

民族传统体育走入大学课堂

■本报记者 袁一雪

伴随着盛夏的到来,2019年高考的热度逐渐消散,而当酷暑退去时,又一批新生将要进入大学,开启另一段学生生涯。

大学的学习生活丰富多彩,甚至连体育课也不再只有跑步、投掷等田径项目,还加入了射箭、舞龙、舞狮等中华传统体育项目。

今年9月,西南大学等十余所高校的学子们将迎来“中华陀螺”民族体育课。课程首创者、西南大学体育学院教师陈宝强已于6月15日在该校举办了首届《中华陀螺》体育课程培训,对来自全国十多所大学的体育老师进行陀螺课程的系统培训。

小陀螺有大含义

一根长鞭与一颗陀螺就能组成一项由个人完成的体育运动,虽然陀螺这项运动在民间颇有运动基础,但在高校成为一门课程却是首次。

为什么要将陀螺引入高校?这与陈宝强自身的经历密不可分。作为早年毕业于上海体育学院的中华武术学博士,陈宝强致力于民族传统体育研究,擅长拳法、鞭杆等,一直希望能教给家人用于强身健体,没想到老家的父亲和身边的幼子都不以为然,而是自己玩起了陀螺。这让他开始认真审视陀螺项目。此时,另一个契机的出现,让他对陀螺项目有了更多的了解。“2017年,中国鞭陀联合会会长刘建周邀请我去贵州六盘水观摩鞭陀比赛。这场比赛虽然只是陀螺的单项运动,却设立了35个小项,有四千余位选手参赛。”这让陈宝强颇为吃惊,更让他看到了陀螺在群众中的深厚基础。陈宝强同时意识到,高校教的项目在民间推广有限,而民间喜爱的项目高校不教,供需之间差异很大。为什么不能把群众基础极强的陀螺运动引入高校呢?

于是,陈宝强开始认真考察各地民间陀螺活动。他发现,目前民间流行的陀螺都是表演项目,单人项目,而且噪音较大,在高校可能很难引起学生的兴趣,也无法达到全面、充分锻炼的体育锻炼要求。而一些具有对抗性的陀螺竞赛虽然趣味性较强,但“这种比赛办法导致陀螺的损耗率较高,有一定危险性,并不适合高校”。陈宝强在接受采访时告诉《中国科学报》。

而且,抽打陀螺时需要使用较长的鞭子,这一点决定了陀螺活动需要更为宽阔的场地。但只为一项运动另建场地显然并不划算。经过认真分析和研究,陈宝强选定了羽毛球和篮球场。“因为这两类场地在高校中最为普遍,而且陀螺还可以套用两个项目的规则。”陈宝强说。在标准的羽毛球场地中,其横向被中线平分为左右两个半区;纵向被分为前场、中场、后场,并在中间悬挂球网。“在羽毛球场地抽陀螺,我们选择两个人同时上场,占据左右两个半区。第一个抽打陀螺的人为‘球’者,需要站在羽毛球场的发球线处完成。当陀螺被抽打到对方半区后,再由对方将陀螺抽回。”陈宝强介绍说,如果有一方将陀螺抽出边界或者没有过区都视为失败,由对方得分。

而在篮球场上,陀螺运动则由两人对抗,变成了多人对抗项目。在这个场地



大学的学习生活丰富多彩,甚至连体育课也不再只有跑步、投掷等田径项目,还加入了射箭、舞龙、舞狮等中华传统体育项目。

实行的陀螺规则与篮球规则大同小异。当然,最大的不同,是得分者不需要将陀螺投入篮球框中,只需要将其抽打进入篮球架下面的区域即可。

除此之外,陈宝强老师还设计了多种基础玩法,锻炼打陀螺的稳定性、准确性、力量性、耐久性和灵活性,形成完整的课程体系,充分发掘陀螺项目的体育价值。

为了保证安全,陈宝强对陀螺与鞭子进行了改良。纵观陀螺的发展,从传统木质陀螺,到如今出现了金属陀螺或者高分子材料制作的陀螺。而此次被引入课堂的陀螺就是金属材料的,重达500克到1000克。不仅如此,陀螺身上安装七彩灯,旋转起来可发出彩光。同时,改进的鞭子长度为80厘米,使用的新材料则大大降低了鞭子的噪音。“我们已经将噪音控制在45分贝左右,不会影响其他人上课。”陈宝强介绍说。

