

科技赋能体育 射击点燃激情

平冈小学开展光感射击体验活动

5月23日中午,在平冈小学的体育馆内,一场别开生面的光感射击体验活动火热开展。常州公益助学联合会·现代快报邀请常州奥锦体育俱乐部的专业射击教练,为同学们带来一堂兼具科技感与挑战性的射击体验课。

轮到我体验时,握着激光枪的手却突然变得冰凉,心也提到了嗓子眼。我深吸一口气,学着教练教的样子,眯起一只眼睛,瞄准靶心。“砰”的一声,第一发子弹射出去了!我紧张地盯着靶子,发现只有7环,有点小失落,不过想着还有机会,便又振作起来。

后面几次射击,我慢慢找到了感觉,手臂不再抖得厉害,眼神也更专注了。当最后一次扣动扳机时,我屏住呼吸,看着成绩显示——9.7环!我简直不敢相信自己的眼睛,激动地欢呼:“哇,我打中了9.7环!”周围的同学也都投来羡慕的眼光,我心里像吃了蜜一样甜,骄傲得都快飘起来了。

四(2)班 金沁怡 指导老师 王萍

我和好朋友先到手枪(光感)这里排队体验,因为手枪较难,所以我们想先苦后甜。终于轮到我,我很紧张,手开始发热,汗在脸上不停地打转。不过,我和别人不一样,别人一紧张手就抖了,而我再怎么紧张也不会颤抖。“不行啊”,我叹了一口气。



光感射击体验活动现场

气,每次电脑上都是0!我失望地来到步枪那里,人还可以,不是很多。又到我了,现在手枪有2个“10”、步枪有3个“10”,一定要打中啊,我兴奋了起来。“砰”的一声,这是我的最后一发了,我一看7.5环!还行,我很开心。

四(2)班 沈芷瑜 指导老师 王萍

我们学校举办了一场特别有趣的活动——光感射击体验课。这是我第一次接触射击运动,既紧张又兴奋,最后还打出了9.5环的好成绩呢!活动一开始,教练向我们展示

了光感步枪和手枪。和我想象中不一样,这些枪不用子弹,而是用激光感应技术,既安全又能精准计分。教练说,射击不仅考验力量,更重要的是专注力和稳定性。我仔细听着教练讲解握枪姿势、瞄准方法和呼吸技巧,生怕错过任何一个细节。

终于轮到我們体验了!我双手握住步枪,感觉比想象中要重一些。按照教练教的方法,我站稳脚步,调整呼吸,慢慢举起枪对准靶心。这时我才发现,原来保持手臂不抖这么难!我深吸一口气,屏住呼吸,轻轻扣动扳机。“砰”的一声,

电子靶上立刻显示出我的成绩——9.5环!“太棒了!”旁边的同学都为我鼓掌。

四(2)班 王宥人 指导老师 王萍

这把枪足足有3.5公斤重,刚端起来,我的手臂就酸胀得厉害。更糟糕的是,枪身有些不稳,瞄准镜里的十字线像喝醉了酒一样,在靶心周围乱晃。看着同学们一个个打出好成绩,我既紧张又着急,前几次射击的成绩都不尽如人意。

我不想轻易放弃,在教练“稳住呼吸,扣扳机要轻柔”的指导下,我深吸一口气,努力让自己平静下来。我仿佛能听到自己心脏的跳动声,一下、两下,逐渐变得平稳。我再次睁开眼睛,将全部的注意力都集中在靶心那小小的圆点上,仿佛整个世界都只剩下我和眼前的靶子。我屏住呼吸,轻轻地、慢慢地扣动扳机。

“砰!”一声清脆的枪响,电子靶屏上赫然跳出一个鲜红的“10环”!周围瞬间响起欢呼声,那一刻的喜悦和成就感让我真切地体会到,射击不仅是体力活,更是专注力与耐心的较量。

四(5)班 顾梓月 指导老师 王旭

终于到了亲身体验环节,我巴望着,觉得等待的时间是那么难熬。轮到我时,我学着教练的样子,持枪、瞄准,可刚举起枪,手臂就开始微微发抖,3.5公斤的枪果然有些重量。我屏气凝神,心里默数:“1、

2、3!”可结果却只中了6环,我垂头丧气地走到一边。再看看有的同学竟然打出了10环的好成绩,大家都为他们喝彩。我重新振作,又排队参加了“二次挑战”,这次我观察同学的姿势,在教练的耐心指导下,扣动扳机,“砰!”竟然击中了9环,我激动万分,恨不得告诉全世界。看来心急吃不了热豆腐,稳住才能瞄准啊!

