

武术操、啦啦操、跳绳操、篮球操……沧州各小学的课间操玩出了新花样，学生们在运动中释放活力，健康成长——

## “花式”课间操 孩子“嗨”起来

本报通讯员 张海晓 井广坤 本报记者 李小贤 摄影报道

“嗨”起来，一起来做课间操！

上举、运球、跳跃……4月10日，在新华区鞠官屯学校的操场上，学生们做起了课间篮球操，玩“转”手中的篮球。

如今，在沧州的各所小学，各种创意课间操让人眼前一亮。篮球操、武术操、跳绳操、啦啦操……融入了多元化体育项目和锻炼方法的课间操让操场“沸腾”起来。

### “舞”动篮球

4月10日，新华区鞠官屯学校学生们做完眼保健操后，开始有序地从教室后面的架子旁，抱起自己的篮球向操场走去。

操场上，学生们依次排开。他们手上的篮球也被玩出了花样。

单手拍、转体拍……“咚咚咚、咚咚咚”，篮球撞击地面发出的声音，与学生的口号交织在一起，成了校园内最美妙的声音。

学生们活力满满，动作娴熟。鞠官屯学校学生于容琳说：“一套篮球操做下来，浑身舒服，心情更好了。尤其是和同学们一起做操时，那种气势让人振奋。”

篮球操结束之后，则是学生们的自由活动。学生们拍球、投篮，尽情享受篮球运动带来的无限快乐。

篮球操是一项以拍球、运球等篮球动作为基础，锻炼身体、提高篮球技巧的体育运动。鞠官屯学校的体育老师在原有简单的篮球操基础上又进行了创编，加入了一些难度较大的篮球动作。

鞠官屯学校校长孙凤玲说：“篮球操是我们课间操的形式之一，平时会与跑操穿插进行。我们创编篮球操的初衷是为了训练每个学生对篮球的手感，后来随着练习不断深入，学生们越来越喜欢篮球操。”

### 趣味啦啦操

紫色、黄色、粉色……盐山县盐山镇西门外中心小学的学生们手持鲜艳的花球，为校园增添了绚丽的色彩。

音乐响起，学生们舞动着花球，跳起了啦啦操，享受大课间带来的乐趣。他们时而挥动花球，在空中划出优美的弧度，时而旋转跳跃，活力四射的动作将阳光自信的精神面貌展露无遗。

西门外中心小学副校长张艳荣说：“啦啦操是一项充满活力的运动，融合了体操、舞蹈等元素。孩子们在跳啦啦操时能释放快乐因子，也集中展示了学校实施五育并举、全面育人的丰硕成果，落实‘两操一课一作业’工程做好阳光体育运动。”

为了丰富学生的课间活动，西门外中心小学的老师不仅将兔子舞、手指舞等融入了课间操



啦啦操



篮球操



跳绳操

中，去年他们还专门编排出了啦啦操《青春就这样》。这套啦啦操从音乐选择到动作编排，充满青春活力。

西门外中心小学校园不大，为了方便学生们课间活动，学校专门打造了两个活动区域。课间，学生们跟着律动音乐整齐有序的列队，从“花球箱”中拿到花球。“花球的颜色不同，也代表着不同的年级。学生们的集体感很强，都力争将啦啦操跳好，为班级争光。”张艳荣说。

学生张佳思初学啦啦操时，就对啦啦操产生了浓厚的兴趣。每次跳操时，她都非常认真，动作标准且优美。她还被选入了学校的啦啦操队，在一些比赛中，与同学们一起跳出了欢乐与活力。

### 酷炫舞蹈

千余人共跳青春活力的课间舞蹈会是一番怎样的景象？我们走进沧州市实验小学去瞧一瞧。

大课时，千余名学生集中在校园内，伴随着歌曲《少年》舞动起来。

台上领舞的少年跳得激情，台下的学生也随着音乐跳起来，尤其是到了歌曲高潮时，大家跳得更“嗨”了。

“我喜欢舞蹈操，听着喜欢

的歌，跳着欢快的舞，整个人都放松了”“跳一会儿舞，既能锻炼身体，又能让人精神，我希望能学到更多的舞蹈操”……学生们一谈起舞蹈操都很兴奋。

说起《少年》舞蹈操，沧州市实验小学办公室主任高金英很是自豪，这套自编的舞蹈操曾获得2022年“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动暨河北省小学生课间操线上比赛一等奖。

