

人航啦啦操社团建设多维思考与实践*

王思远 陈 佳

【摘 要】人大附中航天城学校啦啦操社团是促进学生身心健康发展的重要社团,是学生课外自主开展啦啦操活动的重要形式。其以培养团队精神为核心,同时发展学生的运动能力,旨在打造一个团结、刻苦、友爱、自信的优秀社团。在“启航—领航—自航”课程体系引领下,啦啦操社团的发展经历了从原始积累阶段到过渡阶段,再到自我提升阶段。同时,社团注重理念提升和文化建设,重视梯队培养和家校共育,促进了学生多方面能力和素养的提升。

【关 键 词】立德树人; 社团建设; 啦啦操

【作者简介】王思远,人大附中航天城学校教师(北京 100094); 陈佳,人大附中航天城学校体育教研组长(北京 100094)。

人大附中航天城学校(以下简称“人航”)是一所十二年一贯制学校,自2017年建校以来,学校积极探索小、初、高课程的一体化建设,建构“启航—领航—自航”的“三航”课程体系,分别面向全体、面向分层、面向个体。其中,领航课程的设计能够满足学生分类发展需求,学校开展丰富多彩的专题选修课,充分挖掘学生的各项潜能;自航课程能够满足学生个性发展需求,学校开设多种类多形式的社团、竞赛、强基等荣誉课程,尊重个体差异,助力个性发展。

实现啦啦操社团“三航”课程化,就是将学生综合能力培养重视起来的一种课程育人途径。人航啦啦操社团的课程化为学校“三航”课程体系建构带来了新的变化,不仅能够有效释放学生的运动激情,而且在缓解学生心理压力、培养学生审美素养和优秀品质等方面也发挥着积极作用。同时,人航啦啦操社团充分考虑体育与

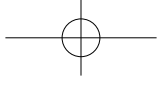
美育的跨学科性质和实践性特点,赋予学生认识美、鉴赏美、表现美、创造美的全面能力素养^[1]。

人航啦啦操社团的发展历经四年时间,已形成了初步的梯队建设,并多次在全国和北京市比赛中荣获一等奖。本文中,笔者从社团理念与文化建设、梯队培养、家校共育等方面,对人航啦啦操社团建设展开多维思考与分析,总结经验,促使其实现更好的发展。

一、社团发展历程

人航啦啦操社团由小学A、B社团和初中社团组成,发展至今已初具规模,其中小学社团共有48人、初中社团共有26人。其主要经历了三个发展阶段:第一个阶段是社团建立之初的原始积累阶段,整体任务是确定主力队员,初步学习啦啦操的基本动作与技术;第二阶段是过

* 本文系中国教育科学研究院中国未来学校创新计划2.0课题“立德树人视域下的‘三航’课程一体化建构研究”(课题编号:2020CFS126)研究成果。



渡阶段,本阶段任务是练习好基本功、学习第二风格、学习初级难度,社团前期参加比赛,更多的是历练与成长;第三阶段是自我提升阶段,队员们由初级学习向更深层次的学习转变,难度增加了,运动水平要求更高了。

(一) 夯实基础,从零出发

啦啦操社团建立之初仅由一年级的学生组成,指导教师在社团训练上花费了大量时间和精力,利用两年时间带领学生完成了啦啦操的入门学习,为接下来的训练打下了坚实基础。首先,学习基本身体姿态与基本手位。身体姿态不是简单地纠正,而是长期习惯的保持。教师一方面要带着学生有针对性地练习,养成保持良好体态的习惯,另一方面要不断地强调要求。基本手位的学习更是困难,不同手位拳眼的朝向不同,要求随时变换手位的同时拳眼朝向必须准确。在训练时,教师设计有针对性的训练计划,随时关注每个学生的动作并及时指正。其次,练习跳跃、转体、平衡、柔韧等基本功。学生在练习之初是非常辛苦的,因为基本功的练习需要长期的坚持才有效果。在这个过程中,教师也会不断地在能力和心理建设上帮助学生。最后,发展身体素质是练好啦啦操的前提,为了把枯燥而痛苦的训练变得快乐些,教师采用了多种形式,如互帮互助、做游戏、小比赛等,让学生在欢乐中主动提高身体素质。当然,除了培养技能,啦啦操的专业知识与素养也非常重要。教师会带领学生了解啦啦操文化、观看国际啦啦操赛事,在训练之余普及啦啦操知识,让学生不仅会跳,也更深入地理解啦啦操这项运动。

