了109所武术特色学校,在此基础上,通过梳理、评估,选出了39所小学和11所中学,作为首批武术进校园的试点学校。未来两年,这50所试点学校,将多角度对深化体教融合进行有益尝试。

河南省武术体操冰雪运动中心主任晏猛表示,武术是中华传统

文化的精髓之一,武术教学也是帮助青少年学生接受传统文化教育并提高他们文化自信的一个重要手段。河南省教育厅体卫艺处处长舒卫方也认为,习武不仅可以给孩子一个强健的身体,还能在精神层面助力他们更好成长。

接下来,河南省体育局和省教育厅不仅要帮助这些试点学校完善保障机制,建立健全工作机制和规章制度,加强校园武术教师队伍建设和抓好校园武术文化宣传工作,还要积极推动省级青少年体育赛事改革,统筹规划各级青少年体育竞赛,完善竞赛组织体系。河南省体育局青少处处长马延春说:“我们将调研探索改革传统县级学校的办学模式,力争到‘十五五’规划纲要目标任务完成时,全面实现‘县县有1所新型体校’的目标。”

(顾宁)

## 轮滑公益送教进甘肃庆阳校园

本报讯 为做好特色课后服务课堂,甘肃省庆阳市西峰区青少年活动中心上半年轮滑公益培训活动日前在向阳小学拉开序幕。

活动邀请了速度轮滑国家高级教练员、速度轮滑国家一级裁判员、自由式轮滑国家中级教练员、自由式轮滑国家三级裁判员,庆阳市轮滑协会主席燕国强作为培训讲师,为向阳小学60余名轮滑爱好者进行轮滑专业培训。

活动现场,燕教练围绕轮滑的基本技巧,根据每位学生的实际情

况因材施教。针对“零基础”的孩子,进行轮滑基本站姿、正确的摔倒与起立、平行踏步的训练,对基本功扎实的孩子,直接进行滑行训练。

在培训过程中,燕教练向大家讲述了自己的成长经历、训练故事和获奖心得。他用自己的实际行动,鼓励同学们热爱运动、坚持运动、科学运动,希望大家在运动中拥有健康的体魄,在运动中磨炼坚强的意志,在运动中塑造顽强的品格,在运动中培养良好的心态。经过刻苦训练,孩子们都有了不小的进步,并度过了一个愉快的下午。

据悉,西峰区青少年活动中心将常年开展轮滑公益送教活动,并将活动触角延伸至农村学校,丰富广大青少年的课余生活,促进孩子们身心健康全面发展。

(顾宁)

## 大课间上舞龙狮 他们让非遗“活”了

本报记者 顾宁

“金龙飞舞盘旋,舞狮奔腾跳跃。”在湖南常德尧天坪中学的大课间时间,学生们练习着不同的非遗项目,舞龙舞狮更是学校的一项特色。尧天坪中学校长胡昌军介绍,学校有300多名学生,其中大部分都是留守儿童。学校一直很重视他们的身心健康。他说:“依托优秀传统文化,学校开设了民俗活动课堂,邀请非遗传承人文麦秋等为孩子们教授舞龙狮、九子鞭、地花鼓等传统民俗文化。学校还设置了校园非遗小舞台,定期举办展演活动,让留守儿童展示非遗学习成果,并邀请学生家长来观看。”

通过非遗小舞台,同学们既锻炼了身体,又激发了热爱生活、热爱校园、热爱家乡的丰富情感,也传承了非遗民俗文化。胡昌军说:“留守儿童平时和爷爷奶奶在一起,缺少父母的陪伴。随着电子产品的普及,他们玩手机的时间远超参与体育运动的时间,要让他们对运动产生兴趣,愿意主动参

与其中。”

尧天坪中学因地制宜,将地方特色与体育活动相结合。据了解,尧天坪镇先后获得中国、湖南省民间文化艺术之乡称号,龙狮、蚌壳舞、九子鞭、地花鼓、三棒鼓等民间艺术形式多样。当地政府高度重视非遗传承工作,联合非遗传承人文麦秋老师,走进幼儿园、小学、中学,开设非遗特色活动课,传承和发扬传统文化。

