

小学课后托管体育活动的创新应用路径探究

侯涵潇

吉林体育学院研究生院, 中国·吉林 长春 130000

摘要: 素质教育更加强调对学生的核心素养进行培养, 并且实现提升实践能力、个性化发展目标。在全面发展教育中, 倡导德智体美劳并举, 促进小学生身心健康成长。在课后托管体育活动中, 需要采用系统化实施方案、科学设计形式, 促进教育理念贯穿于各项体育活动与形式中。为切实提升小学生的体质健康、运动技能水平, 助力小学课后托管课程顺利进行, 就可以让学生自主选择有兴趣课程, 使其积极参与到体育活动中。以创新性的手段, 激发小学生参与体育锻炼积极性, 培养学生形成运动爱好专长, 打下终身参与体育锻炼的基础。本文从小学课后托管体育活动的创新意义展开分析, 提出了多方面小学课后托管体育活动的创新应用路径, 现对具体内容做出如下阐述与报告。

关键词: 小学; 课后托管体育活动; 创新路径

Exploration of Innovative Application Path of After-school Sports Activities in Primary School

Hou Hanxiao

Jilin Institute of Physical Education Graduate School, China Jilin Changchun 130000

Abstract: Quality-oriented education emphasizes cultivating students' core competencies while enhancing practical skills and personalized development goals. The holistic education framework advocates balanced development of moral, intellectual, physical, aesthetic, and labor education to promote healthy growth in primary school students. For after-school sports programs, systematic implementation plans and scientifically designed formats are essential to integrate educational philosophies into all activities. To effectively improve students' physical health and athletic skills while ensuring smooth operation of after-school programs, allowing students to autonomously choose courses of interest can encourage active participation in sports. Innovative approaches should be adopted to stimulate students' enthusiasm for physical exercise, fostering specialized sports hobbies and laying the foundation for lifelong participation. This paper analyzes the innovative significance of after-school sports programs in primary schools, proposes multi-faceted application pathways, and elaborates on specific implementation details below.

Keywords: Primary school; After-school sports activities for guardianship; Innovative pathways

0 引言

基于社会经济发展、家庭结构的持续变化, 小学生课后托管服务逐渐发展为教育领域的关键议题。处于“双减”政策背景下, 课后托管被赋予深远意义。不单单是解决家长接送孩子的难题, 也是促进学生全面成长发展的关键形式。结合各项政策文件的实际要求, 学校需要以科学合理布置作业、提供丰富多彩课后服务项目的形式, 使得学生的学业负担可以明显减轻, 还可以打造良好的成长平台。利用课余时间, 开展适宜小学生的体育活动, 增强学生的体质, 培养其形成健康生活方式。这一政策导向可以强化体育在课后托管的基础地位, 还能为学校探究特色化服务模式创造良好条件。小学课后托管体育活动, 不仅仅局限于照看学生, 而是转变为多学科、多形式教育实践模式,

为学生打造运动、健康、快乐的成长环境。

1 小学课后托管体育活动的创新意义

体育活动属于构建小学教育体系的核心构成部分, 给小学生心理健康、身体发育、社交能力培养发挥关键作用^[1]。从身体发育角度进行分析, 实行系统体育锻炼的形式, 可以促进肌肉发育、儿童骨骼生长、提升心肺功能, 为其健康成长提供良好保障。实行规律性的体育活动, 可以切实改善学生体质状况, 还可以使得肥胖率、近视率显著降低。同时, 参与丰富课后体育活动, 有助于对神经系统功能进行调节, 并且使得机体免疫力显著增强, 给学生应对高强度学习任务打下稳固生理基础。在心理健康层面, 体育活动也表现较为积极的影响。小学生参与适度体育锻炼, 可以减轻学习压力, 促进学生负面情绪释放, 使其情绪管理

能力、心理韧性明显提高。尤其是处于学业竞争较为激烈的背景下,体育活动给学生提供了调节情绪、身心放松的关键平台。以参与集体性体育项目的形式,使得学生重获信心,形成良好合作、规则意识,对培养未来社会适应力较为重要^[2]。从社交能力培养的层面进行分析,开展丰富体育活动,可以为小学生提供更多与他人交流、合作的机会,可以与其他同学形成和谐的人际关系,掌握与人沟通的技巧。如在团队运动中,小学生要学会倾听他人提出的意见,并且协调分工解决面临的问题。以合作交流的形式,增强学生的团队集体荣誉感,还可以有效提高学生解决问题能力。基于此,体育活动不单单是增强体质的重要手段,也属于培养学生综合素质关键形式,在小学课后托管体育服务中的重要性不容忽视。

