综合实践活动

研究性学习成果报告

研究主题：动起来，拜拜亚健康

学校年级：薛家实验小学（四、五年级）

小组组长：梁宸瑞

小组成员：王梓骞、王梓诺、王轩昀、倪文彧、纪睿谦、徐俊熙、朱子頫

指导教师：张丹、姜倩

2024 年 1 月

目录

一、研究的背景与原因.....1-2

二、研究的目的与意义.....3

三、研究的过程.....4-5

（一）神曲之巅“科目三”..... 6-24

1. 问卷调查：关于全校学生日常运动及生活习惯的调查。.....6-11

2. 查阅资料：了解科目三的由来以及受欢迎的原因。.....12-18

科目三是否适合小学生跳？.....19

3. 采访调查：采访医生，了解哪些动作不适合小学生。.....20

采访体育老师，哪些动作能促进儿童骨骼生长。..21-22

采访音乐老师，哪些动作小学生较容易掌握。....23-24

（二）“科目三”，变，变，变！.....25-30

1. 亲身体验：模仿跳，感受科目三的曲调和动作。.....25

创意设计适合小学生的“科目三”.....26

2. 采访调查：不同年段的学生所感兴趣的健身操是什么？.....27-30

（三）一起创编我们的健身操.....31-43

1. 创意设计：挑战自主创编属于自己的课间活动.....31-41

⑴班本化科目三：课间十分钟 31-34

⑵校本化科目三：玩转大课间 35-36

⑶家庭化科目三：亲子活动 37-38

⑷个性化科目三：兴趣爱好.....39-41

2．亲身实践：根据不同时间、不同年段、不同性别、不同体型进设计丰富的健身操。.....42-43

（四）动起来！.....44-47

1. 宣传推广：制作运动菜单.....44-45

2. 宣传推广：为老师设计动作，帮助摆脱“职业病”。.....46

3. 创意策划：动起来！借助夕会时间，科普并带动全体师生一起动起来！.....47

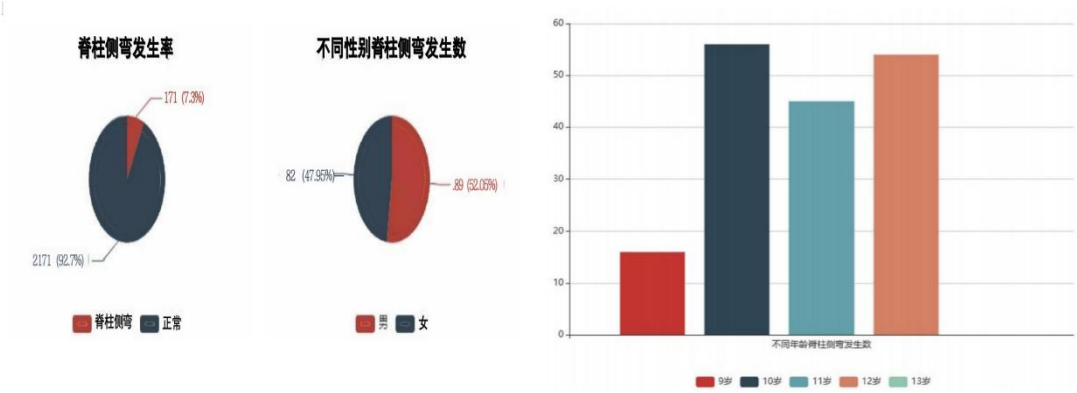
四、我们的体会与收获.....48-49

五、导师家长的感言.....50-51

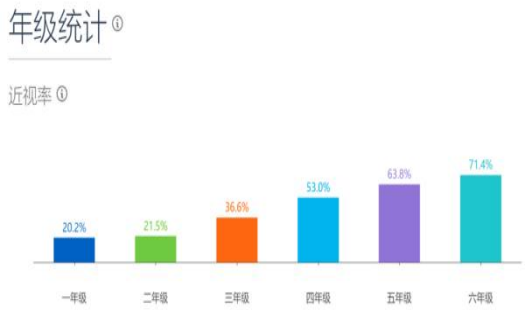
六、活动后续.....52

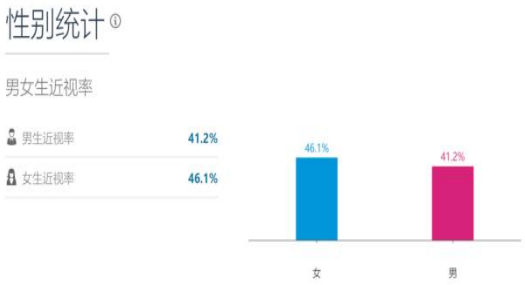
一.研究背景与原因

一年一度的体检开始了，但班级里有几个同学的体检报告单上被写上了“建议进一步检查”这 7 个字。好好地坐着学习写作业为什么会脊柱侧弯？视力为什么会日益下降？带着这样的疑问我们走进了校医室采访了奚老师，对脊柱侧弯有了初步的了解。特发性脊柱侧弯是青少年常见脊柱畸形，由于长期脊柱两侧不对称负重，早年即可发生腰背痛、脊椎侧位滑脱等情况，严重影响青少年身心发育。在 2023 年的脊柱健康筛查报告中显示，本校 4-6 年级共 2342 名，其中男生 1283 名，女生 1059 名学生进行了有效的筛查。



结果显示 4-6 年级脊柱侧弯发生率为 7.3%，其中男生比女生发病率高占比为 52.05%。按照年纪来看，10-13 岁发病率最为显著。特发性脊柱侧弯是青少年脊柱畸形的常见病，本病发展迅速，未经治疗者约 30%将发生严重畸 形。脊柱侧弯早期畸形情况不明显，容易被患者、家长和老师忽视而错过早期治疗的最佳时间。本 次筛查发现，学生脊柱侧弯、肩关节异常、骨盆异常等不良体态发生概率较高，学校、家长、老师 应对此问题予以重视，加强健康教育及医学监督，通过科学的干预可以有效地改善不良体态。





除此之外，随着年龄地增长以及后疫情时代，我发现鼻梁上架起一个个眼镜架的同学变得日益增多。通过奚老师提供的一份全校学生的视力筛查报告中我们得知：全校视力不良率高达 57.8%，近视率为 43 .5%。而近视率则是逐年级递增，其中女生近视率占比要高于男生，为 46.1%。

听了奚老师的反馈以及对两份健康筛查表的数据分析，结果让我大为震惊。为什么大家年纪尚幼，可健康却出现了这样严重的问题，究竟是哪一环节出现了问题呢？于是我召集了一些小伙伴，大家通过上网搜查和实地采访身边的同学发现原来大家疲于课业，空暇时间不愿再多运动，从而导致眼睛长时间处于疲劳状态，所以才会提高了近视率。不仅如此，长时间不端正地久坐使得脊柱被压迫，导致脊柱发生了变化，骨盆发生了错位。其实不止于此，由于同学们的懒动，肥胖的几率也在大大提高。

带着新的研究发现我们再次来到校医务室采访了奚老师，从奚老师被采访的回答中我们知道了改善身体健康素质的最佳捷径就是增强体育锻炼，强健我们的体魄，改善自身的不良习惯。基于以上，我们一群志同道合的小伙伴成立了“动起来，拜拜亚健康”研究小组，在老师的带领下开启了本学期的研究之旅。

二．研究目的和意义

1.查阅资料、采访、实地考察等多种形式，对校园课间运动展开研究。借助调查问卷的形式，了解学生的日常运动以及生活习惯的情况，发现学生肥胖，近视，脊柱侧弯的情况日趋严重，依托问卷情况，提出相关的研究主题，分小组进行研究内容的分类，明确研究方法，激发解决问题的积极性和合作探究力，培养学生发现问题、解决问题的能力。

2.通过资料收集，亲身体验、自主创编等多种形式，让学生学会收集、整理资料，创编适合学校和个人的个性化课间活动，促进骨骼生长，增强体质，培养主动参与的意识，开拓创新思维。在研究过程中学会团队的分工合作，向组内成员阐述自己的看法，提高人际交往能力和学习能力，并使他们能够接受不同的观点，拓宽视野，促进思维的发展。

