

每一次拉弓都是一场修炼

圩塘中心小学射箭体验活动

5月11日中午,圩塘中心小学的体育馆里洋溢着跃跃欲试的热情。常州公益助学联合会·现代快报特邀奥运体育专业射箭教练团队走进校园,为同学们带来了一堂别开生面的射箭体验课。

终于轮到我上场啦!我紧张得手心都出汗了,深吸一口气,走到指定位置。教练哥哥手把手地教我:左手稳稳地握住弓,就像握住你追逐目标的方向;右手拉弦的时候要沉肩,把力气攒在心里,眼睛牢牢看着靶心,就像看着你心里的那束光。我照着教练的话,搭好箭,慢慢拉开弓弦,瞄准远处的靶心,然后轻轻一放——“咻!”箭像一支带着光的小火箭一样飞了出去,虽然没有射中十环,但也稳稳地落在了靶上!我激动得差点跳起来。

旁边的同学也都学得有模有样,有的第一次没射中,就咬咬牙调整姿势再来一次;有的射中了,就开心地拍掌欢呼,眼睛里亮闪闪的,像接住了光一样。教练们一直耐心地指导我们,帮我们纠正姿势、调整呼吸,告诉我们:稳住节奏,心不慌,箭才能跟着你的心,找到方向!

四(3)班 黄璟睿 指导老师 焦芸

教练首先给我们做了一次完整的示范。他讲解了射箭的基本步骤:先是站位和握弓——双脚微微分开,两脚呈“丁”字或“八”字形站立,左手稳稳握住弓的中间位置。接着是搭



射箭活动现场

箭、勾弦、推弓,只见教练缓缓将弓拉满,目光如炬地瞄准靶心。随着“嗖”的一声,箭矢正中靶心!那一刻,我和同学们都激动不已,恨不得立刻上前试一箭。

随后,教练询问哪些同学想亲身体验。同学们纷纷举手,我也幸运地被选中了。我按照教练教的步骤,站好姿势,左手紧紧握住弓把,右手三指轻轻勾住弓弦,深吸一口气,用力将弓拉满,瞄准前方的靶心。第一支箭射出去了,虽然没有正中靶心,但看着它稳稳插在靶上,我的心里还是涌起了一阵难以言说的喜悦。

四(1)班 姜佳怡 指导老师 江文娇

专业教练先为我们讲解了射箭

的安全规则和基础动作,从站姿、握弓到拉弦,每一步都讲得格外细致。轮到我了,教练特意在一旁手把手指导:双脚与肩同宽,背挺直,左手稳稳托住弓,右手缓慢拉弦,眼睛专注地瞄准靶心。我深吸一口气,屏住呼吸松开手指,箭“嗖”地飞出去,稳稳落在了靶纸上——虽然只是个低环数,我却一下子有了满满的成就感。

身边的小记者们都认真练习着,没有喧闹,只有专注的眼神和偶尔传来的小声交流。这次活动让我明白,射箭考验的不仅是力量,更是耐心和定力。

三(3)班 黄梓涵 指导老师 朱颖

活动伊始,老师用通俗易懂的语

言,向我们讲解了射箭运动的起源和发展历程,让大家对这项运动有了初步的认识。射箭不仅是一项体育运动,更是一种修身养性的方式,需要专注、耐心和毅力。教练的讲解深入浅出,我听得聚精会神,眼神中充满了好奇与期待。

教练们手把手地指导我们调整姿势、掌握技巧。我们排好队伍,迫不及待地想拿到弓箭体验。我们模仿教练的动作,虽然动作略显生疏,但眼神坚定、神情专注。有的同学在校教练的纠正下,逐渐找到技巧,成功将箭射向靶心,脸上流露出自豪的笑容。

不知不觉,有趣的射箭活动结束了。此次射箭进校园活动,让我近距离地接触了射箭运动,感受了传统体育的独特魅力,更在射箭体验中锻炼了专注力和意志力。

二(2)班 潘怡伊 指导老师 吴玲

一直以来,射箭这项沉稳又帅气的运动,都让我满怀好奇。得知小记者活动能亲身体验射箭,我满心期待,兴奋得彻夜难眠。

中午,我们怀着激动的心情走进体育馆。场内整齐排列的箭靶,如同整装待发的士兵,静静等着我们;教练手中的弓箭泛着冷冽的金属光泽,更是让我对这次体验充满向往。课堂正式开始,教练耐心讲解动作要领,手把手教我们握弓、搭箭、瞄准。他反复叮嘱,双脚要与肩同宽,身体微微前倾,双眼紧紧锁定靶心,全程保持专注沉稳。

