

# 浅谈中职学校大课间操设计与实施

陈早东

(大连旅游学校(大连女子学校) 辽宁大连 116031)

**摘要:**大课间操的质量是学校综合实力的体现,更是一个学校的门面,因此大课间操的设计与实施过程是抓好学校德育建设的重中之重。如何根据学校特点科学合理地设计大课间操并达到如期的效果,是一项很多学校都一直在探索的课题。基于此,本文分享了笔者在中职学校从教17年来大课间操工作的经验。

**关键词:**中职学校 大课间操 设计

**中图分类号:** G712 **文献标识码:** A

**DOI:** 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.10.148

## 一、大课间操的设计是一门艺术

大课间操的设计要考虑地区特点、学校性质、学校的发展要求、专业特点、班级文化等相关因素。既要达到一定的高度,也要不脱离实际;既要考虑整体效果,也要考虑个人表现;既要考虑运动量,也要考虑学生的年龄特点,提高学生的兴趣,从而使学生达到预设的运动效果。因此,大课间操的整体设计是一项具有艺术性的工作,既表现为学校管理模式的科学性,也表现出设计者的智慧。

### 1. 班级站位

首先,根据班级教室位置画出草图,并注明教室位置、楼梯位置、教室门的位置、班级人数等。有的学校对班级管理是以专业为单位的,教室布局也是根据专业来安排的,那么草图则必须标明各班级的专业。

其次,考察教学楼的位置、顺序、各个教学楼的入口,以便于我们设计进楼时各班级的顺序、分组、大概路线。同时也要结合回归路线、教学楼楼梯的宽度等来确定队列数,还要看是否有楼梯、柱子等安全隐患,调整回归路线,避免出现任何安全问题。

再次,考察操场的方向、面积、布局,初步确定大课间操回归的路口,根据全校的人数、班级数,结合教学楼班级位置,确定每个班级的纵队数量(有一路、二路、三路、四路,其中二路纵队较为常见);设计班级回归分几大方队,从哪几个路口出操场回归教学楼,是走蛇形还是有其他方式。

另外,站位设计还应考虑到年级的问题,同一年级尽量安排在一个大组,有的学校根据专业进行安排;有的学校校服的颜色款式不同,让同一款式颜色服装的同学安排在一个大组。

最后,还应考虑各班级的男女生比例,中职学校由于文理科专业特点,很多班级男女生比例不均,在设计时可以完

全按身高来站位淡化性别,这样可以充分弥补男女生比例不均带来的问题;如果涉及双人配合动作,增加的纵队数则应是双数。如果男生女生比例相当的学校,或者课间操动作有性别区分,则可安排男生一路纵队,女生一路纵队,每个纵队除考虑身高以外,还应考虑每个男女生做操时配合的默契程度。

### 2. 回归路线及站位

(1)听到集合口令以后,如果是2路纵队以上的班级,可以直接成密集队形集合,也可以变成四路纵队集合。如果是一路纵队的班级,尽量不要直接集合,而是和相邻的班级组合成新的队伍集合,这样做不会影响整个队伍的美观。在和相邻班级组合时可以变成二路纵队集合或四路纵队结合,或者直接和相邻班级变成密集队形集合,但是尽量不要变成八路纵队,队伍过大,人数过多,很难保证队伍的整齐度,特别是在转弯的时候很难保证排面的整齐。

(2)集合的位置有全部面向主席台的,也有交替错位站位的,具体安排则根据回归路线来确定。也有的学校把课间操站位分成前后两大部分,这都根据设计的要求和回归路线来决定的。

(3)回归路线应根据教室位置、教学楼楼层、入口位置、回归线路、操场布局、出入口数量来设计个各班级的前后顺序,把一栋教学楼分成东西或者南北两部分,同时进楼;对于一些比较大的学校则可根据教学楼的先后顺序来设计。但无论如何来设计,一定要遵循较远的教学楼、较高的楼层、同一楼层较远的班级排在前面,而同时回归的队伍数量要根据教学楼的数量、教学楼入口的数量、操场出口的数量来设计。如果学校人数较多,会出现回归拥堵、回归时间过长、浪费时间、影响上课的情况。最好的设计是根据教学楼入口、操场出口数量设计同时回归队伍的数量,用来节省

时间,提高效率。而各个回归队伍在整个回归线路上要设计合理,避免出现重叠和交叉现象,如果重叠位置宽度可以容纳也是可以的,但一定不要出现回归班级线路交叉的情况,应调整两个队伍的位置和顺序,设计好时间差,避免出现交叉的情况。