3.通过各种宣传推广，鼓励学生走出去，将校园“科目三”推广至社区、商场等公共场所。培养学生的社会责任感，树立“社会小主人”的服务意识，为志愿服务贡献自己微薄的力量。

三．研究过程

1.本课题的研究活动，分为四个阶段

（一）神曲之巅“科目三”。

（二）“科目三”，变，变，变！

（三）一起创编我们的健身操

（四）动起来！

在本次活动中，我们综合运用信息收集、问卷调查、上网搜查、考察对比、亲身体验、采访等多种方式进行研究，创编属于我们自己的校园课间活动，并推广安全有意义的活动，培养服务品格，争做社会小主人。

2. 制定方案

课题名称	校园“科目三”——快乐课间运动的优化与实践	
研究问题和内容	研究内容	研究方法
	1.关于学生身体健康素质的研究。	查阅资料
	2.关于“科目三”律动舞曲在学生中火爆的研究	问卷调查
	3.创意设计适合小学生的“科目三”。	寻访调查、查阅资料
	4.设计多样运动菜单。	采访体验、查阅资料
	5. 号召多样运动——全民健身	宣传推广、亲身体验
具体分工	朱子頫负责问题 1；王梓诺负责问题 2 梁宸瑞负责问题 3；徐俊熙负责问题 4 倪文彧负责问题 5；王轩昀负责问题 6 纪睿谦、王梓骞负责整体统筹规划	
成果展示	调查问卷、统计图、采访表、问题汇总表、方案策划、视频	
	（一）神曲之巅“科目三” 1.问卷调查：关于全校学生日常运动及生活习惯的调查。 2.查阅资料：通过查阅资料，了解科目三的由来以及受欢迎的原因。	

具体活动安排	科目三是否适合小学生跳？ 3.采访调查：采访医生，了解哪些动作不适合小学生。 采访体育老师，哪些动作能促进儿童骨骼生长。 采访音乐、舞蹈老师，哪些动作小学生较容易掌握。 **（二）“科目三”变，变，变！** 1.亲身体验：照着神曲模仿跳，感受科目三的曲调和动作。 创意设计适合小学生的“科目三” 2.采访调查：不同年段的学生所感兴趣的健身操是什么？ **（三）一起创编我们的健身操** 1.创意设计：挑战自主创编属于自己的课间活动 ⑴班本化科目三：课间十分钟　⑵校本化科目三：玩转大课间 ⑶ 家庭化科目三：亲子活动　⑷个性化科目三：兴趣爱好 2.亲身实践：根据不同时间、不同年段、不同性别、不同体型设计丰富的健身操。 **（四）动起来！** 1.宣传推广：制作运动菜单 2.宣传推广：为老师设计动作，帮助摆脱“职业病” 3.创意策划：动起来！借助夕会时间，科普并带动全体师生一起动起来！

（一）神曲之巅“科目三”

活动一、调查问卷：设计一份调查问卷，了解薛家实验小学丽园校区三至六年级学生的日常运动及生活习惯的了解情况，分析问卷情况。

通过和伙伴们的前期关于全校同学脊柱健康和视力调查，采访了身边的同学了解到健康亮红灯的原因之后，我们想进一步了解大家的日常运动及生活习惯的情况，从而为后续的“动起来”号召更多的人进入，让同学们都能拥有一个健康强壮的体魄。于是我和我的小伙伴们带着这样的初心展开了调查， 具体分析如下：

薛家实验小学关于 3-6 年级学生日常运动及生活习惯的问卷调查

亲爱的同学们，为了深入了解丽园校区 3-6 年级全体学生的日常运动及生活习惯的情况，也开展此次调研活动。请各位同学根据自己的实际情况作答，感谢您的配合。

1、你所在的年级？

A. 三年级　　B.四年级　　C.五年级　　D.六年级

2、你的性别？

A. 男　　B.女

3、你平时的课余时间多吗？

A. 多　　B.一般　　C.基本没有　　D.看情况

4、你课余时间一般会做什么？

A. 外出游玩　　B.上网　　C.课外兴趣班　　D.运动

5、你为什么会运动？

A. 锻炼身体　　B.减肥　　C.保护视力　　D.其他

6、你一周运动几次？

A.1-3 次　　B.4-7 次　　C.每天　　D.无

7、你是否愿意坚持运动？

A.是　　B.否

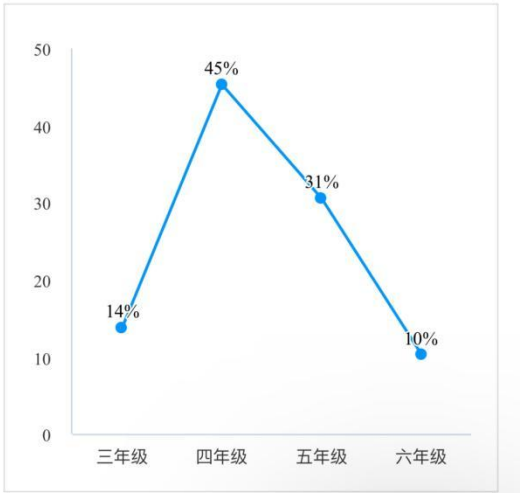
带着各种疑惑，我们研究小组聚在一起罗列了各自的想问的问题，最后整理出以上 6 个与“日常运动”相关的问题。

这是我们在父母的帮助下第一次用“问卷星”发起的问卷调查，别提有多高兴啦！

薛家实验小学关于 3-6 年级学生日常运动及生活习惯的问卷调查

本次 3-6 年级学生日常运动及生活习惯的问卷调查共收到了 203 份，具体调查结果如下：

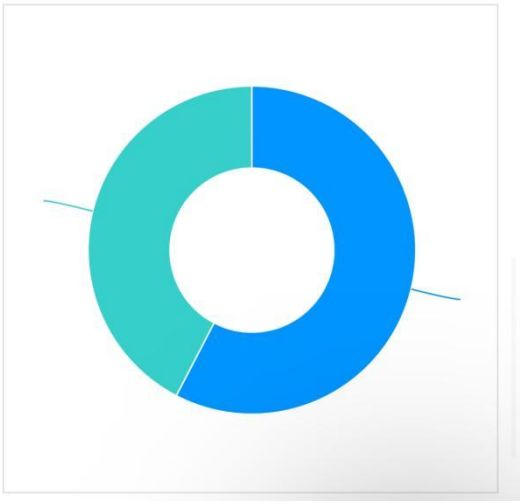
年级调查的分布情况



1. 参与年级调查的分布情况：

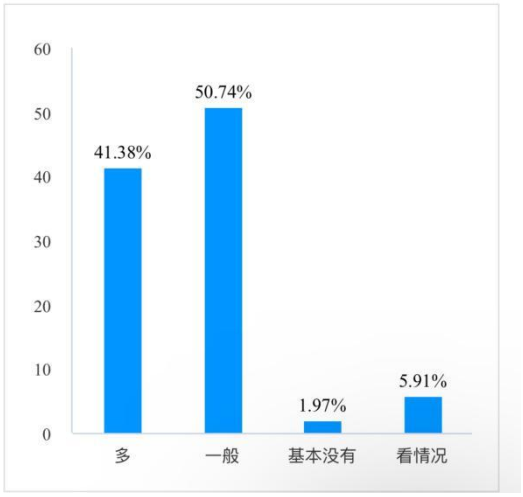
此次调查问卷中每个年级都有学生参与了活动：三年级 28 名，四年级 92 名，五年级 62 名，六年级 21 名。其中四年级与五年级占比较多。

