

“运河文化进校园”系列报道

一方红纸 刻蕴爱心

——沧州市凤凰城小学倾力传承刻纸技艺

本报记者 赵玉洁

在沧州市凤凰城小学的教学楼里，有一间特殊的教室。说特殊，是因为“运河区马老师刻纸工作坊”便设置于此。同时，这里也是沧州市非物质文化遗产传播基地之一。

自2015年建校以来，凤凰城小学积极推进“非遗”进课堂。学校的美术老师马振领，作为刻纸技艺的非遗传承人，完成美术教学任务的同时，还在学校的支持下，自编教材为全校四至六年级的学生传授刻纸技艺，且不断培养刻纸指导教师，让越来越多的师生亲身感受到刻纸艺术的魅力并为之深深吸引。

前不久，凤凰城小学还因深入传承刻纸技艺，被评为“全国中小学中华优秀传统文化传承学校”。



马振领为学生演示刻纸技艺

学生出手 “惊艳”国际友人

当马振领第一次在课堂上为学生展示刻纸作品时，孩子们看到那精美繁复的图案和栩栩如生的动植物、活灵活现的人物神态，不禁发出惊叹之声。

从此，每周一节的刻纸课便成了学生们的期盼。他们跟随马振领一起去探寻刻纸艺术的“前世今生”，用心描绘底稿，手持刻刀精雕细琢，全神贯注于每一个细节。

课上，老师讲解时没有人随意插话或者窃窃私语；动手刻制时，也没有人左顾右盼、三心二意。好动的学生坐得住了，做事“三分钟热度”的学生也变得专注了。手捧作品的那一刻，孩子们的自信心和成就感更是爆棚。

有一天，马振领突然接到一个电话。电话那头是他曾经的学生安吉。当时正在沧州市第一中学就读的安吉告诉老师，班里来了美国交换生，临别之际她想制作几幅刻纸作品赠送给他们。安吉的想法得到了马振领的大力支持，他告诉安吉，一定要在作品中融入中国元素，把传统文化以刻纸的形式展现出来。

几日，马振领再次接到安吉的来电。安吉激动地告诉他，美国的同学们收到她的礼物都赞叹不已，非常开心。这件事也让马振领再次坚定了信念，一定要让刻纸技艺在校园里落地生根、开花结果。

培养教师 “陪讲”一整年

为了让更多学生系统地学习刻纸技艺，在为孩子们上课之余，马振领又把精力投入到了培养指导老师上。

面对这些零基础的同事，马振领利用课余时间指导他们刻纸。老师们也非常积极，只要有时间大家就凑在一起练习，即便是暑假集

训也没有一个人缺席。

时至今日，马振领依然记得他带第一批指导老师的情景。为了让他们尽快融入课堂，除了观摩和日常练习外，3名指导老师上课时，马振领都会陪在身边，有时还会现场示范。就这样，整整“陪讲”了一年。

即使后来指导老师能够独当一面了，马振领也会不时趁他们上课时在教室外面倾听，并在课后提出中肯的建议，帮他们把刻纸课上得更好。

这些年，先后有7名指导老师“出师”，他们和马振领并肩作战，为传承刻纸技艺贡献着力量。

9次作品义卖 资助近60名贫困学子

有一年，马振领在赴张家口参加国际剪纸艺术节途中，开车迷了路，来到一个小村庄前。在向村口的一位老人问路时，马振领得知，这个小村庄很贫困，孩子们一年的生活费只有100多元。马振领听了，心中很不是滋味。

