

解读如何提升小学体育大课间体育活动的有效性

◆黄引红

(广西贺州市富川瑶族自治县古城镇中心校, 广西 贺州 542710)

【摘要】随着“双减”政策的推动和新课改的颁布,学校对学生综合素质的要求越来越高。小学体育不再是一门被边缘化的学科,其课时量和受重视度得到提高。因此,在素质教育背景下,小学体育课不仅要传授学生体育知识与技能,更应该提升学生的身体素质,培养学生的运动兴趣,帮助学生树立良好的精神品格。小学阶段的学生精力充沛,开展丰富有趣的大课间体育活动,有利于提升学生综合素质,有利于培养小学生对体育运动的热爱。本文阐述了小学体育的重要性及教学现状,对小学体育大课间体育活动的有效性展开分析,并提出开展小学体育大课间活动的有效对策,以供参考。

【关键词】小学体育;大课间;体育活动;有效性

《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》文件中要求体育总课时仅次于语文和数学,同时对体育科目的教学要求提出了更高的要求。小学体育大课间活动是学校教育的一个重要环节。相比于传统的课间操活动,大课间活动形式更加多样化,活动内容多,活动时间长,能够帮助学生缓解学业压力、增强学生的身体素质、促进学生的身心健康成长。目前,一些小学中体育大课间活动的开展存在一些问题,如学校对开展大课间活动的支持力度不够、体育教师教学能力不强、大课间活动内容单一等,导致体育大课间活动的实际效果较差。

1 开展小学体育大课间活动的意义

《教育部办公厅关于进一步加强中小學生体质健康管理工作的通知》中明确强调:“着力保障学生每天校内、校外各1小时体育活动时间。全面落实大课间体育活动制度,中小學校每天统一安排30分钟的大课间体育活动。”因此,开展小学体育大课间体育活动,是学校落实保障学生每天运动1小时的重要途径。

1.1 有助于促进学生健康成长

目前,一些小学生体育运动量不达标,体育运动时间远远不够,学校及家长对体育运动的重视度不够。学生为了提升文化课成绩,学生每天将大量的时间都用在學習文化课程上,学生的身体素质日渐下降,当前肥胖、近视等问题在小学生中普遍存在。学校开展体育大课间活动,确保学生每天的体育运动时间,能够增强学生对疾病的抵抗力,提高学生的身体素质。据研究发现,体育运动能够有效减少学生近视情况的发生。学校如果能够引导学生积极进行体育运动,使学生的活动时间达到校内体育活动时间要求,就能有效降低学生近视的风险。

芝加哥内珀维尔中央高中曾做过一项实验,学生每天早

上到校之前,学校要求学生做一些比较剧烈的体育运动。很多家长对此提出反对意见,认为早上进行剧烈的体育运动会导致学生上课状态差。但从实验结果来看,运动之后的孩子上课专注力更好。由此可见,体育运动有利于提升学生的学习能力。运动能促进多巴胺、内啡肽等神经物质的产生,从而提升人的注意力及认知力。同时,运动能促进神经元细胞的再生,对提升记忆力有一定的帮助。因此,爱好运动的孩子,学习起来相对更轻松,学习成绩能够提升得更快。

1.2 活跃校园文化

大课间活动是学校体育运动的重要组成部分。开展大课间活动,能够推动学校体育运动的发展,丰富学校的体育内容,活跃校园文化。过去,一些学校受繁重的学业压力、经费等影响,开展校园活动较少,只有在重大节日时才举办艺术节活动,校园文化活动内容比较单一。大课间活动是校园活动的一大特色,学校可以结合校园文化、当地特色或民族文化等形式,开展丰富多彩的体育大课间活动。如今,各小学体育大课间活动融入了多元化的体育项目和锻炼内容,营造了和以往不一样的体育运动氛围。比如,一些小学的体育大课间活动有跳竹竿舞、武术、趣味跳绳等,这些活动激发了学生对体育锻炼的兴趣,让学生在体育运动中边玩边学。这样的活动形式不仅锻炼了学生的身体素质,也培养了学生对体育的兴趣,同时还丰富了校园文化,提升了学校的整体教学质量。

需要注意的是,学校开展体育大课间活动不能简单地流于表面,需要学校真正重视这项活动开展的意义。学校要结合丰富的教育资源,开展有趣的、好玩的、有特色的体育大课间活动。

1.3 提升体育教师的教学水平



在素质教育背景下,学校对体育教学的关注度越来越高。如何提高小学体育教学水平,成为素质教育推进的关键问题。目前,一些小学的体育教学水平、教学模式无法适应学生综合素质发展的需求,阻碍了学生的健康发展。

受传统的教学模式影响,在一些小学中,体育教学课堂以教师为主体,教师开展的是“填鸭式”教学,忽视了小学生的个性特点,难以有效激发学生参与体育活动的积极性。因此,在实际的教学过程中,体育课堂的互动性不高、学生参与不积极,导致体育教学质量不高。