了解调查对象男女比例的情况



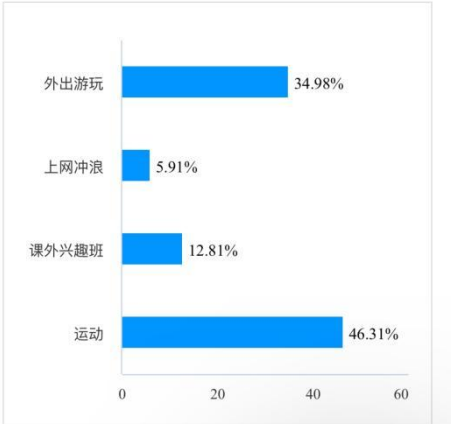
2. 关于调查对象男女比列的情况：
本次参加问卷调查的 203 名学生中，117 名男生，86 名女生。说明男生参与活动的积极性要较高于女生。

了解学生平时课余时间的情况



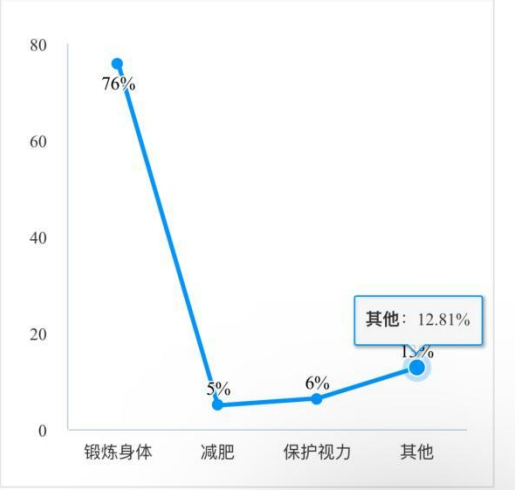
3. 关于学生平时课余时间的情况调查：
本次针对学生会平时课余时间情况的调查发现有 84 位同学课余时间充足，103 位同学课余时间勉强够，而有 4 位同学是基本没有课余时间的，另外还有 12 位同学的课余时间论情况而定。说明大多数同学的课余时间基本是能够保障的。

了解学生课余时间的活动内容



4. 关于学生课余时间活动的内容了解：
调查显示，有 71 名学生会选择课余时间外出游玩。12 名同学则是上网消遣时间，26 名同学会遵从父母意愿上课外兴趣班。另外还有 94 名同学会选择运动来充实自己。说明绝大多数同学还是很注重自我的身心发展，强健体魄的。

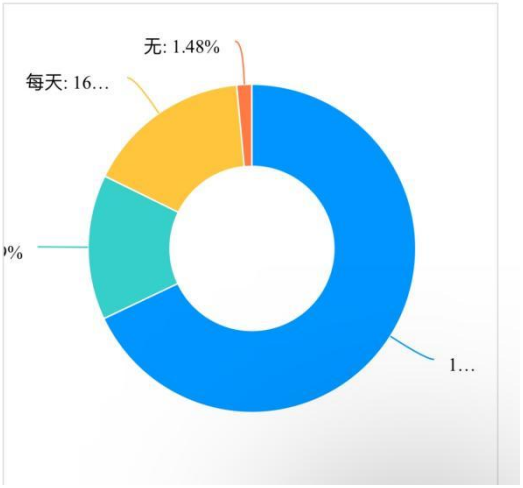
关于学生运动理由的情况调查



5. 关于学生选择运动的情况：

调查显示，154 名学生是为了锻炼身体而选择的运动，10 名学生是想借运动来达到减肥的目的，13 名学生是想通过运动来缓解自身的眼睛疲劳，保护视力。另外还有 26 名学生运动的目的是其他，并没有进行具体的阐述。说明很多同学都能理解运动的重要性，对于我们的身体骨骼发育起到了至关重要的作用。

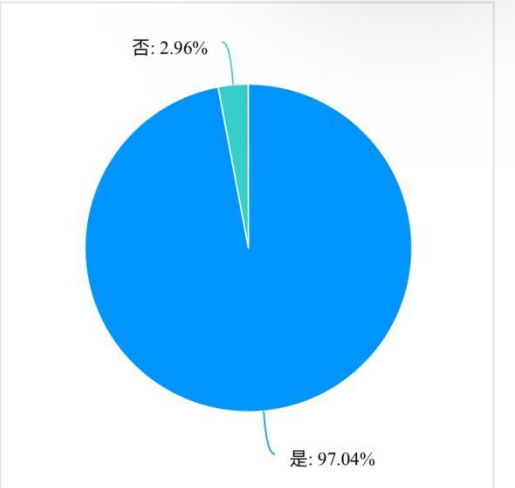
关于学生一周运动次数的了解



6. 关于调查学生每周运动量的情况：

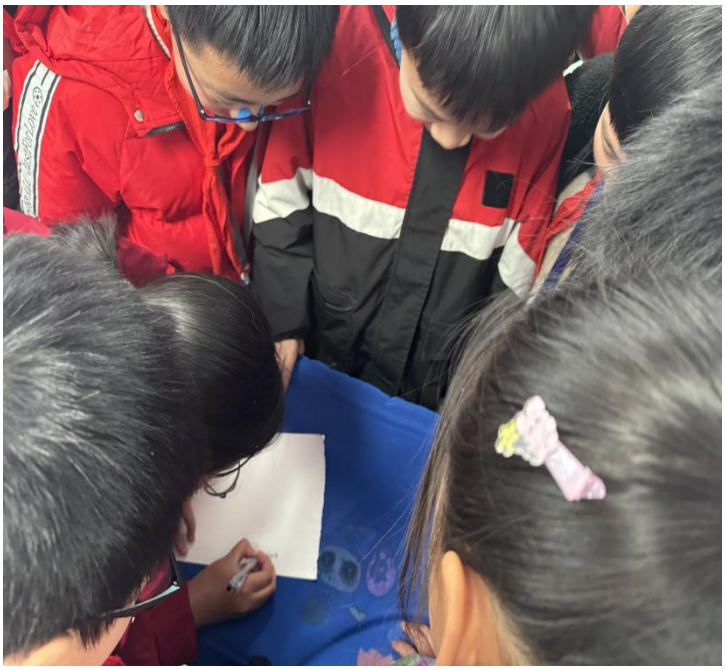
调查显示，有 138 人每周会运动 1-3 次，29 人每周运动 4-7 次，仅 33 人能做到每天坚持运动锻炼身体，还有 3 人并没有任何运动的计划。调查中了解到很多孩子重视运动的，也想要参与进来。

关于学生是否愿意坚持运动的了解



7. 关于调查学生坚持运动意愿的情况：

调查显示，有 197 人愿意坚持做运动，仅 6 人是不愿意加入运动的行列中。调查中了解到很多孩子重视运动的，也愿意一直坚持下去，强健体魄。



数据综合分析：

（1）在我们学校，绝大多数同学参加运动的意愿还是比较强烈的，对于运动带来的好处大家多少是有了解的。

（2）在我们学校，虽然很多同学们都积极愿意加入运动的队伍，可是由于自我可支配的时间及权利较少，所以能完全投入到每日的运动时间少之又少。

（3）在我们学校，男生比女生参加运动的人数多，这也是为什么女生近视率比男生高的原因之一。

以上数据都在表明，体育运动锻炼是获得绝大多数同学的支持的，但为什么学校的大课间活动以及跑操活动很多同学会偷懒以各种理由逃避参与呢？我们分组询问了几个同学发现大家给出的理由都很相似，因为老旧单一的活动版本让他们失去了活动的兴趣。

随即我冥思苦想发现网络上盛行“科目三”，并引来了各行各业、各地域的学习风潮。我试着模仿学习了一番，在同学面前也秀了一下，发现大家兴致盎然，纷纷效仿跟着学跳。由此引发了我和小伙伴们对“科目三”的极大兴趣，决定深入对其了解一番。

