

“大课间体育活动”的实践研究

沈兴斌 严万鉴

甘肃省古浪县第三中学, 中国·甘肃 武威 733103

摘要: 在新课程标准的执行过程中,大课间体育是一项重要的变革。为了提高学生的身体素质,推动学生的全面发展,大部分高中增加了大课间活动的实践,并在大课间中增加了各种各样的体育活动,学生按照自身的兴趣爱好,选择喜欢的体育活动。通过这一转变,不仅推动了高中体育教学事业的发展,还能使得学生在紧张的学习之余放松心情,又可以使学生的身体在大课间体育活动中得到锻炼。为此,学校要结合当下的情况,创新大课间体育活动,发挥大课间体育活动的作用。

关键词: 大课间; 体育活动; 实践研究

Research on the Practice of “Physical Activities during the Big Break”

Xingbin Shen Wanjian Yan

Gulang County Third Middle School in Gansu Province, Wuwei, Gansu, 733103, China

Abstract: In the implementation process of the new curriculum standards, physical education during break time is an important change. In order to improve the physical fitness of students and promote their comprehensive development, most high schools have added practical activities during break time, and various sports activities have been added during break time. Students choose their favorite sports activities according to their own interests and hobbies. Through this transformation, not only has it promoted the development of high school physical education teaching, but it also allows students to relax in the midst of intense learning, and allows their bodies to be exercised in physical activities during break time. Therefore, schools should combine the current situation, innovate sports activities during break time, and play the role of sports activities during break time.

Keywords: during break time; sports activities; practical research

1 引言

众所周知,大课间体育活动是课间活动的一个主要开展形式。通过开展大课间活动,既可以放松学生的身心,又可以增强学生的体质,并为学生提供了一种有益的学习和生活方式。随着中国教育事业改革与发展的不断深入,对大课间体育活动提出了更高要求。近几年来,“阳光大课间”的口号应运而生。然而,在新媒体的推动下,大课间体育活动缺乏实效性,为此,学校要为大课间体育活动注入活力,充分发挥大课间体育活动的作用。

2 大课间体育活动的现状

2.1 大课间体育活动形式化严重

与其他体育活动相比,大课间体育活动对场地的要求较高。如果将这些场地都布置成一个固定的区域,则很容易出现安全隐患,不利于大课间体育活动的顺利开展。由于大多数学校没有设置足够多的运动场地,因此大部分学校只能选择利用原有的教室或操场作为大课间体育活动区。为了能够使体育课更加贴近学生实际生活,许多教师会将更多的精力放在如何更好地为学生服务上。部分学校事先确定了大课间体育活动方案,并聘请专业人员拍视频,并制作成宣传视

频,导致体育活动越来越形式化。这些都导致了体育大课间操运动逐渐走向形式化,不仅耗费了大量的时间、经济和人力资源,同时也对体育锻炼的成效产生了负面影响。

2.2 大课间体育活动效果较低

与其他体育活动相比,大课间体育活动旨在调整学生的身体和心理状态,提升学生的身体素质水平。在开展过程中,教师和学校领导也都非常注重大课间活动的质量与效果。然而,随着大课间活动的形式化和表演化不断升级,大课间体育活动的性价比遭受了巨大的削弱。

大课间体育活动原本是自由的、放松的,然而由于规划不合理、不科学,导致无法达到预期的训练效果。由于体育教师自身能力不足和教学经验缺乏,导致大部分的大课间活动课无法真正落实到位。大量的人力成本被投入到体育大课间活动中,除了学生群体外,所有教师都被要求参与,这使得一些教师群体感到无可奈何。在实施大课间活动时,形势日趋复杂,不利于体育活动的顺利开展。通常情况下,很多学校的大课间体育活动的开展时间为一周一到两次。随着时间的推移,大课间体育活动已经演变成了一项面子工程,实施大课间体育活动时,要投入更多的成本,但是最终的效果并不理想。

2.3 大课间体育活动强度过大

近几年来,大课间体育活动被广泛推广起来。当前,很多学校都积极开展大课间体育活动。其中,跑步是一个主要形式,以促进学生的身体素质和运动能力的提升。让学生在课间休息时间,在操场周围奔跑 800 米或 400 米。跑步这一形式实施起来比较简单,并不需要投入更多的时间等,因此许多学校开始效仿。通过实践发现,跑步这一形式,激发起学生的运动热情,同时增强了学生的身体素质。然而,这种高强度的运动形式并不适合在大课间活动中展开,因为它可能会对学生的身体和心理健康造成不良影响。因为大课间是一种以锻炼为主的体育活动课。大课间活动时间仅为 0.5 小时左右,同学们还得喝水和上厕所,如果无法有效控制好跑步时间,这会给学生们的身体产生较大的压力,导致学生产生疲劳感,而另一些学生则会在完成跑步后产生过度的兴奋感,这反而会让他们未来的学习状态产生负面影响。

