

大课间活动的创新初探 龙狮运动特色体育

文 / 广州市越秀区瑶台小学 李永辉

们主动走向运动场,给学生创造更多的锻炼选择和机会。这样不仅繁荣了校园体育文化,还丰富了学校体育教学资源。有利于学生了解民族文化,增强民族自豪感,同时民族文化也可以更好的被继承和发展。

一、实效性

实效性是指大课间活动的内容、运动负荷、组织管理等都对学生的身心健康产生正面的影响,能够使学生在身体素质与心理素质上得到一定的提高。瑶台小学体育大课间活动的核心部分是龙狮运动,以武术为基础,全体学生按照鼓乐完成规定的动作,包括:跳、跑、举、蹲、翻滚等一系列基本动作组合,是发展下肢力量、灵敏性和协调性为主的全身性大负荷的有氧运动。可以根据动作套路的编排对运动负荷做出合理调节。根据抽测,瑶台小学体育大课间活动学生的平均心率达到145次/分钟。6分钟舞龙舞狮运动结合武术和体能训练,总时长达到30分钟,运动强度和运动负荷都达到发展适龄学生身心素质的需求。除此以外,舞龙舞狮的鼓乐喜庆,有动感,节奏感强烈,学生在音乐的伴奏下忘记了疲劳,享受整个锻炼过程。因此,以龙狮运动为核心的大课间活动能够高效率的达到锻炼效果。

二、科学性

科学性是指大课间体育活动设计能够科学合理安排运动负荷,使运动影响呈积极作用。大课间体育活动的核心在于身体锻炼,内容设计要符合该年龄段学生的生长发育规律,使体育锻炼对学生的身心发展起到促进作用。根据小学生心肺功能的特点,不宜长时间进行高强度耐力运动,瑶台小学龙狮运动通过合理的设计动作套路组合控制运动负荷,各难度动作环节之间设计有一个低运动负荷的间歇动作,使高强度练习之间得到缓冲,学生不

至于连续长时间处于高强度运动当中。教师也根据高、中、低年级学生设计不同运动强度和负荷的动作套路以适应不同阶段学生的身心发育特点。而且舞龙舞狮运动并不是技术技能单一的竞技运动项目,它是一种带有强韵律感、以自由组合动作技巧演绎简短故事情节的团体活动,比如:醉狮、采地青、南狮群狮、阴阳八卦龙、荷花龙等项目。可见,龙狮运动的运动负荷可塑性比较强,可以根据参与运动的对象或者演出的需要来设计合适的动作套路,而且是一项集趣味性和娱乐性于一体的团体项目。学生既不会觉得枯燥乏味,也不会过度的从事单一的专项体育训练。

三、兴趣性

所谓“兴趣是最好的老师”。学生对活动有很高的关注程度并且喜欢,才会主动参与这项活动。大课间体育活动是课外体育运动的一种新形式,最终目的就是要实现学校体育教育的目标,其目标之一就是培养学生的运动兴趣,养成体育锻炼习惯,为终身体育运动奠定基础。舞龙舞狮作为传统民族运动项目,以武术为基础,兼具舞蹈艺术感,娱乐性强,练习内容丰富,适合不同年龄段的学生自由创编。学生们在从事这项运动时,色彩斑斓的服装道具,栩栩如生的龙狮道具,再加上鼓乐齐鸣,能够从视觉和听觉层面震撼学生,吸引他们自主的投入到运动当中。因此,这项运动具备锻炼价值,也不失趣味性。

四、创新性

目前,大部分学校以现代竞技运动项目作为大课间体育活动的主要内容,而现代竞技运动项目往往需要系统的训练且更强调竞技性,锻炼方法一般是比较机械的重复训练法,比较单一枯燥。长期如此,学生会心生厌倦,转而形成被

舞龙舞狮运动作为我国传统民族体育运动的重要组成部分,是一项集喜庆、竞技和健身等多种功能于一体的传统民间体育活动,深受广大群众的喜爱。

瑶台小学地处广州市越秀区城乡结合部,所在社区有强烈的龙狮表演文化气息,龙狮表演是该社区传统节日和活动的表演项目,同时龙狮和武术项目作为当地主要传统文化,深受人们喜爱,受众面广,动作套路组合多样,适合不同年龄阶段的人群参与,并且对场地的要求不高。为了让更多的学生接触这项运动,学校因地制宜地以武术和舞龙舞狮民俗运动作为特色项目,结合现代体育运动项目,构建适合本校实际情况的大课间体育活动课程体系,使学校体育教学内容由单一的现代竞技运动向体育锻炼民族化、娱乐化、健康化的锻炼多元化发展。并且以龙狮运动为起始点,可以起到以点带面的作用,带动其他运动项目的开展,吸引学生