(二) 千锤百炼,多元发展

有了第一阶段的成果与经验,社团成功过渡到第二阶段,学生的进步需要千锤百炼,多元发展。此阶段全面开启了有难度的学习,同时提高了难度的完成标准。这一阶段,对学生的要求是基础的难度必须掌握,而不是学会,搬腿要180度,坚持不到两个八拍不算数;同时,开始了难度进阶学习,各种跳跃难度以及旋转类难度也逐步提高。除此之外,社团还尝试了啦啦操的第二风格学习,队形变化多样,增加了托举动作与配合动作。从编排角度来看,队形更复杂,编排难度大。第二阶段更多的是完善和强化,训练内容更

加专业化,让学生看起来更像专业啦啦操选手。

(三) 以赛促练,以赛促赛

贯穿社团发展,参加专业比赛是提高社团队伍水平的必经之路。比赛更多的是历练与成长,每参加一次比赛,学生的状态和能力就会得到一定的提升。第一次参加北京市比赛,我们果断选择了难度较高的花球自选动作,当时仅由一年级学生组成。第二次参赛是全员参与,敢于启用新的成员。虽然由于新成员紧张而错失了冠军,但是宝贵的参赛经历促进啦啦操队伍不断发展壮大,如今已形成梯队建设。到了后期,啦啦操社团参加比赛就更顺利了,并多次在全国和北京市比赛中荣获一等奖。

二、社团理念与文化建设

(一) 以体育人,内外兼修

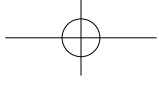
人航啦啦操社团以培养学生团队精神为核心目标,同时发展学生的运动能力。团队精神主要体现在以下几方面。首先,团队的一致性,包括动作的一致性,技术的一致性,服装、发型道具以及表现力的一致性。其次,团队的协调配合能力。每个人都是一颗重要的螺丝钉,在节奏快速的成套动作中需要全员按照标准化、程序化动作完成。一个托举不仅仅是一个尖子的完美展现,更是底座的支撑与相互配合。作为底座,可能拍照时连露脸的机会都没有,但是学生丝毫没有怨言。为了成功完成难度动作,每个人都会说“这个位置我愿意试试”,这就是团队精神的体现。

在日常训练中,教师以学生为主体、以兴趣为前提,促进学生的个性发展与自我价值的实现。由于每个人擅长的难度不同,学生可以自行选择训练动作,在获得成就感的同时促进短板的练习与提升。

人航努力将啦啦操社团打成一个团结、刻苦、友爱、自信的优秀社团。在这里,每个学生不仅仅学会一项运动技能,而且丰富自己的人生经历,获得不同的体验与感受,从而更自信、从容地面对生活。

(二) 文化建设,凝聚力量

啦啦操运动项目中,最直观体现啦啦操队文化的就是文创。人航啦啦操社团秉承航天精神,



命名为“火箭”队,并设计了学校吉祥物“仁仁”的啦啦操形象。除此之外,社团还定制了印有队伍标志的文化衫、训练服、比赛服、队旗、头花等。在比赛时,学生用的物品印有自己队伍的标志,更有利于增强他们的团队意识。

(三) 习惯养成,关注个体

除了以上内容,啦啦操社团更注重对学生开展养成教育,具体体现在以下几方面。

第一,个人物品按区域摆放整齐。为了避免物品乱放,教师要求学生按区域摆放物品,书包的朝向、摆放间距都有统一要求;同时,不同年级要分开放,这样放学后谁的区域有垃圾,一目了然。

第二,每个学生来训练场地的时间不同,为了节约时间,学生收拾好个人物品后就先布置场地,然后慢跑、压腿。久而久之,学生就明白训练前每一步该做什么,养成了良好的热身习惯。

第三,关注运动心理。教师在关注社团发展时,也要兼顾学生心理上的成长与变化,大到专业发展、比赛适应,小到每一个训练环节。在他们遇到问题、产生畏难情绪时,教师要及时给予帮助、关心和鼓励,引导他们在不断的身体训练中磨炼意志,更好地成长。

第四,阶段性总结必不可少。通过总结,一方面让学生清楚训练任务与进度,另一方面起到督促的作用。每学期末,除了发给学校的优秀社团学员证外,教师还会为啦啦操社团学生准备小礼物和糖果,让他们以抽签的形式获得,而不是以成绩拿礼物,使他们在社团里充分感受家的温暖与爱的呵护。