(4) 队列的整合。当回归队伍通过过窄的路线时,比如:操场出口、教学楼入口楼梯等,为了避免出现拥堵、踩踏等事件,应把队伍整合成较少的队列数,保证能够进入。如:4路变2路。由于队伍变长,回归时间会有合理性的延迟,这就需要我们在设计回归线路的时候考虑每一个相邻队伍前后之间的间距能够适应这一要求,而不是任由回归队伍拥堵在这些位置上。

(5) 冬锻跑操站位和回归路线的设计,同样需要考虑以上的多方面因素,唯一不同的便是跑操站位。跑步路线和回归顺序应该是一致的,但是涉及站位的时候一定考虑到每个队伍的前后间距不能太大,如果跑道长度有限,不能容纳;如果距离过小,两个班级会出现“2合1”的现象。同时还应考虑跑操线路的排头班级站位位置,跑操结束后,根据情况设计回归的队伍数量,可以统一下达口令,也可以从排头班级开始依次跑到和前面班级指定距离后,自动变成慢步走,这样可以节省走动距离,避免出现在跑道放松过长而产生厌烦的心理。

跑操线路的设计,可以一个队伍绕着操场跑步,可以绕着整个教学楼跑步,也可以以班级为单位在操场蛇形跑步,还可以在场跑道上分成内外侧圈跑,或者在内外圈基础上增加了足球场两个半场线分别进行。只要没有安全隐患,不影响大课间操的整体效果,哪种方式都是可以的。

对于大课间操结束后要上体育课的班级要在完成回归路线后,在临近操场出口的位置走到外侧等待上课。冬锻跑操也是同样的方式进行。科学合理的跑操线路设计能够体现出设计者的智慧。

(6) 大课间操的体育活动除了要根据各班级间的位置和班级项目来安排,同时要考虑各班级或各活动小组的安全距离。

学校要根据地区特点、民族特点、南北方差异、季节特点来设计各班级的活动项目,一周或两周时间进行调换并做好记录,调换时做好体育器材的检查和交接工作,避免出现器材丢失和恶意损坏的现象,并对器材使用进行相应的培训。学校要根据实际情况对体育耗材进行补充。如果班级人数较多,可适当安排科任教师对学生的活动情况进行管理。

### 3. 无口令间操

随着智能化的发展,无口令间操已经推广多年。无口令间操是靠广播的提示音和音乐的转换来实现间操队伍的调整和队形的调动,能在一定程度上体现出学生的整体素质和学校的管理水平。

(1) 学生眼保健操后播放舒缓优美的音乐,让学生在优美的音乐下整理好书桌服装,去卫生间,以免出现回归后卫生间拥堵的现象。

(2) 切换一个节奏较快的音乐用于提示学生到操场参加大课间操活动,这两个音乐可以每个月更换一次,避免出现听力疲劳现象,让学生有一种新鲜感。音乐的选择要根据学生特点和时代特点选择学生比较喜欢的音乐来体现学校体育文化的氛围。

(3) 通过节奏更快的音乐来提示学生尽快到队伍里集合,在规定时间内让学生集合达到快、静、齐。

(4) 通过设计的简短铃声或提示音来达到学生统一快速整队的目的,让学生根据提示音快速并准确地做出相应的队形调整。

(5) 间操结束之后的每一个动作包括队形的转换,都要有相应的音乐或者提示音以调动学生行动的整齐划一。

### 4. 体育教师间操口令

随着大课间操的不断实践,很多学校开始回归传统,安排体育教师用口令来对间操进行调控。其优点在于更加人性化,可以随时对出现的各种问题进行提示、纠正,对于下达的口令实施不到位的时候,可以强化口令让学生再做几次直到达到要求为止。

体育教师的口令、声音洪亮、浑厚,既有男高音歌唱家的共鸣,也要有部队军官的气场。这是一个体育教师的基本功,也能看出一个体育教师的核心素养。通过大学的专业训练和工作后的日常积累达到的效果。口令吐字清晰,动令预令明确,根据学生的状态、人数和所期望达到的效果来调整预令的长短。当一名体育教师精神饱满地面向学生展示其扎实的口令功底时,学生会受到感染、为之振奋,学生的精、气、神,包括每个动作的执行都会更加完美,这都是一名体育教师个人魅力的展现。

### 5. 学校特色大课间操的设计

(1) 间操的动作设计除国家规定的广播体操内容以外,还可以设计一至三项课间操内容,也有以年级为单位编排各自间操内容,还可以根据学生的专业来设计与职业素养相关的间操,充分展现了专业特点,为学生的职业发展奠定了身

体素质基础。有设计与三字经、千字文结合武术操，每做一个动作后便宏亮地说出相关的内容，加强了学生对传统文化的学习和理解，充分展现了中华民族接班人对中华传统文化的自信。还有设计节奏明快动感的韵律操和优雅的集体舞，充分体现了学生阳光健康的心理，缓解了学生的学习压力，培养学生积极向上的心态。不管如何，只要所涉及的动作符合学生的身心发展，能够提高学生的兴趣，提高学生的健康水平都是成功的。

