

行思行

# 龙腾之间 五育相融

## ——开展校园“民俗体育”的思与行

□伊剑 周凤玲

“健康第一”,正在从理念走向现实。

随着健康学校建设全面推进,《关于全面推进健康学校建设的指导意见》明确要求将健康素养融入德智体美劳各方面,构建“五育并举”的工作格局。文件提出,要通过系统性变革统筹破解学生身心健康难题,将健康促进贯穿教育教学、校园管理及后勤服务全过程。这意味着,健康学校不仅要让学生身体达标,更要打造一个五育融合、全员育人的支持性生态系统。

如何打破五育之间的壁垒,让五育真正融在一起?这是每一所健康学校都必须回答的命题。

民俗体育恰逢其时。它生于乡土,兴于市井,承载着民族的记忆与情感,本质是“身体实践中的文化传承”。当它走进校园,便不再只是热闹的表演,而可能成为一种独特的育人语言。舞龙运动便是其中最典型的代表。

数千年来,舞龙已形成“形、神、意”三位一体的文化体系。这种多元属性,与五育融合的内在逻辑天然契合。从“体”的维度看,舞龙是系统性

的身体素养培育载体。学生在翻腾跳跃中增强体质,在反复练习中锤炼意志。从“德”的维度看,10余人共擎一龙,任何一个人的失误都会影响全局。这种团队协作比任何说教都更能让学生理解规则、包容与责任。从“智”的维度看,每一次队形变换都需要空间感知与节奏把握,每一次套路编排都暗含着力学原理。从“美”的维度看,学生在刚柔并济的动作中感受东方神韵,在龙腾虎跃的阵型里体会意境之美,文化认同在不知不觉间生根。从“劳”的维度看,学生亲手制作道具、参与彩绘,在套路编排与展演筹备中培养实践能力。

舞一套龙下来,五育自然相通相融。但要让这种天然的融合转化为健康学校建设的实际成效,还需要进行系统性设计。

课程是第一步。基础层面面向全体学生,将舞龙纳入公共体育或识选修课程,讲解历史文化、教授基础动作,融入历史、美术等学科内容,让每个孩子都有机会接触这项传统技艺,实现体、德、智、美的初步融合。对于有兴趣的学生,社团或训练营可以设置进阶内容——套路编排、

音乐配合、道具制作,让学生自主设计队形、学习锣鼓伴奏、参与龙身彩绘,推动体、智、美、劳的深度融合。而对于有潜力的学生,则可组建精英团队,围绕高水平技能和文化传播需求,开展难度套路训练、传统文化研究、跨文化交流,让五育素养在更高层次上实现统合。

课程解决了“学什么”的问题,活动则回应“怎么用”的课题。

日常融入是最润物无声的方式。开学典礼上的一场舞龙,可以用“龙的精神”激励新生;班级内设置“舞龙文化角”,展示学生的绘画与手工作品;课间操融入简易的舞龙动作,让这些运动不再是少数人的专利,而成为共同的校园记忆。通过这样的日常渗透,育人效果融入校园生活的每一个细节。

节庆活动则提供了深化文化认同的契机。春节“舞龙迎春”、端午“龙腾端午”,学生在筹备中查阅习俗、设计套路,文化理解由此加深。校运会、文化节中的舞龙展演可以邀请国际学生参与,促进跨文化对话。组织学生进入社区开展“舞龙送福”

公益表演,在服务社会中增强责任感与文化自信。

赛事驱动是激发潜能的另一条路径。学校可以构建“校赛—市赛—国赛”递进式竞技体系,以竞争激发潜力,以挑战锤炼素养。校内定期举办舞龙锦标赛,设置多种项目扩大参与面;校外积极参加高水平赛事。首都师范大学的学子在第16、17届中国大学生舞龙舞狮锦标赛中荣获研究生组亚军,在北京市舞龙舞狮公开赛蝉联联队组传统舞龙与彩带龙双项冠军。这些经历教会他们的不只是如何取胜,更是如何面对失败,如何在团队协作中深化责任担当,实现体、德、智的协同成长。

文化交流则将育人的维度拓展至国际舞台。推动舞龙运动“走出去”,搭建跨文化交流平台,是健康学校建设的重要延伸。2025年国际中文日期间,首都师范大学的学生赴新加坡、泰国开展“美美与共,情润东盟”巡演。他们创新呈现舞龙、彩带龙、黄河飞龙等表演,用多语种讲解舞龙文化,指导外籍参与者尝试舞动,在异国他乡应对各种突发状况。那一刻,五育素养从“认知”真正转化

