

张弛有度 弯弓逐梦

魏村中学开展射箭主题体验活动

近期,现代快报(常州)小记者工作室携手后羿射箭运动研究中心的教练,为魏村中学的小记者们带来了一场别开生面的射箭体验活动,让小记者们一起感受射箭带来的独特魅力,共同放飞精彩的箭舞风华。

两位背着箭袋的教练向我们走来:“同学们,你们好。有谁知道弓的用途吗?”“打猎”,有同学抢答道。“没错,那有关射箭的成语或典故呢?”“后羿射日!”“百步穿杨!”我也不甘示弱:“李广射虎”……教练对大家的回答很满意,随后指导我们射箭的技术要领:“射箭要侧立,双脚与肩同宽。拉弓要把白的尾羽对着自己……”

终于轮到我们体验了,一上来我就被教练教育了“白色朝自己,刚刚没有认真听吧?”我深感羞愧。但马上调整好状态,侧立,拉弓,瞄准,松手一气呵成,箭“咻”的一声直直地——飞离了靶子。“哈哈!”我朋友不加掩盖地笑着。我脸一沉:“笑什么笑,你很厉害吗?”他听了这话,认真起来,一箭出去,正中靶心。“你一定是靠运气”,胜负欲令我不服气地说。

又一次轮到我了,这一次,我屏气凝神,专心致志地一箭射出,正中靶心。我不禁向朋友露出了笑容:“怎么样?”

烈日高照,风中传来老师讲述射箭起源与故事的声音,我们热血沸腾。听完讲解,我对即将的“实战演练”信心满满。射箭,看似简单,实则深奥。

终于轮到展示,我站定身姿,双腿与肩同宽,左手持弓搭箭,右手拉弦,一气呵成。然而,箭矢却脱靶而出,天空似乎都暗淡了几分,风声似乎带着一丝嘲笑。

再次轮到,我更加沉稳,搭

箭,拉弓,调整呼吸,瞄准靶心射出。这次,箭矢稳稳地射中了六环,我欣喜若狂,欢呼雀跃,“我打中了!”那一刻,我心中的阴霾一扫而空,阳光再次洒满大地。

在科普完知识后,我们进入了最令人期待的“射箭”环节,激动之情如潮水般涌动。看着前面同学的射箭过程,我的心紧绷着。我拿起弓箭,感觉有些分量,然后站定位置,挽弓搭箭。教练细心地帮我调整姿势,拉满弓弦后放手,箭矢“咻”地飞了出去。那一刻,我感觉心似乎与箭一同飞了出去,但遗憾的是,箭脱靶了。我有些失落,默默排到队伍后面,心中仍期待再试一次。

我静静站在队伍中,不断回想教练的指导。终于再次轮到我,握着弓箭的手微微颤抖,心跳加速。不出所料,箭又射偏了。我默默退到后面,心里有些沮丧。

当再一次轮到我时,心中已失去底气,不知该对准哪里。这时,教练鼓励道:“勇气可嘉!同学,深呼吸,保持冷静。”我深吸一口气,努力平复心情,缓缓拉起弓弦。我紧盯着靶心,终于,“中了!”我内心充满了喜悦,情不自禁地跳了起来。

李宇晨

终于到了亲手射箭的环节,我左脚向前踩住白线,右脚站开与肩同宽,按照老师的指导,将箭搭在弦上。老师扶着我的手肘,这股力量帮助我拉开弓箭。我的大拇指靠在弓箭上的凹陷处,食指钩住弓弦上

方,中指和无名指偏下支撑。“身体保持不动哦。”经过老师的提醒,我这才意识到自己因太过紧张而忘记了先前老师的叮嘱,连忙调整身体姿势,稳定心态,然后松手,将箭射了出去。

令人失望的是,这支箭飞行缓慢,最后无力地落在了一旁的草堆上。“不要灰心,下次加油吧。”老师安慰的话语如暖流涌上心头,很快,我又站在了白线上。

我尽量不去想前一次的失败,稳定姿势,站直身子,紧握住弓箭向后拉满,直视前方,满怀希望地将箭射出。

“不错哦,有进步!”这次的箭不再是无力地躺在草丛,虽然只射中了靶子的外圈,但我还是忍不住高兴地笑了。其实学习就像射箭一样,需要储备实力,等待时机,发出手中那支箭。

祝祉涵

在各项运动中,射箭大概是最富有哲理的运动之一。初学者或体验者可能常会遇到这样的情况:明明瞄准了靶心,但实际射出的箭却与目标偏差甚远。许多人可能会误以为,这是手抖导致的,只要手稳就能射准。然而,射准的背后远不止手稳这么简单,还包括站姿、拉距、钩弦、推弓、转臂、靠位、撒放等一系列复杂的技巧。任何一个环节的失误,都可能导致结果大相径庭。