轮到实操射箭,前面的小记者都顺利射中箭靶,我也信心十足地走上

前。可当我拿起弓箭,按照指导拉开弓弦时,手臂忍不住微微颤抖,心跳也骤然加快。我屏住呼吸紧盯靶心,松手放箭,利箭“嗖”地飞驰而出,却没能落在靶上,心底瞬间涌起一阵失落。“别着急,稳住心态,多练几次就好。”教练温柔的鼓励,让我重新鼓起勇气。我沉下心来,一遍遍调整姿势、反复练习,慢慢找准了发力节奏。终于,一支箭稳稳地射中箭靶,那一刻,满满的成就感涌上心头。

六(8)班 付祥佑 指导老师 陈小紅

专业的射箭教练给我们做了细致又精彩的讲解。他为我们介绍了传统弓与现代弓的区别,让我大开眼界。教练介绍道,传统弓构造简约、使用便捷,只需搭好箭矢,便可瞄准发射,是古代先民常用的射箭器具。而现代弓设计精巧、配件齐全,有着专属卡位,射箭时要将箭平稳搭在弓身左侧,对站姿、动作和发力方式都有严格要求,两种弓各有特色、各有千秋。

听完知识讲解,令人期待的实操体验环节终于开始了。我小心翼翼地拿起弓箭,跟着教练示范的要领,侧身站立、拉满弓弦、凝神瞄准靶心。刚开始,我始终握不稳弓身,射出的箭矢也总是偏离目标,紧张得手心直冒汗。好在教练在一旁耐心点拨,我慢慢调整站姿、平复呼吸、稳住心态,终于顺利射出了第一箭。看着箭矢朝着靶心飞驰而去,一股满满的成就感涌上心头。我接连反复练习,动作也渐渐变得熟练流畅。

六(2)班 韩芯宸 指导老师 王红梅

宋锦映童心 非遗焕新彩

卢家巷实验学校开展非遗宋锦体验活动

近期,常州公益助学联合会·现代快报邀请蒲芸艺术的丁老师来到卢家巷实验学校,为同学们带来了一堂生动而精美的“非遗宋锦”文化体验课。为他们解密“寸锦寸金”的宋锦奥义,通过互动体验,让璀璨的非遗种子在幼小心灵中生根发芽。

老师教我们怎样用仿宋锦做一匹马。她先让我们从白色卡纸上剪下所有的马的零件,并且在有数字的那一面贴上双面胶,粘上仿宋锦,所有的都粘好之后,把多余部分的仿宋锦剪掉,并在黑色硬卡纸上勾出马的零件外形的地方,贴上双面胶,找到位置,贴上刚刚粘着仿宋锦的零件,并用珍珠装饰,一匹马就做好了。

我和我的其他5个小组员们很小心地完成了这匹仿宋锦做的马。完成的那一刻,我太开心啦!我也会做漂亮的仿宋锦啦!

二(1)班 白琮 指导老师 蒋维敏

在上课之前,我从来不知道,一块好看的布料背后,藏着这么多古人的智慧与匠心。课堂上,老师耐心地给我们讲解了宋锦的历史。

通过这节课体验课,我明白了宋锦不只是一块好看的布料,更是我们中华民族宝贵的非物质文化遗产,是老祖宗流传下来的艺术瑰宝。非遗需要传承,更需要我们少年的守护。

二(1)班 韩涛泽 指导老师 蒋维敏



非遗宋锦体验活动现场

老师带我们认识了非遗“小宝贝”宋锦,还和小组的小伙伴一起做了一幅宋锦小马贴画!老师给我们准备了好看的宋锦布料、白色卡纸和胶水。我们分工合作,有的剪布料,有的把剪好的小马部件粘在卡纸上。我负责把宋锦花纹粘贴好,最后我们齐心协力把每一片都对齐,这样小马才会精神!老师教我们

一起装饰,还画上了好看的图案,一幅小组合作完成的宋锦小马就完成啦!这次活动太有趣了,我知道了原来古老的宋锦,也能变成我们一起做的超好看的作品!