2 小学课后托管体育活动的创新应用路径

2.1 内容创新

(1) 引入新兴体育项目。在小学课后托管体育活动中,引入攀岩、轮滑、飞盘等一系列新兴体育项目,可以使得学生的运动体验更加丰富,并且激发其对体育活动的兴趣^[3]。这些项目具有一定挑战性、趣味性,更加符合小学生喜欢尝试新鲜事物、好奇心较强的实际特点。如轮滑运动能对学生的协调性、平衡能力进行锻炼,并且使其心肺功能可以显著提升。攀岩可以使得上肢力量、核心稳定性明显增强,还可以培养学生的毅力、勇气。飞盘运动属于团队协作性相对较强的项目,可以促进学生在活动中形成良好团队合作精神、沟通能力。在引入新兴体育项目的基础上,学校为课后托管体育活动注入全新生机与活力,确保学生在多样化运动形式中发现适合自己的兴趣点,积极参与体育锻炼活动中。此外,这类项目的顺利进行,给学生提供拓展运动技能的机会,确保其在掌握运动能力的同时,对自身潜力进行探索,并且为学生形成终身体育意识打下稳固基础。

(2) 结合传统体育文化。将传统体育项目,包括舞龙舞狮、武术等融入到小学课后托管体育活动中,不单单是对中华优秀传统文化进行传承,也是培养学生形成良好文化认同感、民族自豪感的关键形式。武术属于中国传统体育代表项目,具有哲学思想丰富、文化内涵丰富的基本特点,动作强调内外兼修、刚柔并济,可以使得学生的体质显著增强,并且形成坚韧不拔的意志品质^[4]。舞龙舞狮属于具有运动性、观赏性、娱乐性的传统活动,以集体协作的实际形式,使得复杂动作表演完成,并且使得学生的团队意识、集体荣誉感显著增强。同时,这些传统体育项目的教育价值较强,可以使得学生在学习充分了解中国历史、

文化,并且激发其对民族的自豪感、热爱。所以,在课后托管体育活动中,融入传统体育文化,可以达成体育、文化有机融合的目标,为学生后续成长与发展提供丰富教育资源。

2.2 方式创新

(1) 利用智能设备辅助教学。基于科技技术的飞速发展,智能穿戴设备辅助教学的形式得到广大教育人员的认可,也给小学课后托管体育活动开展提供全新教学方式。对于智能穿戴设备来说,在课后托管体育活动中,引入智能手表、运动手环,有助于对小学生产生的真实运动数据进行监测,具体包括运动时间、步数、心率等,为教师提供更准确参考数据信息,制定科学化的训练方案^[5]。如对小学生的心率数据进行监测,教师可以对学生运动强度是否合适进行判断,还可以对活动内容进行调整,避免发生过度疲劳、运动损伤等一系列情况。在为学生提供个性化运动指导的基础上,结合学生的运动目标、身体状况,制定训练方案,保证在课后体育托管活动中,小学生可以进行针对性锻炼。利用基于数据驱动的教学形式,可以切实提升课后托管体育活动的有效性与科学性,提升学生参与体育活动的主动性,为学生形成良好运动习惯提供关键的技术支撑。

(2) 开展线上线下融合活动。利用线上平台组织体育知识学习,还需要结合线下实践活动形式,有助于拓展小学课后托管体育活动的空间,为学生提供多元化学习体验。在线上平台,教师可以通过上传讲解理论知识、体育教学视频、趣味性较强运动挑战任务等形式,促使小学生积极参与到课后自主学习的过程中^[6]。如通过对篮球运动技巧视频进行观看,学生可以在课余时间、家中进行练习模仿,还可以在线下托管活动中巩固学习的理论知识、实践内容。采用线上、线下结合的方式,有效弥补传统课堂教学时间不足的情况,并且合理地理由学生课余时间,使得学习效率显著提升。发挥线上平台的实际互动功能,可以为学生提供分享、交流的机会,并且使其可以在虚拟社区中与其他同学进行研究,对心得体会、运动技巧进行探讨,提升学生学习参与感。

2.3 实现师资创新

(1) 加强校内教师培训。针对校内教师开展体育专业技能培训活动、更新教学理念,则属于提升小学课后托管体育教学质量的核心方式。现阶段,小学体育教师在面对多样化课后托管需求的时候,可能因为专业技能不足、教学理念滞后,无法满足学生提出的个性化需求。所以,学校需要定期组织教师参与专业培训课程中,内容需要覆盖

新兴体育项目的教学方式、运动损伤处理与预防、合理利用现代教育技术^[7]。如系统学习轮滑、攀岩等新兴项目的教学技巧,教师在课后托管活动中为学生提供相应指导,保证各项活动趣味性与安全性。同时,实现教学理念更新较为重要,学校引导教师树立“以学生为中心”的教育观念,培养学生形成良好自主学习能力、团队合作精神,在课后托管活动中因材施教。以持续性专业培训形式,教师能够提高自身教学能力,在课后托管体育活动的创新发展提供师资保障。