回来后，马振领就萌生了一个念头，他要义卖刻纸作品，来资助贫困学子。

在他的倡议和带领下，凤凰城小学每学期都会组织一次刻纸作品义卖活动。在文庙，在沧州市图书馆，在大运河公园，都曾留下马振领和凤凰城小学师生们爱心义卖的身影。

一年冬天，天空中还飘着雪花，孩子们的小脸和小手都冻得通红，但没有一个人叫苦喊冷。当他们把自己的刻纸作品售出后，那份自豪和欣喜溢于言表。

迄今为止，凤凰城小学已组织开展了9次义卖活动，筹得善款8000多元，全部用于资助本校和联谊校品学兼优的贫困学子，近60个孩子因此受益。

义卖活动唤起了孩子们的爱心，当他们将亲手制作的刻纸作品售出，去关注和关爱身边需要帮助的同龄人时，非遗传承也变成了爱的奉献与传递。



手树军队员向教练请教动作要领

于树军：带“折翼天使”梦圆冰雪赛场

本报记者 赵玉洁 本报通讯员 孙艳花

体能达标 一项也不能少

旱地冰壶运动看似简单，实则需要个人完善的技术和团队配合。会打很容易，打好却很难。要练好就必须增加孩子们肌肉的力量和耐力，增强膝盖、手臂和手腕的力量。为此，在体能训练课上，于树军严格要求，跑步30分钟、跳绳100次、蛙跳20米、前滚翻、折返跑，一项也不能少。

由于成绩始终无法达标，一名听障队员一遍遍练习。他把所有的课余时间都用

想学就教 一个也不放弃

“老师，我们也想学轮滑，行吗？”今年年初的一天下午，于树军正带着听障轮滑队员训练，5名培智班的学生走了过来，围在他身边恳切地问。于树军问孩子们：“你们怕不怕摔倒，怕不怕累？”孩子们大声说：“不怕，不怕，就让我们也跟着学吧。”

望着那一双双充满渴求与期盼的眼睛，于树军心里犯了难，但是拒绝的话却怎么也说不出口。

听障生轮滑队刚组建不久，孩子们由于听力受限，对动作要领和技巧理解起来很困难。每个动作于树军都要几遍、几十遍地讲解和示范。听障生还处于起步阶段，此时再招收培智生，训练难度可想而知。

下课后，于树军找到了培智班体育老师杨振彪和负责感统训练的老师刘影，3人几经商议，决定把这5个孩子纳入轮滑队中，由刘影负责训练孩子们的平衡和协调能力，于树军教授技巧和方法，杨振彪负责日常训练。3个人还与

渐入佳境 迎来赛场绽放

对于听障轮滑队员来说，练习之路同样艰辛。一名队员肢体协调能力差，练习侧蹬时，侧蹬腿向后摆动时就会摔倒，多次跌倒造成他下肢肌肉多处淤青；在练习弯道技术时，他被甩出去很远。于树军带他观看其他队员的视频，讲解动作要领，并把动作分解开，循序渐进地分步训练。孩子逐渐掌握了动作要领，终于不再摔跤，滑行越来越规范。

7名听障生，5名培智生，在这个特殊的轮滑队里，时常有状况发生。有的孩子把脚磨破了，有的孩子尝试新动作



于树军指导孩子们进行轮滑练习

在了训练场上，时常一练就是半天。于树军多次让他休息，他却执意不肯。

凭着这种毅力和拼劲儿，经过一段时间的苦练，这名队员不仅体能项目全部达标，而且担任了学校冰壶队初中分队的队长。去年11月，学校冰壶队代表沧州市参加沧州市第二届冰壶比赛，和普通学校的队员们同场竞技，初中分队在他的带领下，六战五胜挺进决赛，并荣获体育道德风尚奖。

护导老师、手语老师一起成立了冰雪运动小分队，全力投入到培智生的轮滑训练中。

今年6月份，培智生轮滑分队正式成立。虽然已经做好了心理准备，但是训练开始第一个困难就让于树军始料未及。培智生平衡能力较差，穿上轮滑鞋，孩子们都无法独自站立起来，需要老师们逐个搀扶着从室外的土地开始行走，再过渡到室内场地上。有一个女孩儿，练习多日依然无法自主站立，腿上和胳膊上摔得多处淤青。为孩子的安全和健康着想，于树军和班主任商量，想让她退出轮滑队。但是女孩儿得知后，哭得非常伤心。于树军见状，和家长协商，为她买来了稳定性更好的双排轮滑鞋，并单独教她方法和技巧。

