

高中民族校本操的创编

张淳新 贾长晶

(吉林省永吉县第四中学 吉林 永吉 132200)

[摘要] 为了进一步落实教育部关于《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》的精神,全面推动学校体艺活动的改革与发展,促进学校“大课间”的制度化 and 规范化,深入开展阳光体育运动,确保学生每天开展一小时的体育锻炼活动,让学生充分享受运动的乐趣,满足学生身心发展的需要,培养学生的运动兴趣。基于此,本文分析高中学生的身体素质状况,提出创编民族校本操的原则和开展措施。

[关键词] 民族;校本操;创编

我校依据“利用地方特色,发挥学校优势,满足学生个性发展”的校本课程资源开发原则,创编了一套新颖、独特、具有民族特色和时代气息的民族校本操,激发了学生学习的积极性,提高了学生的锻炼效果,符合高中生的生理与心理需求。

一、创编与开展校本操的意义

民族校本操将民间传统活动中带有浓郁民族特色和具鲜明地域特点的动作元素与现代健身操动作相结合,并按照一定的规律和特点,经过设计编排,在口令下,徒手或者使用器械进行的身体活动。民族健身操具有强身健体、育人、弘扬我国少数民族文化的重要作用。同时,民族操也具有民族性、体育性和观赏性。

民族校本操对学校大课间活动有着一定的引领意义,其音乐轻快、活泼,学生不仅心情愉悦且得到了良好的身心锻炼效果。校本操的创编与开展在一定程度上丰富了学校体育课程实践活动,丰富了学生的课余锻炼内容,发展了学生的各种兴趣发展,同时,还对加强民族团结、增强中华各民族友谊、促进各民族之间的大融合有着重要意义,更起到增进民族文化交流的重要桥梁作用,让我国传统文化得到保护并且传承下去。

二、学生参与运动的情况

我校学生近年来的体育成绩处于及格的水平,这反映出学生的体质比较差,在短跑项目、柔韧项目以及耐力、力量方面都处于不理想的成绩水平。笔者设计了一个《参加体育锻炼的调查表》,对学生参加体育锻炼的情况进行了调查,调查情况如下。

(一)参加体育课的积极性不高

大部分学生都喜欢上体育课,但也有一小部分学生参加体育课的积极性不高,他们对体育课所开展的活动项目不感兴趣。

(二)未形成良好的运动习惯

部分学生没有形成良好的体育锻炼习惯。在长跑练习中,有一小部分学生存在畏难情绪,认为长跑太累,且枯燥乏味。另外,绝大部分学生上学、放学均由父母开车接送,只有一小部分学生是步行或者乘坐公交车,学生普遍缺少运动的机会。

(三)“重智轻体”的教育环境

大部分父母都望子成龙,都很重视孩子的学习成绩,所以大部分学生在周末都参加了各类文化兴趣班,如奥数班、英奥班、作文班等,但却忽略了锻炼身体的重要性。

以对某班53名学生展开的问卷调查为例,笔者设计了“周末你参加了什么兴趣班?”“周末你的平均锻炼时间为多少?”“周末你有没有经常性参加户外活动?”等问题供学生作答,发现大部分学生周末的安排都以学习文化知识为主,只有小部分学生以户外活动为主。

根据以上调查情况可知,学生平时锻炼少,非常爱上体育课,但是又认为体育课辛苦,在体育课上对教师所开展的运动不感兴趣……这就是为什么学生身体素质只达到及格线的原因。所以,改善学生的身体素质,增加学生的学习兴趣已经成为体育教师迫切解决的问题。

三、创编民族校本操在我校的具体开展措施

为全面贯彻党的教育方针,努力实施素质教育,丰富校园文

化生活,培养学生的体育意识,增强学生的体质,提高学校大课间操的质量,培养学生良好的纪律,并能使学生能够熟记并说出民族校本操各节名称,能基本掌握动作要求,跟上节奏练习,学校经研究决定,特制订以下方案。

(一)学生层面

1.成立大课间检查小组。由于大部分学生的自觉性差,所以特成立一个督查小组,主要工作是在大课间的时候检查各个班级做操的情况。为了使这项体育锻炼真正落到实处,不只流于表面,教师还安排了体育老师每天对大课间活动的开展进行详细的点评,对学生做得不到位的地方提出整改要求,还每天把各班的得分情况公布在学校校风校纪班级评分公布栏上。

2.各班成立协助教师开展教学工作的学生小组。体育教师在平时上课的时候选出3位领悟能力强的学生做小组长,教师教完动作之后由小组长带着组员进行自主练习,教师在课堂中巡回指导,以此培养学生的领导管理能力。

3.培养学生良好的组织纪律观念,要求学生一切行动听指挥。教师划分了各班指定做操区域,还将每个班到达操场及回教室的路线、上下楼梯顺序都进行了细致的安排,各班学生在整个过程中应严格服从体育老师的安排,听从班主任的指挥。

(二)教学层面

1.成立大课间操教学小组。教学小组由全体体育教师担任,体育教师在体育课上教学生练习大课间操,一般是全员一起上课,上课的体育老师将学生统一带到指定区域,一名教师在舞台上示范动作,一名教师在舞台上讲解动作,剩下的教师负责学生纪律。

2.教师做好学生动员工作,每次大课间结束都应点评学生做操的优点和不足,明确大课间做操的目的、要求、纪律。

3.班主任必须依照学校作息时间表,不得无故脱岗,在大课间教学过程中协助体育教师做好实施工作。

4.加强对学生的考勤。不迟到、不早退、不缺席,没有特殊情况不准请假,班主任需调查了解学生的健康情况,确实因身体不适不能参加大课间的学生给予请假。

民族校本操在我校受到学生的欢迎,校本操丰富了大课间的形式,使学生得到了更多有效的身体锻炼,让学生对民族传统体育文化有了更深的了解,有效地传承了民族传统体育文化。但是我校毕竟是第一次创编民族校本操,仍然存在一些不足,比如有一小部分学生不喜欢运动,对经常做民族校本操感到枯燥乏味。今后,我们将会在活动过程中不断改进和完善,创编更多的民族校本操,以丰富学生的课余活动。

参考文献

[1]教育部,国家体育总局,关于实施《国家体质健康标准》的通知[M].2007.4.11

[2]戴三育、刘新民,中小学体育与健康教材教法[M].北京:人民体育出版社,2004

[3]邹美琴,阳光体育背景下小学特色课间操的创编与实证研究[J].成都体育学院学报,2013