二(1)班 时雨皓 指导老师 蒋维敏

活动开始前,我早就听说宋锦是珍贵的非遗技艺,今天终于能近距离接触啦!老师先给我们讲了宋

锦的故事,宋锦起源于苏州,已经有很久的历史了。屏幕上展示着精美的宋锦织物,那些五彩的丝线织出漂亮的花纹,像一幅幅会“说话”的画,真是赏心悦目啊!

最让我期待的手工环节来啦!老师教我们制作宋锦珍珠贴画。我和小伙伴们拿起剪刀,小心翼翼地裁剪布料,再配上好看的珍珠慢慢粘贴组合。不一会儿,我们就完成了自己的宋锦小作品,看着手里独一无二的马年贴画,心里美滋滋的!

二(1)班 王煜桐 指导老师 蒋维敏

今天老师给我们讲了四大名锦的故事,其中有苏州宋锦、四川蜀锦、南京云锦、广西壮锦,它们共同的特点就是由各种各样色彩斑斓的花纹编织而成,它们不仅可以织成华丽的

衣服,还可以当成惟妙惟肖的装饰品,希望这份非物质文化遗产可以一直被传承下去,不被世人所遗忘!

二(1)班 张欣冉 指导老师 蒋维敏

我们动手制作了独一无二的“宋锦马年贴画”。我们小组分工明确,选择自己喜欢的宋锦碎片,剪裁定型。大家的负责贴耳朵,有的负责贴嘴巴,我选了一块黑底明黄色的宋锦碎片负责贴鬃毛。同学们都贴得认真又仔细,贴歪了就用镊子夹正,大家都希望把作品完成好。最后,我们还用亮晶晶的珍珠在马的鼻梁、脖颈上装饰了一下。搞定啦!我们的“骏马贴画”,耳朵竖得像两把刀,鬃毛亮眼得像火焰。真是太威风啦!

这堂非遗文化课真是太过瘾啦!以后,我也要让更多人知道我们的“宝藏”——宋锦,一起传承和发扬中国传统文化!

二(2)班 蒋淋亦 指导老师 张旭

通过视频和老师的讲解,我了解到宋锦是中国传统的丝织工艺品,主要产自苏州。宋锦和南京云锦、四川蜀锦一起,被称为“中国的三大名锦”,可真了不起!

老师还给我们讲了“老宋锦”和“新宋锦”的区别。老宋锦的颜色比较沉稳,花纹传统典雅;而新宋锦的颜色更加鲜艳丰富,图案变化多样。我悄悄对同桌说:“我更喜欢新宋锦,花花绿绿的真好看!”同桌也

用力地点点头。

其实,我在家时就见过妈妈做的宋锦挂件。那些小小的挂件上绣着梅花和小鸟,精致极了!没想到,今天丁老师也让我们亲身体验,分小组完成一幅“宋锦马年贴画”!

我和小伙伴们兴奋地围坐在一起,桌上摆满了五颜六色的宋锦碎片。大家分工合作,互帮互助。固定好宋锦碎片,我们还用珍珠给骏马的额头和脖子作了装饰,远远看去,就像给骏马戴上了星光。贴画上的骏马昂首挺立,双耳竖起,精神极了!

这堂“非遗宋锦”课不仅让我学到了知识,还让我亲手触摸到了传统文化的魅力。我想,以后我也要让更多人知道宋锦,把这份珍贵的非遗传承下去!

二(2)班 梁沅羲 指导老师 张旭

老师给我们讲了宋锦的小故事,原来它被誉为“锦绣之冠”,是苏州的传统工艺,已经有上千年的历史啦!那些精美的花纹和不同的织锦种类,听得我都入了迷。

最让我开心的,就是和好朋友一起动手制作宋锦小马。我们挑了带着云纹的深蓝色锦布,我和同桌扶着布料,用胶水轻轻粘边,还一起商量着给小马的鬃毛贴上几颗亮晶晶的珍珠。看着软乎乎布料慢慢立起来,变成一匹神气的小马,我们都忍不住拍手叫好!原来传统布料也能做出这么有趣的作品。

二(7)班 曾芮晞 指导老师 邢晨杨