

青春排舞，炫动校园

魏村中学体育项目进校园活动记趣

为激发小记者的运动兴趣，养成体育锻炼的好习惯，5月24日下午，现代快报小记者工作室邀请常州善爱艺术团、常州茶山地铁广场健身舞龙队走进魏村中学，开展体育项目进校园活动。



孙继琴老师带领小记者练习排舞 学校供图

在本次小记者活动中，我们接触了舞龙与排舞，舞龙最让我印象深刻。

此处的舞龙与春节时的舞龙有所不同，舞的是健身龙。今天为我们表演的是来自茶山街道的一群退休的爷爷奶奶，他们人手一条，得心应手，舞得小记者们叫声连连，纷纷想上场试试，老师让我们分成几组，分别找一位去练习。我们是跟着一位奶奶练习的，可看上去轻松，却十分困难，我们初尝试，一个个都戴上了“袈裟”，旁边的奶奶便手把手地教我们，告诉我们要绕八字舞，可就是“一看就会，一做就废”。

我一直被绕在了里面，老师便一直耐心地教我，还教给我其他方法，我们玩得不亦乐乎。我们还采访了其中的一位爷爷，他告诉我们他还给他的孙女做了一个。舞健身龙有利于锻炼精气神，调节心肺功能，老少咸宜，是一种很好的娱乐方式。

七(6)班 庆紫娟

活动之后，我有幸采访到了舞龙队队长——蒋汉良爷爷。蒋爷爷和我们讲舞龙运动老少咸宜，每当他们在广场一起锻炼时总会有过路人因为感兴趣而找他们学，他们知道后也不推辞，很乐意教他们，“毕竟这项运动还是很博眼球的，而且可以很好地放松心情，特别是你们学生，课后多运动运动也是很好的。”蒋爷爷笑着对我们说。

遗憾的是，健身舞龙现在却很少被年轻人喜欢。我问蒋爷爷：“现代人接受信息的主要方式是在网络上，是否想过将你们运动的过程拍成视频传到网上呢？这样不是就会有更多人能注意到这项运动了吗？”

“我们老了，现在的智能手机也不太会用，做视频还是年轻人在行，我们有时像今天一样到学

校里宣传，平日里就是在广场上自己练练，别人想学我们就教。”采访过后，我的脑海中再次浮现出爷爷奶奶们舞龙的场景，虽说白发已经生长，但我认为他们的灵魂永远青春。

七(6)班 程欣月

你看，在排舞联谊会会长孙继琴老师的带领下，我们小记者正伴随歌曲《奋斗》的节奏，一起跟着老师的步伐节拍，或双手划一，或舒展跳跃，有模有样的，跳着、学着……一个个都激情昂扬，不知疲倦。灵动活泼的舞姿、欢快动感的音乐，青春的气息在操场上荡漾开来。

舞龙队的表演同样精彩纷呈，条条彩带长龙在老师们的手上活灵活现，盘旋翻腾。令现场的小记者们欢呼雀跃，赞叹不已。在听完舞龙队蒋汉良老师传授要领和指导后，小记者们都跃跃欲试。彩条龙有长有短，表演时需要快速地在空中舞动龙头，那么彩绸的龙身才能随着龙头摆动而上下翻飞。我刚开始体验时速度比较慢，彩绸经常会缠到自己身上，后来才慢慢掌握方法。身边的小伙伴们也一个个渐入佳境，满脸兴奋的样子。无以言表的喜悦之情洋溢在操场上每一张稚嫩的脸颊上。

七(6)班 陈湘钰

我两只手小心翼翼地握住那条绳，“驭龙师”握着我的手，拢着我的肩膀，“控制”着我的身体，我好似一个有意识的傀儡。“驭龙师”阿姨在我身边不停地讲着要领：“向前上方，向前上方……”说着说着，把我的手往上抬、往下降。我也在这时不断思索着、摸索着，终于在“驭龙师”阿姨放手的那几秒，我懂了！

我摆动着双手，挥舞着金龙。金龙在下方游动着，慢慢地、一点

点地上升着，好似那厚积薄发的龙，下一秒就要惊艳全场！果然，它慢慢地起来了，飞起了，飞高了！它的每一次抬头、每一次冲击，都在天上划出一道看不清、摸不着，却真实存在过的痕迹。

前上方，前上方，再上前点，再上点，飞翔吧，我的龙，我最耀眼的龙！飞吧，飞上你的天空，飞上最耀眼的高度，与太阳肩并肩吧！我在内心呐喊着。

七(6)班 苏敏

常州国际排舞联谊会会长孙继琴老师给大家讲解了排舞的基本知识，伴着一首欢快青春的歌曲《少年》，给大家展示了充满活力与美感的排舞，挥手、转身、跳动，轻盈自信的舞步让观看的小记者们不由自主地打起了拍子。一曲终了，小记者们兴趣浓厚，热情不减。突然！惊喜再次来袭，蒋汉良老师带领舞龙队震撼登场。音乐响起，群龙飞腾，生动灵活的飞舞彩龙，在空中自由盘旋。天空湛蓝，彩带翩翩，小记者们沉浸在精彩的表演中，欢呼阵阵。

接下来看完了节目，小记者们跃跃欲试。老师们开始手把手教同学们亲身体会排舞和舞龙的美妙。舞龙的同学在老师的教授下渐入佳境。摆动手臂，牵动龙头，转换方向，自然下垂，经过短暂的练习，小记者们逐渐找到要领：绕八字。随后彩色的绸带随着龙头的摆动轻轻飞舞。宽阔的操场上热闹非凡，十几条色彩斑斓的龙腾飞起来，如起伏翻滚的海浪，如蒸腾变幻的彩云。喜悦、兴奋、满足洋溢在同学们脸上。孙继琴会长带着小记者们从基本步伐到成套动作，认真研究，反复推敲，小记者们听得认真投入，挥动手臂，迈着舞步，欢快地跟着节奏跳跃，轻盈多变的舞姿尽显青春活力。