后来我又体验了手枪射击,迎接了更高的挑战。这次光感射击体验活动让我明白,射击不仅需要力量,更需要专心致志。射击活动真是“差之毫厘,谬以千里”,我对这句话有了更深刻的理解。

四(6)班 张熙宸 指导老师 王旭

在后面的体验环节,有瞄准就连发两枪,结果不出意外地都脱靶了。我很沮丧,脸涨得通红。倪教练看出了问题,走过来纠正了我的姿势,告诉我要时刻保持冷静和专注,从瞄准到扣动扳机,不能操之过急。当我们能够集中注意力抵御外部干扰时,一切自然就水到渠成了。我闭上了眼,做了几个深呼吸,放慢节奏,平复一下紧张的情绪,心里默默为自己打气。“8环、9环、9.9环……”周围的同学欢呼起来。倪教练拍了拍我的头:“第一次就能有这个成绩,已经相当不错了,射击需要不断总结和坚持,找到最适合自己的方法。”我点了点头,射击是一项需要细心和专注的活动。

四(7)班 徐慕言 指导老师 张希一

麦上生花 匠心传韵

武进区实验小学开展小满主题非遗体验活动

5月22日中午,常州公益助学联合会·现代快报特邀常州非遗麦秆画传承人郑老师,来到武进区实验小学,带领同学们一同走进麦秆画的世界,探寻这古老技艺背后的神秘魅力。

麦秆画不只是好看,还承载着文化和历史,是民间艺术的宝藏。

三(12)班 赵翊伽 指导老师 徐燕南

上课前,麦秆在我眼中不过是田间收割后的废弃物。可当老师在大屏幕上展示出一幅幅麦秆画时,我瞬间被深深震撼。最让我挪不开眼的,是那幅用麦秆制成的哆啦A梦:圆圆的脑袋、标志性的铃铛和鼓鼓的百宝袋,每一处细节都精妙绝伦。它咧嘴笑着,仿佛下一秒就要带我穿梭到童话世界。麦秆天然的光泽让哆啦A梦的蓝色身躯熠熠生辉,完全看不出这是用普通麦秆粘贴而成。

老师介绍说,麦秆画是珍贵的非物质文化遗产,凝聚着古人的智慧与匠心。它以天然植物色素上色,从麦秆到画作要历经选料、蒸煮、剖片、熨烫等24道严苛工序。每一片麦秆都要经过精心处理,稍有不慎就会前功尽弃,这让我对创作者肃然起敬。

三(6)班 路锦芸 指导老师 顾颖

活动现场,视频中的老师佩戴着老花镜,正在专心制作麦秆画。可别小看这小小的麦秆画,里面的门道可不少呢!要先把麦秆清理干净、煮软,再压平、刮薄,最后根据设

计裁剪、粘贴。我跃跃欲试,在老师指导下开始动手。原以为很简单,可当我拿起镊子时,手却不听使唤,麦秆总是从镊子尖滑落。好不容易夹起一片,又贴歪了,急得我直冒汗。老师轻轻拍拍我的肩膀说:“别着急,慢慢来,做麦秆画就得有耐心。”我静下心,重新调整姿势,终于一点一点地把麦秆拼贴到纸上。虽然不太好看,但我特别有成就感。

三(22)班 张语馨 指导老师 许虹

麦秆画的制作过程非常有趣。老师告诉我们,首先要将麦秆精心挑选出来,用热水煮一会儿,让它变软。然后,把麦秆剪成细长的片,再用工具把它压平。接下来,根据画的图案,把剪好的麦秆一片片粘在纸上。麦秆天然的颜色很美,有的深,有的浅,拼出来的图案就像现实中的一样。

看完制作过程后,我觉得麦秆画非常神奇。它不仅漂亮,还代表着中国的传统文化。虽然我没有亲手做一幅,但我很想以后也能试一试。

三(9)班 周小湖 指导老师 许明明

学校请来了常州麦秆画非遗传承人郑老师。郑老师告诉我们,制作麦秆画需要24道工序,听得我眼睛都瞪大了,心想这也太神奇了

吧!经过一道道工序,这些看似普通的麦秆就像有了魔法,一幅精美的麦秆画出现了,有猛虎,有仙子,有奥特曼,还有哆啦A梦呢,每一幅都栩栩如生,大家都忍不住发出“哇”的惊叹声。

最让我兴奋的是,我们还有机会上台体验剪裁麦秆!我小心翼翼地拿起剪刀,按照郑老师教的方法,一点点地剪着麦秆。麦秆细细的、滑滑的,刚开始我有点紧张,生怕剪坏了,不过在老师指导下,我慢慢找到感觉。看着亲手剪的麦秆,虽然还不太完美,但心里特别有成就感!