在于树军的悉心指导下，女孩儿经过勤奋练习，不仅实现了从自主站立到慢慢行走再到自如滑行的“梦想”，而且在河北省特教学学校轮滑比赛中夺得了一枚金牌和一枚铜牌。

摔倒了，还有的孩子因反复练习依然动作不到位耍脾气了，但是他们从来没有叫过疼，也从没有想过放弃。

每天下午，总能看到于树军带着孩子们在训练场上反复滑行的身影。如今，队员们轮滑基本功扎实，也和教练结下了深厚的感情。一次训练中，于树军不慎摔倒，孩子们马上围拢过来将他扶起。听障的孩子虽然不会说，但是他们关切的眼神和紧张的表情显示出了担心，培智生们则一个劲地问老师：“疼吗？”有的还细心地查看。那一刻，于树军眼含泪花，他觉得，所有的付出都是值得的。

今年9月，沧州市特殊教育中心轮滑队代表沧州市参加了河北省特教学学校轮滑比赛，一举夺得6金、5银、4铜。

虽然这些特殊的孩子不能很好地表达心中的感受，但是他们懂得坚持的意义。他们身上那种自强不息、不言放弃的劲头儿传递了快乐参与、勇敢尝试的体育精神。冰雪运动让这些孩子变得意志坚定、自信阳光。

在不久的将来，于树军还要在学校成立陆地冰球队，冰壶队也将吸收培智生。他将继续带孩子们逐梦赛场，为这些“折翼天使”的冰雪梦想插上腾飞的翅膀。

特别的爱给特别的你

“关注双减落地系列报道”

欢快乐舞“嗨翻”校园

教师自创 学生乐享

本报记者 赵玉洁

伴随着《赛马》的动感旋律，沧州市黄河路小学五年级2班的孩子们坐在课桌前，时而耸肩端手，时而“策马扬鞭”，凭借上半身的动作和丰富的面部表情，将这支舞曲展现得淋漓尽致。孩子们沉浸在音乐之中，“跳”得兴味盎然。

像这样的情景，如今在我市各小学中并不少见。

为了落实“双减”政策，不断丰富和完善课后延时服务内容，老师们利用课余时间搜寻动感十足的歌曲，改写歌词、编排动作，利用课后服务时间让孩子们唱出来、动起来。虽然人不离座，但是学生们依然能够活动四肢、舒展身心，让学习了一天的大脑得以放松。

除了《赛马》，黄河路小学的老师们还将《红星闪闪》《中国字中国人》《万疆》等10余首孩子们耳熟能详的红色歌曲编排成了桌舞。在欢快、奔放、节奏感鲜明的音乐伴奏下，学生们或挥动手臂，或击掌而歌，灿烂的笑容洋溢在脸上，对祖国的热爱与心中的自豪之情从稚嫩的歌声中流淌而出。



桌舞《踏山河》展现少年激情活力

“努力学习文化，少年朴实无华；我们意气风发，不负韶华，建设国家；歌声传递佳话，温暖灯火万家；我要快快长大，立志兴华夏……”在沧州市重庆路小学，经过老师们重新填词，这首深受学生喜爱的《踏山河》，成了正能量满满的励志歌曲。孩子们身着绣有京剧脸谱的红色上衣，手持红黑相间碎花装饰的折扇，整齐划一的动作搭配铿锵有力的唱腔，不禁令人热血沸腾。

在沧州市车站小学，以“舞动旋律 童心飞扬”为主题的第一届校园桌舞比赛，更激起了孩子们的热情。

灵动的手指在空中化为一一只只可爱的布谷鸟，在快乐的乐声中自由飞翔。三年级学生们一张张可爱的小脸上，没有烦恼，没有忧伤，有的是发自内心的欢乐和幸福。

桌上的美味，劳动的汗水，辛勤的农民伯伯从来不知疲惫。地球的资源，样样都珍贵，勤俭节约的传统美德，我们传了一辈又一辈。”二年级学生表演的《听我说》，用动感的节拍诉说着美德的可贵，告诉大家幸福的生活要靠我们一起来描绘。

“我还是从前那个少年，初心从未有改变；百年只不过是考验，美好生活目标不断实现。这个世纪少年，使命永远放心间……”六年级2班学生表演的建党百年版《少年》，以整齐划一的节拍，抒发了学子阳光向上的精神面貌。

一张桌，一支舞，一首歌，一颗心，每个表情都传递着孩子们的活力和朝气，每个动作都洋溢着少年的快乐与自信。