



阳光大课间， 让校园“嗨”起来

“全国第N套广播体操现在开始……”这是不少人对于上学时期大课间的第一印象，而且脑子里会马上出现熟悉的旋律与动作。要是你以为现在学校的大课间还是只有广播体操，那你就错了。

自“双减”以来，我市各地多措并举，市区各校秉承“以体育人，以体育智”的理念，厚植体育特色文化，打造体育特色项目，形成了各具特色的“阳光大课间”活动。踢足球、打篮球、做羽毛球操，青春活力的网红舞、跳竹竿、做啦啦操……孩子们在“阳光大课间”中玩出创意、玩出特色、玩出乐趣。

展示校园特色 大课间活动花样多

上午8点20分，莲都区刘英小学的学子们走出教室，开始一天一次的大课间活动。足球场、篮球场、教学楼前的空地变成了同学们锻炼的场所。跳绳、做羽毛球操，同学们伴随着动感的音乐，刚柔并济的动作，响彻校园的口号……寂静的校园顿时一片沸腾。

“我很喜欢羽毛球操，可以让我们锻炼身体，还能让我练习打羽毛球的动作，中间有很多跳跃的动作，感觉自己就像‘小精灵’。”刚做完羽毛球操的409班陈思涵同学兴奋地说。

刘英小学的羽毛球操用多段动感音乐为背景，将羽毛球的挥拍、步法训练编成一套老少皆宜、无场地要求的少儿体操。参与编制羽毛球操的体育老师何琼介绍，这套羽毛球操主要以训练学生的挥拍、发球、网前正反手挑球等羽毛球技术动作为主，同时提高躯干灵敏及下肢肌肉群的力量、速度、协调。

据了解，2014年开始，刘英小学创建羽毛球特色学校，每年都会在省、市级比赛中获得个人及团队的优异成绩。学校利用阳光大课间活动，突出羽毛球特色，开展个性化的大课间活动。

在良好的羽毛球特色氛围中，刘英小学体育教研组根据“了解羽毛球”“掌握羽毛球的基础技能”等方面，自主开发了校本课程《羽球精灵》，并被评为了市级精品课程，课程分“走进羽球”“玩转羽球”“羽球技能”“我和羽球”四个单元。“我们学校大课间中的羽毛球操，就是以《羽球精灵》为基础进行编制的，以此来提高同学们的健身意识，更加了解羽毛球，希望同学们做体魄强健、人格健全、品学兼优、充满朝气的新时代接班人。”体育老师何琼说。

在莲都区碧湖小学的大课间，全校一千多名学生手握乒乓球拍整齐列队、激情舞动。这套乒乓球操是学校根据乒乓球的多项技术和步法编排的一项技能操，糅合了热身、放松拉伸、技术动作、战术打法、步法移动等。

莲都区绿城小学的呼啦圈操、莲都外国语学校小学部的篮球操、莲都区东港学校的海草舞、人民路小学的毽球操、老竹民族学校的竹竿舞……在莲都各校，多样的大课间活动每天都在进行，同学们也尽情地享受着运动的快乐。

增强学生体质 乐享大课间活动

伴随着激昂的《运动员进行曲》，上海世外天宁中学各个班级井然有序地下楼到达指定场地。随后，广播中传来“阳光大课间活动现在开始，准备好了吗？”的话语，铿锵的律动声回荡在整个校园，而各班方阵的口号声也绝不亚于它。队伍缓缓向前移动，八年级的同学右手捧着足球，九年级的同学右手拿着跳绳，脚步声随着音乐的节奏形成了雄壮的交响曲，各班排面更是无可挑剔，八个同学组成一排，形成一条笔直的线。

待跑操结束，“阳光大课间”进入第二环节——分年龄段活动，七九年级跳绳，八年级做足球操。做完一系列活动，“阳光大课间”进入最后一项——放松操。同学们一边听着舒缓的音乐，一边跟着司令台上的领操员做着拉伸动作，刚刚喧闹的田径场瞬间安静下来……

莲都区处州中学是一所足球特色学校，学校大课间活动以足球为主要元素开展，注重全员性、科学性、实用性和多样性。进场、有氧耐久跑、足球组合练习、身体素质组合练习、拉伸放松练习、退场，各环节一气呵成，全过程以足球运动音乐为背景串联。

处州中学的体育老师殷静蕾说：“我们大课间活动面向全体学生，人人参与活动，个个都有适合项目，教师广泛参与，确保学生30分钟的大课间活动和在校体育锻炼每天不少于一小时，达到全体健身、全员愉悦的目的，真正将‘阳光运动’落在实处。”

莲都区城北小学的大课间活动分跑操、游泳操、单脚跳、放松操四个板块。在班主任老师的带领下，一至三年级孩子在篮球场、草坪按一定线路奔跑，四至六年级孩子在跑道上奔跑。大家踩着音乐的节拍，不时喊出“一二三四”的响亮口号。

师生一同做完“游泳操”，马上进入最激动人心的单脚跳环节。音乐声响起，每个班排头的两名同学夹着浮板，以相同的速度向对面跳去……广播里传来“一二三四”的声音，没有跳跃的同学一边拍手，一边大声喊出“五六七八”的声音。在美妙的乐声中，师生做了大课间最后一个运动——放松操。

麻心怡同学是城北小学602班的学生，从今年年初参加游泳、跑步等体育锻炼后，至今已长高近10公分。在校运动会上，她参加的200米、400米、800米三个项目，均荣获年段女子第一名的佳绩。“40分钟的大课间活动，我最喜欢单脚跳了。跟随音乐的节拍，同学们用左脚跳到对面，用右脚跳回来。三个来回的左右脚循环跳，既锻炼了身体，也放松了身心。谈到大课间的感受，麻心怡开心地说。

“整个大课间活动，我们的活动内容丰富多样，自然紧凑，展现了城北小学师生阳光、向上的精神风貌。”城北小学体育组组长胡枢煊老师说。

