**小空竹抖出大乾坤**

**一、学校简介**

马溪中心小学校始建于1958年，学校占地面积9937㎡，校舍面积5690㎡，活动场地5267㎡，绿化面积1606㎡。现有马溪小学和红山小学两个教学点，有18个教学班，569名学生，50名在职教师。其中高级教师8名，中级教师16名，初级教师26名。

**二、办学理念**

明确一个理念——一切为了孩子幸福；

把握两个核心——关注学生的当前发展，全面提升教育质量，关注学生的终生幸福，培养学生正确的幸福观和幸福能力；

统筹三个发展——学校发展、教师发展、学生发展；

实施四个创新——德育创新——开展感恩教育，体验感恩幸福；教学创新——构建幸福课堂，体验学习幸福；活动创新——创设幸福活动，体验成功幸福；管理创新——实施文化管理，贯彻幸福教育；

实现五个目标——学会做人，学会学习，学会健康，学会审美，学会劳动。

**三、校园文化**

我们学校从2015年提出了“幸福教育”,把“幸福文化”作为学校的主题文化，从而打造“幸福”特色学校，提高师生的幸福感，培养师生理解幸福、创造幸福、享受幸福的能力，提升学校的办学品位。我们学校在打造校园文化时着重打造了校园的文化墙、橱窗、走廊、楼道、班级等，营造出了“幸福文化”教育的环境氛围，彰显学校“幸福”的办学特色。例如：底楼的楼层是明礼幸福教育展示廊，二楼的楼层是节俭幸福教育展示廊，三楼的楼层是感恩幸福教育展示廊，四楼的楼层是善学幸福教育展示廊。

学校在2015年完成了新建教学楼，2018年完成了运动场的改扩建和食堂的改造，学校的其他硬件设施也大为改善。为了让学生健康快乐长大，同时也着眼学生的未来发展，我校在2018年4月新招聘了1名专职心理健康教师——陈忠英（三级心理咨询师），招到专职心理健康教师后，在县上领导对心理健康教育的高度重视和鼎力支持下，我校设立了“心理咨询室、心理团辅活动室、心理自助活动室”，由专职心理教师开展心理辅导工作，购买了心理团体活动包、心理书籍等心理器材，力求为求助的师生营造一个更宽松、温暖、和谐的活动环境。

**四、立足学校特色 打造学校品牌**

（一）背景

 1．新的体育课程标准已将民族体育项目列入体育课的选修内容，随着学校教育教学对《新课程标准》的进一步深入践行，响应“阳光体育运动”的号召，树立素质教育健康第一、终身体育的理念，我校根据实际情况，把抖空竹作为一种资源进入体育课堂，既可以锻炼体格，提高健康水平又可以让传统项目继承下来，也正是对学生进行爱国主义教育、增强民族责任感的好题材。

2．抖空竹在我国有悠久历史,相传三国时期曹植就曾作过一首《空竹赋》，50年代曾风靡于城乡百姓之中，尤其是给年节增添了浓烈的气氛。自从2006年成为国家级非物质文化遗产保护项目后，抖空竹正成为一种非常有生命力的中华民族文化符号，得到人们的喜爱，一直在民间广泛流传，是一项喜闻乐见的娱乐健身活动，也是我国民族传统体育文化瑰宝之一。

 3．抖空竹具有简单易学、趣味性强和锻炼价值高等特点。除了在民间开展，在北方还有不少学校正在开展此项运动，在南方很少有学校将其作为体育教学内容。那么抖空竹运动是否适合在南方学校开展？如何进行这项运动的开展？我校于2021年秋期选定并开始研究这项活动，2022年春期正式开展这项活动，刚开始开展就发现不少学生喜欢抖空竹，对其有浓厚的兴趣。所以我们利用学生喜欢的特点，结合我们学校的幸福文化，挖掘抖空竹作为品牌特色，营造抖空竹特色建设的氛围，积极进行学校的特色文化建设，树立学校特色品牌效应，也让学生在学习之余体验快乐和幸福感。

（二）发展目标

 1.总体目标

把“抖空竹”和学校的校园文化结合起来，与培养学生的行为习惯结合起来，与服务社会、弘扬社会新风尚结合起来，不断提升育人质量.通过“抖空竹”这项民族体育活动，以“阳光体育大课间活动”为抓手，把“抖空竹”这一中国民间体育传统项目逐渐转化为马溪小学的特色。