确定了规则与材料,陈宝强在中国鞭陀联合会支持下,找到了厂家开始批量制作,于是也就有了文章开头在西南大学对其他十余所高校教师进行中华陀螺培训的一幕。

传统体育课程备受欢迎

这并不是陈宝强第一次将传统体育引入高校体育课程。早在2013年,他就率先将中国传统弓箭引入课堂,创建《中华射艺》课,成为西南大学大二学生的选修课之一。但与现代射箭不同,陈宝强的课程更强调“射艺”二字,突出其文化底蕴和民族特色。所以这门课在选修课单上的正式名称为“中华射艺”。“射艺并不单纯指射箭,还包括投壶、射弩、射暗器、投标枪、掷石子等以距离、准确为特征的

项目。”陈宝强表示。

虽然射艺现在已经从西南大学辐射到全国100余所高校,成为高校内备受喜爱的运动项目,但在创立之初却遇到过不少困难。第一个就是器具。

2011年,陈宝强决定开设射艺项目时,却发现国内因为传统弓的需求量小,导致传统弓的产量少、技艺复杂,且成本高,动辄上千元,而如此之高的成本大大制约了这项运动的开展。后来,经过国内弓箭生产商的努力,革新材料与制作工艺,将成本控制在一张弓两三百元左右。“传统弓与现代弓相比,没有任何辅助瞄准设施,这增加了瞄准的难度,也因此更具挑战性。另外我们坚持‘比赛必须使用竹箭或者木箭’的传承原则,有效保护了传统弓箭制作工艺的非物质文化遗产,推动了民族文化产业的发展。”陈宝强说。

每次上课时,除了常规热身,教师还为学生准备了与射相关的练习,以丰富课堂内容。“射艺的选修课是一学年的时间。一般在上半年学期,我们会将靶子定位在10米,让学生练习手感,而到下半年学期,这个距离则增加到20米。这个射程需要学生掌握更多的射箭技法。”陈宝强表示。

现在,射艺项目已经成为西南大学的“秒杀”课程,每年都因选课人数太多而超额。好在西南大学有着全国最早、面积最大的射艺场,同学们可以通过射艺课、射艺协会、射艺队三种方式,参加不同水平的射艺活动。同时,因为射艺课程建设的长足进展,“中国大学生体育协会射艺分会”也即将成立,并举办了多届“全国大学生射箭(射艺)锦标赛”,大大推动了学校弓箭活动。

不仅射艺受到高校学子的欢迎,武术等传统项目也受到学生的追捧,例如

在扬州大学开设的武术课。“习武之人要有‘三德’,手德、口德和公德。”扬州大学体育部教师的聂军在他的武术课上经常这样说。在聂军看来,学习武术可以帮助学生强身健体,更重要的是弘扬“尚武崇德”的中华武术精神。聂军介绍,目前,该课程在大一学年开设两学期,40人一个班,教授内容为理论知识和技术实操两方面。理论知识包括武术的起源、武术发展概况、基本术语等,技术实操包括基本功、太极拳、长拳等。

在高校埋下中华传统体育的种子

除了武术、射艺、陀螺,还有很多传统体育项目在高校悄然生根。福州大学就依托校内的水域资源开设了龙舟课。福州大学体育部副主任、副教授汪焱与教师吴杰忠老师在接受《中国科学报》采访时表示,我国土生土长的体育元素不能浪费,甚至要深入挖掘,“龙舟项目充分利用学校资源,齐心协力争第一的寓意更符合大学生积极向上的形象”。

