

欢乐“箭客”趣味多

□刘婉吴晓霞

魅力社团 合肥市锦城小学射箭社团

古语有云“君子六艺”，礼、乐、射、御、书、数，其中“射”即为射箭。射箭曾是我国古代教育的重要课程之一，而如今，开设这门课程的学校少之又少。2013年5月，射箭运动进入合肥市锦城小学的校园，小队员们从最开始不认识弓箭，到现在持弓张弛有度，虽然动作还不是很标准，但每个队员都能够彰显出竞技体育精神。这项传统体育项目，是如何在锦城小学里绽放光芒的呢？

射箭社团自成立以来，每年培养队员近百名。根据课程安排，共分为三个阶段：1~2年级为基础班，3~4年级为提高班，5~6年级为竞技班，每周共有四次授课，并且将不同的班次分开练习。“根据同学们不同的水平，练习都需要从最基础的动作学起。为了熟练规范地掌握技术动作，各阶段成员都要先从徒手练习开始，再到练习拉力带，一般通过拉力带可以规范地做出射箭基本的技术动作时，才能真正地开始拉弓射箭。”社团指导老师范宿介绍道。

经过教练和同学们的共同努力，社团已经连续多年参加全国、省、市射箭比赛，并取得令人可喜的成绩，先后被评为“合肥市射箭协会训练基地”“合肥市（射箭）传统体育学校”“合肥市体育后备人才训练基地（射箭）”。2016年，被国家体育总局射运中心授予“全国射箭重点学校”称号，现为安徽省唯一一所获此称号的小学。自2017年起，合肥市锦城小学还与合肥市四十八中等多所中学签订“专项人才”对口输送协议。

合肥市锦城小学周静校长对学校的射箭社团大加赞赏，表示“射”作为中国传统“六艺”教育中重要的组成部分，对完善人格塑造，培养良好的爱国情怀也有着潜移默化的作用。因此，让小学生学习传统文化无疑具有积极的作用，希望同学们可以以箭为媒，努力弘扬传统文化；用弓学道，养正锦城少年。

同学们说一说

五（4）班 王辰琳：二年级开始我就加入了射箭社团，从刚进入社团的新鲜、兴奋，到前期练习基本动作的枯燥，再到可以开弓射箭的自豪。一路走来，虽然辛苦，但也能感到自己在不断进步，多次在比赛中获得名次和奖项就是对我过去成绩的最大肯定，今后我还会继续努力！

六（4）班 项灏轩：从四年级到六年级我已经有将近三年的射箭基础了，在射箭社团里，我不仅遇到了既是良师又是益友的范宿老师，还遇到了许多志同道合的队友，有了他们的陪伴即使训练再苦再累，我也觉得浑身充满了力量与自信。射箭不仅让我的身体越来越健康，还培养了我的兴趣和爱好。

六（4）班 张富睿：开始加入射箭社团我只是出于好奇和玩玩的心理，后来经过范老师耐心的教导和专业的训练，我越发觉得射箭是一项神圣的运动项目，每次穿上射箭装备时，都觉得自己是一位战士。暑假里我还取得了射箭比赛的优异成绩，特别骄傲自己是锦城射箭社团的一员！

同学们参加射箭比赛

小小银球放光彩

□刘婉刘丽

魅力社团 六安市裕安区城北二小佛子岭路校区乒乓球社团

众所周知，乒乓球是我国的国球，也是世界范围内流行的球类体育项目，因此乒乓球在我国的普及程度可谓极为广泛，无论公园还是学校，随便哪个小伙伴都能打两拍。别以为大伙都是以乒乓球为兴趣爱好的多，而真正规范又有技术的少，小J姐姐就听说在六安市裕安区城北二小佛子岭路校区就潜藏着一群乒乓球高手，个个都是沙场的勇将，打的球灵活多变，令人防不胜防。不信？那就随着小J姐姐一起去该校的乒乓球社团看看吧！

该校乒乓球社团成立于2018年10月份，目前社团已有成员77人，其中女生8人。乒乓球这项活动，是一项周期性较长的运动。怎样让小学生对乒乓球产生持久而稳定的兴趣，一直是教练费心的一个问题。而人的兴趣是在学习和实践活动中逐步发展起来的，是具有可塑性的。在乒乓球训练的初始阶段，教练会将训练的目标或较复杂的技术动作分解几段，每一段都设立一个可以达到的目标，让同学们在每个阶段都可以看到自己的进步和效果，从而产生一种满意的感觉，激起进一步学习的欲望。

在训练中不仅锻炼了同学们的体力、毅力和迅速反应能力，同时也培养了他们吃苦耐劳，团

结协作，坚强自信的精神，国球运动也在校园里慢慢地生根发芽，默默地生长着。短短一年时间，社团就结出了小小的果实：在2019年10月份的六安市裕安区中小学乒乓球比赛中，获得小学男子组团体第八名，女子团体也进入了全区16强。

六安市裕安区城北二小佛子岭路校区张琼校长对学校乒乓球社团寄予厚望，她说：“我们用‘真’铺就一片沙滩，让孩子们拣拾色彩斑斓的贝壳；我们用‘善’种植一地鲜花，孩子们成了翩翩起舞的蝴蝶；我们用‘美’架起一座彩桥，孩子们飞向了理想的殿堂。我们的乒乓球社团是在发展学生体育精神的同时，更注重孩子的身体健康成长，让孩子们在校期间能够身与心都得到锻炼，为祖国培育好炫彩多姿的花朵。”

小运动员唠一唠

四（3）班 姚心妍：每周三下午就是我和小伙伴们最快乐的时光，因为我们有最爱的乒乓球社团课，每次听到乒乒乓乓的声音响起，我都兴奋不已，感觉小球球像一个个快乐的精灵在桌子上跳舞呢！打球真是让人开心的事，未来我要继续努力，长大了做一个像邓亚萍、丁宁、张怡宁一样的乒乓球女神！

五（1）班 王艺涵：我与乒乓球结缘是从四年级开始的，为了锻炼我的注意力，爸爸每天在家带我练习托球、颠球。终于在五年级的时候，我正式加入了学校的乒乓球社团，心里甭提有多开心了，我一定会好好努力，争取打出优异成绩！

六（1）班 项 涵：我们国家的国球就是乒乓球，是因为在我国乒乓球有着强大的群众基础，而在我们学校，乒乓球也毫无例外是较早发展起来的社团之一，参与的人数也最多，并且都是技艺高超的选手，所以我为能加入这个团体而倍感荣幸！

特色乒乓球活动