

初中体育“一球一操”特色课间操的创编与实践

华 正

天元公学·杭州师范大学附属未来科技城学校, 浙江 杭州

收稿日期: 2023年7月20日; 录用日期: 2023年8月23日; 发布日期: 2023年8月30日

摘 要

为解决大课间活动内容局限于广播操、跑操, 缺乏新意, 学生参与积极性不足等问题, 积极创编独具特色的大课间体育活动具有重要现实意义。本文以初中体育“一球一操”为切入, 探讨了特色课间操创编原理与方法, 旨在改变以往课间操内容枯燥、形式单一、效果不佳的情况, 推动大课间体育活动科学化、制度化、规范化, 提高学生身体综合素质与活动乐趣。

关键词

一球一操, 特色课间操, 创编, 实践

Creation and Practice of “One Ball, One Exercise” Characteristic Inter-Class Exercise in Junior Middle School Physical Education

Zheng Hua

Tianyuan Public School·Hangzhou Normal University Affiliated Future Science and Technology City School, Hangzhou Zhejiang

Received: Jul. 20th, 2023; accepted: Aug. 23rd, 2023; published: Aug. 30th, 2023

Abstract

In order to solve the problems that the content of big recess activities is limited to broadcasting exercises and running exercises, lacking new ideas and students' enthusiasm for participation, it is of great practical significance to actively create unique big recess sports activities. Based on “one ball and one exercise” in junior high school physical education, this paper discusses the principle and method of creating characteristic exercises between classes, aiming at changing the situation that the contents of exercises between classes are boring, the form is single and the effect is not good, promoting the scientific, institutionalized and standardized sports activities between classes, and improving students' overall physical quality and activity fun.

Keywords

One Ball and One Exercise, Characteristic Exercises between Classes, Creation, Practice

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

大课间体育活动是学校展示学生精神风貌的良好载体。作为一所新学校，我们面临很多问题，比如：学校仅有初一新生，学生基础薄弱、队形凌乱、动作参差不齐，课间活动内容缺乏特色等等。如何在短时间内编排设计出学生喜欢、符合学校特色又科学有效的大课间内容，并高效组织实施成为现实问题。基于我校是足球特色学校，啦啦操项目也是学校的重点发展项目，为了让学生基本掌握足球、啦啦操两项体育技能，开展足球与啦啦操相结合的课间操创编实践，旨在为创新设计体育特色大课间活动内容提供经验与启示。

2. 初中体育“一球一操”特色课间操的原则与编排要素

2.1. 初中体育“一球一操”特色课间操的创编原则

初中体育“一球一操”特色课间操的创编应遵循以下原则：1) 循序渐进原则。通过“一球一操”项目技能和运动量的逐层递进，在长期坚持和实践中，提升学生体能素质和足球、啦啦操技能水平，促进学校体育大空间以体育人的效果。2) 全面锻炼原则。选择符合身体全面锻炼要求的内容，包括热身、锻炼、放松运动；头颈、上肢、躯干、下肢以及全身动作；包括左、右、前、后的动作；还应考虑到力量、速度、柔韧、灵活等，促进学生身体全面锻炼。3) 科学安排运动负荷原则。遵循学生身心发展规律，合理安排大课间活动形式和内容，有效锻炼时间不能少于15分钟，各个环节的安排与衔接要自然、合理、科学，真正体现锻炼实效，避免超负荷以及潜在安全性风险。4) 创新性原则。根据实际情况选择创编动作，并针对不同的身体素质与娱乐的要求选择一些新动作，改变姿势、方向、幅度、速度、路线等方法，避免千篇一律，枯燥无味[1] [2] [3]。

2.2. 初中体育“一球一操”特色课间操的编排要素

“一球一操”特色课间操编排要素如下图1。

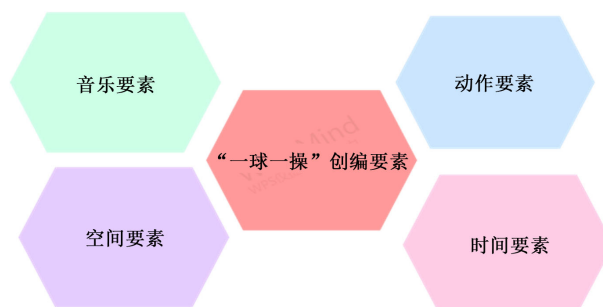


Figure 1. Arrangement elements of “one ball, one exercise” featured inter-class exercises

