

## 中小学课间操玩出新花样

# 武术和跳绳融入课间操



跳街舞或民族舞、校长领操、用网络热曲当背景乐……近日，各地中小学不断涌现的多样化课间操在网上走红，引发网友“毕业太早”的感慨。

记者走访北京中小学发现，动感活泼的音乐和流行的动作更能激发同学的锻炼热情，尤其是那些跳惯了传统广播体操的高年级学生。为此，北京一些学校通过自编操提升学生兴趣，武术、跳绳等动作和流行音乐也融入了课间操中。



学生在跳裁判手语操。

### 有街舞范儿 网友称领舞学生“C位出道”

甘肃天水市罗玉中学，9时50分，上完第二节课的小学生从教学楼里鱼贯而出，在操场上排好队列。随着动感的音乐响起，近千名穿着蓝校服的学生突然“起范儿”，有板有眼地跳起了街舞课间操。这段视频最近在网上广为流传，有网友不禁感叹，“真是毕业太早了”。

教孩子们跳操的是罗玉中学小学

部音乐老师刘佳，这位爱穿宽松运动服、戴黑色鸭舌帽的老师跳街舞已经有十多年了。2018年开始，她通过第二课堂、兴趣社团和音乐课将简单的街舞动作教给学生。

刘佳坦言，自己小时候对广播体操并无兴趣，意识不到课间操是锻炼身体的一种方式，做操只是为了“完成任务”。此次创编中，刘佳特意根据学

生的兴趣点，将街舞元素融入了传统课间操，“这不是一套专门的舞蹈，课间操大部分动作没有改变，只是增加了街舞动作，并使用了动感的街舞音乐”。

“以前做体操学生不用劲儿，达不到锻炼效果，另外有些同学不好意思按照标准动作大幅度做操，怕同学笑话他。但我教街舞的时候会告诉大家，这些动作越夸张、幅度越大越好看。同学看老师示范，就都开始模仿了。”刘佳说。

一套5分钟的街舞课间操认真做下来，学生们会轻微出汗，甚至有点喘。“这达到了锻炼的效果，孩子跳一年后，体力也比以前要好。”刘佳说，学校未来计划在跳绳、足球等运动中也融入音乐，让大家在身体和精神上都得到享受。

在罗玉中学上六年级的李嘉庆和张钰学习街舞已经一年了，在视频中，领舞的他们被网友喊话“C位出道”。两位孩子说，他们喜欢跳街舞作为广播操，理由很简单，就是觉得街舞有激情和活力。



刘佳带领学生们跳融入街舞元素的课间操。

### 跳《好汉歌》 众多流行音乐融入课间操

北京中小学课间操都跳些什么？记者走访发现，武术、跳绳等动作也出现在了课间操中。

广渠门中学课间操视频近日也成了“网红”，视频中，伴着《好汉歌》《小鸡小鸡》等节奏感强的音乐，一些学生跳得十分投入。

在芳草国际学校日坛校区，半小时的课间操时间里，除了常规的小学生广播体操，小学生还可以跳队形变换操、手指健脑操、跳绳模拟操、裁判手语操、武术操等自编操。在欢

快的音乐声中，操场上的老师也跟着“动起来”。手指健脑操包括弹手指、模仿雄鹰展翅、拜师学艺等动作，其中枪打鸟动作中，双手不断变换打枪和数字动作，一些大人都反应不过来，但是孩子们却兴致勃勃、反应机敏。“平时写作业、练字多了，手指会酸胀，这套操让我们的手指更加舒展、灵活。”一位五年级的同学说。

从事体育教学29年的市级骨干教师关伟说，她创编这几套操的初衷是激发孩子的兴趣，引导他们从被动做

操到主动锻炼。日坛校区有国际部学生，课间操背景乐选择了《中国功夫》、印度流行歌曲等，融合国际文化。

“现在网上流行一种韩国气筒操，我正选取并改编适合孩子的动作，逐步教给他们。孩子们特别喜欢，有时候他们想到了好动作，也会和我交流。”关伟说，这些自编操运动量适中，既能达到锻炼目的又不会让孩子太累，可以保证他们有精力继续认真听课。

### 新闻1+1

## 武汉一所初中用“八段锦”代替广播操



学生展示“八段锦”动作。

在舒缓的节奏中放松身心，有针对性地活动颈肩腰等重要部位。为了帮助学生在学习之余健康成长，武汉市汉铁初级中学将我国传统健身术“八段锦”引入大课间，替代了常规广播操。

3月29日下午，汉铁初中举办亲子赛，七、八年级各班学生和家長共同展示“八段锦”技艺。记者在现场看到，学生、家长们跟着广播提示提起呼气，时而弯腰屈膝，时而举手仰头，节奏类似在打太极拳，整套动作下来用时6分多钟。提示音中除了告诉大家接下来做什么动作，还提到了每个动作的功效，例如“两手托天理三焦”“摇头摆尾去心火”“五劳七伤往后瞧”等。

汉铁初中于2018年10月起向学生教授“八段锦”，代替了以往的校园广播操，授课人是该校体育老师马美净。她告诉记者，“八段锦”形成于北宋时期，是我国流传最广、影响力最大的健身术。整套动作共分为八式，完整做下来需要12分钟左右。考虑到大课间还需要跑操，她将其中一些重复动作进行删减，就成了学生们学习的6分钟版本。马美净介绍，相比校园广播操，“八段锦”节奏更舒缓，既能帮助学生放松身心、缓解疲劳，也能避免因长时间伏案学习导致颈椎、肩周等部位过早劳损。

### 网友热议

谢天谢地长点肉：老师很有创意！

银荷蜓王：理应在全国高校推广，增强学生的身体素质。

Miss\_Silia：不错，锻炼了身体，还培养了特长。

记录：带操的老师好帅。

Lemyk：都是别人家的，什么都是别人家的……

阿鹤：太可爱了！

### 声音

## 课间操创新应符合学生生理发育特点

首都体育学院体操教研室一位老师称，目前学校常做的广播体操包括第三套小学生广播体操——“希望风帆”和“七彩阳光”，第三套中学生广播体操——“舞动青春”和“放飞理想”，还有第九套广播体操。“中小学体操动作难度比第九套大众广播体操大，编得有点像健美操的感觉，融进了一些舞蹈动作，不像原来那么古板”。

学生做广播操期望达到什么锻炼效果？该老师表示，从中小学运动生

理学上看，运动时最高心率每分钟120~140次是比较理想的，每次广播体操锻炼接近5分钟，学生认真做一遍会轻微出汗。

针对目前部分中小学课间操采取街舞等形式，该老师说，传统的课间操如果总是横平竖直、缺少变化，学生难免厌烦。他们觉得整齐划一是枯燥的，更喜欢动感好听的音乐。因此，各个学校通过自编操等其他形式补充教学也是有益的尝试。“街舞也

挺好，但在强度方面需要编操老师掌控，学生跳操要符合生理发育特点，以免音乐过于劲爆，强度过大造成意外”。

“没有好与坏之分，主要是学生喜欢，让他们动起来，我们的目的是通过课间操让学生锻炼身体，而不是为了整齐划一进行展示。现在体育美育越来越科学和人性化，如果广播操能让孩子从繁重的学业中放松一下是很好的。”该老师说。