

“男足女舞”大课间 对于学生身心健康的影响

前言

“男足女舞”是东莞市松山湖实验小学实施的一项全校学生在运动场上进行的体育大课间活动。“男足”就是不同年级部的男同学在运动场上进行有序的足球游戏，游戏形式以“足球嘉年华”的方式进行。“女舞”指的是以年级组为单位进行不同舞种的学习。从本校大课间的实践活动来看，该活动的内容可以提高学生对体育运动的兴趣，既体现了学校的大课间特色，也为学生的终身体育教育奠定了良好的基础。

关键词

大课间；男足；女舞；设计；创编

小学体育大课间活动在东莞市实施了十几年，但各镇区学校实施的活动内容有所不同。有些学校的大课间活动仅限于学生做同一套广播体操或者学校自己创编的韵律操，不利于学生的个性发展；还有一些学校大课间活动的内容形式多样化，但是实施起来却很不方便，也不利于学生的身心发展。东莞市松山湖实验小学有一整套自己的大课间活动方案。男同学进行男足活动，活动形式以“足球嘉年华”为主；女同学进行舞蹈练习，帮助他们提高其对运动的兴趣，并通过有效的管理和合理的实施，让学生们更好地在大课间的舞台展示自我^[1]。

1 大课间活动男足女舞的创编与实施

体育大课间活动是全校学生进行的一项运动，强调每个学生都要参与其中。创编组根据各年级接受能力及技术的掌握水平不同，在内容的安排上结合体育学科的学、练、赛的模式进行创编，同时也结合本校每年一届的足球节，从而有效提高学生的身体素质。最终结果是把大课间活动内容形式设计成男生以“足球嘉年华”形式进行活动，女生则以方块的队形练习舞蹈。大课间活动的流程是：在听到学生进行曲后，各班在3分钟时间内到达运动场；广播操“希望风帆”

的音乐响起时，男女同学慢跑到自己进行活动的场地进行活动（男生开始“足球嘉年华”，女生进行“各级部群舞练习”）。

1.1 创编内容，合理实施

两个月的实践证明，大课间的内容是有效的。年轻体育教师根据不同年级制定活动内容，当班级负责教师对某些项目技术的掌握不够时，体育教师会在活动的过程中进行技术动作示范。学校也安排了足球校队的学生进行示范，鼓励学生们展示自我。同时，在体育课上进行男足女舞的练习，便于大课间活动的实施。经过两个月的不断练习和项目负责教师的精心管理，学生可以在音乐的引领下有序轮换开展活动。大课间的活动内容最终定为：广播操、男足、女舞，整个活动都由音乐引领。

活动音乐由前期负责音乐的老师反复挑选歌曲剪辑而成。大课间活动由学生进行曲响起开始，全体师生在规定的时间内到达指定的运动场做广播操“希望风帆”。广播操结束后，便是大课间的主要内容——男足女舞的活动。男足活动形式是“足球嘉年华”，由音乐引领；女舞活动形式是各年级到指定的舞蹈区进行群舞练习。在实行大课间活动的运转中，前期工作分工明确，对男足女舞负责的老师进行培训，各班负责的老师要充分了解音乐引领运动项目和轮换途径^[2]。

1.2 内容不在多，重在于学生身体素质发展

遵循学生身心发展规律，结合体育与健康学科的“学”“练”“赛”的教学模式。大课间活动的内容定为男生“足球嘉年华”，女生“群舞”活动。男足项目看似单一，但是根据不同年级进行不同内容的足球游戏编排，在游戏实施一段时间后，学生们都能够掌握游戏的流程和内容。教师会不断地增加难度或者更换游戏的种类。经过一段时间的女舞练习，学生能根据音乐韵律熟练地进行舞蹈练习，那么我们教师也要及时更改舞种，这样能够保持学生对这一活动的新鲜感，从而提高她们的运动兴趣。在实施过程中，老师们要积极正确地引导，学生们要反复练习。现如今，学生们已经可以根据音乐曲目进行有序的活动。男足女舞的内容在一定的时间后进行编改，不断提高学生的学习兴趣 and 锻炼效果。

1.3 实事求是，科学安排

学校根据男生喜欢足球的特点安排男同学进行足球活动，男足校本课程的实施取得了一定成功。在进行男足活动的同时，女生进行舞蹈练习，这些都是针对学生特点进行的科学合理的安排。男足活动特别受男生的喜爱，在学校的活动实施中形成了一定的氛围。学校有三块足球场，学生可以在绿茵场上进行足球活动。经过前期的练习，学生们自主管理的能力提高，能够很好地享受男足运动的过程。女舞是根据女生天生就比较喜欢舞蹈的身心特点设计的，以每个年级组为单位进行舞蹈学习，并且在课间实践活动中不断练习和更换舞种，这样的编排让学生感到新鲜。因此，男足女舞的活动能在校内持续实施下去。

2 男足女舞的设计与实施

大课间活动是主要以学生为主体的群体活动，因此在活动项目的设计和内容的选择上，要根据不同年龄段的学生进行科学合理的安排，从而保证活动的趣味性、丰富性、灵活性、评价性等特点^[3]。