这与做事成功的道理颇为相似。许多人常将自己的失败归咎于某个看似简单的原因,并认为只要克服这个原因就能成功。然而,事



魏村中学小记者开展射箭运动体验 通讯员供图

实上,一个看似简单的原因往往是一系列问题的累积表现。要想成功,必须逐一解决这些问题,没有一劳永逸的捷径。

在射箭中,人能把握的只有自己,成功也只能源于对自身的掌控。

吴田田

教练放下箭与弓,开始讲述它们的历史,然而我却心驰神往,双眼紧盯着那把弓,心中不由得赞叹其精美。很快,实践环节到来,我按照教练的指导,双脚平行站立,转头,搭箭,举弓,拉弦,这一系列动作如行云流水般流畅。我自信地瞄准靶心,眯起眼睛,松开弦。然而,出乎我意料的是,周围并没有传来期待的赞美声,反而是一阵震耳欲聋的笑声!我的脸瞬间通红,羞愧地低下了头。

我走到一旁,不断回想教练刚才教授的动作要领,一遍又一遍地练习,汗水湿透了后背。

我再次拿起弓,深吸一口气,闭上左眼,用右眼紧紧盯着靶心。我稳稳地拉弦,然后一松手,箭飞快地冲向靶心,只听“咻”的一声,箭稳稳地射在了靶心上。教练宣布:“十环!”同学们纷纷露出惊讶的表情。一阵微风吹过,我用手拭去额头的汗水,听着周围人的赞美,我深知这

是努力带来的回报。

我想起了之前学过的《卖油翁》这篇文章,它告诉我们熟能生巧的道理。射箭如此,做其他事亦是如此。

王玉辉

当我拿起弓,才发现射箭并非易事。弓身挺直有力,搭上箭矢后需要用力才能将弦拉满。我按照教练的指导,稳定呼吸、瞄准目标,然后果断地释放右手,只见箭矢飞出,直奔靶心而去,我心中一阵窃喜。然而,当我转身望向靶子时,却发现箭矢偏离了预期轨迹,仅仅击中了边缘区域。

接下来的两次射击,我试图调整力度和角度,希望能有所改善。但不幸的是,两次射出的箭都未能命中靶心,甚至有一次完全脱靶。

我开始反思自己射箭时的不足之处,从握弓的姿势到拉弦的力度,再到瞄准的技巧,每一个细节都需要精心打磨。在教练的指导下,我一遍又一遍地练习,逐渐找到了感觉,每一次的尝试都让我更加接近目标。

通过这次射箭体验,我深切体会到“熟能生巧”的道理。它不仅是一句简单的四字成语,更是一种对技艺精进的坚持和信念。

岳俊峰

七(5)班组稿老师 徐辉

年画赋兴 匠心传承

运村实验学校开展非遗主题体验活动

近期,现代快报(常州)小记者工作室联合单银娣艺术研究院组织快报小记者们一同回溯木版年画的古老脉络,探究其精湛技艺与丰富流派。活动中,小记者们在老师的指导下开展体验,亲手印刷出一张张栩栩如生的年画。

张振宇老师给我们讲解了什么是木版年画以及制作它所需的工具。哇,这些工具真神奇啊!其中,有鬃刷,就是用鬃毛制作的刷子。它触感平滑,一点也不扎手。另外,还有用来染色的颜料,其显色效果非常出色,只需轻轻一触,颜色便染上了。

随后,老师让我们亲自体验了制作木版年画的过程。首先,我们把墨水涂在了一个雕刻有图案的木板上,木板上雕刻着中国龙和“三鱼争月”的图案。接着,我们放一张白纸在涂好墨水的木板上,最后用刷子在白纸上均匀地刷来刷去。渐渐地,白纸上惊奇地显现出了龙的图案。我将白纸拿起来,只见龙的图案清晰可见,让我惊喜万分。

三(1)班 许冰妍 指导老师 鲁斌

老师给我们展示了一些木版年画的作品,其中包括:六子争头、三鱼争月,以及两个人脸的一半合成的特殊人物……作品真是丰富多彩!