(2) 在设计好一个大课间操动作之后，要根据动作的特点选出适合的音乐，切记一首音乐放好几年，让学生有一种厌烦的心理也可以一个学期更换一首节奏感相同的音乐，甚至有条件的学校可以一个月更换一首音乐；可以选择当下流行的音乐，也可以选择学生喜欢的经典音乐，切忌用流行度不高的网红歌曲。

(3) 室内操符合中学生的生理、心理特征，动作简单易操作，不喧哗。内容新颖，重复动作不要过多，考虑到上下左右动作的对称性，男女通用，便于全校推广。整套操4—5分钟，由坐位操到站位操，各占50%左右；以锻炼身体的各关节和小肌肉群为主；活动幅度由小到大再到小，最后转成放松；头、颈部、肩、腰部、四肢各部分和关节活动；面带微笑，活泼、开朗、积极向上，符合学生的年龄特点；可以有同学间或者小组成员的互相配合，体现团队精神，但幅度动作不宜过大（如：击掌、握手等即可）。音乐活泼、优雅、阳光向上，正能量。考虑到场地、器材的适用性、安全性，活动前排除一切安全隐患。学生活动的幅度要满足教室的条件，确保活动的安全。可以使用推广度高的器材，如：教科书，文具等；可以选择一名学生在讲台领做，能够很好地和眼保健操衔接，动作的开始到站姿的转换要体现专业礼仪的动作要求。

## 二、大课间操有效实施是智慧和能力的体现

### 1. 做好动员和宣传工作

在班主任会、体委会、班会上提出相应的要求，并让学生了解大课间操的重要性，以及对他们健康水平的提高是非常有效的；对于出现的一些问题进行纠正，比如男女生之间有拉手动作时，有些学生难为情，我们要让学生知道，间操的每个环节都要心无杂念，不应该出现难为情的情况，要坦然面对。

### 2. 前期准备

找专业的人选出适合的音乐进行剪辑，设计大课间操的学校特色操。培训学校领操员，让其熟练掌握动作，领操员对各班级选出的“小先生”进行培训，“小先生”回到班级

对全班同学进行培训，而体育教师可以在体育课上对学生的动作路线、节奏、班级动作整齐度进行纠正，学校鼓励学生利用课余时间进行练习。为了达到更好的效果，学校可以进行会操比赛，特别是刚入学的新生，这样会提高学习效率。

### 3. 现场的组装流程

(1) 体委会布置任务，要求学生明确各班级站位位置和回归路线，可以利用课余时间让体委或者和班级排头代表班级到操场，明确位置和回归路线。在操场找到对应的标志物，明确相邻班级的位置和回归的先后顺序、路线。

(2) 给体育部学生布置任务，每个人负责几个班级，在间操过程中指导和纠正对应班级的站位、回归顺序及线路。

(3) 第1次间操充分发挥体育部学生和体委的工作能力。事先完成各班级的站位，调整好前后左右的间距，试着完成二到三次的站位和回归练习。前几次不要直接回教室。如果时间不够，或者学生已经掌握间操的要求和过程的可以直接按顺序回到教室。

(4) 第2次间操继续强化班级站位和回归路线，要求熟练程度要好于上一次，同时强调间操的整个过程，不能急于做操。

(5) 第3至4次间操利用口令规范学生的队形动作，比如，稍息、立正、向前看齐。让学生有所重视，改正散漫的坏习惯。通过反复练习规范学生的动作，提高学生的精神面貌。

(6) 第5次间操练习齐步走摆臂、连续摆臂、踏步走，反复练习成密集队形集合的内容。

(7) 第6次间操强调整个间操的组织、回归，学生的精神面貌都能达到相应的要求。

(8) 第7次间操开始做操，每天纠正一节广体操或自编操动作，强调动作标准、动作路线、以及整体的节奏感。

### 4. 考核

学生主管部门对于班主任、班级、学生大课间情况进行考核，实行班级扣分制，纳入到各项评比和评优评先的重要参考内容，从本质上提高班主任对班级学生的间操管理主动性和积极性，包括班主任上操考勤，学生请假制度的落实，并根据其态度、对于体育教师口令调动是否配合等进行评比。

大课间操的设计实施过程是一项非常系统且有难度的工作，它能够充分体现管理和组织者的艺术，是智慧的体现。通过以上论述的相关内容，意在启发相关工作人员，从而共同努力，共同提高各自学校的大课间操质量，提高学生的健康水平，以“健康第一”为准绳达到“立德树人”的根本任务。