

# 丽江这所小学将课间操从室外搬进室内 《精忠报国》音乐中 孩子们挥洒着豪情



“狼烟起，江山北望，龙旗卷，马长嘶，剑气如霜，心似黄河水茫茫，二十年纵横间谁能相抗……”每个星期一升完国旗后，丽江市古城区文荣学校的教室里就会飘出《精忠报国》的音乐。这是学校做室内课间操的时间，坐在座位上的孩子们，随着音乐的节奏，扭头、伸臂，动作流畅整齐，跟着节拍拍桌子的动作非常有力，配上歌曲磅礴的气势，成为文荣学校一道亮丽的风景线。该套《精忠报国》室内课间操，由学校三（6）班的语文老师陈丽于去年10月编排完成，不仅打破了传统课间操的模式，将课间操从室外搬进了室内，也因为歌曲选择、动作设计成了学生们最期待的做操时刻。



陈丽老师带领学生做操

## “爱国精神从小就该培养”

“学做这个操太棒了，既锻炼了身体，又培养了学生的爱国主义精神。”近日，一段文荣学校老师带领学生在教室里做课间操的视频在丽江市民的朋友圈里传开，歌曲《精忠报国》气势磅礴，孩子们动作整齐有力，这套室内课间操成了不少丽江市民津津乐道的话题。

“没想到会火，去年疫情严重时，孩子们不能到室外活动，校领导和老师就一起商量搞一个室内操，于是就有了现在大家看到的《精忠报国》室内课间操。”陈丽说。去年10月，室内操的提议通过后，她便开始寻找适合的音乐，鉴于歌曲所传输的爱国情怀，最终选定了《精忠报国》。“虽然网络上有很多甜甜的歌，很好听，也有拿去做课间操的，但我觉得《精忠报国》所传递的爱国主义情怀，所传递的正能量是我们孩子所需要的，特别是疫情这个特殊的时期，孩子们的爱国精神从小就该培养。”陈丽表示。

## “有种很霸气、很帅的感觉”

“喜欢敬少先队队礼的动作”“喜欢舞剑的动作”……说到《精忠报国》室内课间操，三（6）班的学生们像打开了话匣子，充满了浓浓的兴趣。积极向上的精神面貌，在整齐划一的课间操里可见一斑。而在同学们的评价中，“帅”是说得最多的字眼。

“同学们都很喜欢做《精忠报国》课间操，做得也很好，大家都很开心，有种很霸气、很帅的感觉，最喜欢敬礼的动作，能体现我们的气质。老师教的动作也都不难，我现在有的地方还不是很标准，但以后会做得更好。”三（6）班的学生和熙蕙说。

在歌曲选定之后，陈丽开始在网上搜索，找到不少《精忠报国》的手势操，她通过借鉴一些动作，再根据孩子们的情况，做部分改编、设计，最终呈现出了现在的课间操。

“因为在室内，做操的时候学生就在座位上，下半身是不动的，就是上半身的动作，所以手、肩、头的动作都有。动作做起来，有力量之美，还很帅，学生们都喜爱，家长的反响也很不错。”陈丽说，“许多家长认为这套操特别好，动作干净、利索、有力量。学生学了三节课后就会了，敬少先队队礼的动作、像孙悟空一样的动作和舞剑的动作他们都很喜欢。”

“特别喜欢这首铿锵有力的歌曲，更喜欢这个手舞”“老师带着学生做室内操，太棒了”“这个举动太好了，既活跃了课堂气氛，又有益于孩子们的身心健康”……不少丽江市民为这组帅帅的室内课间操点赞。

三（6）班的王凤宇则对课间操里那个像孙悟空一样的动作印象深刻。她说，老师第一次教我们的时候，同学们都高兴坏了。特别是陈老师教的一个动作，同学们都觉得像孙悟空一样。整个操节奏感强，动作简单，很容易就学会了，大家都喜欢。

陈丽介绍，去年10月，自己先把课间操的动作琢磨透后，开始在自己任教的三（6）班教授。看到效果不错，就在整个学校普及开来，如今每个星期一升完国旗后，各班级都会在室内做《精忠报国》课间操。

## 编排者并不擅长跳舞

《精忠报国》室内课间操走红的背后，令人想象不到的是，编排者陈丽在家人眼中其实是一个不适合跳舞、肢体并不那么协调的人。声乐才是她的专业和特长。

“我大学学的是声乐，其实没怎么接触过舞蹈，肢体也不怎么协调。”陈丽笑着说。在她学习、练习《精忠报国》室内课间操的时候，丈夫还在旁边笑，觉得不可思议：一个肢体不协调的人怎么能跳舞，还要教学生？

下班回到家中，对着镜子做动

作，一遍又一遍，下了不少功夫后，陈丽终于吃透了整套动作，让丈夫刮目相看，表示：“居然还有这一面。”

“记得让我老公录视频的时候，他边录边笑，刚开始时他还说不要练了，不协调。”陈丽说。虽然她对学习舞蹈有些吃力，但做都做了，就一定要做好，坚持、下功夫很重要。“我老公、公公都是做文艺工作的，可以说我们一大家子都是唱歌的，虽然刚开始学手势操的时候，受到了我老公的打击，但家里的创作氛围其实是很好的。”陈丽说道。

## “让孩子们愉快地锻炼”

记者在文荣学校采访中发现，学校教学楼一楼大厅处，学生的书画作品被装裱起来进行展出，而这样的兴趣角展示处，在每一个楼层都有设置。建校5年来，学校关注学生综合素质方面的提升，《精忠报国》室内课间操的推广，只是学校为了让孩子们在疫情这个特殊的时期，能在愉快的氛围下锻炼身体，而做出的一个举措。

“《精忠报国》室内课间操在学校里推广，有两方面的考虑，一是为了疫情期间做好防疫工作，让学生在在自己的教室里完成课间操。另一个则是出于天气方面的考虑，比如下雨、天气特别寒冷的时候，我们就可以让学生在教室里做操。”文荣学校副校

长和射月说，《精忠报国》室内课间操推出后，效果相当不错，学生很感兴趣，普及率很高，家长也很支持。

和射月介绍，去年复课以来，在学生的综合素质提升方面，结合疫情防控的相关要求，学校做了许多工作。为增强学生的体质，分区域、分时段、控人数，进行了足球、篮球、跑步等课外活动。同时，对十余个兴趣小组也进行了调整，在特殊时期更合理、更安全地进行学生的兴趣培养。“针对兴趣小组，我们有很多活动，前几天我们还在做学生书画展。经过近几年的努力，学生的综合素质得到整体提高。”和射月说道。

本报记者 木晓雯 摄影报道

意料之外

提升素质

感兴趣的读者可以在开屏新闻网及客户端观看视频

春城晚报  
开屏新闻App  
理想生活 即刻开屏

开屏  
NEWS



确定歌曲

普及开来