

# 一针一线承匠韵 一唱一舞润童心

## 镇远中学非遗课传统侗绣花灯文脉

黄丹 钟家娟 本报记者 廖尚海



近日，镇远中学的校园里来了两名“特殊的老师”。他们手里拿的不是课本和粉笔，而是一人提着针线篮，一人拎着花扇子。这一天，高一一的学生们不用背课文，而是学刺绣、唱花灯。

### 1 一针一线：邵老师的“慢功夫”

当天上午，高一（2）班的教室格外安静。讲台上坐着一位身穿蓝布衣、头裹白色毛巾的妇女，她是侗绣非遗代表性传承人邵士芝。课堂上，她从篮子中拿出一根丝线，放在舌尖轻轻抿了一下，然后对准针眼，一穿而过。前排几个女生不自觉地伸长了脖子。

“绣花急不得，线要顺，心要静。”邵老师声音不大，但教室里每个人都听得清。她先示范平针，一上一下，针脚均匀得像用尺子量过。接着是打籽针——针尖绕一圈线再扎下去，布面上立刻鼓起一个小疙瘩。

几次示范和讲解后轮到学生动手了。一个男生捏着

针，手有点抖，绣了两针就歪了。邵老师走过去，握住他的手：“你看，拇指顶住针尾，中指在下面托着，这样好下针。”男生试了好几次，总算把针扎稳了，才抬起头笑了起来。

“以前只看过奶奶绣过花，今天自己拿针，才知道一针一线都不容易。”一名女学生尝试了几次后，歪着脑袋向邵老师表明了她的学习心得。

“今天看到这些娃娃眼睛亮亮的，手也肯动，我就好好教。镇远的刺绣很有特点，要让这些孩子掌握些基础的技巧。”邵士芝告诉记者，现在年轻人碰针线的已经不多见了。



吴光培老师语言幽默，吸引了同学们的关注。



邵士芝给学生讲解绣图案的技巧。

### 2 一唱一舞：吴老师的“热闹课”

同一时间，隔壁高一（8）班的教室传出笑声。花灯戏传承人吴光培老师穿着红绸衫，手里摇着一把彩扇，正用方言讲花灯的来历。

“我们镇远花灯，是老百姓自己的艺术形式，比如老种地累了，在地头唱两句、扭两下，慢慢就成了一台戏。”吴老师一边说一边还

做了个花灯式“锄地”的动作，惹得学生哈哈大笑。

然后他开始教台步。脚尖先着地，膝盖微曲，身子要稳，扇子要转得有韵味。几个女生学得快，扭起来有模有样；男生们则有些拘谨，步子迈得硬邦邦的。

“别怕丑，花灯就是要慢慢练习，熟能生巧！”吴老师拉过一个

男生，让他跟着自己走。男生红着脸，一步一步挪，走了两圈终于放松了些，自己忍不住笑了起来。

吴光培看着教室里闹成一团的学生，对记者说：“花灯不是高高在上的，它就是老百姓的喜怒哀乐。孩子们今天笑得开心，以后听到花灯调子就会觉得亲切，这就够了。”

### 3 从“走出去”到“请进来”

据了解，镇远中学多年前开始尝试非遗进校园，最初是组织学生到寨子里看传承人怎么做，后来发现“看一天不如动手学一小时”。三年前，学校改为邀请传承人进校，每学期有固定的课，让孩子们在课堂上跟着非遗代表性传承人学。

活动当天，负责记录的老师一直待在两间教室里。她注意到，刺绣课上最安静的那个女生，绣完一片叶子后主动举手问邵老师“能不能再教一朵花”；花灯课上一个平时不太说话的男生，跟着吴老师走了两圈台步后，笑着跟同学说：

“这个我还要再练习下，有点整手整脚……”

镇远中学副校长陈克也在现场。他说，学校把非遗放进德育和课堂，不是为了凑热闹。“孩子们动手绣一针、唱一句，比我们说一百遍‘要爱家乡’都有用。动手能力与审美能力自然就上来了，文化自信也不是喊出来的。”

“文化兴不兴，不在嘴上，在孩子们眼里。他们今天眼睛亮亮的，愿意学、愿意问，这就是最好的效果。”

