

# 新时代背景下阳光体育活动的开展策略研究

张 丽

(金昌市第二小学, 甘肃 金昌 737100)

摘要: 随着新时代教育政策的全面推广与落实, 减压增效、五育并举成为现代教育改革的关键方向。而教育部持续推动的“全国亿万学生阳光体育运动”成为学生减压与体育锻炼的重要途径, 不仅可以利用体育运动减轻学生的学习负担, 而且能够通过每天运动一小时, 有效提升当代学生的体质健康水平。本文即在此背景下展开研究, 通过分析新时代背景下阳光体育活动的开展意义, 结合我校的实践情况提出阳光体育活动的开展策略。

关键词: 新时代; 小学; 阳光体育活动; 策略

在新时代教育政策推行过程中, 体育锻炼成为义务教育阶段着重提高重视的教学内容, 因此学校应当全力推进阳光体育活动的落实, 通过引导学生走向操场与自然, 在体育运动中养成良好的生活习惯, 进而具备健康的体魄与健康理念。教师要把握好新课标的理念, 根据学校的实际情况设置体育课程, 使体育课程更加生动、有趣。

## 一、体育素养核心地带在体育教学中的表现

### (一) 使情感和品格得到体现

当前阶段我国中小学学生所面临的学习和升学压力很大, 体育课更多的成为中小学学生调节身心, 放松精神的课程。在开展体育运动的过程中, 中小学学生能够表现出团队合作精神、责任意识等等。如, 在体育课上, 一名学生无意中把操场上的小旗杆撞倒之后, 主动把它扶起来, 这就可以说是负责任的表现, 教师应该对此类积极向上的精神和品格给予表扬与肯定。同时, 体育运动还彰显了拼搏、奋斗、坚持等精神, 在参加体育运动的时候学习这些品质, 也是阳光体育的重要目标之一。

### (二) 运动能力和习惯的培养

我国的中小学学生的运动能力相对比较弱, 这主要是因为他们没有养成良好运动习惯。体育课是培养学生体育技能的主要阵地, 学生学会了体育技能以后, 教师要鼓励他们在生活中运动体育技能, 坚持养成体育运动习惯。阳光体育活动旨在通过培养学生的体育技能强化他们的身体素质, 进而使得学生更阳光地面对生活。

### (三) 培养健康知识和健康行为

处理掌握体育运动技能, 阳光体育还要求学生掌握一定的健康知识和健康行为, 了解运动前身体准备事项、运动中的防护事项以及运动损伤紧急处理等知识。健康知识和健康行为的培养工作是当前小学体育教学工作不太重视的一项内容, 但是对于学生的健康、阳光成长具有重要意义, 教师们必须要强化对学生的健康知识和健康行为的培养。

## 二、新时代背景下阳光体育活动的开展意义

新时代教育政策通过控制学生的课外补习与作业量, 提高课堂教学质量与效率等途径, 以有效减轻学生的学习负担和压力, 同时则要鼓励学生将课余时间用于体育锻炼、兴趣培养、艺术教育等活动之中。其中体育锻炼是现代教育着重关注的工作重心, 随着城市化建设与信息化社会的发展, 当代学生的劳动与锻炼空间不断被压缩, 学校教育有责任与义务提升学生的体质健康水平, 以此为学生的健康成长与长久发展奠定基础。阳光体育活动作为教育部全力推动的学生体育活动, 不仅契合新时代教育政策的要求, 而且为学生的健康与全面发展提供了帮助。一方面, 阳光体

育活动为落实学生体育锻炼参与度建立了保障, 其针对学生的每日体育运动时间做出了严格规定, 可以有效保证学生的全面发展。另一方面, 阳光体育活动能满足不同运动水平学生的成长需求, 不同兴趣爱好与运动能力的学生可以自主选择运动项目与方式, 比如喜欢对抗竞争的学生可以参与到足球、羽毛球等球类运动中; 喜欢灵巧平衡类运动项目的学生, 可以参加跳绳、踢毽子、啦啦操等运动队伍中; 运动水平相对较差的学生, 也可以参与慢跑、竞走、体能操等活动。此外, 通过长期的体育运动活动开展, 可以让学生逐步形成运动兴趣与习惯, 进而养成终身体育意识与正确健康观, 拥有健康的生活方式。

## 三、新时代背景下阳光体育活动的开展策略

### (一) 确保全员参与, 每天运动一个小时

在新时代政策下, “每天运动一个小时”是鼓励学生积极参与体育锻炼的重要口号, 也是学校落实阳光体育活动的关键依据。学校在推动阳光体育活动有序开展的过程中, 必须确保学生全员参与, 并能够有效利用大课间的时间完成锻炼要求, 进而完成每天运动一个小时的任務。

首先, 学校应为阳光体育活动的落实建立基本保障。第一, 要将“健康第一”纳入学校教育宗旨, 并强调面向全体学生, 针对学生体质建设、学生体能培养以及健康身心培育展开教学规划与设计, 保证新时代政策与素质教育的协同落实。第二, 应建立明确的教学规范与引导方案。对班主任、体育教师、各学科教师提出管理准则, 一方面不能占用学生的课外活动时间, 包括大课间、体育课程、体育社团活动时间等, 保证学生每日运动时间能达到一个小时。另一方面要提高教师对学生体育锻炼的关注度, 甚至要鼓励教师参与到大课间运动之中, 引导学生通过参与不同的体育项目活动, 与不同的伙伴建立友谊关系, 进而获得身心压力的释放。第三, 应建立监督管理机制。学校应设置学生大课间监督机构, 由专项管理教师进行定期巡逻, 观察各班级实施大课间运动活动的方式、内容与积极性, 既要了解其政策贯彻落实情况, 又要针对性提出改进意见, 不断提升阳光体育大课间活动的训练质量与成效。