三、梯队培养,学、研、训一体化

如何做好人才储备,进行一体化培养,是啦啦操社团需要思考的。小学注重基本功和团队素养的培养,中学除了基本功训练外要尽可能提供多样的体验,对高中的队员趋于专业化培养,并使他们具备一定的自主创编能力。教师不仅要做好基本的教学工作,还要对训练队进行科学研究,将科研与运动训练紧密结合,用科学的方法指导训练,总结运动训练中存在的问题并科学解决,这是提高运动水平和训练成绩的有效手段。重视把运动实践上升为训练理论、用训练理

论指导运动实践,以科研促训练,将科研成果运用于训练实践,实现了学、研、训的一体化。

截至目前,啦啦操社团已完成花球、爵士、自由舞蹈三种风格以及大众健美操的学习。社团在不断发展壮大的同时,其课程也初步实现了一体化规划。一是完善风格学习,如学习街舞啦啦操、技巧啦啦操、轻器械操等;二是完善梯队建设,加强不同风格、不同水平梯队的建设,实现小初衔接;三是建立团队文化,如统一队旗、队徽、口号,加强队员干部、团队向心力建设;四是完善难度学习,加强跳跃、转体、平衡、柔韧的练习等;五是积极参加全国赛事,努力走出国门。

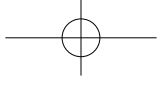
四、家校共育,促进成长

苏联著名教育家苏霍姆林斯基说过,没有家庭教育的学校教育和没有学校教育的家庭教育,都不可能完成培养人这一极其细致而复杂的任务。因此,如何有效地与家长沟通协作,也是我们一直思考、探究的关键问题。

社团的工作不仅体现在课堂训练方面,也辐射到学生日常学习与生活中。啦啦操社团教师细心观察、用心呵护每个学生,如果学生有问题,就及时与家长沟通,必要时给予引导与帮助。正是这种认真负责的工作态度,收获了家长对社团工作的大力支持。带队外出比赛时,从化妆到参赛,再到比赛回来把孩子安全地交到家长手中,每个环节都有家长志愿者的配合与帮助。家校教育是一个共同体,社团和家长共同配合,携手引领孩子成长。

除了在学校的训练外,啦啦操社团在假期也会布置训练任务,让学生利用网络小程序进行居家练习记录,针对本阶段的问题有针对性地进行查漏补缺。学生通过小程序上传居家练习视频,教师对每个学生的练习视频进行细致点评,做到及时反馈、及时修改,弥补学校统一教学的不足,更有针对性地解决每个学生的问题。

啦啦操社团的工作虽然繁杂和劳累,但在这个过程中成长的不仅仅是学生,教师也收获着成长和幸福。自成立以来,啦啦操社团积极参加各级比赛:2019年,在北京市中小学生啦啦操比赛中获得第二名;2020年,在海淀区十字健身操



比赛中获得优胜奖;2020年,在北京市大众健美操比赛中获得一等奖;2020年,在第十二届北京市体育大会健美操比赛中获得一等奖;2020年,在中国少儿啦啦操精英赛中获得冠军;2021年,在第十三届北京市体育大会健美操比赛中获得一等奖;2021年,在全国啦啦操联赛中获得第二名。走下领奖台,一切归零,保持空杯心态,认真

对待每一次社团训练、每一个赛事。学校领导、教师心在一起,师、生心在一起,家、校心在一起,真正做到了“在一起,飞更远”。

参考文献:

[1] 范迪安. 引领学校美育做出气势做出成效 [N]. 中国教育报, 2020-11-30 (2) .

Multidimensional Thinking and Practice of Cheerleading Club Construction

WANG Siyuan CHEN Jia

(The Aerospace City School of RDFZ, Beijing 100094, China)

Abstract: The cheerleading club is an important society to promote the development of students' physical and mental health in the Aerospace City School of RDFZ. It is an important form for students to independently carry out cheerleading activities after class. It focuses on cultivating team spirit and developing students' athletic ability, aiming to build an excellent community of united, hardworking, fraternal and self-confident. Under the guidance of the tertiary curriculum system of "sailing—pilot—self-navigation", the development of Cheerleading club has changed from the original accumulation stage to the transition stage, and then to the self-improvement stage. At the same time, the club pays attention to concept promotion and cultural construction, echelon training and home school co-education, which has promoted the improvement of students' various abilities and literacy.

Key words: moral education; community construction; cheerleading