

塘下二中将健美操打造成学校特色 让学生跳出自信、快乐和健康

R 特色教育在塘下
ui bao Tel: 6688 6688

记者 陈绵绵

在过去，塘下二中是一所没有特色的农村小学校，在以往市里举办的各类体育比赛中，都是充当“绿叶”的角色。自该校将健美操作为学校特色来打造发展后，师生的共同努力使得这支健美操队在全市比赛中脱颖而出。

在2012年举办的瑞安市第八届中学生健美操比赛中，该校健美操队像一匹黑马，拿下了初中组啦啦操团体第一名的好成绩，这所充当了多年“绿叶”角色的学校终于当了一回“鲜花”。

如今，塘下二中凭借健美操获得了瑞安市特色学校的荣誉称号，并为打造瑞安市优秀学生社团而努力着。该校校长池肖东说：健美操不仅为学校带来了荣誉与骄傲，更让学生跳出了自信、快乐与健康！



健美操队员们展露自信的笑容

将健美操带进体育课堂，首次参赛即告捷

追溯塘下二中健美操队的发展历程，还得从2003年说起。

那一年，体育教师薛小蝶刚刚来到学校就职，因为在大学专项选修的课程是健美操，她便一心想着学以致用。在实际教学中，薛小蝶也大胆尝试着将健美操带进课堂。

刚开始，很多学生觉得健美操是女孩子跳的，当健美操融入课堂的时候受到了女生的喜爱，但一些男生会排斥。薛小蝶告诉记者，当时只是作为一种尝试，并没有将它形成系统的课程计划。直到2008年，瑞安市第四届中学生健美操比赛首次开设初中组，允许初中生参加比赛。为了抓住这个千载难逢的好机会，让喜欢健美操的学生有个施展的平台，学校让薛小碟立刻着手组建健美操队，参加比赛。

因为平日课堂上的积累，薛小碟顺利地在全校500多名学生中挑选出了十几位合适的人选，并加以训练。幸运的是，第一次参加比赛便首战告捷。尽管在团体总分上失利，但该校的邱琪琪同学在竞技健美操女子单人操中获得了第四名的好成绩。同年6月，她被瑞安中学特招。

没想到练好健美操也能上瑞中！那时起，塘下二中就开始刮起了练习健美操的风潮，很多学生主动要求参加。但在实际训练中，薛小碟发现，健美操队代表学校参赛，在人数以及队员的身体素质上要求较高，而那些没具备好条件却又喜欢跳健美操的学生，只能望而却步了。为了让这些学生也能有机会参加健美操练习，健美操社团在学生们的期待下成立了。

健美操社团受到学生追捧，市级大赛频频获奖

健美操社团从无到有，从默默无闻到形成特色，这一路走来，感触最深的就是薛小碟。她告诉记者，社团刚成立的那会儿，学校还没有专业的健美操室，大家训练都是在操场的空地上。下雨天，就将学校食堂的桌椅挪到一边，空出地来让大家练，条件非常艰苦。可令人欣慰的是，学生的喜爱与坚持给了她莫大的动力。

为了让学生不耽误学习，薛小碟总是将训练时间安排在休息时间与假日，有时候晚上也加班训练，训练晚了，还要将学生一个个安全送到家。

比赛规定要有4名男生参与，而男生正是健美操队缺少的。为了说服男生加入，我是连哄带骗。薛小碟告诉记者，男生的爆发力与力量都比女生强，跳起来会更加动感，但由于传统的观念，让男生比较排斥健美操。为了培养男生对健美操

的兴趣，她使出浑身解数，现在对健美操感兴趣的男生越来越多了。随着健美操社团的开展，无论是课间还是放学后，经常会在校园内看到学生们跳健美操的动感身影。而大课间活动开展后，健美操也成了整个活动中的亮点。

2008年以来，该校健美操在全市性的比赛中频频获奖，2009年至2011年，连续三年获初中组团体第四名，2012年，更是取得了初中组团体啦啦操一等奖的好成绩。

如今，健美操成为塘下二中的特色，健美操社团也一直是该校近10个社团中最为火爆、最受学生追捧的社团。每周一下午第三节课，是该校健美操社团的开放日，雷打不动。在健美操室，动感的音乐响起来，学生们踏着节拍，激情四射地跳跃着、舞动着，脸上绽放着自信的笑容。

其他学校课间做操，二中学生跳兔子舞

趁着健美操在塘下二中风靡的势头，薛小碟心想，我们既然有充足的师资力量与良好的学习氛围，何不将健美操作为校本课程来开发研究，将健美操在全校普及并推广？这一想法得到了校领导的认同与支持。

2010年下半年，学校开展了健美操校本课程，每班开设一星期一节的健美操课，有专门的健美操教师教学，并在全校普及自编兔子舞与大众健身操，每天课间操，全校学生都会跳自编兔子舞。此外，学校还成立了课题小组专门研究健美操校本课程。

塘下二中的健美操不仅成

为学校特色，为学校带来了诸多荣誉，更让学生的身体素质得到了很大的提高。几年来，在《学生体质健康》的评定中，学生身体素质逐年提高。

采访中，校长池肖东告诉记者，塘下二中现有12个班级500多名学生，其中80%以上是新居民子女。他们在健美操等集体活动中，团队意识、荣誉感、行为规范都得到了极大的锻炼。

我发现，学生们自从跳了健美操以后，变得越来越自信，气质越来越优雅，举止更加得体，行为也更加规范了。池肖东深有感触地说。

学生、家长有话说

周玲玲(学生):我现在是一名即将毕业的初三学生。初一刚刚踏进塘下二中校门的时候，就知道学校里有一个健美操社团，因为很喜欢就报了名。学习健美操给我带来了快乐，以前我的性格非常害羞，根本不敢在公共场合表演，但练习健美操的过程中，我变得越来越自信，还加入了学校的健美操队，参加了全市性的比赛，为学校争得了荣誉。不仅如此，练习健美操，我的耐力也不自觉地增强了，以前800米测试我需要4分钟多的时间，现在我只需要3分多钟，得了满分。

姜安琪(学生):我是一名初三毕业生，从初一时就开始参加健美操社团。因为健美操讲究柔韧性，记得当时练基本功非常辛苦，但比起健美操给我带来的快乐，这点苦根本就不算什么了。练习健美操，认识了一群志同道合的队友，让我收获了友谊，还与教练薛老师成为了好朋友。健美操带给我很多快乐，我也一定会将它当成自己的终身爱好来坚持。

学生郑莹莹的妈妈:女儿刚开始练习健美操的时候很辛苦，我看着很心疼。我也担心她练健美操会耽误学习，曾经劝她放弃过。可是女儿很坚持，还说保证不会影响学习。现在，健美操已经成为她的一项特长，还因为这项特长被瑞安市职业中专特招，参加了校健美操队，并代表学校多次参加全国性的比赛。我一路看着女儿从性格内向的小女孩变成了开朗、大方的大姑娘，非常欣慰。现在，我也很支持她坚持自己的兴趣爱好，坚持自己的梦想。



塘下二中校健美操队在瑞安市第八届中学生健美操比赛中获初中组团体冠军。