“《少年》这首歌很受学生们欢迎。当时，我们就想，如果根据这首歌编排出舞蹈操来，肯定特别受学生欢迎。”高金英说，体育老师和音乐老师一起编排了这个舞蹈操，动作张弛有度。舞蹈操在学校内一亮相，就吸引了孩子们的眼球。

“孩子们喜欢，自然会认真去做，也就达到了锻炼身体、愉悦身心的目的。”高金英说。

据了解，在沧州市实验小学，大课时也会有“晴雨模式”。天气好时，孩子们会做广播体操、跳舞操《少年》，雨天或者雾霾天时，则做《三字经》室内操等。

### “绳”采飞扬

一条小小的跳绳被沧县杜生镇刘屯小学师生玩出多种花样，校园里的运动氛围感被充分

“拉满”。

沧县杜生镇刘屯小学校长王大勇说：“跳绳运动成本低，容易上手，对场地要求不高，也有利于增强孩子们的身体协调和应变能力。我们根据学校实际情况，选择了跳绳作为学生的主要运动项目。”

在刘屯小学，每个孩子都有一根跳绳。课间时，这些跳绳就会发挥它们的作用。学生们会一起做学校老师编排的课间操——跳绳操。学生们脚轻点地，身体腾跃而起，绳子划出一个漂亮的弧度；他们双手交叉，轻盈地跳过绳子……翻飞的跳绳在他们手中翩翩起舞。

除了集体做跳绳操，课间时，学生们也会拿起绳子，或一带一跳绳，或多人同时跳长绳，或尝试新的花样跳法。“跳绳有很多乐趣，每熟练掌握一个新的跳绳动作，都会让人兴奋不已”“通过练习，我的跳绳速度更快了”……说起大课间的活动，孩子们很激动。

“花样跳绳操，不仅可以锻炼身体，还能让孩子们从一根小小的跳绳中感受到了创新、合作、快乐。”王大勇说，学校设立了“绳文化”展览馆，每年还会开展一次跳绳文化节，让跳绳融入每个孩子的学习和生活。

如今，刘屯小学的老师还编排出了更为复杂的花样跳绳操，

正在校园内推广。

### “武”出风采

在孟村回族自治县城关回民小学的大课间，学生们身着统一服饰列队整齐，等待着老师下令，再次练起八极拳武术操。

随着口号声的响起，学生们伸臂、踢腿、挥拳、转身……并发出洪亮的“嘿”“哈”声，一招一式刚劲有力。“我非常喜欢武术操，每次做完操，我都感觉自己充满了力量！”一位学生说。

看着学生们认真的模样，孟村回族自治县城关回民小学校长丁玲脸上露出笑容。丁玲说，八极拳武术操是回民小学的校本课程，是学校的特色教育之一。学校聘请八极拳知名人士，结合青少年生理和心理特点，编排成既易学、易练又充分体现八极拳特点的武术教材，并请教练进行培训和技术指导。学校将八极拳武术操安排在体育课和大课间，不仅传承了传统文化，也让孩子们在运动中放松心情。

回民小学提倡“文武兼修”。武有太极拳操，文有《三字经》韵律操。“人之初，性本善，性相近，习相远……”朗朗的诵读再加上整齐的动作，让学生在了解中华经典文化的同时，提高了身体素质。

篮球操、武术操、跳绳操、啦啦操……灿烂的阳光，跳动的音符以及充满活力的学生，让人不禁想和他们一起跳起来，一起感受青春的气息与生命的韵律。

沧州市教育局德育体育艺术教育科科长夏琳表示，我市各小学大课间活动不断多元化，各学校将传统文化、美育、德育等融入阳光大课间。多个学校创新形式，通过编排啦啦操、篮球操等各类“花式”课间操，巧妙地将趣味减压和有序运动融合在一起，促进了学生们身体机能和心理素质全面发展。

### 扫码看视频 新闻料更多

各种创意课间操让操场“沸腾”起来……扫描二维码，观看相关视频。

