

非遗文化滚灯、自制民间游戏器材、蛇年生肖跑…… 体育寒假作业,寻找年的味道

随着浓浓年味的寒假到来,各地学校在给学生布置寒假作业上都费了不少心思。

细心叮嘱学生快乐过年安全度假的同时,很多学校的寒假作业不但保持日常体育锻炼打卡,还推出了五花八门的特色体育作业,有的趣味十足,有的富有针对性,最主要的是要有年味。最终目的是家校合力,让每个学生度过一个健康愉快的春节假期。



临平区南苑小学 寒假作业主打非遗滚灯

非遗滚灯是一种源自江浙沪地区的古老杂技舞蹈,拥有近千年的历史,一般在春节、元宵节等时间表演。它融合了舞蹈、杂技和体育元素,深受老百姓喜爱。

非遗滚灯是临平区南苑小学特色课程,曾获选杭州市精品课程。今年寒假,学校给孩子们布置了一份寒假作业单。作业单包括诗词滚灯汇、绘文讲滚灯、踏“数”寻年灯、动感玩年灯作业设置包含了语文、数学、美术、体育等科目课程融合。

其中动感玩滚灯环节则是让孩子们在感受滚灯非遗文化的同时动起来,包括滚灯热身(跟着音乐跳)、定点投“篮”(将滚灯投入桶里)、保龄球(滚灯打纸杯)、滚灯拉伸(利用滚灯拉伸)等玩法,让学生在游戏中了解滚灯非遗文化,同时也达到锻炼身体的效果,深受家长和孩子喜爱。

拱墅区胜蓝实验小学 自制传统民间游戏器材

今年体育寒假作业除了体能打卡外,胜蓝实验小学还给孩子们布置了一项特别任务:自制传统民间游戏器材。

自制传统民间游戏器材任务包括:找一找、做一做、玩一玩、评一评四个环节。

找一找,是让孩子们利用寒假找一找身边传统民间游戏,了解这些民间游戏的历史文化内涵和玩法。

做一做,学生选一个传统民间游戏用到的器材,自己动手做一做,如:沙包、毽子、铁环等。

玩一玩,游戏器材制作好后,学生请家人或小伙伴们一起利用这个游戏器材玩一玩,玩出花样、玩出欢乐。

评一评,学生将自制器材分享给同班同学,开学后学校组织评选“最佳制作奖”“最具文化传承奖”等若干奖项。

胜蓝实验小学老师告诉记者,这个体育寒假作业让孩子们在寻找、制作、体验、



杭州非遗滚灯 视觉中国供图

点评过程了解传统体育游戏,让孩子们既锻炼了身体,也了解了传统体育文化。

上城区澎雅小学 我的寒假作业我设计

今年的寒假作业,澎雅小学将方案主动权交给了学生自己。

1月3日还没有放假的时候,澎雅小学向每个孩子发放了一张关于“我的寒假作业我设计”的调查问卷,让孩子们设计一份健康快乐的、有浓浓年味的、最希望拥有的寒假作业。这些方案通过自主投票的方式遴选,最多票数的方案成为学校寒假生活宝典的一部分。

这激发了孩子们的积极性。体育锻炼环节,一年级方案是鲁伊然小朋友设计的,她的方案是踢毽子、翻花绳、跳皮筋……玩爸爸妈妈小时候玩的游戏;四年级方案是周高婕小朋友设计的,她的方案是与家人开启新一年的“家庭户外运动挑战赛”,去户外徒步、爬山、长跑……

特别有趣的是,五年级学生罗乔在方案中开头就提醒大家别“每逢佳节胖三斤”,春节期间跳绳、平板支撑、踢毽子……玩起来。六年级学生沈玥琪表示要带着家长开启新年第一跑,重要的是在朋友圈、班级圈晒起来,让更多的人动起来。

富阳区龙门镇中心小学 跟着“欢乐中国年”跳起来

跳绳是富阳区龙门镇中心小学体育特色项目,今年寒假在常规体育作业的基础上,加入了花样跳绳动作练习。

学校将花样跳绳大众等级基础动作进行分解,由学校跳绳社团学员进行示范拍摄,寒假期间学生每两天学一个动作,在寒假中体验巩固。开学后由考核组进行考级测评,并颁发考级奖章。

龙门镇中心小学党总支副书记许强介绍说,为了引起孩子们的兴趣,花样跳绳在基础跳绳的动作练习上,将步伐和“欢乐中国年”春节喜庆的节奏音乐相结合,将体育、音乐、协调、趣味相融合,深受

孩子和家长们喜爱。

杭州淳安县实验小学 做农村儿童游戏推介官

乡村是孕育一代又一代人的“根”之所在,她有独特的魅力与文化印记。

今年寒假淳安县实验小学布置给孩子们的寒假作业任务是走进乡村,走进家乡,去了解农村儿童游戏,寻找农村老家最好玩儿的地方,做家乡美食的推介官。

体育寒假作业部分,学校给孩子们的任务是:争做“农村儿童游戏”推介官。鼓励孩子走进农村,向爸爸妈妈、爷爷奶奶等长辈了解他们玩过的儿童游戏,学会玩这些游戏。同时,还鼓励孩子将寻得的游戏拍成视频,通过介绍游戏名称、游戏规则、演示游戏玩法等内容,向更多的人普及这些有趣的农村儿童游戏。

杭州临平区实验小学 全校师生蛇年生肖跑

今年临平区实验小学寒假作业有德智体美劳五个部分,“体”的部分安排了蛇年生肖跑、亲子运动和自选运动。

最有创意的是蛇年生肖跑,要求全校师生在假期完成。利用跑步app或者自行设置路线,以蛇形或者“2025”字样的形式完成一次跑步或者快走,记录运动轨迹并截图保存。

春节特刊



新春寄语

新的一年,浓浓的年味中,让孩子们动起来。

本报记者 高华生