为了更好地与国内外接轨,福州大学在课程设置上涵盖了国际龙舟与国内龙舟两种。吴杰忠介绍说,由工厂大批量生产的使用现代材料的被称为“现代龙”,而使用木质材料制作的传统造型的龙舟则被称为“传统龙”。“现代龙一般是12人或者22人参赛,而福州的传统龙舟则要坐满36人,其中包括敲锣打鼓与掌舵者。”汪焱介绍说,现在校内将龙舟课程分为选修和必修两种。教练会先从选修课中挑选能力较强学生进入校队进行专门训练。

在南京理工大学,有一支由学生组成的“金牌”舞龙队,其教师指导葛国政是江苏仅有的两名国际级裁判之一。虽然舞龙队的学生年年新旧更替,但是这支队伍所获得荣誉并没有因为队员的流动而流失;国际龙狮精英赛、全国体育大会、全国龙狮锦标赛……这支队伍用金牌证明实力。舞龙队教练顾诚在接受采访时介绍,舞龙运动是一项培养学生集体主义精神和团队协作意识的运动,没有通力协作,就舞不出龙的精气神。而现在,舞龙运动的意义已经超出了运动本身。

在另一所南京高校——南京邮电大学,舞龙舞狮文化也是学校文化的代表之一。从2009年创建至今,南京邮电大学的舞龙舞狮种类已经囊括男子舞龙、女子舞龙、北狮、南狮、单手龙、荷花龙、无人机龙、和鼓乐文化八类大项。“36课时的内容足够学生们掌握基本的技法,考核时我们会让学生完成一套3分钟的龙狮套路编排,其中必须包括游龙、穿腾、八字龙、组图造型等技法,再配上音乐。综合这些年的成绩,学生们完成质量都很高。”南京邮电大学经济学院党委副书记兼副院长、龙狮团指导教师董军在采访时说。

因为龙狮表演技法高超,南京邮电大学的龙狮团经常被邀请参加表演以及文化交流。而在董军眼中,龙狮文化对人的身心综合素质都有促进。“从龙狮队毕业的同学们,走入社会也比其他人更有领导力,更吃苦耐劳、抗压能力更强,最重要的是他们团队意识强。”董军说。

大学最受学生欢迎的课程之一,每年吸引了数以千计学生选修该课程。一些参与过课程的学生,走上工作岗位后还担任了所在单位和地区野外救援队的成员。周红伟说:“近三年来,我们指导学生参加省级、国家级户外攀岩比赛获得159个单项前八名,其中前三名达56人次,在全国大学生攀岩锦标赛中取得团体总分第一名3次,前三名6次,1人上了CCTV5比赛现场直播,取得各级各类资质证书10余本。”

与此同时,不少学生还结合《户外运动》课程所学的知识,参与户外人才的培训,开创自己的事业。2008届毕业生俞仙良毕业后专门从事户外拓展培训,成为浙江省乃至全国知名野外生存教练,多次参与并成功营救迷路驴友、被困游客近百人;2016届研究生张天志曾任浙江农林大学攀岩队队长,多次在攀岩比赛中取得优异成绩,大学毕业后专门服务青少年攀岩培训,已经成为浙江攀岩队主教练……从课程开设到现在,浙江农林大学已有30余名学生在户外领域就业和创业,在社会上培养了众多具有野外生存能力的学员。

如今,浙江农林大学还建立了户外俱乐部、户外协会和基于户外运动全校性群体活动体系,每年有近2000名师生通过这些形式参与户外运动。

此间少年



张尔科

来自山东省济南市的张尔科,目前就读于天津大学建筑学院环境设计专业。初入大学时,张尔科也曾迷惘过。恰巧有个机会,让他到了贵州省黔东南州楼纳村,参与国际高校建造大赛。“在那个古朴传统的村落里,我体会到身为天大学子、一名未来的设计师,为中华筑梦是肩上所肩负的责任。”张尔科说。