在学校大课间时间,不同场地会进行舞龙、舞狮、九子鞭、蚌壳舞、地花鼓、锣鼓队的分组训练,在重要表演前会六组合训,展示团体的活动效能,大大加强学生的学习训练兴趣。“学生现在练习得好,演出的机会也多,很多时候会到城里演出。孩子们的表现从一开始的紧张无措,到现在的从容大方,让我看到他们对自己更加自信了,性格也逐渐变得开朗。”胡昌军说,很多家长特意给孩子打电话,说孩子舞狮舞得很好,感觉十分骄傲。

如今,舞龙舞狮已经成为尧天坪中、小学大课间体育运动的一大特色。

舞龙舞狮只是尧天坪中学开展非遗进校园的一个代表,也是很多乡村学校因地制宜开展体育活动的缩影。现在乡村学校开展各式各样的体育活动已成为一种常态,学生的校园生活变得更加丰富多彩,也为更多学生搭建了展示的舞台。

在云南蒙自,则将非遗与阳光体育大课间相结合,把“乐作舞”“烟盒舞”“打花鞭”“芦笙舞”“三步弦”等非遗舞蹈和学校体育相融合,为体育大课间添了“文化味”。永宁小学把打花鞭的提、拉、转等基本动作融入大课间,让学生感受了打花鞭的绝妙之处,西北勒中心校把彝族陀螺舞的动作融入课间操,让学生体验到了陀螺舞的力量之美。“非遗+阳光体育大课间”不但提高了学生身体素质,促进了各族学生的交流,也让学生在潜移默化中接受了中华优秀传统文化的熏陶。

在重庆市永川区吉安镇的吉安小学,板凳龙舞为学校特色,学校师生人人会跳板凳龙舞,上百人会做板凳龙。在“咚咚锵”的锣鼓声中,孩子们

舞动手中的板凳龙在舞台上翻滚、跳跃。吉安小学还为教师搭建板凳龙舞学习平台,成立板凳龙工作室,教大家跳板凳龙舞。同时,还参与编写《舞龙》校本教材,对板凳龙舞的动作进行命名、分解介绍等,使口口相传的非遗技艺以书面的形式得以传承。工作室成员马荣艳说:“每天的大课间活动时间,全校师生都会集体跳板凳龙操,已成为师生最喜欢的体育运动之一。”学校将板凳龙传承人引入各年级体育课进行常态化教学。

下一步,学校将以板凳龙工作室为载体开展项目研究,邀请非遗传承人到校指导,为师生传授做龙技艺。同时,对非遗板凳龙进行工艺挖掘,邀请专家到校深入指导各兴趣小组,全面提升教师素质。此外,学校板凳龙工作室也将进行板凳龙地方剧的开发,深入研究和开发板凳龙非遗文化,进一步激发师生学习与传承板凳龙非遗文化的兴趣。

受访者供图

## 科学健身指导

## 确保课间户外活动 加大监测预防近视

本报记者 刘昕彤

教育部、国家卫生健康委、市场监管总局、国家疾控局日前联合印发通知,决定在2024年3月以“有效减少近视发生 共同守护光明未来”为主题,开展第8个全国近视防控宣传教育月活动。通知强调,要确保中小学生学习正常活动,让学生有更多时间到户外活动和望远。

科学研究表明,接受自然光照是减少和控制近视的最有效方法,保障每天不少于2小时的户外活动,可以通过动用双眼的调节功能,增加眼睛供血,让长时间紧张和疲劳的睫状肌得到充分休息,使双眼处于调节放松的状态,从而预防近视的发生。

通知要求,中小学校每节课间应安排学生走出教室适量活动和放松,每天统一安排30分钟大课间体育活动,缓解视力疲劳。中小学校在宣传教育月期间开展1次视力监测,重点关注中小学生寒假返校后视力变化情况,及时将视力监测结果反馈给学生和家长。

通知指出,教育部命名的全国儿童青少年近视防控改革试验区 and 试点县(市、区)结合近视防控改革试验区试点工作要求,在中小学校、幼儿园部署开展“每班张贴一张标准对数视力表,中小学生学习每天上午下午各做一次眼保健操、每月开展一次班级内视力自测、每季度开展一次近视防控科普宣教活动、每学期初开展一次专题部署、每年跟踪对比分析一次全校学生视力状况”等“六个一”近视防控试点,探索总结近视防控创新举措和有效方法。

