

“雪花盖顶”、“左右逢源”……6月5日,菏泽牡丹区东关小学课间操时间,400名小学生舞起双节棍韵律操,构成校园一道独特的风景。

这套双节棍韵律操共有九节,是该校体育老师李彬在全国第九套广播体操伴奏的基础上创编的。这个学期开学后,学校将双节棍韵律操引入东关小学的体育教学课程,全校师生集体做起“武术课间操”。



2200名小学生课间操改练双节棍

菏泽一小学体育老师创编双节棍韵律操,引入课堂后受到师生欢迎

文/片 本报记者 景佳 见习记者 陈晨

新鲜:课间操时间,小学生齐舞双节棍

5日上午,东关小学操场上,三年级和五年级的400余名师生统一着装,做起了不同寻常的“课间操”:每名师生手中拿着双节棍。准备动作、扎马步、握紧双棍……在领操老师的带领下,师生们

随着音乐变化,整齐划一地起舞。传统的武术运动和现代音乐巧妙结合,刚柔并济,灵动自如。

记者注意到,学生们的滑步、正反手持棍法等动作,规范到位,手中特制的胶质

双节棍挥舞得“出神入化”。

9岁的肖佳佳是二年级二班的领操队员,她的动作有板有眼。在她的带领下,全班60名小学生划起了统一的舞步,一张张稚嫩的脸庞,流露出了喜人的英气。

“双节棍很有趣,和同学一样,一开始就喜欢了。”肖佳佳说,他们每周有两节课学习双节棍操。相比以往做的“七彩阳光”课间操,她更喜欢双节棍版本的,“不仅在学校练,在家也练”。

新奇:双节棍韵律操出自学校体育老师之手

这套双节棍韵律操共九节,分为预备运动、雪花盖顶、左右逢源、翻山越岭、金鸡独立、金腰铁臂、扭转乾坤、跳跃运动、整理运动,全套操做下来,约需6分钟。

这套备受学生喜欢的韵律操出自学校体育老师李彬之手。34岁的他是一名文科生,1999年毕业于菏泽师专

(菏泽学院前身)中文系,在大学时,他喜欢上了双节棍,并通过电脑自学成才。因为兴趣,他还从语文老师转行成为了体育教师。

自从教育部下发了“阳光活动一小时”的通知后,李彬就琢磨把双节棍融入到学生生活中,这一想法得到了学校领导的大力支持。经过

两个多月的反复摸索,这套双节棍韵律操终于成形。

李彬说,这套双节棍韵律操,音乐伴奏是在全国第九套广播体操伴奏的基础上改编的,旨在让孩子们的一个身体部位都得到锻炼。

“比如‘雪花盖顶’强调腰和上身的配合,‘左右逢源’注重手体合一,‘翻山越

岭’侧重左右手的配合,‘金鸡独立’锻炼学生腿部动作。”李彬说,学校还商定了“以点带面”的教学方式,让老师先学会,再教给学生,一方面可以验证双节棍韵律操的可学性和安全性,也可以提高学生们学习的积极性。今年3月份,学校正式推行这套双节棍韵律操。

可喜:双节棍韵律操已纳入学校体育教学课程

“双节棍是一种时尚的运动,既有健身性、表演性,又有艺术性、娱乐性。”该校校长刘冬玲说,双节棍自身的趣味性和易操作性是学校下决心推广的决定因素之一。

刘冬玲告诉记者,担心安全问题,学生们练习用的双节棍是学校统一发放的,材料是在塑料内胆外加一层

泡沫面,解除了安全隐患方面的后顾之忧。

据其介绍,最初,也有一些老师认为自己年龄大了,再学这种新型运动可能会有难度。但是经过一段时间的观察,这些老师发现这套双节棍操不仅活动了身体的各个部位,学起来也不难,也就欣然接受了这套别具一格的

“课间操”。

如今,学校120名教职工,从校长到门卫都学会了这套双节棍韵律操,1-6年级的2200名学生的课间操目前已改为双节棍韵律操。据介绍,学校课间操上午、下午各一次,由于学校活动场地有限,每次只能让400余名学生下楼做操,尽管如此,学校打

造办学特色的初衷不改。

记者了解到,现在这套双节棍韵律操已纳入学校体育教学课程,并被选为省级优质课。此外,东关小学在注重教学质量的前提下,从“打造办学特色”出发,不仅创编了双节棍韵律操,还准备把葫芦芦笙、太极拳和瑜伽引入课堂。



双节棍韵律操创办人李彬:

“旨在让学生全身得到锻炼”

记者:把双节棍引入课堂的初衷是什么?

李彬:现在小学生的体育课比较单调,枯燥无味,我就想用什么运动来趣味性的融入课堂,后来就选择了双节棍,因为双节棍这个运动比较时尚,一些动作还吸取了武术中刀、枪、剑动作中的精华,结合舞蹈中一些舒缓的动作,练起来有松有驰。

记者:这套操有什么特点,与一般的双节棍动作有什么不同?

李彬:这套操是根据小学生们身体和心理的特点来编的,动作简单易学,有很强的趣味性,练起来能够让孩子全身得到锻炼。其中一些拍打、击打、舞花这样的动作练起来很有趣,孩子们愿意学,增强了孩子全身的协调性,通过锻炼也提高了孩子的意志。这套操抛弃了一些复杂的、容易伤人的动作,如翻山倒海、海底捞针等;保留了基础的动作,一些换手的如雪花盖顶、扭转乾坤等。

记者:教起学生来难吗?

李彬:兴趣是最好的老师,学生只要感兴趣了,愿意学就好教了,学生们差不多两个星期就学会了。

记者:让小生练双节棍会不会有负面影响?

李彬:学校现在让学生练双节棍既不会伤害学生自己,也不会助长孩子们的暴力倾向。因为双节棍都是泡沫做的,即使学生刚开始练不好也不会把自己打伤。另外,老师也常告诫学生,练双节棍只是一种运动方式,不能防身,更不能打人。从这段时间的效果看,孩子们对双节棍非常喜欢,自主学习的积极性非常高。

凡7月8日之前到达雪佛兰展厅试驾,即可参与活动,并有机会获得美国之旅,享受加州Malibu海滩。

迈锐宝 MALIBU



加5000送10000



扫描二维码,即刻领略迈锐宝海上极致操控大片

比肩豪华车的三大驾享体验之:智能守恒操控系统

精准扎实的操控,让驾驶回归本源!真我本色,驾享有为人生

- 接近50:50*前后车身配重比
- 2.4L SIDI智能直喷发动机
- 全新6速手自一体变速箱
- CCI动态舒适度悬架
- 航空铝制轻量化设计
- *注:该数据为额定最高载重情况

ECO全时高效节能系统 深海静音系统



菏泽润艺汽车销售服务有限公司

销售热线: 0530-5537000 服务热线: 0530-5959299
地址: 菏泽市开发区广州路2888号润华汽车园雪佛兰4S店