张尔科从小生活在奶奶和姥姥家的小山村。来到楼纳的张尔科就像是回到了家乡。除了一份亲切感,张尔科还被当地因地制宜的设计理念所触动。在那里,他将自己的“理想”设计图“竹囊”变成了真实的作品。“那是我第一个亲自参与、从自己手中将理想变成现实的作品。”张尔科告诉《中国科学报》。在那之前,他认为设计师只需要在纸上绘制,将想法书写到图纸上即可。但在楼纳,设计师亲力亲为参与建造的过程,让张尔科切实地感受到理想转化为现实的过程。“当现实的作品出现在眼前,你会发现理想与现实之间存在着更多的可能,作为一个设计师,你还能做得更多。”

“楼纳让我感悟到什么是设计师,是为人而设计,为生活而设计,为未来而设计。楼纳让我感悟到什么是为乡村而设计,是因地制宜,是绿色低碳可持续,是从当地出发最后服务于当地。那些传统手工艺匠人的智慧,那些传承千年的依旧绚烂的民族文化,都在默默地感动影响着。”张尔科说。

2018年的夏天,在毗邻井冈山革命根据地的空心村夏木塘村

设计让生活更美好

■本报记者 袁一雪

的“炎光夏木塘”,张尔科与同学一起,使用当地盛产的材料,以最少的成本和最简洁直观的设计,将绿色低碳可持续的思想融入其中,做出了最有趣的设计。而这幅作品也受到了中国工程院院士崔凯的高度评价,称其为“营造了一种诗意的体验”。

从入学至今,张尔科参与过国家“十三五”科研项目“住宅区居住空间与服务设施适老化改造设计”,现在正在参与国家级大创“基于竹材力学特性的数字化与实验建造”和天津市级大创“基于环境行为心理学的居住行为研究与智能室内设计”。

如今,他已经被推荐免试攻读研究生。“未来的研究方向初步定在了适老化设计和视觉与视知觉。两者在未来的建筑、城市、景观设计设计中都是很重要的一部分是很重要的,我很希望经过我的学习和努力与通用设计在当代的发展,奉献一份自己的力量。”张尔科说。

解锁教学竞赛的正确“姿势”

(上接第1版)

她指出,如今的职称评定会看很多方面,比如科研、教学、带学生参加竞赛等,但教学管理很难量化,课堂教学的权重也不大,“如果再将教学竞赛取消,在职称评定中就看不到哪里体现教学了”。

作为一名深受学生欢迎的一线教师,苏德超对此有着相同的感受。在他看来,现在的教学管理者大多喜欢宣传教学比赛,而不是宣传和关注课堂授课,“我们可以理解教学管理者的管理困难:教学比赛非常容易指标化,课堂授课不容易指标化,尤其不容易进行跨校比较。但是,管理上的困难不应该成为借口”。

他指出,简单地通过数字管理是高校管理的通病。不但教学管理中有这样的问题,在科研管理中也有这样的问题。科研不强,不看论文内容,只看论文篇数;教学不强,不看教学过程,只看教学比赛的获奖数。这样一来,把复杂的高校管理简化为小学加减法运算。长此以往,将会伤害高校的教学与科研。

“教学是良心活,并不是简单的数据可以反映出来的。教学的管理者应当开发出更准确的课堂教学评价系统,而不是简单地用教学比赛来替代。在做课堂教学评价系统时,设置的指标要跟学生和教师的直观感受相协调,而不是只图模型建立上的方便。”苏德超建议。

竞赛要跟上教育教学思想步伐

除了重视走进课堂外,要想解锁高校教学竞赛的正确“姿势”,还要以最新的教育教学思想作为指导。

如今的教学竞赛中,诸如多媒体使用、课堂的互动率、普通话

的标准、教学过程的流畅性、对授课时间把握的准确程度等外在可见的因素成了评分标准,但这些对于真正的教学过程而言,似乎并不那么重要。

“学生并不在乎教师的PPT漂不漂亮,有多少互动、普通话好不好,教学过程流不流畅等这些竞赛型指标,他们在乎的是到底学没学到新东西。”苏德超说,教学的第一现场,是有学生的教室,而不是只有评委的赛场。