小学体育教学不仅是传授学生体育知识与技能,关键是要激发学生对体育运动的兴趣,帮助学生强身健体,促进学生的全面发展。目前,一些小学的体育教学忽视了教学的根本目标,一些体育教师以技能考核为主要目的,用考试分数来考核学生的体育成绩,不利于培养学生对体育的兴趣。而小学体育大课间活动,能够帮助体育教师意识到教学过程中存在的问题,及时改进教学方法,创新教学手段,使体育教师紧扣课程内容,将体育教学融入学生的实际生活、关注学生的个体差异。这有助于推进小学体育教学的多元化,提升体育教师的教学水平。

2 开展小学体育大课间体育活动过程中存在的问题

开展小学体育大课间活动能够促进学生身体健康,提高学生的身体素质。但由于受到各种因素的影响,目前一些小学的体育大课间活动还存在以下问题。

2.1 家长和学校的重视程度不高

一些家长将“学校的升学率”作为衡量学校教学质量的标准。虽然很多学校推行素质教育,重视学生德智体美劳全面发展,但是部分学校依然将学生的文化成绩摆在首位。一些学校、教师对小学体育教学的认识不足,其对小学体育不重视,导致学校开展体育活动的效果不好。比如,开展体育活动的过程中会出现活动经费不到位、设施设备不足等现象,导致学校体育大课间活动无法进行多样化开展。有些学校的大课间活动只有简单的跳绳、足球、篮球等活动,体育活动内容缺少创新。

2.2 活动缺乏创新,目的性不强

大课间活动是确保学生每天锻炼1小时的重要保障。在推进小学体育大课间活动的过程中,一些学校没有从自身需求出发,较少考虑到学校及学生的实际情况,只是照搬其他学校的大课间活动方案。比如,某学校开设花样足球大课间活动,并取得了较好的成效,在当地学校中成为足球示范性学校。于是,其他学校纷纷效仿,组织全校学生购买足球,并开展足球大课间活动。但在实际活动开展中,由于一些学生对踢足球的技巧掌握得不够熟悉,开展大课间足球活动时出现足球四处滚动的现象,学生大部分时间都在忙

于捡球,没有较好地发挥足球活动的效果。另外,一些学校组织大课间活动的的能力欠缺,使大课间活动场面比较混乱。这样的大课间活动,虽然保障了学生1小时的户外运动,但在体能训练上没达到应有的效果。

大课间活动的目的是提高学生的身体素质,保障学生能够进行有效的体育运动。因此,学校在开展大课间活动时,需要根据学生的特点及学校的实际情况科学规划活动方案,明确活动目标,并进行合理分工。只有这样,才能让学校的大课间活动顺利开展起来。

2.3 场地有限

开展体育大课间活动的前提是必须要有合适的场地。有些学校校园面积小,学生人数多,开展集体大课间活动场地不足,无法使全体学生都参与到学校大课间活动中来,学校不得不减少开展大课间活动次数及每次活动的参与人数,这导致大课间活动难以顺利开展。并且,由于场地限制,学校开展大课间活动较为困难,再加上大课间活动内容较为单一,学生参与活动的积极性不高。对于一些学校而言,如何利用有限的场地科学规划大课间活动,是摆在学校面前的一大难题。

2.4 活动内容、形式单一

大课间体育活动具有多元性、开发性和可变性。一些学校受场地因素、环境因素等影响,开展大课间体育活动的效果可能会不太好。因此,在大课间活动内容的设计上,学校要充分考虑大课间体育活动的特点,对大课间体育活动内容进行优化设计,以确保大课间活动的效果。

传统的大课间体育活动是校园广播体操,这是学校中推行最为广泛的一项大课间活动。除此之外,部分学校在大课间活动时增加了校园华尔兹舞、武术、健美操等内容。有的学校自行编排了具有本校风格的体育操,利用大课间活动时间让学生集体进行学习。部分学校每天推行跑步活动,锻炼学生的身体素质,培养吃苦耐劳的精神。然而,还是有一些学校的体育大课间活动内容形式较为单一,在大课间活动的设计上不够科学性,缺乏创新意识。开展大课间体育活动需要学校根据学生的体能、学校经费、场地、设备等情况,选择合适的大课间体育活动。此外,学校要结合开展体育大课间活动的目的,从内容上进行多样化设计,既要增强学生的体质,也要激发学生对体育活动的兴趣。

2.5 器材配备欠缺

学校大课间体育活动的开展离不开器材设备。多样化的体育器材,能够充分调动学生参与体育活动的积极性,也能保障大课间体育活动的顺利开展。目前,一些地方城区小学体育器材相对充足,农村小学的体育器材相对来说比较为单一。有些学校的场地比较有限,没有配备体育馆、田径场,大型的器材设备少之又少,现有的器材设备老旧,数