活动二：查阅资料：通过查阅资料，了解科目三的由来以及受欢迎的原因。

资料卡

什么是科目三？

众所周知，科目三是指机动车驾驶证考试的一部分，包括道路驾驶技能考试和安全文明驾驶常识考试。主要涵盖上车准备、起步、直线行驶、变更车道、通过路口、靠边停车、通过人行横道线、通过学校区域、通过公共汽车站、会车、超车、掉头、夜间行驶等项目。此外，对于大型或中型客货车，可能还会包括山区、隧道、陡坡等复杂道路的驾驶考试内容。对于小型汽车，可能还会包括夜间考试或模拟夜间灯光使用考试。安全文明驾驶常识考试则包括安全文明驾驶操作要求、恶劣气象和复杂道路条件下的安全驾驶知识、紧急情况下的临危处置方法及交通事故后的处置知识等内容。

什么是“科目三”？

但近期网络盛行的“科目三”却与机动车驾驶证考试截然不同，它是抖音上的一种流行舞曲，源自广西，取名叫科目三。据说广西人一生中会经历三场重要的考试，分别是科目一（唱山歌）、科目二（嗦米粉）和科目三（跳舞）。这个舞蹈因其魔性和上身和下身分工合作的特性而流行起来，在网络上被广泛模仿和传播。但需要注意的是，科目三是一个梗，这个梗是一种幽默的调侃方式，并没有实质上的真实性和合理性。

它不仅是舞蹈动作，更是一种社交现象。它让可以展示才艺与陌生人互动，增加交流。具有趣味性和挑战性，提升自信和表现力，成为年轻人热衷的社交活动和文化现象。

“科目三”一路从南方火到北方，甚至漂洋过海火遍各国，不仅如此还创造出了不同的版本，在不同场合都有它的身影。

这是我们根据搜集的资料，制作成的小报。这样更加直观一些。

随着深入的调查研究，我们发现科目三越发的火爆，不仅各行各业、各地域掀起学习风潮，就连今年的春节联欢晚会也纷纷把科目三搬上了舞台，以主流媒体的影响力传播给广大人民群众。

不同的职业在挑战，不同的领域也纷纷发出挑战

@Qc. · 2023年11月21日
#海底捞科目三舞蹈来上分了 #科目三 这个系列里跳的不是最好的 但想当最帅的
喀什地区·泽普县
@泽普文旅直播号 · 2023年12月18日
这才叫正宗的新疆“科目三”#科目三#新疆#和朋友一起来元梦吧
花棉袄科目三
俏夕阳跨年舞蹈
@我要当甲方 · 1月5日
和我奥特曼兄弟们都来啦！新年第一跳！科目三#奥特曼 #科目三 #科目三舞蹈#2024
去汽水听 > 的原声 · 包含歌曲: Jar
内容疑似AI生成，请谨慎甄别
全屏观看

瞧，科目三还进春晚了！

A U T U M N

看到如此火爆的科目三，我们研究小组开始深思，为何如此火爆？

我们讨论地如此热烈

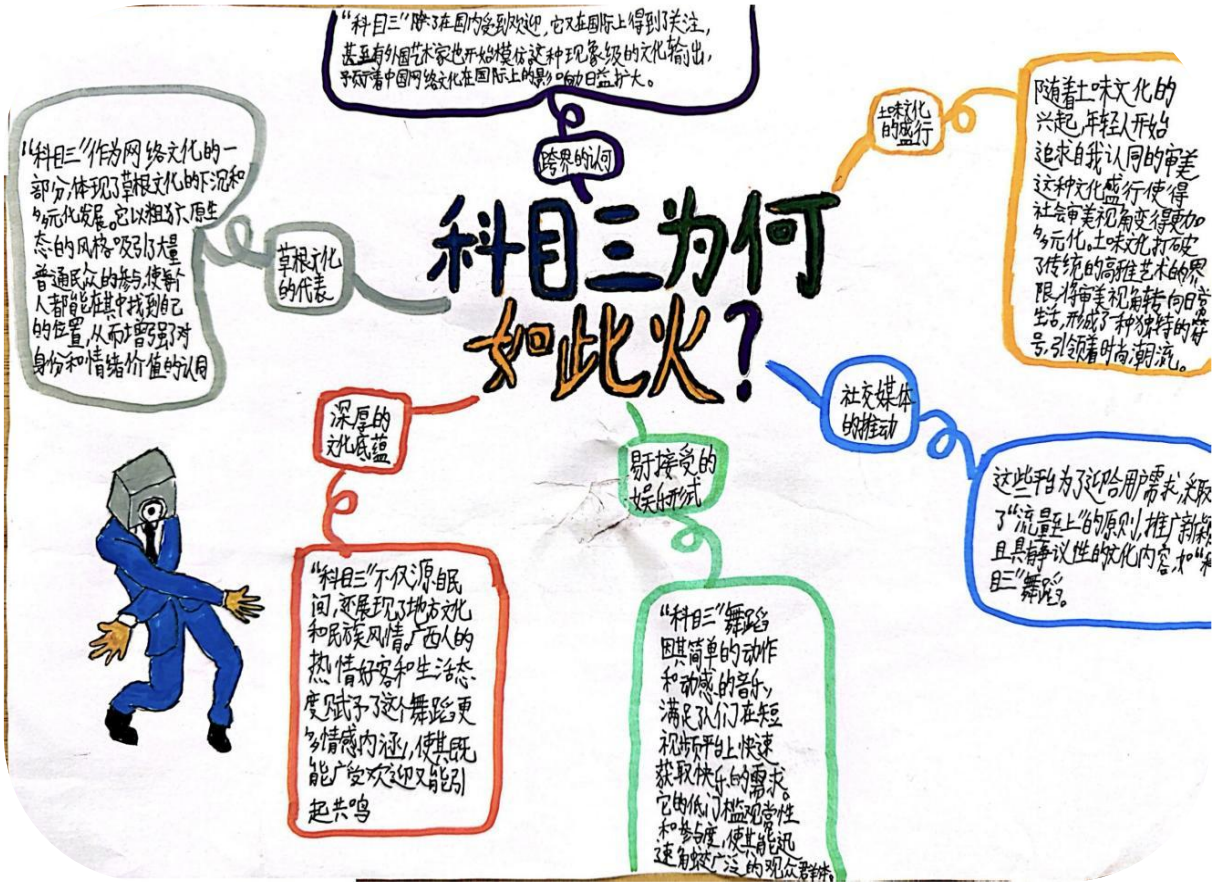
我们小组借助网络，查到了一些信息，并把重要的内容整理了下来。

作为一种流行舞蹈，“科目三”被人们贴上丝滑、魔性的标签。在音乐特征上，其曲风简单、奔放，具有强烈的律动感；在舞姿形态上，伴随着鲜明的音乐节奏，摇花手、扭腰、摆胯等动作颇具喜感。

