



径课外

# 爱上多样课间操

□记者 崔宏远 通讯员 朱林旗 文/图



学生们在打太极拳

广播体操太老套、枯燥，提不起兴趣？来看看吧，在上午的大课间，市第八中学的师生们有自己的“法宝”。

## 太极拳深受学生喜爱

“野马分鬃、白鹤亮翅、搂膝拗步……”12日上午大课间，在市八中操场上，上千名师生在舒缓悠扬的音乐声中，有模有样地练起了太极拳。

谈起大课间活动选择太极拳的缘故，该校副校长王之万说，以前课

间做广播体操的时候，很多学生都在应付，起不到锻炼的效果。后来，学校根据学生的体能特点和接受能力，经过一段时间的比较、试点，最终敲定了招式动作较为简单的“二十四式太极拳”这个项目。

“练习太极拳，不仅能强身还能修心，同时也是对中国传统文化的一种传承。”王之万介绍，看视频学、请专家教，经过一年多的努力，太极拳已经深受广大学生的喜爱。现在，太极拳已经成了学校的一张“名

片”。他还说，太极拳还是一门技能，学生学会太极拳后，离开学校依旧可以强身，终身受益。

## 贴身同步跑成学校特色

在300米的操场上，1500名学生，你能想象他们能同时跑起来吗？

每天大课时，每个班的学生排成4队，男女生各两队，后面的学生用手扶住前面学生的腰部，尽量向前贴身，步伐朝向和节奏保持相同，一起向前跑。

“学生人数多，操场面积小，加上大课间的有限，这种跑步方式算是因地制宜吧。”王之万说，贴身同步跑已经开展5年多了，新生在军训时就会针对性地训练，锻炼效果不错。不过，刚开始练习的时候，经常会发生踩脚的事情，用学生的话说，“鞋儿瞬间凌乱了”。

此外，外圈跑步，操场中间还有学生在进行跳绳锻炼。短绳、长绳在学生手中、脚下变换花样，单跳、鱼贯跳、双摇跳……竟有十几种花样。

王之万表示，跳绳受空间和天气限制不大，下雨天在室内也能进行，锻炼效果不打折。



# 玩儿喷笔挡不住的诱惑

□记者 崔宏远

戴一副细框眼镜，看起来斯文的小男孩，敲起pen beat来却热情奔放。在他手里，桌子和笔也能成为乐器。

他叫史宸瑶，今年14岁，是市二十三中初二年级学生，练习pen beat已经3个多月了。“pen beat，俗称‘喷笔’，一支笔就能Hold住节奏。”宸瑶说。

## 一下子被吸引住了

宸瑶说：“玩儿‘喷笔’，是挡不住的诱惑。”

那一天，宸瑶去外校找朋友玩耍，在其班门口看见朋友正在表演“喷笔”。咚咚，咚咚，咚咚咚咚……宸瑶一下子被吸引住了。一同回家的路上，宸瑶就“拜师”了。他说，“喷笔”是利用笔在桌子上的敲击，来模仿架子鼓的节奏，这种新颖、独特的表演方式深深地吸引了他。

“短短3个月，就可以熟练地用各种不同的笔进行敲击表演了，在同学中绝对是高手。”宸瑶自信地说。

“喷笔”看起来简单，可要想出神入化，不苦练肯定不行。刚开始练习时，他敲坏了十几支圆珠笔，家里的桌子也受到了“牵连”。后来他想到一个好办法，既不破坏笔又敲得过瘾。宸瑶拿出一支圆珠笔，拧开后盖，将笔芯抽出塞上纸巾，拧上后盖便有节奏地敲了起来。“这样笔杆就不容易坏了。”他说。

## 玩儿“喷笔”好处多

“想要玩儿好‘喷笔’，需要手、眼、脑并用，演奏者要具备敏感、准确的快速反应能力。”宸瑶说，“玩儿喷笔”后，他上课的注意力提高了，能快速进入状态，就连平时怯场的毛病也不自觉地改掉了。

## 链接

pen beat(简称PB，俗称“喷笔”)，也叫“pen tap”“desk/table drum”。是一项用笔和手不同部位敲击，来模仿架子鼓点的音乐形式，之前流行于极少数的黑人说唱者之间，后来美国白人高中生Shane Bang把pen beat视频发到Facebook上，使许多人知道了pen beat。



(资料图片)

## 市八中举办教育艺术节

4月11日，市八中举办第17届教育艺术节歌舞晚会。教育艺术节主要包括书画展、摄影展、手抄报展及歌舞汇演及小

品、相声、舞台剧等。此次艺术节汇演由洛阳卓越艺术高考学校赞助。

(李焯婷)

## 芳华路小学举行地震应急演练

4月12日，芳华路小学进行地震应急演练。当接到“地震警报”信号后，各班负责老师按照演练预案，指挥学生迅速抱头、闭

眼，躲在各自的课桌下或课桌旁。接到解除“地震警报”信号后，他们又进行了应急演练，并对活动进行了总结。(张彤)

## 小学生志愿者服务牡丹文化节

为了服务第31届中国洛阳牡丹文化节，瀍河回族区教育局少先队组织辖区小学生开展“我是小小牡丹花 志愿服务为大家”活动，

并于4月13日上午分别在铜驼暮雨广场、启明南路广场、东关回小门口和洛阳东车站开展活动，为游客提供方便。(许瑞娟)

## 洛阳国际学校成为剑桥大学考点

4月10日，由洛阳国际学校申请的剑桥国际中心获得英国剑桥大学考试委员会的正式批准。这意味着该校的剑桥国际高中和大学预科可以正式对外招生，也意味着洛阳国际学校成为我市首家CIE剑桥大学考试委员会的考点。

洛阳国际学校成立洛阳剑桥国际中心，开设剑桥国际高中

(IGCSE)及大学预科(A-Level)课程，学生经过在该中心两年或三年学习，并通过剑桥大学国际考试委员会全球统一考试后，即可获得国际中学毕业证书和大学预科毕业证书，直接进入美国、英国、澳大利亚、加拿大、新西兰、新加坡包括哈佛、剑桥、牛津等世界顶级大学。(李书平)



4月15日，为期8天的市属中学中招体育考试圆满结束。来自各校的14000余名初三学生参加了考试。据悉，今年的体育考试在洛阳一中进行，与往年相比，考生的身体素质明显提高。图为考试中的一个镜头。

记者 李书平 摄

**真风采** 洛阳市彩虹教育学校

涧西校区:13937918875  
西工校区:15515300365  
洛龙校区:15515300757  
瀍河校区:15515300537  
老城校区:15515300723  
南昌路VIP:15515307242