镇远中学校长杨振基坦言，刚开始有老师担心非遗课挤占正常教

学时间，也有家长质疑称非遗没用，但从这几年来学校活动开展的情况看，学生的专注力和对家乡文化的认同都在变化。他告诉记者，下一步学校不打算只做“体验课”，而要让学校从“初识非遗”变成“精学非遗”，让学生真正熟知、掌握家乡的这些技艺。同时积极搭建展示平台，组织学生走出校园，参与各类非遗相关比赛与交流，以青年之力传递非遗魅力，让中华优秀传统文化在新时代的校园里薪火相传、广泛传播，让“五彩德育”真正成为赋能学生全面发展、彰显学校办学特色的鲜明标识。

## 都匀三中举行“主动健康 悦己助人”健心跑·嘉年华活动在运动与游戏中收获成长

本报讯（特约通讯员 常丽瑛 何华俊）为深入贯彻健康学校建设与新时代学生心理健康工作要求，将体育锻炼与心理健康教育深度融合，引导学生纾解学业压力、调适负面情绪，近日，黔南州都匀市第三中学学子齐聚校园操场，举行“主动健康 悦己助人”健心跑·嘉年华活动。师生以奔跑舒展身心，以互动温暖心灵，在运动与游戏中收获成长、凝聚力量，共同谱写阳光校园的美好篇章。

本次活动由学校政教处主办，八年级组、校团委、总务处、校医室、体育组协同保障，面向七、八年级自愿参与学生开展。活动以“健心跑·趣味嘉年华”为核心形式，兼顾运动健身与心理赋能，精心设置5个个人体验项目、6个团队协作项目，将急救知识、情绪管理、团队配合、心理科普融入趣味挑战，让同学们在玩中学、学中悟、悟中成长，真正实现“以体育人、以心育人”。

健心跑环节，同学们身着轻便运动装，在长跑社队员的带领下充分热身，沿着跑道稳步前行。大家或结伴慢跑、或轻松健走，迎着微风舒展肢体，在奔跑中释放学习压力，在呼吸间调节身心状态，用脚步丈量青春，用活力点亮校园。奔跑不止是体能的锻炼，更是心灵的放松，让每一位同学在律动中感受生命的力量，唤醒积极向上的内在动力。

嘉年华活动现场气氛热烈、趣味盎然，5大个人项目让同学们在独立挑战中认识自我、提升技能。在生命体验区，都匀市红十字会



急救志愿者现场教学，同学们认真学习急救知识与操作要领，模拟实践规范动作，在专业指导下掌握实用自救互救技能，为生命安全筑牢防线；抓住机会项目中，大家凝神聚力、精准反应，在三次尝试中挑战反应速度，成功抓住纸环的瞬间，欢呼与掌声此起彼伏；回音壁前，同学们提笔写下活动感受、心声寄语与优化建议，一字一句流露真情实感，留下专属青春印记；积极情绪转盘区里，大家转动转盘分享生活中的情绪故事、回答心理科普小问题，在交流中觉察情绪、学习调适方法，加深对贵州省青少年服务热线12355热线的了解；淘金沙包区域，同学们瞄准目标、用力投掷，哪怕一次未中也不气馁，反复

尝试直至成功投进，在坚持中收获成就感。每完成一项挑战，同学们便能获得印章，小小的集章卡承载着满满的收获与喜悦。

6大团队项目更是将活动推向高潮，充分展现了三中学子团结协作、互帮互助的精神风貌。群龙戏珠项目中，5人一组手持筷子，默契配合、小心操作，协同将乒乓球从铁丝网中平稳取出，大家屏息凝神、相互提醒，在精细配合中体会团队协作的重要性；情绪加油站里，同学们手持专属手牌与同伴合影留念打卡，定格灿烂笑容，留存温暖瞬间，让积极情绪在彼此间传递；好运乒乓球双人搭档，一人抖球、一人投球，30秒限时挑战紧张又欢乐，默契配合成功进球时，同伴

间击掌相庆、喜悦满满；心愿滚滚项目中，两人一组根据小球落点完成拥抱、赞美、比心、加油等趣味挑战，在亲密互动中拉近距离、增进友谊；“请和我击掌”以班级为单位，参与同学共同定下班级目标，按下手掌契约，以仪式感凝聚班级向心力，约定携手共进、为集体努力；同心鼓项目备受欢迎，全班同学拉紧绳索、协同发力，稳稳颠起皮球，连续颠球3次以上才算通关，大家喊着口号、节奏一致，在一次次尝试中不断磨合，成功时的欢呼声回荡在操场上空。