为“能力”。这一过程践行了“以文化交流促素养提升”的育人理念,为传统文化育人与国际化人才培养的融合提供了可复制的范例。

从课程到活动,从校内到校外,舞龙运动正在悄然重构教育的现场。舞龙不再只是节庆广场上的热闹,而成为学生成长路上的日常。它用身体的语言,串联起德、智、体、美、劳;用文化的温度,让五育融合不再是一句口号。

在健康学校建设全面推进的今天,民俗体育不应是“边缘的点缀”,也不应是“少数人的兴趣”。它可以成为核心的载体,成为每个孩子都可以参与的体验。当然,师资培养、安全保障、可持续发展等问题仍需持续关注。未来还需要进一步挖掘民俗体育的育人潜能,加强文化研究创新,推进“校—校”“校—社”“校—企”协同,构建长效机制。

希望舞龙这样的民俗体育不仅跃动在成长的现场,更成为一代人生命记忆中不可或缺的文化底色。

(作者伊剑单位系首都师范大学体育教学研究部,周凤玲单位系首都师范大学教师教育学院)

育见故事

# 「长」在苹果上的心愿

□李彬

我们学校的果园基地里有16棵苹果树。挂果后,我领着“小园艺师”兴趣小组的成员给每个果子都套上了袋子。但有不少学生对套袋苹果充满好奇,猜想着纸袋里藏了什么古怪,总想拆开一探究竟。

为了保护苹果,“小园艺师”兴趣小组的成员会在课间进行巡逻,提醒其他同学不要采摘。可他们越是谨慎防范,其他学生的好奇心就越强烈,偷摘果子的事件屡有发生。

瞅着办公桌上被“收缴”来的苹果,我想:如果我是学生,恐怕也会千方百计想探个究竟吧?明天正好有一节劳动课,不如就借着这个机会把套袋苹果的“秘密”告诉他们。

第二天,我把课堂搬到了学校的果园基地。除了苹果树外,这里还种着4棵梨树、爬满支架的葡萄藤,树下则种植了白鲜皮、细辛等中药材。我带领他们来到苹果树下,看见套着袋子的苹果,大家都很好奇,还有几个调皮家伙用手指轻轻戳动苹果,惹来“小园艺师”一记眼刀。

“大家先别急,我们这就来聊聊为什么要给苹果套纸袋呢?下面,请‘小园艺师’兴趣小组的李林同学给大家讲讲,大家掌声欢迎!”

李林去年夏天参加过苹果套袋实践活动,讲解起来有条不紊:“套袋的主要作用,就像给苹果穿了一层保护衣,能挡住强烈的日光直射,防止昆虫叮咬,还能减少冰雹等自然灾害对果实的伤害,让苹果能安安稳稳地成熟。这样一来,苹果的外观会更漂亮,品质也会更好。”

“李林讲得特别清楚!那大家再想想,套在苹果上的袋子,只有纸袋这一种吗?”我接着提问,“下面请另一位‘小园艺师’于涛来解答这个问题。”

于涛说:“苹果套袋的类型有很多,除了最常用的纸袋,还有塑料袋、纱布袋等。不过,纸袋因为透气性好、保护效果佳,应用得最广泛。”他话音刚落,李林突然补充道:“对了,我还发现有些苹果上贴了一层塑料薄膜,大家知道那是做什么用的吗?”一句话又给大家留下了新的悬念。

我走到一棵苹果树下,指着一个个挂在枝头的苹果:“大家快过来看,这就是李林说的‘贴薄膜的苹果’,仔细观察一下,它有什么特别的地方?”

“老师!这个苹果上有字!是美术字‘做最好的自己’!”离果树最近的学生像发现了新大陆,兴奋地大喊起来。

“这是我们学校的校训啊!”其他学生也立刻反应过来,齐声说道。

“没错,这就是咱们学校的特色——‘带字苹果’。下面,就请美术肖老师给大家演示,‘做最好的自己’这6个字是怎么贴到苹果上的。”

肖老师从美术字的设计、剪裁到薄膜贴纸的位置再到日常如何保护贴纸不脱落,都讲解得十分细致。讲解完后,她还现场示范了一次贴字过程,最后笑着说:“等以后苹果产量更高了,我们还会在苹果上贴更多不同的字,让果园变成‘励志果园’!”