讲授古诗词、古代文人游刃有余的华中师范大学网红教授戴建业,就是鲜明的案例。他的普通话并不好,但其古典文学造诣和丰富的人生阅历,让他的课堂场场爆满。

“现在很多竞赛实际都是在考查老师的口才,老师的口才好,评价就很高,会讲的人在竞赛中很有优势。”别敦荣提示,现代教学不再只依靠教师讲的功夫,而是希望教师具备让学生自主学习、调动学生学习主动性的能力。

“调动学生学习,组织、引领和指导学生学习,这是老师更重要的能力。”别敦荣坦言,教学比赛对这些方面考虑得较少,甚至可以说根本就没有考虑,因为在竞赛中没有条件来考虑。所以,竞赛怎样用现代教育教学思想来指导,真正达到提高教师教学能力的目的,这是高校现在要特别关注的课题。

别敦荣强调,教师竞赛赛什么,竞赛的项目、要考查的能力,都是需要仔细设计的,“现在还是比较传统的教学思想在支配竞赛,考查的还是过去对于教师的能力需求。如果竞赛本身的观念落后,要求也是传统的,那么,教学竞赛就很难达到提升教师教学能力的目的。因此,教学竞赛也要与时俱进,跟上现代教育理念和思想,用现代教育理念和思想指导教师”。

学苑律动

走,去挑战野外生存

■本报通讯员 陈胜伟

“一,二!一,二!加油,前进!”每到周末,浙江农林大学东湖校区里都会传出激昂的号子声。随着号子声的响起,本来微波荡漾的该校东湖水面上,蹦出几只黄色的皮划艇,同学们整齐地挥着船桨,红色、黄色的浆板或皮划艇在水面上飞速前行,成为水面上一道活跃亮丽的风景线……这是浙江农林大学的学生在教师指导下,进行户外运动课程的授课和训练。

近年来,随着社会不断发展,人们健康意识不断增强,野外生存、户外活动已逐步成为闲暇时间健身休闲的重要方式,但由于我国户外教育工作的整体滞后,安全和环保已成为两大突出的社会问题。与此同时,高校农林学科专业户外实习活动,也因学生缺乏必要生存技能、存在安全隐患等,受到了制约。为提升学生野外生存能力,作为教育部首批开展“全国大学生野外生活生存训练”的七所试点高校之一,浙江农林大学从2002年开始,率先在国内高校中开设了野外生活生存训练(户外运动)课程。

“我校开设的户外运动课程,主要是结合农林学科的专业特色,在培养学生兴趣的同时,增强学生的野外生存能力。通过把知识、技能教学、课外学习和实践、社会服务、野外实践有机联结,进一步促进学生对户外运动的认识,提高学



这门课程的开设对培养学生的意志品质、团队协作以及在现实情境下解决问题的能力,都有极大的帮助。

生户外技术操作的规范性和熟练性,并为农林学科专业实习提供帮助和保障。同时,这门课程的开设对培养学生的

意志品质、团队协作以及在现实情境下解决问题的能力,都有极大的帮助。”浙江农林大学体育部副主任、《户外运动》课程负责人周红伟说。

这门课程在开设的16年间,内容逐渐丰满。现在的户外运动,除了浆板或皮划艇项目外,还包括背包装填及上下肩技术、山地穿越、岩降、溜索接下降、户外绳结、野外保护站设置、特殊地段行进、搭索过涧、攀树、绳索技能、露营技能等。这些技术被拆分,并在四个学期完成。

森林保护171班的王心怡在户外运动课中得到最大的收获,就是提升了野外生存能力。“从这门课程中学到的能力,无论是对我今后参与野外调研还是专业实习都有很大的作用。”王心怡说。来自外语174班的林宋颖则在户外运动课中被选为领队,因为是第一次担任领队,她一度很忐忑。“同为大一,生怕在团队中没有说服力,但是老师的鼓励加上我们组员配合得非常默契,我的自信心和领导能力都得到了锻炼。我们的组员都很棒,有些同学在溜索前很害怕,最终克服恐惧,还有很多同学都想再来一次呢,这门课锻炼了我的勇气,也增强了我的户外运动能力!”

如今,户外运动已经成为浙江农林