3 开展大课间体育活动应遵循的原则

3.1 科学性原则

为了确保大课间体育活动的形式、内容和活动量与学生的身心发展规律相适应,必须采用科学合理的方式进行。当前我国许多学校存在着场地不足、设施不齐全等问题,不能满足学生对大课间体育活动的需求。为了确保活动的强度和效果,必须同时考虑学生的心理特征、兴趣爱好和生理变化规律。必须确保大课间体育活动时间的科学性、合理性,不能将大课间的所有时间都放在体育活动中,以防对正常教学活动产生不好的影响。学校应该根据本校实际情况,确定好每一节课的具体时间安排。在上午的第二节课和第三节课之间的间隔为 0.5 小时,而在下午的第二节课和第三节课之间的间隔为 0.5 小时,可以安排每日活动时间。每周进行一次或两次以上的大课间活动是非常必要的。在上午,大课间活动将以一致的形式展开,而在下午,大课间活动则将以自由的方式展开。体育大课间活动的组织方式可采用分组式、集体式和个人式三种模式,其中小组合作是一种比较有效的组织模式。对于高强度大活动中的跑操类活动,建议合理安排活动量,避免采用过于激进的形式,因为这样做不仅难以激发学生的运动兴趣,也与创新大课间体育活动的方向相背离。

3.2 实效性原则

为了强化大课间体育活动的效果,通常要采用高投入低成效的活动形式,无法达到预期的效果。如果没有科学有效的措施,那么学生不愿意参与到体育活动中。因此,在设计大课间体育活动时,学校应根据实际情况灵活运用各种活动形式,以因地制宜的方式展开。教师应该以培养学生自主锻炼意识为出发点,结合实际情况来选择合适的运动项目,制定合理的教学计划和训练计划。为了最大限度地利用现有条件,学校要结合实际情况,灵活设计活动形式,引导学生

主动参与到大课间体育活动中。作为教师,要加强自身素质,提高课堂教学能力,为保证大课间体育活动的顺利开展。学校要将体育教师组织起来,广泛征求每位体育教师的意见,并整合他们的意见,丰富大课间体育活动的形式,必要的时候,还要聘请专业的教师设计大课间体育活动形式。

3.3 特色性原则

为了更好地激发学生的参与热情并提高他们对运动的兴趣,大课间体育活动需要进行创新和特色打造。因此,在进行大课间时必须坚持“以学生为主体”的原则。学校将负责开发统一的体育大课间活动,以促进学生的身体健康和全面发展。不同地区的体育大课间操应该有所侧重,体现出各自独特的个性,让每一个孩子都能感受到自己是属于这个集体的一员。在下午各班自由的大课间体育活动中,学生们可以充分发挥自己的特长和潜力,享受到更加个性化的运动体验。因为每个班均有各自的特点,因此需要不同风格的音乐与之配合,以突出学校体育的特色。设计大课间体育活动时,学校既要考虑到学生的兴趣爱好,还要考虑到每位学生的特长,组织有特色的大课间体育活动,将学生的运动热情激发出来,激发出学生的创造力。

3.4 安全性原则

在进行大课间体育活动时,必须严格遵守安全性原则,以确保活动的安全性和有效性。因为如果在体育大课间进行活动,那么就很可能造成安全事故。在规划大课间体育活动时,要考虑到活动的安全性。与此同时,开展大课间体育活动时,要提前教育学生,在学生脑海中树立安全意识,将安全风险控制在合理的范围内,尽可能降低安全事故的发生概率。现阶段,很多学校将舞蹈融入大课间体育活动中,由于未全面把控好舞蹈的难度,导致一些没有舞蹈基础水平的学生,产生了害怕的情绪。与此同时,一些高难度的舞蹈动作还会给学生带来一定的危险。此外,一些教师为了追求运动成绩而忽视了安全问题。为此,设计大课间体育活动时,要遵循安全性这一原则,尽可能减少风险系数较高的体育活动。

4 优化大课间体育活动的具体策略

4.1 加强管理大课间体育活动,增强学生的身体素质

从本质上来讲,大课间体育活动不同于其他活动,其能将一个校园的体育文化淋漓尽致地表现出来。为此,学校要结合大课间体育活动的形式、内容,制定相关的管理制度。学校将组织体育教研组力量,研发多种形式的大课间体育活动时,既要充分考虑到学生的身心发展特点,还要考虑到学生的健康状态,并有针对、有目的地编制多种多样的操类活动。此外,学校还可以在大课间操中加入一些游戏项目,使其具有趣味性和竞技性,激发学生参加锻炼的热情。要想推动大课间体育活动的顺利开展,必须有教师的参与,同时学校要为每位教师安排不同的任务,并将其与教师的绩效考核

