

# 首次举行中小学校 放在操场 大课间 的活力



师范附小的学生在展示网球运动。



太平小学

## 小篮球拍出大声音

哇！横看成行竖成列，每个动作都整整齐齐的，必须给小朋友们疯狂打call！从12月3日起，在家长和老师的朋友圈里，时不时会看到学生在操场上整齐划一的运动动作，这是我市在举办中小学校大课间比赛。

按照国务院提出的学生应每天锻炼1小时的要求，目前，全市中小学校都开展了丰富多彩的大课间活动。今年，我市首次对学校的大课间活动开展情况通过比赛的形式进行考评。

这次中小学校大课间比赛采用一次性赛制，比赛共设三项内容，分别是跑操、柔韧操和学校特色项目。跑操，主要是为了锻炼学生的心肺功能；柔韧操，可提升学生的柔韧性，促进学生骨骼发育；特色操，是学校根据学校及地方的文化编排的，这样既可以调动学生的积极性，也可以创建学校的特色品牌。市教育局体育教研员王敏杰介绍道。

这次大课间比赛，要求中学的比赛时间不少于30分钟，小学不少于25分钟。比赛总分100分，其中跑操占30%，柔韧操占20%，特色项目占50%。

本次大课间比赛要体现有序、有用、有效、有趣的原则。王敏杰说，有序指的是进、出场和中间环节的衔接要有序，保证安全、美观；有用指的是比赛要对学校平时的大课间活动有延续的作用，能保证在今后平时的活动中延续下去，而且能根据年级的不同，设计不同的内容以及提出不同的要求，提高学生参与的积极性；有效指的是大课间应该是体育课堂教学的延续、巩固和提高，因此大课间的设计要有实效性，能对学生的技术、技能、体能有明显的提升；有趣指的是要有趣味性，要求大课间天天做，大课间设计若没有一定的趣味性，学生就会失去兴趣，就会敷衍了事，动作不到位，那就失去了锻炼的作用。

比赛中，各所学校展示了各自的活力和特色，比如方城小学的武术操、三星小学的足球操、太平小学的篮球操、石塘小学的船桨操、泽国四中的啦啦操。活动形式丰富多彩。

从比赛的情况来看，各校的大课间活动都开展得十分到位。希望通过这次比赛，学生能重视并坚持体育锻炼，让大课间活动真正成为培养良好习惯的阵地，享受体育带来的快乐。

12月12日，温岭日报全媒体对太平小学、方城小学的大课间比赛进行了直播，并播放了十多所学校的比赛视频。

啦啦啦啦 12月12日中午，从太平小学的操场传来一阵阵拍打篮球的声音。不同年级的学生身着颜色不一的运动服，把双手交替拍球、胯下传球等篮球的基本动作，在操节动作里演绎出来。这是太平小学大课间比赛上的一幕。

这次的大课间比赛，太平小学选择的是篮球操。现在的大课间跟以前的大课间不一样，更加灵活多变，但是在编排中要根据孩子的特点，不能只追求花样，要追求对孩子发展有利

的项目，刚好，我们学校具备篮球的师资条件，所以选择篮球作为学校的特色项目。太平小学副校长谢玮玮说。

为了推进篮球操课程的开展，太平小学将篮球操与体育课紧密结合起来，保证每两个星期有一节课作为篮球课，平时也会积极地针对篮球特色开展各项活动。目前，太平小学的篮球操运动还处于初级阶段。接下来，学校将对篮球操进行升级，逐渐增加难度和自由度，计划在明年的体育节推出一系列关于篮球的活动。

特色项目：篮球操



特色项目：啦啦操



## 金花手中盛开

在这次的大课间比赛中，泽国四中展示的是啦啦操。

12月4日下午，穿着统一服装、手执金色花球的泽国四中学子，排着整齐的隊伍进入操场。随着音乐的响起，绚丽夺目的花球在学生们的手中飞舞，娴熟的技巧与动感的旋律相结合，一动一静，整齐的动作、多变的队形赢得了观众的热烈掌声。

健美操一直是泽国四中的特色运动项目，但是，健美操是竞技性运动项目，挑战难度大。为了在全校学生中开展，泽国

四中选取了健美操的部分内容改编成啦啦操。我们从去年开始在学生中开展啦啦操训练，通过降低健美操的难度，锻炼学生的节奏感和柔韧性。泽国四中校长谢玲荣说，这个操受到了学生的喜爱，不少学生不仅在体育课的时候跟着老师练习，回家后也会拿着花球锻炼。

如今，每到大课间活动时间，泽国四中的学生们都会在操场集合，伴着动听的旋律跳起啦啦操。在放松身心的同时，学生们也感受到了运动的乐趣。



泽国四中



石塘小学

## 用船桨逐梦大海

走进石塘小学，就能感受到学校深厚的海洋文化，学校将大课间活动与海洋文化相结合，编排了扬帆逐梦大课间活动。

在操场铺上蓝色的垫子，抓起蓝橘相间的船桨，孩子们虎虎生威地耍起了招式，起伏之间模拟出大海的波涛汹涌。这是扬帆逐梦主题课间活动的特色项目——船桨操，融入了船拳和渔民劳作的元素，彰显了浓郁的渔区特色。

船拳是江浙地区的汉族传统拳术，深受渔民青睐。作为渔文化艺术教育课程的一部分，石塘小学自2015年开始进行校园船拳的开发和研究，2017年编写并出版了

《劲斗船拳》校本课程教材。学校在传统船拳的基础上，将武术的攻防技击和渔区文化相结合，编制出适合学生锻炼的招式，如船走浪尖神须定、老大撑船紧掌舵、渔夫撒网分左右、出海数日喜回家等。

在船拳的基础上，学校进一步开发出了融合器械格挡动作的船桨操和适合各年级段的特色游戏。每天下午半小时的大课间，全校学生会排着整齐的队伍依次到操场开展活动。孩子们不但在学校练习，还在家里拿着衣架、扫把当船桨操练得一本正经，更有群众在小区公园捕捉到他们打船拳和练船桨操的身影。

特色项目：船桨操



特色项目：花样绳操



## 小绳操飞扬大课间

提起松门二小，就能想到学校的花样绳操，学校专门组建了花样跳绳队，在台州市、浙江省乃至全国青少年跳绳锦标赛摘金夺银。

由于松门二小位于松门镇老城区，受交通不便、学校面积等因素制约，加上设备的限制，很多体育项目无法开展。跳绳，只需要一根绳子，对场地也没有要求，学生们拿起绳子就能运动

起来。松门二小校长徐君明说。每年，松门二小都会通过绳文化艺术节，从全校学生中挑选出优秀的跳绳苗子，组建校花样跳绳队。现在，绳操已经成为松门二小不可缺少的一部分。每天上下午第二节课后，孩子们有序走出教室，排成两路纵队，随着美妙的音乐，迈着整齐的步伐走向操场，让跳绳飞舞起来。



松门二小



(扫描二维码回看大课间比赛直播视频)