图1. “一球一操”特色课间操编排要素图

1) 音乐要素

选择符合学生年龄特点, 旋律轻快、歌词朗朗上口的音乐, 激发学生参与积极性, 加快学生熟记动作的速度。根据音乐 15 秒 32 拍的速度, 分割为 6 小节, 此类音乐使锻炼达到最佳效果。“一球一操”编排选择了青春活力、积极向上的音乐《偶像万万岁》, 时长 3 分 44 秒, 有 16 小节, 共 64 个 8 拍, 分为开场(4*8)+ 三段(16*8)+ 结尾(4*8)。

2) 动作要素

动作创编要遵循徒手操的特点, 将音乐分为 8 段, 男生足球操以足球技术动作为主要提炼点, 选取足球场上不同位置(前锋、中锋、后卫、守门员、裁判员等)最具代表性的动作进行创编。如后卫前额正面顶头球、前锋脚背正面踢足球、中锋脚内侧踢球等。女生啦啦操按照身体部位顺序及音乐节奏、旋律编排与男生相对应的动作。比如, 男生脚内侧踢球, 女生编左右方向的动作; 男生踩球的动作, 女生编双脚纵跳上下发力的动作。

3) 空间要素

男女生之间、班级之间、队伍之间的配合与变化有很多种。男女生的配合有相互之间的动作合作, 也有相互交换器械进行练习, 男生练习花球动作, 女生练习足球基本技术, 提高男女生协同配合的能力。班级配合是集体层次变化, 由左向右, 由前向后及反方向各班集体依次起、依次落的变化。队伍配合变换采用了前后站蹲立位、左右、前后换位等交替。这些配合与变化能提高双球操的视觉冲击力, 逐步提升练习难度。

4) 时间要素

保证学生合理的运动量和有效的注意力集中时间, 相对传统的广播操, 足球和啦啦操的动作要素更为丰富和多样, 因此时间要素的安排更为充分。参照有氧负荷练习的时间, “一球一操”的时间选择控制在 4 分钟左右, 后面增加 2 分钟的瑜伽足球啦啦操放松。

3. 初中体育“一球一操”特色课间操的创编步骤

创编中重视维持动作强度、频率、快慢以及幅度、路线、方向的变化, 使身体的各个部位得到锻炼。在创编的动作选取上, 考虑足球与啦啦操与各年龄段学生特点的有效衔接, 选取难度适宜的动作, 不能单一地进行运动能力和体格的培养, 要融入校园足球、啦啦啦文化内涵, 传播团队精神, 培养技术, 实现身心全面发展的效果[4][5]。

3.1. 确定项目内容

了解本校初中学生的实际状况与实际需求, 根据本校足球体育特色项目的发展目标, 结合啦啦操时尚文化特点, 并将它们融入创编之中, 选择以足球和啦啦操技术为主要素材内容。

3.2. 选择合适配乐

可采用以下三种方式: 一是根据选好的音乐进行动作创编; 二是先编好动作再进行音乐选配; 三是动作编排和音乐选配同时进行。按照乐曲的旋律节奏, 创编适合节奏的足球和啦啦操动作, 并进行组合, 合理优化, 使其更好地协调配合, 构成初级成套动作。

3.3. 创编成套动作

利用翻阅文献资料、观看网络视频、咨询专家等方法, 搜索创编素材, 组合足球技术动作和啦啦操的基本手位、步伐, 通过不断提取核心动作、简化复杂动作, 组合完善, 不断创新、修正, 结合附加动作编制与设计完整的成套动作。

3.4. 组织专家论证

邀请学校体育专家进行论证,对专家提出的意见与建议,改进与优化“一球一操”成套动作结构,有助于成套动作在校园大课间活动中大规模使用。

3.5. 实践与推广

通过“一球一操”在初中大课间体育活动中不断实践,积累经验、不断反馈改进、逐渐达到优化,最后形成在全区、全省内的推广模式,为“一球一操”大课间活动提供区域样板。

4. 初中体育“一球一操”特色课间操创编拟解决的关键问题

4.1. 队形变化

用流动队形来替代固定队形,编排中利用队形的流动变化,整体进行统一的方向移动,局部进行相互配合,能使成套动作变得流畅,富有生机。例如,在“一球一操”第二节中,动作内容主要是脚背正面踢球技术,这里的队形路线设计是流动队形,两路纵队前后10个人形成一路纵队,男生一路纵队跑动用脚内侧踢固定球进行流动队形,让成套整体变得流畅、多样、巧妙,视觉效果也充满冲击力。