(2) 引入校外专业教练。引入校外专业体育教练参与小学课后托管体育活动,可以解决校内师资力量不足的问题,并且为学生提供高水平专业指导形式。校外专业教练掌握专业运动技能、丰富的教学经验,可以处于特定领域为学生提供科学、系统化的训练形式。例如,在学生参与足球、篮球等球类运动项目的时候,专业教练能以规范化的示范动作、细致技战术讲解方式,使得学生快速掌握运动技能,竞技水平显著提高^[8]。同时,校外教练参与,能为学校提供全新的教学方法与理念,实现校内外教育资源优势互补的目标。但是为了促进合作模式顺利实施,学校就需要构建健全的管理机制,确定双方的基本义务、责任等。如签订合作协议、制定活动计划、对教学效果进行定期评估。以上述方案,学校可以整合优质的校内外资源,为创新课后托管体育活动奠定稳固基础。

2.4 合理利用现代科技技术

基于科技技术持续发展,虚拟现实技术、智能体育设备给小学课后托管体育活动带来全新的可能。这些技术可以在一定程度上丰富体育活动内容与形式,并且为学生提供趣味化、个性化运动体验,能使得学生的学习兴趣和参与度显著提高^[9]。通过对数据进行分析,教师充分了解学生的实际运动情况,以此对活动强度进行调整,设计个性化运动方案,有效满足不同学生的基本需求。同时,普及运动 APP,可以为学生创造更多自主学习机会。如学生可以以 APP 对教学视频、体育知识进行观看,还可以亲身参与到线上挑战赛中,充分感受到体育活动的趣味性、互动性。利用虚拟现实技术、增强现实技术,可以使得小学生课后托管体育活动形式、空间逐步扩大。合理利用 VR 设备,学生可以在虚拟环境中参与到运动项目中,如模拟攀岩、滑雪等。因为上述项目在传统运动场地下很难实现,但是以虚拟现实技术,可以使得小学生仿佛身临其境,感受体育活动蕴藏的魅力^[10]。AR 技术能将体育知识以动态化形式呈现出来,可以以扫描二维码获取动作示范、规则讲解的形式,使得学生在实践中掌握运动技能。未来广泛

地使用智能体育设备、虚拟现实技术,可以为小学课后托管体育活动注入新的生机与活力,为学生全面发展、健康成长助力。

3 结语

总而言之,实现小学课后托管体育活动的创新具有一定现实意义。从强化宣传引导入手,转变传统教育理念。以举办经验交流会、专题讲座等方式,为教师、教育管理者、体育活动对学生全面发展的基本效用,使得教育人员形成正确教育观、成才观。在创新课程设置、教学方法、组织形式、教学评价等方面入手,为课后托管体育教学打造良好空间,促进体育教师结合学校、学生的基本特色,开展有特色、创造性教学工作。

参考文献:

- [1] 罗生高,史岩,张宣.“双减”背景下贵州乡村小学课后体育服务的现实困囿及纾困策略[J]. 体育世界, 2026,(02):101-103+106.
- [2] 陈亮,李洪武. 辽宁省小学贯彻落实“双减”政策课后体育服务质量提升策略[J]. 辽宁师专学报(自然科学版), 2025,27(03):77-79+89.
- [3] 周活新. 小学课后体育服务的开展现状与改进对策——以广州市知用学校为例[J]. 体育师友, 2025,48(04):45-48.
- [4] 张寒. 小学课后体育服务体能训练实施困境与优化路径[J]. 当代体育科技, 2025,15(20):159-163.
- [5] 石金穗,李新威.“双减”背景下龙岗区小学课后体育服务开展的问题现状及对策研究[J]. 体育世界, 2025,(06):50-52.
- [6] 石金穗,李新威. 角色理论视域下小学课后体育服务的角色定位研究[J]. 体育世界, 2025,(04):109-111.
- [7] 赵高正. 小学体育教师参与课后体育服务的角色冲突与疏解路径[J]. 亚太教育, 2025,(07):8-11.
- [8] 赵长通,邱建国. 利益相关者视角下小学课后体育服务模式构建[J]. 山东体育科技, 2024,46(06):63-72.
- [9] 柳亚男,王振杰,隋红.“双减”政策下小学课后延时体育服务的现状及其发展对策[J]. 湖南科技学院学报, 2023,44(05):133-136.
- [10] 张恒博,陈曙,张扬.“双减”政策下长沙市小学课后体育服务现状及质量提升策略[J]. 湖南第一师范学院学报, 2023,23(02):25-32.

作者简介:侯涵潇(1999.12-),男,汉族,山东省济宁市,研究生在读,吉林体育学院研究生院,研究方向:体育教学。