八(3)班 姜天宇

浓情端午，夏日放“粽”

芙蓉小学快报小记者参加特色体验活动

5月26日下午，现代快报小记者工作室邀请常州八仙食品创始人张日成老师走进芙蓉小学，一起开展端午特色体验活动。小记者们跟随张老师了解端午节传统文化，现场学包传统彩米粽，在浓浓的民俗味里，领略传统文化魅力。

刚走进会议室，我们几个小朋友的鼻子就闻到了一股粽子的香味，顺着香味看过去，好几杯彩色的米和几包粽叶映入我的眼帘，我们的小手顿时有点痒痒。

老师随即演示给我们看，看完后，我便拿起粽叶光滑的一面，卷起来做成一个漏斗，把米倒进去，一定要填满，不然就不好吃了。老师帮我做了一个，我也学着用多出来的叶子把彩米包起来、卷起来……

不久我们就提着自己的收获，回到了教室，看着同学们羡慕的眼神，我心中一股自豪感油然而生。

回到家后，我邀请爸爸妈妈品尝我包的粽子，他们高兴地笑了。

四(1)班 赵钰辰 指导老师 刘丽萍

瞧，张老师先把叶子重叠，手指一捻，轻轻一卷，嫩绿的粽叶就像变魔术似的成了圆锥形，绿绿的粽叶里加上五彩的糯米，瞧这颜色的搭配，真是令人赏心悦目。张老师手指翻飞，用另一片粽叶再包起来，几根丝线缠绕上，扎得紧紧的，一个三角形的粽子就展现在我们眼前，胖嘟嘟的，煞是可爱。

轮到我了，我和小伙伴早已摩拳擦掌，跃跃欲试了。可是，看起来容易，做起来难。不知怎么的，手仿佛是不听使唤似的，不是粽叶“逃”了，就是糯米“跑”了。正在一筹莫展之时，老师像救星一样出现了，走到我身边，手把手耐心地教着。

学着学着，我紧紧皱着的眉头慢慢舒展开来。

今天我了解了端午习俗，学会了包粽子，也感受到了学习中的快乐、克服困难后的喜悦。

五(4)班 李梓涵 指导老师 陆叶

老师把材料发到面前的时候，我既激动又紧张，迫不及待地拿起一片粽叶把它卷成漏斗形状，然后把米灌进去，接着……唉呀，我忘了，这可怎么办啊？第一次包粽子就出糗了，出门之前我还给爸爸妈妈夸口说我一学就会，这回“牛”可被我吹破了。看着周围同学们手忙脚乱的样子，我赶紧拿着手上的粽叶去问老师，老师又仔细地手把手教了我一遍。回到位置上，我重整旗鼓，一步一步地包扎实，不再求快，整个过程还是比较顺利的，在最后绑绳子的时候另外一只手没有拉紧，结果整个粽子没有扎紧有点松，包了个“有点像”。第三次，我仔细回忆老师的示范过程，一步一步地握紧抓牢，在最后绑绳子的时候，一头用牙齿咬住，另一头用手用力扎紧，一气呵成，哈哈，一个“像样”的粽子出炉了。

这次包粽子活动，不仅让我们学会了包粽子，更让我们明白了一个道理：做任何事情都不能着急，要有耐心，特别是在学习上我们也应该遇到困难不气馁，汲取经验，才能取得成功。

五(2)班 马珂焱 指导老师 单银娥

校园新闻

潘家小学又获“手拉手活动贡献奖”



潘小学子收集废品献爱心

5月26日，常州市武进区潘家小学收到了共青团江苏省委颁发的荣誉证书，该校荣获“2021年度江苏新疆西藏青海少年儿童‘手拉手’互助活动贡献奖”。这是该校连续四次获此殊荣，辅导员李永清被评为“先进个人”。

多年来，潘家小学坚持开展以“心连心、一家亲，手拉手、齐步走”为主题的江苏新疆西藏青海少年儿童“手拉手”互助活动。学校组织少先队员开展“手拉手”书信交流。在信中，有的表达对家乡、学校的热爱及赞美，有的介绍风土人情及民族习俗、美食等，字里行间表达出对结对伙伴的热情友好。“虽然我们没见过面，但我有一颗真诚的心想和你交朋友。”这句话代表着许多少年儿童的的心声。

潘家小学连续12年举办“你我心手牵，爱心满校园”主题活动，认真设计活动方案，组织少先队员开展赠送图书、捐赠爱心包裹等活动，通过义卖会、拣废品、捐零钱等

形式献爱心。本着“自主、自愿”的原则，倡导“回收废品保护环境、勇于实践献出爱心”“少吃一份零食、奉献一片爱心”。利用节假日以及结合世界环境日等活动，辅导员老师带领少先队员们来到附近的太湖湾旅游度假区、居民小区等地收集饮料瓶、废纸盒，同时还向游客、居民宣传尊重自然、顺应自然、保护自然的理念，共同建设“人与自然和谐共生”的美丽家园。2021年，潘家小学捐出307个爱心包裹，共计3.07万元，用于改善贫困地区小学生综合发展和生活条件。此外，辅导员老师和少先队员们还捐出4800元，为新疆胡吉台乡乌兰布鲁克小学捐订了48份《中国少年报》。

潘家小学党支部书记杨建东表示，“手拉手”活动让孩子们真切体验到各民族之间血液于水的真情，不断铸牢中华民族共同体意识，也为江苏新疆西藏青海少年儿童“手拉手”活动作出了贡献。

现代快报小记者工作室 文/图