同时,各地有关部门强化医教结合,支持和指导医疗机构协助学校加强学生视力检查和咨询指导,指导视力不良学生及时矫治,做到近视早预防、早发现、早干预、早矫治。

## 相关链接

## 如何预防近视?

## 一、控制用眼的时间和距离

在保证每天2小时户外活动的基础上,中小学生学习使用电子屏幕单次时长不宜超过15分钟,每天累计时长不宜超过1小时。使用电子屏幕学习时,屏幕中心位置应在眼睛视线下方10厘米左右,距离为电子屏幕对角线长度的4~6倍,观看30~40分钟后,应休息远眺放松10分钟。

创造良好的阅读环境,不在昏暗的环境下,长时间、近距离用眼。

## 二、遵守“20-20-20”护眼原则

每近距离用眼20分钟,远眺20英尺(6米)远的地方至少20秒。根据孩子的用眼情况,可以适当增加远眺时间。

## 三、保持正确的读写姿势

正确的读写姿势非常重要。督促孩子做到3个“一”:眼离书本一尺(≥33厘米),胸离桌边一拳(6~8厘米),手指离笔尖一寸(约3厘米)。

不要躺着、侧卧或在移动的车厢看书、看手机。

## 四、合理饮食和充足的睡眠

对于正在生长发育的孩子来说,饮食均衡和保持充足的睡眠是健康成长的基石。睡眠不足可能从内分泌、神经、免疫等不同途径影响眼睛功能,从而降低用眼舒适度,导致孩子视力下降。所以,在饮食均衡的同时,保证孩子充足的睡眠也同等重要。

刘昕彤整理



## 全国青少年家庭健康跳绳大赛走进湖南鼎城 争当跳绳小达人

本报记者 顾宁文/图

“站在赛场上感觉都不一样了,之前自己练习或是同学之间互比的时候,缺少这种紧张刺激的感觉。这次和其他学校的同学同场竞技,氛围感一下拉满!”冯坡小学四年级学生庞星说。

3月16日,第一届“奔跑吧·少年”全国青少年家庭健康跳绳大赛线下赛湖南鼎城赛区顺利举办。湖南鼎城赛区是本次跳绳大赛线下赛的第三站,由国家体育总局青少司指导,全国青少年体育联合会、腾讯成长守护中心主办,鼎城区人民政府承办。比赛共设置A(15-18周岁)、B(12-14周岁)、C(9-11周岁)、D(6-8周岁)四个年龄组,按性别分为8个组别,进行速度赛和花样赛两个项目的角逐,共有30支队伍、580余名选手参赛。其中,30秒亲子带一带一单摇并脚跳是一场亲子默契大考验,20组家庭进行了激烈比拼。

比赛在鼎城区第一中学红云学校举行。据了解,第一届“奔跑吧·少年”全国青少年家庭健康跳绳大赛线上赛举行后,在全校掀起了跳绳热潮,全校95%的孩子约2700多名学生参与了线上赛。校长杨国华介绍,为了鼓励学生

积极参与跳绳运动,学校主要采取两大措施:一是以课促练,通过常规体育课、兴趣课堂,提升孩子们的跳绳兴趣和技能;二是以赛促练,激励学生加强练习,个个成长为跳绳健将。当时,孩子们热情高涨,活力十足,个个争当跳绳小达人,让校园瞬间沸腾起来。

杨国华认为,对于学生来说,短期拼成绩,长期拼体力,体育运动不仅可以给学生带来健康的身体,更重要的是带来的价值,它能帮助孩子培养好习惯,塑造好品格,成就更好的人生。重视青少年的身体素质教育功在当代,利在千秋,这也是我们每位教育工作者的必修课。

在本次赛事中,参赛选手们还体验了“未来运动场”小程序AI互动,进行滑雪比赛。红云学校八年级学生蒋梦云说:“我跟着屏幕一起做动作,不仅有跳绳,还有足球、滑雪等项目。可以自己玩,也可以和同学一起比,特别开心。”在看到学生体验后,杨国华表示,这种交互式教学可以有效创设“精准化教、个性化学”的教学环境,确保课程有的放矢。学生有愉快的自主学习空间,还可以参与课堂教学会诊,能真正达到在“玩中学,学中乐,乐中长”的效果。