2.1 男足项目的趣味性

在实施男足游戏过程中，根据不同年级部进行足球游戏：

游戏1 直线运球迎面接力。方法：各班排头的同学用脚运球至对面的同学（第一个同学），然后排在队伍的后面。各位同学以此类推。

游戏2 原地颠球。方法：各位同学站在原地颠球。

游戏3 原地抛接球。方法：两人一组，原地抛球给对面的同学。抛球的同学可以将球抛向对面同学的前方或后方。

游戏4 手滚球折返接力。方法：弯腰或下蹲用单手掌拨滚球过旗杆后折返回原地给下一位同学，然后排在队伍后面。以此类推。

2.2 女舞项目的优美性

女生群舞根据女生对舞蹈的喜爱和女生的身心特点进行编排，各年级的女同学在指定的场地进行舞蹈练习，展示舞蹈的优美性。

2.3 评价标准，全面考核

男足考核标准如下：

一、二年级反弹颠球。方法：用左、右脚脚背正面进行反弹颠球，记录完成的次数。（球只允许落地反弹一次）。

三、四年级传球。方法：在距离一米宽球门三米处，用脚弓传球进门。每名同学射门五次，每进一球得一分。

五、六年级运球过杆。方法：起点与第一个标志杆距离为一米，共六个标志杆，各杆间距为1.5米。一次运球绕过全部标志杆，计到终点的时间。

3 实施结论

3.1 男足的实施效果

学校男同学的足球练习提高了学生的身体素质，学生的下肢力量和协调性显著提升。对二年级四个班的男同学进行测试，受试者年龄分别在7~9周岁之间，平均身高在120~140厘米，平均体重在20~40公斤。这些学生都比较喜欢踢足球，而且多活泼好动，但是耐久性较差。经过两年多的大课间的足球活动，男同学下肢的协调能力和力量都有所提高。在这两年的时间中，星期一至星期四各班的男同学都会在各班训练足球的区域踢足球或者玩有关足球的游戏，一、二年级男足的考核项目是反弹颠球。每学期的考核如表1：

表1 一年级到二年级每学期反弹颠球的考核结果

第一学期	第二学期	第三学期	第四学期
2~4次	3~30次	4~40次	3~50次

经过两年的持续练习，学生的下肢力量和协调性获得提高。颠球对下肢的协调性和稳定性等要求较高，如果单脚支撑不稳就无法颠球。从四个学期的考核中可以看出，坚持足球运动可以提高学生的身体素质。根据中小学生体质健康标准测试和国标测试，低年级学生由于肌纤维较细，一、二年级男生基本都在立定跳远的测试中取得优秀成绩^[4]。

表 2 一年级到二年级 1 分钟跳绳测试结果

第一学期	第二学期	第三学期	第四学期
80~120个	100~130个	120~150个	140~190个

从《国标》测试结果来看，一、二年级男生从一年级开始就练习踢足球，对他们的下肢力量和身体协调性起到了重要的作用。所以大课间男足的训练对学生的身体素质有很大的提高。

3.2 女舞的实施效果

经过两年多的练习，女同学们对舞蹈的感觉有了很大的提高。通过每学期的舞蹈考核，各班女生对所学舞种的喜爱程度都很高，考核的成绩也在不断地提高。在每学年的广东省中小学生体质健康标准测试和国标的测试中，一、二年级女生在坐位体前屈项目中基本都取得了不错的成绩。

表 3 一二年级女生坐位体前屈成绩

第一学期	第二学期	第三学期	第四学期
-4~6cm	-2~11cm	5~14cm	10~28cm

由表 3 的坐位体前屈测试成绩可知，长期舞蹈练习可以提高学生的柔韧性。

4 结语

男足女舞活动让学生们强健了体魄，感受到了运动带来的快乐。通过健康科学的安排，这一项目在校内得到了很好的效果，学生们在训练考核达标的同时也锻炼了身体。健康的身体是学生学业之路上最坚实的基础。在大课间让学生得到充分的锻炼，用体育引领学生在人生路上“跑”“跳”“投”——跑近理想、跳过障碍、投入社会^[5]。

文 / 李庭勇（东莞松山湖实验小学，广东东莞 523000）

作者简介：李庭勇，男，广东茂名人，东莞松山湖实验小学中级教师，研究方向：学生体质健康与促进。

参考文献：

[1] 柳惠斌. 因“室”制宜，积极开发运用大课间室内操 [J]. 福建教育, 2020 (52): 18-19.
[2] 喻继鑫. 初中足球运动训练中的障碍及其解决对策 [J]. 体育风尚, 2022 (4): 125-127
[3] 周洁. 校园足球视域下小学足球队学生能力培养模式研究 [J]. 当代体育科技, 2022, 12 (8): 138-140.
[4] 李佳桐. “舞蹈”热背后的思考——大课间体育活动的有效性分析 [J]. 体育风尚, 2020 (5): 168.
[5] 崔莹. “舞蹈”热背后的冷思考——大课间体育活动的有效性探究 [J]. 当代体育科技, 2019, 9 (31): 153+155.