三(15)班 王嘉杨 指导老师 胡佳

老师告诉我们,麦秆画又叫剪贴画,它的制作过程可不简单。从收割麦秆开始,就必须小心翼翼地用手割,要是用机器收割,麦秆就会被弄断,没法用了。这让我想起了奶奶家收麦子的情景,以前觉得收麦子既累又枯燥,现在才知道,每一根麦秆都有可能成为珍贵的艺术材料。麦秆画有剪、贴、画等好多步骤,有二十四道工序呢!这得需要多大的耐心和细心呀!这让我想到自己写作业时,遇到难题就容易着急,和制作麦秆画的叔叔阿姨们比起来,真是太没有耐心了。

三(8)班 邵子琳 指导老师 宋晓雪

做麦秆画要用细细的小麦秆,就像喝奶茶的吸管那么粗。听老师说,这些麦秆要经过24道工序才能作画。最神奇的是麦秆会像彩虹一样发光,天然的纹路就像给画作穿上了金丝衣!

轮到我們动手啦!我学着老师的样子,用左手轻轻捏住麦秆,右手拿着小剪刀“咔嚓”剪个小口。然后像剥香蕉皮似的,慢慢往上划开。哇!麦秆居然像卷笔刀削铅笔那样,“唰”地展开成亮晶晶的长条!老师夸我像个小魔术师,把麦秆变成了金丝带。

看着台上金灿灿的麦秆片,我突然想到:农民伯伯收割的麦子不仅能做成馒头和面条,还能变成这么漂亮的画!

三(21)班 唐筱筱 指导老师 徐丹宁

今天,我认识了一项了不起的非遗——麦秆画。

“麦秆也能画画?”当我听到老师讲今天的主题时,我就好奇地想着这个问题。通过老师的讲解,我了解到,原来麦秆画有很长的历史了,从古代就已经出现了。它是麦秆作为原材料制作的传统手工艺品。

老师还带着我们感受了制作过程。用剪刀把一根细长的麦秆从中间剪开,再平铺开,就这一步还要很细心,不然很容易剪坏或剪成两半呢。

老师一边提醒一边和我们讲解,麦秆画可是中国独有的特色工艺品之一。它有24道工序……我听着老师的介绍不禁感慨我们的祖先真了不起啊!在这么小的东西上还要构思、裁剪、拼贴、染色……想想都令人敬佩不已!

三(23)班 姜礼谦行 指导老师 程梅

轮到实践环节,我握着剪刀的手忍不住微微颤抖。我原以为裁剪麦秆如同剪纸般简单,可麦秆质地坚硬又易折断,稍不留神就会前功尽弃。在老师的指导下,我逐渐掌握力度,成功地将麦秆裁剪开,那一瞬间,我的心中满是成就感。在亲手尝试后,我才知道要完成一幅麦秆画有多么不容易,回想起老师刚刚展示的栩栩如生的麦秆画,我更加深刻地体会到了“台上一分钟,台下十年功”的深意,同时,也被中国匠人的耐心和巧思所震撼。

三(10)班 李洛伊 指导老师 陈怡娴

麦秆画的制作过程可不容易,那可是一项技术活。要先精心挑选色泽金黄、质地坚韧且没有骨结的大麦秆,这是做出好作品的基础。之后,麦秆要经历熏蒸软化、漂白增色、熨烫平整等工序。再用剪刀和刻刀把麦秆裁剪成各种形状,接着精心地粘贴组合。整个流程算下来,得有二十多道工序呢!完成一件作品,短则几个小时,复杂些的,可能需要几个月的时间。制作时必须全神贯注、小心翼翼,稍有不慎,就可能前功尽弃,非常考验耐心。

从平凡的麦秆,摇身一变成成为精美的艺术品,麦秆画不仅让我们看到了民间艺人的巧思与精湛技艺,更让我们领略到了中华文化的深厚底蕴和独特魅力。

三(7)班 刘沁雨 指导老师 张之怡

麦秆画制作繁琐,工艺却又很精湛。精选无斑点的优质大麦的麦秆,用硫磺熏蒸消毒、中药浸泡防蛀,然后再经过熨烫、刮薄、粘贴、剪裁、雕刻、装裱等多重工序。靠着麦秆的自然光泽和纹理,变成一个个超美的艺术品,风格质朴自然又典雅。