

B叠
兰州晨报
掌上兰州

兰州晨报

2021年
9月13日
星期一
主编 雷媛
责编 刘小红



扫码看视频

提升学生核心素养
和体育工作

太飒了! 这群校园“武术少年”

“原地出拳!”

当武术教练口令响起，一群英姿勃勃的小学生整齐划一地出拳、推掌、踢腿……动作如行云流水，身姿如骄杨飒爽。从这学期开始，畅家巷教育集团五泉小学四年级的同学们，在课后服务时段有了一项新活动——学习武术健身操。

下午4时30分，课后服务第一节课铃响起，五泉小学的操场上响起铿锵有力的“嘿、哈”声，学校从校外专门聘请了专业的武术教练，给学生们上武术健身课。瞧，这群九、十岁的孩子排着整齐的队伍，在武术教练的示范下，认真做着每个动作——横出拳，竖踢腿，马步如猛虎，动作时而刚劲有力，时而飘逸洒脱，既有传统武术的动感，又有韵律操的美感。这些“武术少年”一会儿像雏鹰展翅，一会儿来个漂亮的白鹤亮翅，一招一式都做得有模有样。

“上了两周的武术课，我越来越喜欢了。”四年级一班的田馨芮同学之前并没有接触过武术，在学校课后服务时段参加武术班后，对这项运动产生浓厚兴趣。田馨芮说，她发现练习武术健身操后，自己站得比以前挺拔了，而且打拳、踢腿的姿势特别帅气，回家后还可以给爸爸妈妈秀秀。

据武术教练宋知毅介绍，目前五泉小学的武术健身操训练内容以武术基本功为主，包括肩功、腰功、腿功、手形、手法、步形、步法等。通过基本功和基本动作的练习，可使学生们身体各部位都得到比较全面的训练，并能较快地发展武术运动的专项身体素质。同时，有助于提升孩子们的注意力，塑造勇敢、坚强的个性，使孩子变得乐观、自信、开朗。五泉小学引入武术课程正是基于加强和改进新时代学校体育工作，提升学生核心素养，丰富课程内容，涵养精气神的教育目的。

文·掌上兰州·兰州晨报首席记者 夏苗

图·掌上兰州·兰州晨报记者 裴强

制图·许天野