“科目三”的有趣，主要表现在以下几个方面：年轻态的风格、参与式文化的基调、快乐的主题。

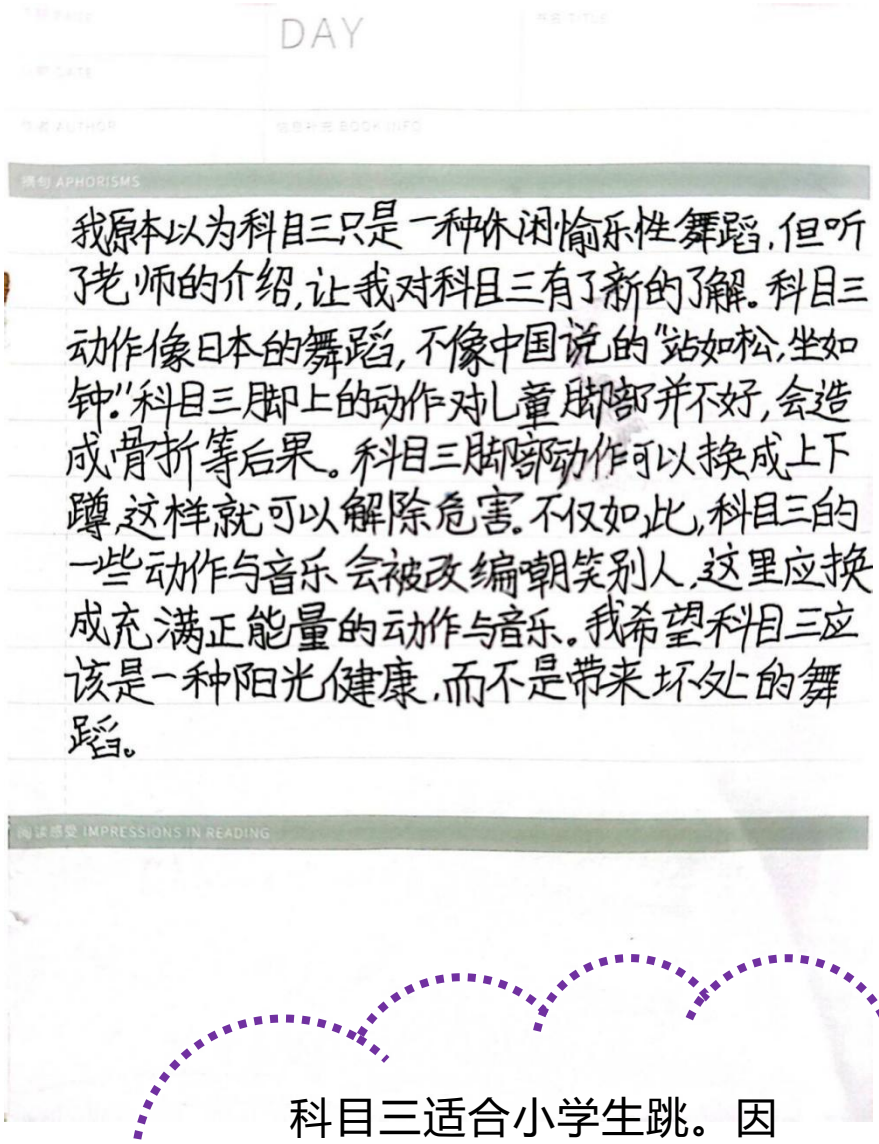
无论是“听着音响摇起来，这就是属于我的舞台”，还是“只要小伙精神在，到哪都是实力派”，这些口号，都透露着一种乐观情绪，而这种乐观正是当下人们所需要的。

一番讨论后，我们总结出以下 6 点原因：



“科目三”一路从南方火到北方，甚至漂洋过海火遍各国，进行了一波成功的对外文化输出，可以增进中外人民之间的友谊和交流。不仅如此还创造出了不同的版本，在不同场合都有它的身影。

活动三：查阅资料：通过查阅资料，探究科目三是否适合小学生跳


DAY

摘句 APHORISMS

我原本以为科目三只是一种休闲愉乐性舞蹈，但听了老师的介绍，让我对科目三有了新的了解。科目三动作像日本的舞蹈，不像中国说的"站如松，坐如钟"。科目三肢体上的动作对儿童肢体并不好，会造成骨折等后果。科目三肢体动作可以换成上下蹲，这样就可以解除危害。不仅如此，科目三的一些动作与音乐会被改编嘲笑别人，这里应换成充满正能量的动作与音乐。我希望科目三应该是一种阳光健康，而不是带来坏处的舞蹈。

阅读感受 IMPRESSIONS IN READING

科目三适合小学生跳。因为科目三不仅用魔性的舞蹈给大家带来了欢乐，还锻炼了大家的身体，对以后的发展是有益的，主打的就是一个“快乐”。

活动四：采访医生，了解哪些动作不适合小学生。采访体育老师，哪些动作能促进儿童骨骼生长。采访音乐、舞蹈老师，哪些动作小学生较容易掌握。

为更深入的了解科目三，我们陆续采访了医生、体育老师、音乐老师，向他们询问适合我们的健身操和音乐。

王梓骞的采访稿

采访时间	2023 年 12 月 15 日	采访地点	医院	被采访人	医生
我提的问题	1.科目三的舞蹈动作对身体有伤害吗？				
	2.哪些动作可以促进我们的生长，增强我们的身体素质？				
被采访人的回答	1.在人体运动过程中，这些主要韧带为膝关节提供稳定性，当关节出现超越正常生理活动范围、或遭受外力暴力冲击时，韧带就可能出现撕裂。而例如前交叉韧带撕裂后，在“科目三”这个动作中踝关节是需要一个极度内翻的姿势，同时膝关节也要配合出内翻的姿势，在这个动作过程中，踝关节的外侧韧带和膝关节外侧副韧带都会受到不同程度的牵张力量。				
	2 弹跳运动，如跳绳、跑步、跳远等有助四肢发育；伸展运动，如单杠、体操等有助骨骼伸展；全身性运动，如篮球、羽毛球和游泳等，有助全身骨骼伸展和延长。需要提醒家长，18 岁以下孩子不宜参加体力消耗过大的运动，运动量宜循环渐进。研究发现，运动不当或运动量过大，反而会使生长激素分泌量减少，影响长个。建议每周运动 4~5 天，每次 30~45 分钟为宜。				
	被采访人签名：王彦				
我的采访感想	今天是星期天，我去了常州市的一家医院，采访了骨科医生，让我对科目三有了更深刻的认识。 科目三的音乐虽然魔性，动作简单易学，但如果在做的过程中稍有不注意，就会扭伤关节，造成撕裂。所以，我认为可以改编科目三，加入适合我们年龄的动作，例如伸展、弹跳等动作。				

纪睿谦的采访稿

采访时间	2024 年 1 月	采访地点	薛家实验小学	被采访人	音乐老师
我提的问提	1. 有哪些音乐能更让我们动起来？				
	2. . 有哪些音乐能加入到我们的课间操里？				
被采访人的回答	1. 花园里；动画片里的音乐；相亲相爱； 2. 跳柴歌，海南；竹竿舞;mojito				
	2. 向快乐出发；lala 操；一起向未来				
	被采访人签名：尹丽				
我的采访感想	通过这次对尹老师的采访，我了解到了原来小学生的课间操曲目这么丰富多元化，这些歌曲让我们在感受音乐中活泼欢快、抒情优美的情绪同时，也能学唱歌曲，培养我们对音乐的兴趣和随乐律动的能力，让我们的课间操活动更多姿多彩。				

我们的活动剪影

对话音乐老师

梁宸瑞的采访稿

采访时间	2024年2月3日	采访地点	薛家实验小学	被采访人	学生
我提的问题	1. 您跳科目三的感受是什么？ 您觉得科目三适合小学生跳吗？不适合的话有什么建议？				
	2. 您跳科目三的感受是什么？ 您觉得科目三适合小学生跳吗？不适合的话有什么建议？				
被采访人的回答	1. 1、科目三动作像日本舞蹈，不像中国的站如松，坐如钟。还有科目三的一些动作与音乐会，被一些人改编，嘲笑别人，对别人造成不好的印象。				
	2、科目三脚上的动作对儿童的脚步并不好，会造成骨折等后果。科目三脚步动作可以换成上下蹲起，这样就可以保护儿童腿部。				
	被采访人签名：丁啸涵				
我的采访感想	最近，一种被称为“科目三”的舞蹈广为流行，广场上网络上都受年轻人的喜爱。我们学习小组的成员们也被这种舞蹈吸引，认为这种舞蹈这么受欢迎，肯定对我们的身体有好处吧！于是，为了验证这个想法，我们带着这个问题，去采访了我们的体育老师。 当我们给体育老师说了我们的想法，老师听了，一脸严肃地对我们说：“这个舞蹈的意义，并不像你们想的那样。第一，我们中华民族的传统，要求我们要站如松，坐如钟，这样能给人一种				