最后,老师允许我们每人选一张画,完成后可以带回家。画上的图案有悠然自得的鱼和栩栩如生的

龙,我们都很自觉地排队,一个个来挑选自己喜欢的。终于轮到我了,我却犯了难,因为鱼和龙我都很喜欢。思考片刻后,我还是选了鱼,因为鱼象征着年年有余。拿到木版后,我便开始制作,很快我就完成了。起初我还觉得有些难度,但没想到印刷这个环节其实挺简单的。

三(2)班 蒋逸鑫 指导老师 沈碧辉

老师告诉我们木版年画一般在天津杨柳青最为著名,其中刻画最常见的是门神。而门神一般刻画的是神荼、郁垒、秦琼、尉迟恭等人。把这些人的形象画起来挂在门上,就可以辟邪驱鬼。讲完这些后,老师又给我们展示了他的作品。我们完全想象不到他的技艺有这么高超。他刻画的画作种类繁多,我猜他家里的木板一定已经堆积如山了。然后老师亲自握着我们的手,教我们制作木版年画。他先把提前刻好的木板用工具染上黑色墨水,再把一张纸平铺在上面,用工具在纸上均匀地刮动。这个过程是由我们自己操作的,我怕弄得不均匀,所

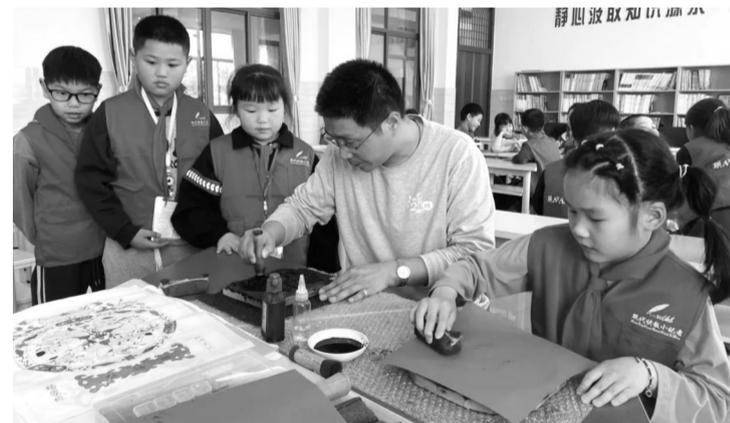
以刮的时候很用力,也尽量保持均匀。当我刮好并拿起纸后,惊呆了,我想:一块木板和一张纸,居然可以印出这么好看的图案!

三(3)班 贡满华 指导老师 胥静

我们跟着老师来到了年画参观现场,一到现场,就被各种各样的小刀、木板等制作工具吸引。最引人注目的便是讲台上那几幅精美的年画了。很快,讲解开始了,我们激动的心情难以抑制。老师为我们详细讲解了年画的来历、制作方法等知识。其中,我特别喜欢听年画的来历,听说年画放在门上可以驱鬼辟邪,这让我对年画充满了神秘感。

听完讲解,大家都迫不及待地想要亲自动手制作年画。终于轮到我了,我在做龙还是做鱼之间犹豫不决。最终,我选择了画鱼,寓意着“年年有余”。我拿起工具,按照老师的示范操作,小心翼翼地重复着每一个步骤。过了一會兒,我觉得差不多了,便拿开纸,只见原本空空如也的纸上已经呈现出了一幅栩栩如生的年画。

三(3)班 何奕鸣 指导老师 胥静



张振宇老师指导小记者开展木版年画体验 通讯员供图

我们跟随木版年画的非遗传承人张振宇老师,踏上了一段富有趣味的非遗探索之旅。

首先,张老师为我们讲述了木版年画的起源和发展历程。通过一段引人入胜的动画片,我们了解了木版年画的由来。原来,年画并非简单绘制而成,而是采用一种独特的方法制作而成,它是中国独有的古老民间艺术,拥有上千年的历史。

在这次非遗学习中,令我印象最深刻的是亲自学习年画制作的过程。张老师先在雕刻精美的木板底稿上均匀涂抹一层黑色颜料,然后将红色的纸小心翼翼地放置在涂有颜料的木板上。我使用专门的工具将纸轻轻压平,为了确保印制的均匀性,我反复进行了几次按压。最后,我小心翼翼地掀开纸张,一张自己亲手拓印的木版年画便展现在眼前。这种成就感真是难以言表!

三(3)班 徐诗琦 指导老师 胥静

终于到了制作木版年画的环节,我们所有人都迫不及待地想大显身手。今天张老师带来了两种图版,一种是三鱼图案,另一种是龙,我选择了后者。首先,我拿出一把刷子蘸了些墨汁,小心地在木板上反复涂抹,直到木板被均匀涂抹。接着,我选了一张红色的正方形纸,双手将纸端平,对准木板用力按下。为了让图案清晰地印在纸上,我左手按住纸,右手拿起一个工具,从上往下、从左往右地滚动按压。很快,木板上的图案就成功拓印到了纸上。最后,我把纸从木板上揭下,一幅巨龙飞腾的年画就完成了。

在张老师的指导下,我和同学们都成功拓印出了一幅栩栩如生的年画。这次制作木版年画不仅让我学到了一些基本的技艺,更让我感受到了古代人的智慧,以及传统文化的魅力和温度。

三(2)班 谈锦硕 指导老师 沈碧辉