



南京市大光路小学课间操——垫上柔韧操

广播体操70岁啦

哪一套陪伴了你的青春?

1951年,新中国第一套广播体操问世,至今已发布九套,走过了70个年头。在大课间做广播体操,是几代人的共同回忆。“雏鹰起飞”“时代在召唤”“舞动青春”……哪一套广播体操陪伴了你的青春?

现代快报+记者 李楠 舒越
本版图片由学校 and 受访者提供



①陈晶在进行体操教学
②逸仙小学的哑铃素质操



70后

站在后排,见证了同学们三年身高的变化

黄先生出生于1975年,他上初中时学习了第七套广播体操。“课间做操同学们都是按身高排队,我长得高,站在后面,可以看到前面同学做操是否认真和标准。”更有意思的是,黄先生还见证了同学们从初一到初三的变化。“刚入学时的小个子,慢慢蹿成了大高个儿。”

另一位“70后”张先生说:“广播体操做得多了,听着节奏,跟着指令,脑子不用想,就会做出相应的动作,身体有了肌肉记忆。”张先生感慨道,“同学们趁着课间操凑在一起聊天,还要留意老师有没有发现,满满都是回忆。”

80后

学校为广播体操录像,选上后表演超卖力

1980年出生的周女士,在扬州江都上的小学。“我们当时学习了第七套广播体操,跟着广播的指令‘伸展运动’‘四肢运动’,做出相应

的动作。蹦蹦跳跳,活力满满。”周女士回忆,印象最深的是五年级时,学校要录制学生做广播体操的视频。“那会儿还叫录像,同学们听了这个消息都很激动,我被选上了,感觉很荣幸。”

“第一次出境,我做得特别卖力,现在回想起来,觉得自己用力过猛了,还有点羞涩。”和记者聊起那段年少时光,周女士的笑容止不住。

90后

做广播操的课间,是一天中最期待的时刻

出生于1996年的龚佳俊,学生时代学习过两套广播体操——“雏鹰起飞”和“时代在召唤”。“小时候,每天最期待的就是上午第二节课的下课铃,要去操场做广播体操。”龚佳俊说,男孩子聚在一起,一边做操一边打打闹闹,“现在想起来,特别幼稚”,但男孩子的友谊,就是这样慢慢建立的。

小学时,龚佳俊学习的是“雏鹰起飞”,到了中学时期,则变成了“时代在召唤”。接受记者采访时,龚佳俊还情不自禁地演示了一番。

推陈出新:从喊口令、韵律操再到特色校本操

南京师范大学体育科学学院体操教师陈晶介绍:“在第一套广播体操面世之前,国内大众体育发展较为滞后,于是向国外学习,改编了一套简单的体操让全民锻炼。”随着对体育运动认识的提高,我国也将广播体操列入有计划性的工作之一,并有专人负责广播体操的编排工作。体操的内容也更加符合人们对于体育锻炼、健身、趣味性、观赏性等更高层次的需求。

陈晶介绍,当前,运动的方式多种多样,但国家发布的九套广播体操,是针对全民的一项运动,是其他运动无法代替的。“广播体操运动所需空间小,可以随时随地动起来。”同时,从预备节到后面八节操,广播体操可以锻炼全身。此外,经过专家编排,广播体操兼具科学性和针对性。陈晶说:“比如,运动量、动作幅度、运动后的心率变化,都经过研究,普及性强。”

“当前,广播体操仍在不断推陈出新。”陈晶说,广播体操的种类丰富,不同年龄段的孩子有不同需求。“《雏鹰起飞》《时代在召唤》《舞动青春》等,都是从广播体操中延

伸而来。”
南京市学科教学带头人、南京市逸仙小学教师发展中心副主任夏静从1995年开始教小学体育,她回忆,在她刚工作的时候,学校普遍使用的是第八套大众广播体操(成人版)。“现在只要听到第八套的口令一出,就觉得很有年代感。”

夏静告诉记者,2001年前后,教育部开始推行“每天锻炼一小时”,要求小学每天体育活动固定化,广播体操也开始变得时尚起来,比如第二套全国小学生广播体操《初升的太阳》,青春活泼,负荷适中,同时能达到很好的锻炼效果,一推出就受到师生们的欢迎。

2007年,教育部还推广了“集体舞”,是一种男女生合作式的舞蹈,在形态、仪表包括节奏、乐感等方面,给学生提供全面的锻炼。2008年,第三套全国小学生广播体操《希望风帆》诞生,优美新颖,沿用至今。“现在我们学生大课间也在做这套操。”夏静说,同年推出的还有武术操《旭日东升》,供学校选择使用。

夏静介绍,现在学校会根据体育特色开展丰富多彩、新颖有趣、

负荷适中的特色操,比方说逸仙小学的快乐体操、哑铃素质操,科利华小学啦啦操和少年体能操。

“从广播体操变迁史,能看出不变的是国家对孩子身体健康的关注,变化的是形式越来越活泼、新颖,从喊口令变成韵律操,再到校本特色操,审美在提升,也更能体现孩子们的青春阳光。”夏静表示。

南师附中树人学校体育教研组长、鼓楼区中学体育中心组成员张红军告诉记者,现在初中也普遍使用特色校本操,比如树人结合第三套中学生广播体操《舞动青春》和学校啦啦操团队,重新编排形成校本操,运动量有所增加,也更有趣味性,学生们接受度也更高了。

南京电信快速处理井盖隐患

市民刘女士向12345平台反映六合区马集镇人民路附近道路的窨井盖坏了,存在安全隐患。南京电信工作人员立即奔赴现场,设立警示标志,及时更换井盖。为市民出行安全做保障,为南京市容市貌做贡献!

广告

2022年度
现代快报+ 订报啦!

本报征订热线: 025-84783638 中国邮政订阅热线: 11185

南京报兴达发行公司代订点咨询热线:
025-84686177、89637159、87738963

(以上热线仅限南京地区订报打)

您只需拨打订报热线,我们的工作人员会立即为您办理订报手续!

特别提示:订报时,请向工作人员索要并保存好订报机打发票,作为下一年度报账报销凭证的凭据。

中国低碳
绿色出行

低碳中国
绿色出行

中宣部宣教局 中国文明网