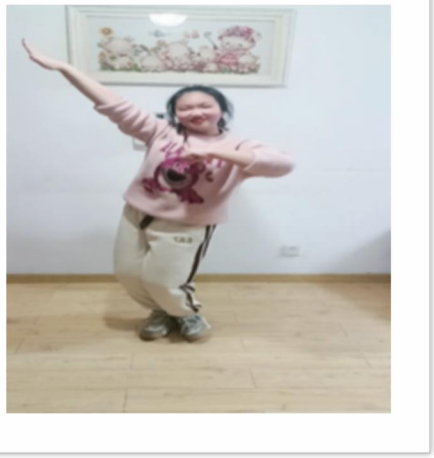
	美的形体感觉。但是，“科目三”这个舞蹈，身体弯弯曲曲，并不符合我们的传统文化，给人一种轻浮的感觉。第二，“科目三”这个舞蹈，是很容易伤到小朋友的腰和脚踝，影响着我们正在发育的骨骼，是对我们的健康不利的。第三，有些小孩子利用这种改编的动作，在课间扭来扭去，无形中对我们的安全造成影响。” 我们听了体育老师的话，恍然大悟，原来“科目三”这个舞蹈，是对我们没有好处的啊！ 在采访了体育老师之后，我们小组的成员们都下定了决心，要跳我们自己的健身操，改编“科目三”的动作，找到适合我们自己的锻炼的方式。

和体育老师面对面

（二）“科目三”，变、变、变！

活动一：亲身体验：照着神曲模仿跳，感受科目三的曲调和动作。创意设计适合小学生的“科目三”。

看！我们学得多认真呀！



【我的感受】

学习科目三的舞蹈对我来说是一种既新鲜又困难的体验。那有节奏感的旋律，那灵活自如的小胯扭动，那左甩右甩的小手挥舞，感觉还是挺有范儿的，这就是迫使我去学习的原因。动作虽不多，但真当我对着视频舞动起来时，竟会是不堪入目。小脚像钉上了钉子般无法扭动，小腰僵硬的根本动不起来，没有一个节拍是打在点上的。

起初我并不气馁，仍觉得不就是短短两三分钟的舞蹈嘛，动作不也是各种重复嘛，有何畏惧？于是我一鼓作气，对着视频反复练习。没成想，哎呀，脚扭了。因为我跟自己较劲，动作力度过于的大，就这样受伤了。妈妈在一旁不断数落我，说：“跟你讲了你没有舞蹈天赋，这舞蹈东扭西扭的，就你这身板哪能行。不听老人言，吃亏在眼前。你看看你哦！”

听了妈妈的一番话，我越发生气，于是上网搜查了关于科目三的信息，又想起体育老师的一席话，我顿然醒悟。这原版的科目三根本就不适合我们小学生跳啊。我得拉着小伙伴试着创编不一样的科目三，丰富我们的体育活动。

活动二：采访调查：不同年段的学生所感兴趣的健身操是什么？

通过采访调查，我们发现不同年段的同学所感兴趣的健身操有很大的不同，将采访结果汇总整理后，我们有了新的发现。

采访对象	王同学	张同学	华同学	苏同学	郭同学
年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级
性别	男	女	女	男	男
体型	偏瘦	标准	偏胖	偏胖	偏瘦
喜爱的健身操	排球操	《向快乐出发》	《天天向上》	五禽戏	八段锦
喜爱的原因	动作简单	喜欢这首歌	歌词有正能量	可以和同学们一起做	和家人一起练、养生减肥
在校运动的时间	课后服务时间	大课间	课间 10 分钟	课间 10 分钟	大课间

采访掠影

与同学面对面！

【我的发现】

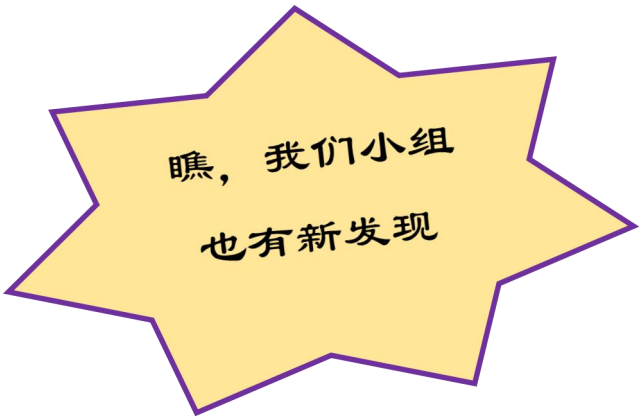
我发现一二年级的同学和五六年级的同学，喜欢的健身操类型有所不同。一年级的弟弟妹妹们比较喜欢活泼，轻松的动作，而六年级的大哥哥大姐姐们更喜欢舒缓的养生动作。

不同年段的喜好不同

我也有相同的感受。通过采访，我还发现他们喜欢的音乐也不同，低年级的弟弟妹妹们喜欢儿童歌曲，类似于：天天向上，少年等等。高年级的哥哥姐姐们则喜欢国风、古风的曲调。

【我的发现】

这次采访调查，我们小组发现了一个有趣的现象。身材胖胖的同学更喜欢做一些舒缓的动作，其中有个四年级的女生提到，妈妈为了督促她减肥，全家人都陪着她一起练习八段锦，已经有了一些效果，真为她感到高兴呢！



我们小组也发现，同学们更喜欢在下课的时候跳健身操，一些简单的五禽戏的动作也能舒缓筋骨，动一动，享受轻松的课间 10 分钟，为下节课做好准备。

（三）一起创编我们的健康操

活动一：创意设计：挑战自主创编属于自己的课间活动

经过问卷调查、现场采访等活动，我们对 “科目三”有了基本的了解。那在课余时间，可以进行哪些有趣的、适合我们的课间运动呢？为此，我们开始创编属于自己的健身操。

⑴ 班本化科目三：课间十分钟

通过平时的观察，我发现我们班肥胖的同学竟然还不少，作为体育委员的我，也发现班里有些同学身体素质比较差，缺乏运动细胞，我该带着同学们做些什么健身操才能改善这个现状呢？

一次偶然的机会，我和奶奶一起去晨练，发现公园里有不少人都在练习一段“太极拳”，好奇心驱使我跟着练了练，没过一会，我便气喘吁吁了。在我的追问下，奶奶告诉我，这叫“八段锦”，老少皆宜，我决定号召班级同学都学起来，在我的提议下，班主任姜老师在大课间带我们一起练了起来。

看看我们学得如何吧！

【我们的感受】

我是一名小学班长，在这个学期，我有幸负责教授同学们八段锦。通过这次经历，我收获了很多，也深刻体会到了教授八段锦的乐趣和挑战。

在开始教授之前，我认真学习了八段锦的每一个动作，确保自己能够准确无误地传授给同学们。但是还是有几个动作没有学会，学标准，我会害怕教不会同学们，但我发现同学们学的很认真，我不会的，同学们会反过来教我，之后在学习的过程中，我不仅掌握了八段锦的动作要领，还深刻体会到了每一个动作所蕴含的寓意和养生原理。

——王梓骞

在教授过程中，我也遇到了很多挑战。有些同学对八段锦的动作掌握不够熟练，比如需要我反复指导；有些同学对八段锦的意义和作用不太了解，需要我耐心讲解。但是，通过我的努力和同学们的配合，我们最终成功地完成了学习任务。

通过这次经历，我深刻体会到了团队合作的重要性。只有大家齐心协力，才能够克服困难，取得成功。同时，我也认识到了耐心和责任心在教育工作中的重要性。作为体育委员，我要时刻关注同学们的学习情况，及时给予指导和帮助。 ——倪文彧

之前看很多人读书让自己变得自律或者运动让自己变得自律起来。总是很羡慕，现在我也找到了让一件有意义并且能自律的事情---八段锦。

虽然我接触八段锦的时间不长，但我就是觉得它很神奇。明明节奏不快，感觉很像蜗牛那样慢，为什么练了短短的一遍后身上就会微微出汗，手掌也热乎了起来，第二遍的时候身上就会冒汗珠了，几乎都是在颈椎后备和肚子那里冒汗。尤其是练完两遍后，觉得身心都舒坦了，顺了。 ——纪睿谦