2．课程目标

（1）推广普及空竹运动，培养学生抖空竹的兴趣，发展学生特长。

（2）让学生进一步了解祖国的传统文化，并能继承和发扬，增强学生的爱国情感。

（3）通过抖空竹的教学，能增强学生的身体素质，发展身体灵活性,增强体质,促进身体全面发展，让学生从中体会到快乐。

（4）掌握抖空竹的基本技术和方法，逐步学习花样动作。培养学生体育与健身的能力,习惯和良好的心理品质。

3．学生发展目标

培养学生掌握抖空竹的基本技术和方法，逐步学习花样动作。通过抖空竹的教学，增强学生的身体素质，发展身体灵活性,促进身体全面发展，并培养学生团结、合作、创新的精神。组建30人的空竹精英队参与平常的演出。

4．社区资源开发与整合目标

开发整合社区抖空竹教育资源，让空竹走进家庭走进社区，使家庭、社区受益，为学生的成长开辟新的渠道。

 (三)发展历程

1.选定品牌特色

我校经过多方面调查研究，依据本校的实际情况，选定中国民间体育传统项目“抖空竹”作为学校的品牌特色，以“小空竹抖出‘大乾坤’”作为学校品牌特色发展主题，以“大课间阳光体育活动”为抓手，打造“抖空竹”作为学校的品牌特色。

2.了解抖空竹及原理

抖空竹原是庭院游戏,后经加工提高,有了竞技性质,并成为传统的杂技项目。分双轴、单轴，轴、轮和轮面用木制成,轮圈用竹制成,竹盒中空,有哨孔,旋转发声,中柱腰细,可缠绳抖动产生旋转。玩的人双手各拿两根两尺长的小竹棍,顶端都系一根长约五尺的棉线绳,绕线轴一圈或两圈,一手提一手送 ,不断抖动,加速旋转时,铃便发出鸣声。抖动时姿势多变,绳索翻花，表演出串绕、抡高、对扔、过桥等动作,称作“仙人过桥”、“脱竿飞旋”。

当空竹转动时，由于空竹的旋转，大气对空竹内腔中的空气进行激扰，这时，空竹气腔内的空气就会按一定的频率振动而发音。由于两个大气室中的气柱较长，气柱收到的外界大气激扰力小，振动频率低，所以发出的音调就偏低；而那些小气室中的气柱比较短，气柱收到外界大气激扰力大，振动频率就高，发出的音调就高。并且，空竹的转速越高，大气对空竹气室内的气柱激扰力越大，其发出的声音也就越大。这就是空竹结构的声学原理。

3.教师学习抖空竹

我们从项目选定后，项目负责人杨益文就带领三名专职体育老师买书籍和空竹开始自学，从网上观看视频，相互探讨交流，认真学习抖空竹的手法、步法和技法。

4.学生学习抖空竹

一是学习空竹抖技与方法，常言说：走有走法、画有画法，抖空竹则有抖法。在抖法中包括手法、步法和技法。这些方法是决定空竹竞技表演成功或失败的关键因素，所以必须从这些技法上下工夫，才能收到良好的学习效果。

（1）抖空竹时的造型、动态和体位（2）抖空竹的手法（3）抖杆的握法（4）双轮空竹的绳法（5）空竹的要领秘籍（6）双轮空竹的进法和退法（7）空竹的运行方向

二是学习双轮空竹的基础动作，学习双轮空竹技巧，也与学习其他体育项目一样，必须先学习基础动作，然后才能循序渐进，去学习双轮空竹的花样技巧。

（1）双轮空竹的启动、抖法与调整（2）双轮空竹的加速（3）双轮空竹的弹与抄（4）双轮空竹的千斤与抱月（5）双轮空竹的弹跳法（6）擦铃与摇摆（7）活扣法

三是学习双轮空竹的常用技法，学习双轮空竹技巧，也与学习其他体育项目一样，必须先学习基础动作，然后才能循序渐进，去学习双轮空竹的花样技巧。

（1）捞月法（2）背穿法（3）猫跳法

四是学习平盘丝沿绳花样技巧，掌握了双轮空竹的技法后，就可以在这些基本技法的基础上创新出许多花样技巧，这些技巧具有一定的表演性和观赏性。

（1）蚂蚁上树（2）鹦鹉上架（3）脱竿飞旋（4）蝴蝶展翅（5）跨腿摇铃（6）仙人过桥（7）金凤展翅

五是学习平盘丝间接脱绳技巧，所谓间接脱绳，就是在做某个动作时为了连续不断地使该动作相互连贯进行的脱绳动作。这种脱绳的高度不是很高，多在200一300毫米，而且是均匀相等的间断性脱绳技法。

