



《江南style》成课间操 小学生“骑马”健身

调查:多样化课间操受热捧,我市多个学校已有“校本操” 专家:只要安全、健康,课间操可跳出自己的style



多数学生更喜欢“骑马舞”、跳绳等多样化的课间操。



□记者 杨玉梅/文 赵朝军/图

随着《江南style》风靡全球,受人热捧的“骑马舞”也跳进了校园里。近日,《江南style》成了偃师市首阳山镇前纸庄村小学的课间操伴奏音乐之一,近百名小学生在校园里大跳“骑马舞”的场面成了村中一景。记者调查发现,不少学生和家觉得长时间做同一套广播体操比较刻板、单调。我市一些体育老师也认为,在保证安全、达到健身目的的前提下,课间操应从孩子们的兴趣出发,力求多样化。

“最炫民族风”“骑马舞”等课间操受热捧

7日上午,记者在偃师市首阳山镇前纸庄村小学看到,第二节课下课铃响起后,全校95名小学生像小鸟一样跳着、笑着,欢快地从教室里跑出来。

学生们很自觉,不等老师整队就将队伍站得笔直。之后,一位女老师走到队伍前面,其他老师站在学生队伍后面,随后,《生命之河》的音乐响起,学生和老师们一起做起了手语舞蹈。《生命之河》做完后同样是手语舞蹈《感恩的心》,学生们动作轻柔、缓慢。这两首音乐放罢,《最炫民族风》响起,伴随着节奏感十足的音乐,学生们开始甩头扭胯、伸胳膊抖腿。

起,伴随着节奏感十足的音乐,学生们开始甩头扭胯、伸胳膊抖腿。

一曲跳罢,两名男生从低年级的队伍中来到前方站好,这时,劲爆的《江南style》立刻响彻校园。

听到音乐,学生们几乎沸腾起来,他们跟着前面两名男生“骑马”、“挥杆”、叉腰摇摆,孩子们笑着、跳着,整个现场都high了起来。

四个舞蹈跳罢,课间操还剩一点时间,学生们在班级老师的带领下或踢毽或跳绳,直到上课铃声响起。

调查:学生做操多应付,广播操略显刻板

前纸庄村小学校长张利佩说,《江南style》是学生自己提议要学的,两名会跳的一年级学生负责教,动作带有很大的随意性和即兴性。学校之所以选择它作为课间操,主要是因为学生喜欢,能激发学生做操的兴趣,调动学生的积极性,从而达到锻炼身体目的。

张利佩还说,学校的课间操不是一成不变的,以后还会随着季节和流行的变化而更换。

其实,“骑马舞”进校园已经不是新鲜事了。北京、重庆等地有多所学校特意把“骑马舞”编排成课间操。而在我市48中,音乐老师方晓宇还把“骑马舞”带进了音乐课堂。

记者随机采访了几名前纸庄村小学的学生,问他们是否喜欢这样的课间操。受访学生都争先恐后地回答:“喜欢!”“跳舞比做操美!”

在市区一所中学门口,记者就课间操问题又采访了几名中学生,他们都表示:“广播操做着没意思。”“有人来检查就好好做,没人检查的话,随便伸伸胳膊、踢踢腿就行了。”听说有的学校将“骑马舞”改编成课间操,除一名同学不置可否外,其他同学都对课间操跳“骑马舞”很有兴趣。

多数家长并不反对较为新潮的课间操。在西工区凯旋路小学门口,学生家长陈女士说:“只要能保证孩子安全、健康,做啥都行。孩子喜欢最重要,喜欢她才会去做,才能达到课间操锻炼身体的目的。”

另一位学生家长说:“我以前做广播操都是应付的,天天做没意思。多教点‘兔子舞’啊、‘骑马舞’啊,孩子喜欢,做着也有劲儿。”

课间操逐渐多样化,多数学校已有“校本操”

现行的中小学生学习操是国家教育部推行的第三套广播体操,但这并不是我市中小学唯一使用的课间操,多数学校还有自己的“校本操”,例如毽球、花样跳绳、武术操、跑操等。

市教育局体卫站副站长李红卫说,为落实教育部“保证学生每天锻炼一小时”的规定,我市从去年开始推行“大课间体育活动”。大课间体育活动是指上午、下午各有一次体育活动时间,每次30分钟。大课间体育活动的内容包括指令性内容、指导性内容和创造性内容三部分,其中,指令性内容就是教育部指定的广播操和冬季长跑等,创造性内容就是学校自主研发的活动项目,也可称为“校本操”,包括一些自编操、武术等。

形式可多样,达到健身目的最重要

“骑马舞”到底适不适合中小学生在课间操跳?对学生的生长发育会带来什么影响?

市19中的体育老师张晨和钱筱琳并没有带领学生跳过“骑马舞”,为了了解这个舞蹈的动作强度,他们特意跟着网上的视频跳了一段。仅跳了不到两分钟,这两位老师就感觉浑身发热,腿也有些酸。

随后,两位老师观看了前纸庄村小学跳“骑马舞”的一小段视频,张晨说:“这段舞蹈约三分半,学生跳得很随性,像这样跳完相当于跑400米的运动量,完全能够实现课间操锻炼身体的目的。”

张晨非常支持这种创新型的课间操。他说,“锻炼”这一概念对于中小学生学习来说比较抽象,他们可能并不理解做操对健康的益处。

是教育部指定的广播操和冬季长跑等,创造性内容就是学校自主研发的活动项目,也可称为“校本操”,包括一些自编操、武术等。

“我们非常鼓励学校根据自己的实际情况编排一些适合学生锻炼的课间操,但必须保证安全、健康向上。”针对前纸庄村小学在课间操时间跳“骑马舞”,李红卫说:“只要能达到孩子们锻炼身体的目的,我们都支持。”

目前,我市多所中小学校已开发了丰富多样的“校本操”,如偃师市第一实验小学的花样跳绳,凯旋路小学的武术操,市19中的跑操等。

处。传统的广播体操虽然设计合理,但动作略显刻板,容易使学生失去兴趣。

“兴趣是最好的老师,中小学生学习大多喜欢音乐和舞蹈,把这两样结合起来变成课间操,能达到趣味性、创新性和锻炼身体这三重目的。”张晨说。

洛阳世纪英豪私教部主管池畅龙建议,中小学生在创编课间操时应多做一些多关节运动和伸展性运动,少做单腿运动和蹲下动作。他说,中小学生学习还处在生长发育阶段,多关节运动有助于学生的关节发育,伸展性运动可帮助孩子长高。

池畅龙还说,“骑马舞”是一种有氧运动,舞蹈中多是多关节协调动作和伸展性动作,强度适宜的话便能达到中小学生学习锻炼身体的目的。

洛阳网
www.lyd.com.cn

买车看车, 上洛阳网汽车频道,
信息真实, 最具参考价值