八段锦功法要求动静相兼、抻筋拔骨，最大幅度地撑拉，有利于增长我们小朋友的身高，身体竖直挺立、减少局部脂肪的堆积，同时也有助于矫正驼背等不良姿势。通过八式动作不同方向、不同体态的运动，可以使我们的肌肉和骨骼得到全方位锻炼，从而使身形呈标准体态。妈妈说八段锦是更适合中国宝宝的“帕梅拉”。

——朱子頔

【俊熙有话说】

八段锦的练习并不需要华丽的场地和专业的器材，只要一颗热爱生活的心和一份坚持。可以在早晨起床洗漱后练，也可以午休后锻炼，让我们一起变成养生达人，不做“脆皮小学生”！

(2) 校本化科目三：玩转大课间

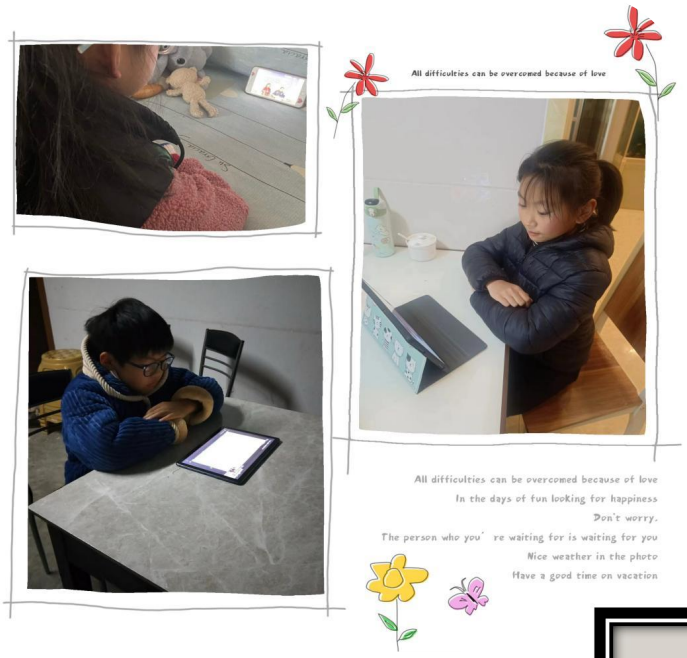
作为薛小的善真娃，如果要说什么健身操能代表我们学校，那肯定是排球操啦。这可是我们学校的特色呢。

特色排球操

快看！我们整齐的动作。

⑶ 家庭化科目三：亲子活动

看着小伙伴们一起创编的健康操深受同学们的欢迎，就有同学提出能不能跟家长一起练呢？这个主意还真不错，省的爸妈总觉得我们只会瞎玩，这次就正经玩给他们看。我们围在一起，观看了多个视频，从中采选了多种动作，创编出家庭化的科目三。



我和妈妈有在很认真地锻炼哦！

【梓诺有话说】

从图片中能看出我有一个爱美的妈妈吧。妈妈一听说我加入了有关多样健康操的研究性学习小组，她就极力建议我一定要为她私人订制专属健康操，帮助她与水桶腰、大象腿 say goodbye。

在练习的过程中妈妈很是积极认真。在练习时我们会彼此加油，彼此鼓劲，互相督促，这也让我们的关系变得越来越好，我很喜欢这样的亲子时光。

（4）个性化科目三：兴趣爱好

为了调动更多同学的积极性，让更多的同学动起来，更多的同学健康生活，我们调查了身边同学的兴趣爱好，根据他们的需求制定了不一样的健康操。

我们结合了男生和女生不同的特点和需求，进行了丰富的创编。

【宸瑞有话说】

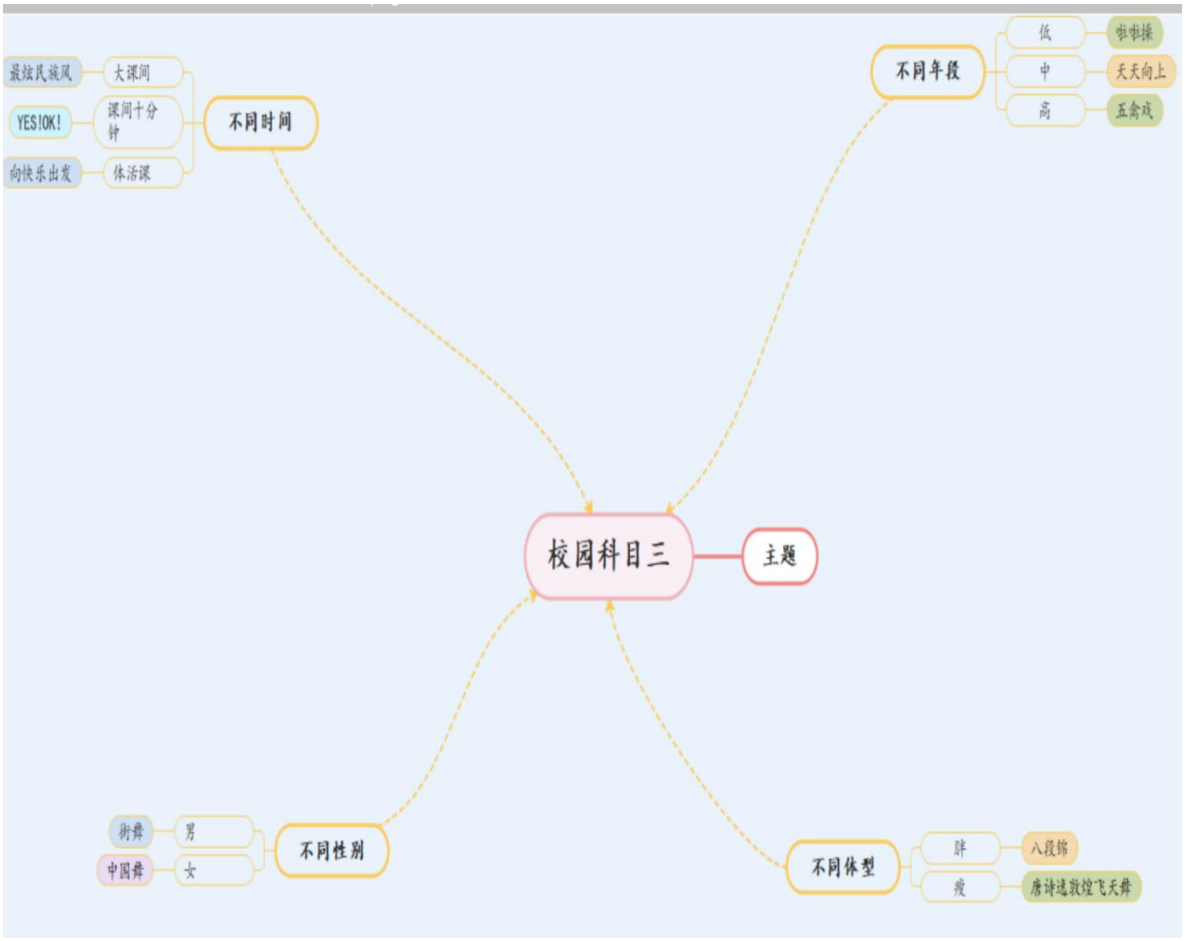
原本以为由我们自己创编健康操就是痴人说梦。一群小学生有什么能力呢？专业技能也没有，编健康操简直是妄想。但大家并没有望而却步，反而是迎难直上，集思广益。大家对照一些健康操的视频反复观摩学习，将简单的动作整合在一起并搭配着合适的音乐，别提有多棒了！

瞧！我们多认真呀！

一套特别的健身操即将完成。

活动二：亲身实践：根据不同时间、不同年段、不同性别、不同体型设计丰富的健身操。

为了能够让大家有一个清晰的方向，我们组的王梓骞同学和小伙伴们共同制作了思维导图，有了这张思维导图，我们创编动作就更有条理啦。



我们设计的思维导图，吸引了很多同学，他们纷纷加入我们，出谋划策。很快，我们的资源库里就收集了许多健身操菜单。

在王轩昀的带领下，小伙伴们纷纷开始了特色创编。

（四）动起来！

活动一：宣传推广：制作运动菜单

经过大家的一番努力，我们自己的健康操已经很丰富了，可怎样才能让更多的同学知道我们的健康操，将我们的健康操更大范围的推广出去呢？现场教学？不太可行。我们总不能此处宣讲而忽略自己的本职吧。对，制作二维码！手机扫一扫，

