



学生在做京剧健身操。

# 这样的京韵操你见过吗?

## 钦村小学将艺术体验与体育活动结合起来

文/本报记者 林丹丹 片/本报记者 王震 通讯员 单英明



▲学生健身活动花样多。



▲学生在做京剧健身操时很投入。

走进钦村小学,你若听到“咿呀呀”的京剧声腔请不要惊讶,这并非穿越了时空,这是孩子们正在做京韵操。钦村小学的学生们一会儿踢腿腾挪,一会儿扶鞍上马,做完京韵操,再玩儿班级趣味游戏,大课间体育活动成为了学生们锻炼身体的舞台。

## 京韵操一招一式见“功夫”

伴着《我是中国人》铿锵的音乐声,高区钦村小学的学生们精神饱满,双手握拳,从腰间划过头顶……孩子们仿佛变成了小小的京剧演员。

第一个准备动作做完后,接着播放的是京剧名曲《梅花》。钦村小学的李奕老师解释说,这段曲子柔中带刚,京韵操采用

了基本的京剧动作和表演特有的手势,如:戴帽子、捋须子、推门等,学生们标准的手势和灵动的眼神洋溢着浓浓的京剧味儿。随着音乐,学生们一会儿“手执缰绳,骑马而去”,一会儿打起太极拳里的云手、推掌……李奕说,京韵操的一招一式不仅能让学生们体会到

京剧的奥妙,还可以充分地锻炼全身的关节和腰部的灵活性,让学生在独有的童趣中锻炼身体。

最后,在欢快的乐曲声中,全校学生高喊出“弘扬国粹,蓬勃万里,京腔京韵,陶醉万家”的口号,一个简洁漂亮的收式,让京韵操在士气激昂中结束。

## 四套自编操

### 变着花样来锻炼

除了具有浓郁京剧特色的京韵操,每天一小时的体育大课间更是学生们的乐园。“快乐、主动、健康、发展”已成为钦小体育教育的目标和任务。

自2008年起,钦村小学先后创编了四套自编操:第一套操是动感十足的摇摇操,废旧的瓶子在学生手中变废为宝,将阳光体育与绿色环保有机地结合在一起;第二套操是根据学校的特色品牌运动创编了一套乒乓操,将传统文化与现代时尚融为一体;第三套操是由艺体教师合创的室内肢体座位操,打破了大课间受寒冷季节和恶劣天气的限制,达到了时时、处处可锻炼的目的。

如今,每天大课间体育活动已成为钦村小学一道靓丽的风景线。学校将大课间体育活动划分为两大类,并固定为两个时间段:一类是全校集体性活动,第二类是班级自主性活动。12岁的刘俊毅可是大课间的受益者,他告诉记者,通过大课间,他不仅了解了国粹的知识,身体也变结实了。11岁的房凯泽说,他原来只喜欢唱歌,自从学习了京韵操,他便喜欢上了京剧,如今他已是在学校学习唱老生的京剧小演员了。

## 每位学生都会像是在台上表演

2011年,高区钦村小学将京剧特色教学融入到大课间的体育活动中,创编了第四套操,即大型京韵操,这是一套把京剧中的动作融入体操的自编自创的团体韵律操。京韵操在音乐上采用了京剧曲牌,体现了国粹的韵;在动作的编排上达到了京剧和健身的结合,体现了国粹的

美;口号的设计体现了国粹的魂。伴随着字正腔圆的京剧,学生身体的各部位得到了充分伸展的同时,又感受到了国粹的魅力。这套自编操充分体现了钦村小学“锻炼与休闲,体育与艺术,传统与现代相结合”的大课间操创编原则。京韵操汇集了京剧中

精、韵、神的精髓,改变了以往搞活动时文化艺术只“文化”,体育活动只“体育”的局限性,将学生的艺术体验与体育活动结合起来。李奕说,以这样的形式做运动,学生们不会感觉枯燥。以前只有上台表演的学生才能体会京剧的神韵,现在每位学生都会像是在台上表演,精神头十足。

“威海市全民健身十佳评选活动”报名进入收尾阶段

# “十佳学校”奖项受众学校热捧

活动唯一指定酒店:

GOLDEN BAY HOTEL  
WEIHAI CHINA  
金海湾国际饭店  
中国·威海  
★★★★★  
威海金海湾国际饭店 电话: 0631-5688777