量不足。在器材配备不足的情况下,学校需充分利用现有资源,科学组织大课间活动的开展。学校可以投入适当的经费增加体育器材。学校还可以转变传统的体育教学思维,创新体育大课间功能,创造新玩法。这样既解决了开展大课间活动时器材不足的问题,又丰富了学生的大课间活动,使学生都可以参与到大课间活动中来,达到学生参与体育锻炼的目的。

3 有效开展小学体育大课间活动的对策

3.1 提高大课间体育活动的管理水平

大课间体育活动是学校全体学生参与的一项大型课间活动,参与人数多、活动覆盖广,在组织与管理过程中存在一定的难度。目前,大课间体育活动主要由体育教师为主导、各班班主任协助进行。如果学校体育教师人数不足,就难以统一协调管理,只能以班级为单位,交由各班班主任负责开展大课间活动。然而,一旦班主任在体育知识与技能上的不足,以及对体育教学重要性的认识不够,就会导致大课间体育活动的质量参差不齐。有的班主任在大课间体育活动开展过程中,侧重对课间活动纪律的管理,忽视了体育运动本身的学习目的。

为了确保学校大课间体育活动的顺利开展,学校需要高度重视这一活动,真正做到全体教师、全体学生都参与到大课间活动中来。学校管理者、各科教师都应该积极参与大课间体育活动,与学生们一起进行体育锻炼,这有助于加强学生与教师之间的情感交流,促进师生关系的友好发展。在大课间活动的组织管理上,学校要制订人人参与制度、明确管理责任制度,充分调动教师参与大课间活动的积极性,鼓励教师将大课间体育活动与校本课程巧妙结合起来。这种方式有助于激发学生参与体育大课间活动的积极性,提高大课间体育活动的效果。

3.2 创新大课间活动内容和形式

大课间体育活动是推行阳光体育运动的有效保障,其让学生走出教室、走进操场,运动在阳光之下,增强学生的体魄,提升学生的综合素质。因此,学校在开展大课间体育活动时,需要科学合理地设计大课间体育活动方案,组织丰富多彩的体育活动,既要激发学生参与活动的积极性,又要有效提升学生的身体素质,还要丰富学校体育校本课程。

比如,新开铺小学在开展大课间活动时创新了课间活动内容形式,组织了花球啦啦操、搏击操、太极操及趣味体育游戏等大课间体育活动,使校园充满了活力,培养了学生拼搏进取、积极向上的精神品质;西湖小学另辟蹊径,在大课间体育活动时组织学生带着小板凳入场,愉快地跳起了不一样的《青春修炼手册》,学生跟着欢快的音乐舞动起来,激

发了学生参与运动的热情。

3.3 积极开展中小学大课间评比活动

大课间体育活动不能止步于学和练。脱离了比赛的体育运动会让其失去原本的色彩。因此,在大课间体育活动中,学校可以增加比赛这一环节。学校可以组织形式多样化的小比赛,比如足球赛、健身操赛、篮球接力赛等,以班级为单位进行比赛,并评选出一、二、三等奖。同时,学校可以结合校运动会将大课间体育活动纳入运动会比赛项目中,丰富学生的课余生活,调动学生的积极性,培养学生的集体荣誉感和团队精神。

此外,为激发师生对大课间体育活动的参与性,学校可设置评优评比活动。比如,对大课间出勤率、秩序情况、列队情况等进行记录,大课间体育活动的评选可作为文明班级评选的内容之一。同时,学校结合学生的日常练习及比赛情况,对学生、班级及老师的具体表现进行评比,对在活动中表现优秀的学生、教师进行表彰,培养学生的集体荣誉感,也激发教师参与大课间管理的积极性。

4 结束语

综上所述,大课间体育活动是学校增强学生体质、陶冶学生情操的重要途径,也是建设精神文明学校、丰富校园文化特色的重要窗口。因此,作为大课间活动的主导者,小学体育教师要重视对大课间内容的优化设计,提升其组织大课间体育活动的能力和管理水平。在策划大课间体育活动时,学校要克服场地、器材等因素的限制,创新体育教学模式,设计丰富的大课间活动内容,增加大课间活动的趣味性,提升学生参与活动的积极性。

参考文献:

- [1]苏芝.浅谈如何提升小学体育大课间体育活动的有效性[J].田径,2022(07):33-35,24.
- [2]赵霞.提升小学体育大课间体育活动有效性的对策及思路[J].家长,2020(25):60-61.
- [3]陈光森.大课间活动提升体育课堂教学的有效性[J].试题与研究,2020(16):11.
- [4]余艺.提升大课间体育活动有效性的对策研究[D].北京:北京体育大学,2020.
- [5]李佳桐.“舞蹈”热背后的思考——大课间体育活动的有效性分析[J].体育风尚,2020(05):168.

作者简介:

黄引红(1980—),男,汉族,广西贺州人,大学专科,一级教师,研究方向:小学体育教育教学。