



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,身姿如骄阳飒爽。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,课后服务第一节上课铃响起,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,给学生上上武术健身课。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,又有韵律律的美感。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。

提升学生核心素养

和体育工作

《论语》

这群

“原地出拳！”

当武术教练口令响起，水，身姿如骄阳飒爽。从这了一项新活动——学习武术。

下午4时30分，课后服校外专门聘请了专业的武术教练的示范下，认真洒脱，既有传统武术高的白鹤亮翅，一起

功、腿功、手
到比较全
注意力
是基
气

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