本报威海5月14日讯(记者 侯书楠)由威海市体育局、威海市直机关工委、威海市总工会、共青团威海市委、威海市妇联、威海市教育局主办,本报协办,在全市范围联合开展的2012年度威海市全民健身十佳评选活动即将进入收尾阶段。距离6月1日报名截止时间还有半个月,其中“十佳学校”这一奖项尤其受捧,市区多所学校均积极报名。

本次全民健身十佳评选活动设置“2012年度全民健身十佳单位”、“2012年度全民健身十佳学校”、“2012年度全民健身十佳俱乐部”、“2012年度全民健身十佳社会体育指导员”4个奖项。将为获奖单位和个人颁发奖牌、证书和1000元奖金或等价物质奖励。全市机关、企事业单位、人民团体、体育俱乐部社会体育指导员及个人均在参评范围。

学校致本报咨询“十佳学校”的评选情况,高区一小、钦村小学、半月湾小学等均要求对其学校的特色体育活动进行采访报道,其中京韵操、肢体座位操、武术等体育活动既有特色,又能增强学生的体质。

十佳评选活动有详细的参评条件。例如,“2012年度全民健身十佳单位”需是曾被评为县级以上群体先进单位,有专兼职人员负责体育设施建设、活动组织和健身知识宣传,每天有固定的活动时间且不少于30分钟,年开展全民健身活动2次以上。“2012年度全民健身十佳学校”要保证师生每天1小时的锻炼时间,一年举办大型体育活动2次以上,学校体育设施面向社会开放。“2012年度全民健身十佳俱乐部”要有固定的经营场所,经常开展全民健身活动,会员人

数保持在500人以上。“2012年度全民健身十佳社会体育指导员”则要求社会体育指导员持证1年以上,长期担任晨晚练站点、健身队伍或机关企事业单位健身工作负责人,业务指导水平在一定区域内具有较高的知名度和认可度,每年至少组织3次以上体育活动或比赛。

需要注意的是,十佳单位、学校、俱乐部于6月1日前持《威海市全民健身十佳集体报名表》报名,而十佳社会体育指导员于6月1日前持《威海市全民健身十佳社会体育指导员参评表》报名。所有电子版报名表可到威海市体育局官方网站下载。链接地址: <http://www.weihaitiyu.gov.cn/>。

11月1日前确定候选集体(个人)名单,11月10日前在《齐鲁晚报·今日威海》刊登候选名单和选票。11月10日至11月25日

接受市民投票,并于25日在公证人员公证下负责统计市民投票结果。获奖名单与11月末在《齐鲁晚报·今日威海》公布。

本次评选活动报名及资料报送地址:文化中路78-2号威海市体育局群团体科。联系人:田三生。电话(传真):0631-5802737。电子邮箱: [tian34511@163.com](mailto:tian34511@163.com)。

资料报送条件:各参评集体需于举办或参与健身活动结束3日内将活动情况简介、影像资料等相关证明材料报市体育局。各参评集体和个人需于11月5日前将全年活动总结、影像资料、证明材料报市体育局。

12月上旬召开2012年度威海市全民健身十佳评选活动表彰大会,为获奖单位和个人颁发奖牌、证书和1000元奖金或等价物质奖励。至于其它未尽事宜将另行通知。

## 相关链接:

### “威海市全民健身十佳评选活动”参评条件:

- (一)“2012年度全民健身十佳单位”。重视体育工作,曾被评为县级以上群体先进单位;拥有健全的全民健身规章制度;有专兼职人员负责体育设施建设、活动组织和健身知识宣传;每天有固定的活动时间且不少于30分钟;年开展全民健身活动2次以上。
- (二)“2012年度全民健身十佳学校”。重视体育工作,有健全的体育教学设施;按教学大纲规定保障体育课时;保证师生每天1小时的锻炼时间;年举办大型体育活动2次以上;学校体育设施面向社会开放。
- (三)“2012年度全民健身十佳俱乐部”。接受各级体育行政管理部门的管理与监督,年审合格;有健全的规章制度,管理规范;财务状况良好;有固定的经营场所,经常开展全民健身活动;会员人数保持在500人以上。
- (四)“2012年度全民健身十佳社会体育指导员”。持证1年以上的社会体育指导员;长期担任晨晚练站点、健身队伍或机关企事业单位健身工作负责人;业务指导水平在一定区域内具有较高的知名度和认可度;积极宣传全民健身知识,每年至少组织3次以上体育活动或比赛。