“老师,我能选一个苹果,贴上自己喜欢的字吗?”一个学生用期待的眼神,小声向我请求。

“当然可以!不过要等明年苹果结得多了,我一定给每个人都留机会,让大家把自己的心愿贴在苹果上!”我郑重承诺。

不知不觉,一节课就结束了。离开果园时,学生还频频回头,眼里满是对“带字苹果”的期待。

从那天起,果园基地成了学生最爱去的地方之一。课间、放学后,总能看到大家围着果树观察:看着带字的苹果上“做最好的自己”这几个字一天比一天清晰、鲜亮;看着纸袋里的苹果渐渐长大、饱满,有的甚至悄悄透出了淡淡的红晕,像一张张鲜艳的笑脸。

我在心里默默盘算,等到明年,一定要多准备些励志贴纸“我最棒”“我能行”……让每一个苹果都闪闪发亮,照亮每个学生的眼睛,甜蜜每个学生的心,鼓励他们努力“做最好的自己”。

(作者单位系吉林省柳河县罗通山镇学校)



## 数智技术让红色美育更鲜艳

广西柳州市第八中学积极利用当地红色资源,设计实施“红色版画工坊”校本课程,构建起“AI修复历史影像—非遗木刻创作—智能体评价反馈—数字人云端导览”的全链条教学模式,摸索出一条“红色铸魂、技艺传习、技术赋能”深度融合的美育新路径。

课程以跨学科融合为核心,打造多元立体的教学体系。依托人工智能技术活化历史影像,教师引导学生修复革命老照片生成版画创作底稿,让红色史料成为创作源头;通过沉浸式非遗教学,让学生完整参与制版、上墨、拓印全流程,在刀笔雕琢中感悟红色精神的手工传承;学校创新打造“版画智能体”评价体系,从构图、刀法、表现力等维度开展专业分析,以可视化评价报告助力学生精准提升创作能力。课程同步搭建实体作品长廊与“青

春绘史”校本云展厅,联动多所红色场馆开展研学采风,构建起线下可触、线上可听、展教融合的全方位育人场景。

课程实施成效显著,“烽火岁月”等系列主题作品线上线下观展吸引了上千

晒成果

名观众,收获各界高度赞誉。课程获评柳州市美育创新案例,形成可推广的校本课程资源包,为智能时代红色美育的课程化落地提供了可复制的实践范例。

(邓邻 陆文静 易小韵/图文)



一所乡村学校为什么要花那么大力气把学生带回田野和村庄?

山东省潍坊市临朐县东城街道文华教育集团(简称“集团”)在规划乡土研学课程时,这个问题被反复讨论。答案其实不复杂——学生的心与脚下的乡土越来越远了。他们知道热带雨林在消失,却不清楚村口那条河从哪里来、往哪里去;他们能背出历朝历代的更迭,却说不出家乡出过哪些名人、发生过哪些事。教育如果只在校园围墙里发生,有些情感特质是发展不出来的。

从2021年开始,集团的文华初中、七贤初中、文华小学将散落临朐山水间的红色遗址、古老村落、地质剖面、产业现场串成一条条研学路线,把课堂真正搬进山河之间。在集团整体规划下,三所学校根据学生的认知阶段,共同构建了“寻根·探秘·品韵”三位一体的乡土研学体系,引导学生在真实的触碰与探索中,完成对家乡从理解、认同到热爱的情感建构,让文化自信的种子在脚下的泥土中生根。

## “我的家乡是英雄用鲜血守护过的”

乡土研学的首要使命是带领学生寻找精神的“根”。这个根,是红色的基因,也是文化的源流。

每年清明前后,在集团统筹下,文华小学高年级学生和文华初中的学生定期走进县城革命旧址和纪念馆,在斑驳的弹孔墙上、发黄的家书里,聆听那段红色的记忆。在五井战斗遗址,斑驳的弹孔墙还嵌在墙体里。讲

发现美好课程

## 人生的底色来自家乡的阳光和果实

□曾祥敏

解员讲述1944年那场战斗时,活泼好动的“淘气包”也安静了下来,用心聆听。一名学生在研学手册上写道:“站在英雄冲锋过的地方,‘牺牲’和‘信仰’不再是课本里的生词。我第一次意识到,我的家乡是英雄用鲜血守护过的。”近年来,七贤初中把瞻仰烈士陵园活动做成德育课程。松柏下,学生敬献鲜花、诵读烈士家书,爱国爱家乡之情在静默中生长;在苍松翠柏之间,在庄严的缅怀仪式上,学生将抽象的爱国主义概念转化成了对家乡英烈具体而深沉的情感联结。