4.2. 层次变化

层次多维,基本体现在空间层次与动作层次上。合理利用空间三维的变化,即以XYZ三个不同维度组成的空间结构,X代表地面,Y代表人身高形成的面,Z代表人跳跃起来距离地面形成的面,在一定时期内在各种时间点上实现相同组合动作,在时间完成上形成差异,整个动作成波浪式的效果。如,“一球一操”编排中,学生手持花球先后蹲起、一上一下做高V与倒V、左右错开做左L与右L、左K与右K等对称变化、蹲和起持花球做斜线等手部动作结合重心的升降、腿部的屈伸(蹲起)等各种动作,增加不同维度的层次。

4.3. 动静结合

在运动场上形成一定的反差,以动来衬托静,静来反衬动。在“一球一操”创编过程中,基于班级或小组进行,学生或某个整体均算作是点,某个点静态不动,与其对应的点动态联系,形成动态效果与静态效果的交相呼应。如,在“一球一操”第三节中,让女生纵队为点,女生踩球不动,男生绕圈跑动,形成动静结合的效果。

5. 初中体育“一球一操”特色课间操的实施效果

5.1. 增加趣味,提高了课间操参与的积极性

科学设计“一球一操”内容和结构,增加练习的趣味性,合理安排训练时间,将足球和啦啦操花球的使用贯穿始终,增加练习难度,使“一球”和“一操”完美结合,达到男女生同时学习足球技术技能和啦啦操基本动作的目的。让全体师生乐于参加,增进师生感情,培养积极主动的体育锻炼习惯[6]。

5.2. 微课制作,帮助学生掌握疑难动作

将“一球”“一操”男女生的动作分别进行拍摄,课前先将微课视频发给家长,让学生利用课余时间,先预习每个手位动作和足球的练习动作,发挥学生自主学习的主体作用。上课时,邀请微课自主学习较好的同学上台展示,通过互动问答方式全方位剖析动作过程、动作难点,采用分组练习进行攻坚,化难为易,轻松解决了疑难动作的讲解、演示问题,帮助学生迅速理解动作,形成概念,记住结构,并

在大脑中建立清晰的动作表象，加快学习速度，提高学习效率。

5.3. 优弱互补，促进学生团队进步

协调性弱或接受能力较差的学生容易因动作不标准而失去自信，或因不被同学重视及遭到排斥导致心理创伤，造成厌学现象。因此，根据教学内容和学生身体素质等情况进行分组，让优秀学生来帮扶薄弱学生，学生在练习过程中出现错误动作，小组成员之间会相互帮助、辅导、纠错，团结合作、共同进步。

5.4. 合理使用音乐教学，提升课堂氛围

“一球一操”教学中，开始节奏比较舒缓，编排的动作幅度较小，慢慢地音乐节奏加快，编排的动作幅度、强度加大，通过音乐节奏来调节学生动作的幅度和强度。用音乐提示音或不同的歌词作为活动开始和停止的信号，用音乐代替常规啦啦操课堂尖锐的哨音、叫喊和口令，能够减少教师的指示，提高学生的注意力，使学生的学习更加自主。

6. 结语

“一球一操”大课间活动对传统大课间进行优化设计的探索实践，活动内容以自主编排为主，结合本校学生的年龄、体能等实际情况进行设计。这种活动设计的针对性，使得学生体能、技能素质得到全面提升，大课间活动参与热情大幅提升，校园体育特色氛围更加浓厚，展现出的整体效果良好，为体育特色大课间活动设计提供了一个全新思路。

参考文献

- [1] 孙鹏. 足球特色学校开展足球大课间活动设计与实施[J]. 淮北师范大学学报(自然科学版), 2020, 41(4): 92-96.
- [2] 李宝华. “快乐足球”视角下学校大课间活动创新实践[J]. 青少年体育, 2020(10): 53-54.
- [3] 王立亮. 基于学校大课间改革的校园足球活动开展可行性研究[J]. 青少年体育, 2020(1): 62-63.
- [4] 李亚楠. 啦啦操在大课间体育活动中的推广应用[J]. 中国学校体育, 2020, 39(8): 11-12.
- [5] 姜春晓, 苗军. 立足学校办学理念 创建足球特色大课间[J]. 中国学校体育, 2020, 39(7): 91-92.
- [6] 姚艳妮. 啦啦操运动在北镇市初级中学大课间的开展现状及推广策略研究[D]: [硕士学位论文]. 锦州: 渤海大学, 2020.