相结合。此外,还要做好对体育教师的培训及考核工作,使其更好地为开展好每节体育课服务。

4.2 丰富大课间体育活动的內容,强化学生的身体锻炼体验

学校在设计大课间体育活动内容时,要尽可能选择包容性较强、多样化较强的内容,这样做旨在调动起学生参与大课间体育活动的主动性、积极性。当前,中国许多学校存在着场地不足、器材短缺、设施不齐全、管理滞后等问题,不能满足学生对大课间体育活动的需求。为了跟上时代的发展步伐,学校需要根据自身的情况,明确大课间体育活动形式,合理安排大课间体育活动的內容,如跑步、曳步舞、太极拳等,以供大课间体育活动使用。对于教师而言,其要更新观念,积极引导学 生积极参与大课间体育活动课。开展大课间体育活动时,必须遵循科学性等原则,以确保活动内容的高质量和针对性。教师在组织实施时要注意培养学生对体育锻炼的兴趣,让他们主动投入到体育运动中去。另外,结合高中阶段学生的特点,适时引入相关的游戏,从而达到丰富大课间体育活动的內容和表现形式的目的。学校要根据不同年级学生身体机能特点,设计相应的小技巧等体育项目,以促进各阶段学生身体素质全面发展。将大课间的体育活动与素质教育有机融合,符合了素质教育的相关要求,学生的身体素质得到了增强。

4.3 创新大课间体育活动形式,不断增强其人文内涵

由于高中生面临着高考的压力,因此他们的学习负担较重。为了缓解高中生的学习压力,学校开设大课间体育活动,通过大课间体育活动,将学生的创造性思维激发出来。同时,要进一步创新活动形式和內容,融入更多人文元素,不仅锻炼学生身体素质,更增强活动的人文价值。通过大课间活动实施德育,提升学生的人文素养和思想品质,全面促进学生的发展。大课间体育是一项非常重要的课外活动,其不仅能提高高中生对体育运动的兴趣,还能够丰富校园文化生活,有利于形成积极向上的文化氛围。为了培养学生良好的合作意识和合作能力,学校可以将传统游戏和团体活动等创新內容融入活动中,从而为学生提供更加愉悦的活动体验,真正实现身心放松和压力缓解。从相关的调查数据中了解到,目前高中学校大课间的体育活动形式多种多样,包括但不限于跑操、健美操等,为了激发学生的积极性和参与热情,必须确保这些运动形式的多样性和趣味性。

4.4 明确大课间体育活动目标,提升教师的专业素质

大课间体育活动的成效跟教师的专业水平有很大的联系,要想保证大课间体育活动的效果,学校要聘请专业、优秀的体育教师,让专业的体育教师参与到大课间体育活动的设计中,同时专业的体育教师还可以给同学们提供更多的专业指导,并且可以对同学们的人身安全进行最大限度的保护。要想达到这一目的,就必须从两个角度来展开工作。一是利用专业的培训,来提升教师们的专业素质。例如,可

以组织一些体育教师去先进地区,向他们的教师们进行一些经验和做法的交流,还可以邀请一些专家学者到他们的学校进行一些教学指导,保证教师们可以在第一时间了解到一些关于大课间体育活动的設計和开展的理念和措施。二是要强化自身的自学能力,把大课间体育锻炼的组织和开展列为继续教育的重点,同时要指导他们主动从书本中寻找相关的知识。为了促进这一工作的推进,我们可以采用评估的方式来激励和监督广大教师不断提升自我素养。因此,学校应该定期开展各种形式的大课间运动,让每一位教师都参与进来,共同做好各项准备工作,这样才能够有效地提高教学效率。同时,学校还需明确不同阶段的大课间活动目标,除了根据季节和气候的变化灵活调整活动方案外,还需根据学生的实际情况和体质,实施多样化的体育活动。体育教师应以每月为单位,制定大课间体育活动目标,并以目标为导向,确保大课间体育活动的顺利实施。

要想切实推动大课间期内体育运动项目顺利开展,就必须重视并强化对大课间体育活动进行研究和分析。此外,学校可以根据每位学生的独特优势,精心設計活动小组,如那些拥有卓越弹跳能力和身材优势的学生,他们可以组成一支篮球小组。通过实施这样一种具有高度灵活性和针对性的大课间活动方案,可以激发学生的活动参与热情,培养学生的优势,从而实现每个学生在活动中的最大发展。

5 结语

当前,随着时代的发展步伐,越来越多的学校开始重视大课间体育活动。然而,大课间体育活动的开展并不是毫无目标、毫无方向的。学校围绕实际情况,明确大课间体育活动的形式。在选择大课间体育活动形式时,要选择学生乐于接受、学生感兴趣的形式,这样一来,学生愿意参与到大课间体育活动中。此外,大课间体育活动的內容也不是一成不变的,学校要结合学生的需求,选择学生喜欢的体育活动内容,确保每位学生都能主动参与到大课间体育活动中,推动他们的身体、精神都得以充分地发展,让每位学生在大课间体育活动中可以获得身体、精神上的放松。

参考文献:

- [1] 张红卫.大课间体育活动开展现状及效果分析——以广州市白云区明德中学为例[J].当代体育科技,2015(2):2.
- [2] 崔有旺.基于电教手段开展初中课间体育活动的可行性策略[J].中小学电教(教学),2020(4):2.
- [3] 林茂强.“阳光体育”背景下高中大课间体育活动的有效开展策略探讨[J].考试周刊,2023(25):117-120.

作者简介:沈兴斌(1796-),男,中国甘肃武威人,本科,中学一级教师,从事体育教育教学研究。

课题项目:论文系2021年度武威市“十四五”教育科学规划课题《“大课间体育活动”的实践研究》研究成果,课题立项号:WW[2021]GH191。