在一个个趣味挑战里，同学们主动参与、大胆尝试，脸上洋溢着自信与快乐；在一次次团队协作中，大家相互鼓励、彼此支持，没

有指责、只有包容，没有放弃、只有坚持，充分体会到合作的乐趣、信任的力量与集体的温暖。轻松愉悦的氛围、丰富有趣的体验，让同学们卸下压力、敞开心扉，在欢声笑语中释放情绪、收获友谊、提升素养。

此次“主动健康 悦己助人”健心跑·嘉年华活动，不止于“跑”，更在于以运动健体魄、以游戏润心灵、以协作聚力量、以关爱护成长。活动将心理健康教育从课堂延伸到户外，从理论转化为实践，让同学们在沉浸式体验中增强体质、调适情绪、学习技能、懂得合作，全面展现了都匀三中学子阳光自信、昂扬向上、互助友善的精神风貌。

### 资讯

#### 黄俊教授重返母校黔西一中 分享空天报国励志故事



本报讯（记者 陈瑞 特约通讯员 范晖）4月20日，贵州省黔西第一中学办学百年教育成果展知名校友回访母校活动温情启幕。1982届校友、北京航空航天大学航空科学与工程学院教授、博士生导师黄俊重返母校，为全校师生带来了一场饱含家国情怀与科学力量的励志分享。

作为从黔西第一中学走出去的优秀校友，黄俊教授以“空天报国，砥砺青春”为主题，结合自身成长与科研经历展开分享。他从国际军事行动实例切入，深刻阐明空天力量在现代国防中的关键作用，系统介绍航空科技、航天技术、运载火箭、卫星导航、载人航天等发展成果。他用专业眼光告诉在场学弟学妹们，新时代空天战略是国家安全、科技发展与产业升级的综合需求，航空航天已成为国家重点打造的新兴支柱产业，是青年一代大有可为的黄金舞台。要求青年学生要树立远大理想，学好科学文化知识，注重工程实践与创新能力培养，提升外语与计算机水平，同时锤炼强健体魄与团队协作精神，努力成为国家栋梁之才。广大师生认真聆听并深受鼓舞，现场不时爆发出热烈的掌声。

#### 望谟实验小学 主题班会树环保意识



本报讯（记者 潘国虎 特约通讯员 王艳兰才溢）在第57个“世界地球日”来临之际，黔西南布依族苗族自治州望谟县实验小学组织开展“珍爱自然资源 守护美丽中国”主题班会活动，以生动鲜活的形式引导学生树立环保意识，践行环保行动，筑牢生态保护思想根基。

活动中，同学们坐姿端正、认真专注，共同观看爱护地球主题科普短片。短片以直观震撼的画面，呈现了热带雨林缩减、海洋塑料污染、垃圾围城等生态问题，让同学们深刻认识到地球生态面临的严峻挑战。

科普短片观看结束后，各班教师结合小学生认知特点，开展垃圾分类专题宣讲。通过实物展示、互动问答、现场演示等形式，教师们详细讲解可回收物、厨余垃圾、有害垃圾、其他垃圾的分类标准和投放规范，用通俗易懂的语言阐释垃圾分类对节约资源、改善环境的重要意义，引导学生将垃圾分类知识转化为日常行动。

活动最后，教师带领全体学生宣读环保承诺书，号召同学们从点滴小事做起，节约每一滴水、每一度电，规范做好垃圾分类，践行低碳生活方式，以“小手牵大手”形式带动家人参与环保行动，共同守护美丽家园、共建绿色生态。

#### 剑河城关三小 户外研学 生火做饭



本报讯（罗康富 记者 廖尚海）近日，黔东南苗族侗族自治州剑河县城关第三小学组织学生分批前往剑河县华润希望小镇户外研学实践基地，开展“拥抱春日自然，体验劳动实践，乐享研学成长”主题研学活动。

4月18日，六（2）班全体学生在带队教师和家长志愿者的组织下，步行前往研学基地。活动中，同学们在老师的引导下开展户外踏青和观察活动，感受春日山野的勃勃生机。随后同学们分组开展野外实践，洗菜、切菜、生火、炒菜，分工协作，亲手烹出香气四溢的午餐。

4月19日，五（3）班同学接续开展研学活动。同学们在老师的带领下，首先走进山间杜鹃花丛，开展赏花活动。随后，在小溪边开展研学课程。中午时分，同学们撸起袖子，生火做饭。午餐过后，大家在草坪上开展了丰富多彩的文体活动。此次研学活动，学生在亲近自然中拓宽了视野，在野外实践中提升了生活自理能力与劳动意识，在团队协作中增强了集体荣誉感，在多彩的文体活动中收获了知识与快乐。