轻松跟学不是事儿！于是我们开始了录制。第一遍，哎呀，音乐收音效果不佳，完全听不到节奏。第二遍，环境过于嘈杂，影响了视频的录制。重来。第三遍，动作还不够熟练.....就这样，一遍又一遍。终于在小伙伴的鼓励下，视频录制成功。大家请看，下面就是我们制作的运动菜单二维码，赶快扫一扫，学一学吧。

常州市新北区薛家实验小学

小学生健康操

常州市新北区薛家实验小学

小学生健康操

活动二：宣传推广：为老师设计动作，帮助摆脱“职业病”

细心的朱子頔发现语文老师常常因为颈椎疼痛而贴着膏药，为了帮助老师们缓解因长期伏案批改作业，导致的“职业病”：腰椎间盘突出、颈椎病等，我们研究性学习小组为老师设计了几套动作。这几套动作主要帮助老师们放松头部，舒展肩颈，在课余时间，我们便拉着老师们一起动起来！

活动三：创意策划：动起来！借助夕会时间，科普并带动全体师生一起动起来！

经过一系列的研究与学习，我们设计了六套不同的健身操。如何能将健身操推广到全校呢？这可难住了我们。

正当我们一筹莫展时，我们关注到学校每周三的夕会时间，是心语课堂，会为我们带来一些心理常识和舒缓压力和烦恼的小妙招。这不是正好吗？我们决定向校长妈妈申请，将周四定为健身日，每周四的夕会时间，由我们带领老师和同

学们动起来，拜拜肥肉，拜拜近视，拜拜“职业病”，拜拜亚健康！

四、我们的体会与收获

学生体会与收获（一）

参加这实践活动是我自己主动要求的。我觉得身边的小伙伴越来越懒于去运动，懒于去动手，这就导致他们的肥胖问题越来越严重。为了改变他们生活习惯，激发大家的运动兴趣，我召集伙伴一起查阅资料、亲身体验、尝试创编等。这一系列的活动大大提升了我，以及小伙伴的能力。在一次次的尝试中我们充满着希望，但又接受了一次次的失败，可我们仍旧勇敢站起继续挑战，这对我们学习也提供了极大的助推力。看着我们创编的一个个健身操，自豪感油然而生。

这次研究学习活动所带来的成就感一定会陪伴我一生，这次尝试也让我有了更多的勇气去尝试做不一样的研究性学习，创造更多的奇迹。

学生体会与收获（ 二 ）

在此次活动中，我和伙伴们一起从开始确定研究型主题，到搜集资料，再到整理生成数据，后来的设计采访单及问题，到实际走访采访..... 虽然辛苦，但却能从中获取知识，获得快乐。这对我来说就是一个自我学习的经历。探究的其间我发现了自己很多解决问题能力的不足，经过老师和家长的帮助之后，寻找到了有效的解决问题的方法，并不断提升我的能力的过程。我相信下次研究性活动我能做的更好。

记忆最深的就是采访。第一次采访我很是紧张，渐渐到后面我开始有了轻松自然的感受，这是我从来没有经历过的。当我中间遇到困难时，当我设计采访稿

子没有头绪时候，当我们拿着问题单自信满满地去询问老师意见时，是老师的耐心指导与循循善诱的交流让我对问题的设计有了更深的感受。本次的采访经历让我有了更多的收获。

期待下一次的研究性学习！

学生体会与收获（三）

这学期，我积极参加了研究性学习活动，这是一段让我难忘的回忆。

活动一开始，我觉得特别有意思，组长召集我们，说要编几套健康操，这对于体育委员的我来说，完全是小菜一碟。但没想到在研究的过程中，遇到了一个有一个的难题。其中让我印象最深刻的就是带领班级同学做八段锦，作为小老师，我首先得学会八段锦，在这个上，花了不少功夫，通过查阅资料，我发现除了要做对动作外，呼吸也很重要，所以在第一次教学的时候，我便将呼吸口诀交给了大家。在我的带领下，同学们纷纷迷上了八段锦，就连放学后，也拉着我学呢，这让我特别有成就感。

这次的研究性学习活动，我最大的收获就是面临问题和种种困难时，要鼓足勇气，迎难而上，相信自己的实力，在整个过程中，我也特别感谢我们这个小组，大家相互帮助，团结协作，也越来越有默契，我还交到了一位知心朋友呢！

虽然在这次活动中，我还有些不足，采访时比较胆怯，害羞，但我希望能参加更多这样的活动，在实践中进步。

最后，感谢张老师给我参加这系列活动的机会，感谢梁宸瑞、纪睿谦、王梓骞的陪伴。

五、导师和家长的感言

家长感言

跟着孩子一起跳操，健身燃脂雕塑好身材，感觉真的好神奇。跳着孩子们创编的一个个简单的动作，没想到竟然会如此暴汗。跟着孩子一起跳真的会心情变好，同时身材线条变好，皮肤也会变好。首先动作简单易上手，即使没有一些舞蹈基础或者跳操基础也很容易上手。其次场地要求低方便操作。所以很适合与孩子随时随地都能锻炼。当然经常运动确实会促进血液循环，从而把大量的氧气和营养带到皮肤，增加皮肤的胶原含量和皮肤通透性，面部自然就会紧致而通透。

很感谢孩子们的倾力付出，也希望今后孩子们能创作出更多的奇迹，做一个有益于社会的人。

导师们的感言

非常高兴能和同学们一起开启“动起来，拜拜亚健康”的研究性学习活动。

保障课间休息和活动的时间，既是尊重教育教学规律的体现，也是孩子健康成长的必然要求。丰富多彩的课间活动，帮助学生们在紧张专注的课堂学习之后，放松身心、缓解疲劳，更好投入下一节课的学习。校园生活的适度 “留白”，

也有着知识学习所不具备的教育价值。在运动游戏中锻炼身体，在谈天说地中了解自我、他人和社会，在自由玩耍中培养默契、增进友情，短短的十分钟，给了孩子们释放天性、强健体魄、结交朋友和探索世界的宝贵机会。

同学们从网络神曲“科目三”入手，发现感兴趣的问题，并展开研究，通过查阅资料，采访医生、老师等的方式，为不同年段，不同体型的学生设计健身操，将健康运动的理念推广至全校。研究小组的同学们更是为老师们设计了特别的几套动作，帮助老师摆脱“职业病”，老师为你们感到骄傲！对于你们来说，研学活动的意义已经在潜移默化中得到体现，你们更在活动中收获了成长的快乐。加油吧，少年，期待你们更精彩的表现！

——姜倩导师

同学们能从学校的体检数据中发现问题，并能关怀同伴，提出疑问，带着疑问去研究，去调查，从而以主人翁意识帮助身边伙伴动起来。在一次次活动中， 同学们不断发现新的疑惑点，引发新的思考。在同学们集思广益的研究中，突破了一个又一个的问题。这群同学们不仅善于提出问题，也勇于解决问题，大家带着疑问，去查资料，去询问身边人，采访专家。还记得初次采访时，大家相互鼓劲打气的样子，直到后面的落落大方，层层推进，老师为你们的表现点赞！正是遇事不慌，沉着面对的品质，让你们的此次研究路走起来越来越顺利。你们是了不起的善真娃，你们是有使命感的新一代社会主义接班人，老师为你们点赞，为你们骄傲！

——张丹导师

六、活动后续

如果你以为我们的研究到此结束，那你可大错特错。我们将继续走进专业人士，例如音乐老师、体育老师、舞蹈老师以及医生，创编出多个类型的健康操。并走出校园，带动社会上有职业病的叔叔阿姨，以及身体机能退化的老人一起动起来。全民健身，我在行！