（1）肘上翻花（2）西施舞琴（3）天外飞龙（4）玄女缠腿

5.学校空竹队的logo设计

从学生抖空竹的姿势，结合学校的福文化，设计了空竹队的logo。

6.师生辐射

在空竹教练和空竹队学生的辐射下，大多数学生都自愿购买了空竹在家、在社区进行玩耍，也影响到了自己的家人加入到抖空竹这个行列。

（四）取得的效果

1.弘扬了传统文化

抖空竹在我国有着两千多年的历史，是国务院公布的首批非物质文化遗产之一。抖空竹这个中国特色的非物质文化遗产，需要每一代中国人继承和发扬。让孩子们学习抖空竹，不仅仅是为了学会一项活动，更重要的是让他们了解并弘扬中国非物质文化，增强民族自豪感，培养爱国主义情感。

2．推进了素质教育

小学要真正落实素质教育，就要走内涵发展为主的特色教育之路，以抖空竹活动为切入点，有效地推动学校的素质教育。抖空竹是我国历史悠久的一种集娱乐、游戏、健身于一体的民间体育活动，自学校普及抖空竹运动后，我们真正做到了“把时间和空间还给孩子”、“把健康和快乐还给孩子”、“把能力和兴趣还给孩子”……让我们觉得素质教育的道路越来越通畅。快乐的特色运动感染着每一个孩子，促进其综合素质的提高。

（1）增强学生的身体素质。主要通过眼、手、脚、身体的运动，使身体的四肢、躯干、眼得到良好的锻炼，从而使身体得到锻炼。

（2）有益身心，促进智力发展。抖空竹的动作，看上去似乎是很简单的上肢运动，其实不然，它是全身的运动，靠四肢的巧妙配合完成的。尤其是青少年经常参加此项活动效果更佳，可不断的增强精神集中的能力，更快的接受新事物，提高学习成绩。

（3）加强德育渗透。通过玩抖空竹培养学生团结合作的能力，增强竞争意识，磨练意志，促进勇于创新的精神，使学生身心和谐发展。

（4）可以陶冶性操，保持健康的心态。

在抖空竹中，可以充分发挥个体的积极性，创造性和主动性，从而提高自信心和价值观，使学生在融洽的氛围中获得健康。

1. 远离“网游”，净化社会风气。
 在当前，大量内容低级、荒诞、无耻的“电子垃圾”和“精神毒品”——网络游戏，正对沉迷于其中的青少年散布着精神污染。所以，在学校开展有益的抖空竹体育活动，这样就可以增加同学们的心理品质，而且还可使同学们远离精神毒品的危害，净化社会风气。

3．抖出了快乐学生

抖空竹这一活动在学校广泛开展之后，学生的精神面貌发生了巨大变化。以前课余时间，学生们往往打打闹闹，而现在，他们就会抓住这个时间抖抖空竹。通过抖空竹，学生的身体好了，能够更好地投入到学习当中，更为重要地是，学生的自信心提升了，尤其对一些学习成绩差的同学，在抖空竹中找到了乐趣，树立了信心，开始自信面对生活和学习，成绩也有了提高。由此，老师们怕耽误学生学习的顾虑也打消了，一些家长在看到自己孩子可喜的变化之后也放下心来，甚至和孩子一起抖空竹。

4．抖出了和谐家庭

 我校属于农村小学，父母为了生计忙于外出打工，没有顾及孩子的课余时间，很多学生因此放学后、节假日或沉迷于电视网络或出门到处玩耍造成很多不安全因素。开展抖空竹活动后，孩子回家完成作业后，可以自己抖空竹，自娱自乐，也可以教家人和兄弟姐妹，一家人有共同爱好，小小空竹抖出和谐家庭。

5．可以丰富社区活动

随着城乡居民生活的不断提高，人们对精神文化需求提出了新的要求，“生活奔小康，身体要健康”已经成为越来越多人的共识。在这种共识下，人们都在寻求一种“身体要健康”的活动方式。由于抖空竹具有姿势优美，形式活泼，柔和连贯，节奏鲜明，自由性大，有较深的艺术内涵，较强的养身健体功能及运动量可以自身灵活调节的特点，所以抖空竹在顺应社会发展和人们关注的背景下，也就同太极拳、柔力球、扭秧歌等休闲健身活动一样，可以参与到民间健身休闲的行列之中，进入社区丰富人们的业余生活。

（五）下一步规划

1．继续营造浓郁的抖空竹文化氛围；

2．加强教师队伍建设，确保空竹活动正常开展；

3．落实课堂教学，实现普及提高；

4．组建精英队伍，推出精品节目；

5．开展课题研究，推进特色发展；

6．编写校本教材，推广特色成果。

以上就是我校品牌特色的一个基本情况，因为开展的时间太短，还有很多不足之处，说得不对的地方请各位领导批评指正，我的发言结束，谢谢大家！