“根”的另一个维度是绵延的文脉。七贤初中坐落在明代状元马愉故里,“贤文化”是其天然的教育资源。两个校区的学生一起到乡间的状元祠游学,在相互探讨间产生独特的共研体验。古旧的院落里,讲解员讲起马愉“燃薪苦读”的故事,有学生站在石刻前,一个字一个字地辨认上面的文字。学生驻足于石刻、匾额,细细揣摩其书法与文辞,仿佛在与先贤进行一场跨越时空的对话。研学归来,一个学生在班里分享:“以前觉得‘学霸’是天生的,看了状元祠才知道,是极致的勤奋和自律。家乡的历史名人像一面镜子,照见了我的不足,也给了我向上的力量。”从参观古迹到对话先贤,历史的温度由此传

递,家乡的文化榜样成为了激励当代学子勤学修身的生动教材。

## “你看,家乡的石头会讲故事”

从人文历史转向自然山水,乡土本身就是一部教科书。乡土,是一部记录亿万年地球故事的“天然史书”。我们坚信,培养学生的科学精神与探索能力,离不开这片生养他们的山水。

文华初中的地理课上,学生手持地质锤和放大镜,站在县城红叶小镇的山体剖面旁,对照教材,辨认眼前的岩层。学生仔细观察岩层的序列与构造,激烈讨论着地壳运动的证据。“当‘背斜’‘向斜’真的出现在他们眼前,那种恍然大悟的兴奋,是任何图片、视频都给不了。”一位地理教师这样说。在山旺化石博物馆,面对千万年前的化石,学生的探索欲被彻底点燃。他们在笔记里写道:“原来我们脚下这片土地,曾经是一个巨大的湖泊,其中游着那么多奇妙的生物。”这种发现带来的欣喜在他们的心中种下了科学精神的种子。

与此同时,文华小学的中高年级学生正在淹子岭寻找三叶虫化石碎

片、在沂山脚下辨认本地动植物。观察、记录、提问——科学的种子就在泥土与岩石之间悄悄发芽。这种“探秘”教会学生:真理蕴藏在客观世界之中,需要细心观察、大胆假设、小心求证。家乡的山水,成为他们科学思维的启蒙地和训练场。这份由家乡大地孕育的理性与求实精神,将是他们未来面对任何复杂问题时最可贵的精神原力。

## “这是我家乡的阳光和果实染出来的”

探索自然奥秘之后,学生走进村庄,去看看这片土地上的人们今天怎样生活。文化是活的,乡土是在发展的。我们引导学生不仅品味传统的“古韵”,更要感受乡村振兴中的“新韵”。

五井镇隐士村是集团的研学基地之一。文华初中的学生走进村史馆,从老照片和老农具中,看见一个村庄几十年的变迁。在“柿博物馆”,他们了解一颗柿子如何变成柿酒、柿漆、文创产品。他们在村史馆里,从一件件农具、老照片中解读村庄的变迁史;在柿博物馆里,系统了解一颗小柿子如何衍生出完整的产业链。最具体验感的环节是“太阳之染”柿漆

手工课——用本地柿漆在白布上绘制图案,放在阳光下曝晒,氧化后呈现温暖的赭红色。一个学生举起自己的作品:“看,这是我家乡的阳光和果实染出来的。”这句话背后,是一种鲜活的文化认同与创造自豪感。

七贤初中的学生侧重社会调研。他们走进村庄,采访村民,了解乡村旅游和电商直播如何改变乡村。他们走访村民,了解乡村旅游、电商直播如何为村庄注入新活力。文华小学的孩子则参与农事体验、团队拓展,在田埂上奔跑,在谷堆旁协作。走在整洁的村巷里,看着崭新的文化广场,他们亲眼见到了一个既保留传统、又充满生机的家乡。所有学生都能直观地感受到国家乡村振兴战略带来的实实在在的变化。他们看到了一个既保留传统肌理又充满现代生机的家园,也理解了“传承”与“发展”是可以和谐共生的统一体。

从红色根脉的赭续,到地质密码的解读,再到古村新韵的体验,学生触摸历史的厚度,探索自然的奥秘,感知乡村的脉动。在这一过程中,他们开始理解:个人与家乡、国家原来是这样连在一起的。他们收获的是在探索自然奥秘中学会科学思维,在参与乡村的脉动中理解责任。

教育像农业,讲究因地制宜。把课堂搬到山河之间,是把学生的根系引向脚下的文化土壤。当学生的每一步都踩在坚实的土地上,无论他们未来枝桠伸向何方,生命的底色将永远烙印着家乡的温暖与力量。

(作者系山东省临朐县东城街道文华教育集团党总支书记、校长)