其次, 学校应进一步提高阳光体育活动的专业性与安全性。第一, 学校要提升体育教师与班主任的体育技能, 通过聘请具有儿童体育培训资格证书的教师担任学生教练, 以引导学生在阳光体育大课间活动的过程中能够科学化、专业化地完成训练。一方面可以保证学生避免由于不科学的运动方式受伤, 另一方面可以提高幼儿的体育技能与技战术水平, 进而更容易在运动中获得成就感与乐趣, 进而养成更积极地参与意愿。第二, 学校应为幼儿的运动安全做好保障, 除了要定期检查与检修体育器材与设施外,

还应在校内建立医护室,能够及时应对紧急情况。

最后,体育精神就要从种子开始培养,校园要营造一种浓厚的体育氛围,学生正处在身心成长的关键时期,在此时用浓厚的体育文化感染他们,一方面可以让他们在体育运动中增强体质,促进身体成长,另一方面也可以加强精神风貌建设,使中职学生养成积极、乐观的人生态度,勇敢面对未来人生道路上的困难。

#### (二) 优化运动内容,提升体质健康水平

对小学生而言,阳光体育大课间活动的运动内容同样需要学校进一步优化调整,既要利用好有限的学校场地,以保证学生能够拥有充足的运动空间;又要能够满足不同能力水平与兴趣爱好学生的需求,进而设计符合学生体能状态的运动强度方案。“阳光体育”理念下的体育教学应该本着以人为本的理念,设计多样化的体育课程,满足学生对多样化体育课程的需求,可以按照门类设置不同的体育课程,如田径、球类,游泳、武术等,结合学生的身体素质、兴趣爱好、时间安排等等因素,规划好课程内容,让学生在多样化的体育课程中锻炼提高身体素质,同时放松身心。

首先,学校应针对小学生身体素质发展需求建立运动锻炼模块。小学生处于身体发育的敏感期,其灵敏性、协调能力、平衡性、柔韧性以及速度是最关键的五项身体素质,学校应针对此五项基本能力设置五个运动模块,同时以力量练习模块为辅助单元。第一,在运动模块设置过程中,应以学生的年级段为基本差异设置训练方案。比如在灵敏性与协调能力的培养活动中,一、二年级学生可以通过“木头人”“丢手绢”等游戏类运动为运动方式,即符合该阶段学生的兴趣基础,具有对应的锻炼效果。三、四年级学生则可以通过“跳绳”“基础热身操”等运动方式进行训练,可以有效满足该阶段学生的体能发展需求;五、六年级学生则可以通过“花样跳绳”“健身操”等方式进行锻炼,尤其在健身操训练中,还可以有效促进其柔韧性与肌肉力量提升。第二,在具体项目的运动设计中,还应建立科学标准与运动限制,以避免学生超负荷运动。比如在热身操训练中,要保证学生练后心率在135次/分左右;在动态拉伸动作练习中,教师则要依据学生的肌肉协调性与柔韧性合理训练,避免拉伤或造成疼痛,练后心率要控制在145次/分左右。又比如高年级学生可以参与绳梯训练、折返跑、跳越小栏架等运动项目,教师要着重关注学生的速度、灵活度、平衡力等,练后心率要控制在160次/分左右。

其次,学校应为学生提供多元化的运动项目与活动空间。在五项基本能力的模块设置下,学校还应开发更多的运动项目,并针对学生的兴趣需求进行设计,比如乒乓球、足球等球类运动,跑步、跳高等田径类运动,健美操、啦啦操等体操类运动。此外,在雨雪风霜等气候条件不允许户外运动时,还可以组织学生开展五子棋、苹果棋等棋牌益智类运动。多样化的体育运动可以让学生感受到体育精神,体验拼搏、坚持、合作等精神。一些传统的集体体育项目,比如拔河、跳绳等,规则和技术都比较简单,人人可以参与,在集体性的活动中,学生的关系更加和谐。在学校的课间操活动中,教师也可以融入多样化的体育运动,比如跳舞,武术等,使得课间操更受学生喜爱,彰显出青春活力,让学生在快乐中得到体育锻炼。

#### (三) 构建活动体系,形成组织联动效果

阳光体育大课间活动是当前新时代背景下推动学生参与体育锻炼的重要环节之一。但在此过程中,学校应推动学生各环节体育活动的协同发展,由此建立体育活动体系,由此帮助学生更好地参与到各项活动之中,既可以由此获得良好的训练成效,又可

以助力学生形成运动团体,找到具有相同运动爱好的同伴,在团队与伙伴的推动下,可以让学生的运动积极性进一步提高。

首先,要推动学生体育社团的建设。社团组织可以帮助学生在体育锻炼中拥有更多的陪伴者与参与者,尤其在足球等多人类运动项目中,通过建立社团可以保证学生在空闲时间随时拥有充足的伙伴组成运动团队。在阳光体育大课间活动时,学生也可以按照社团组织建立队伍进行共同训练,同时也可以由社团指导教师提供专业性指导,或者由社团负责人进行监督,以保证每个成员都能积极按时参与训练。

其次,要建立学生体育运动联赛。比赛可以给学生带来更强烈的刺激感与成就感,学校应定期组织学生开展不同项目的比赛活动,并将学生分成不同的联赛组织,各联赛队伍中按照学生特长与兴趣分为不同的项目,在比赛前从中选拔联赛代表进行参赛,以此满足学生的竞技需求。在联赛模式下,阳光体育大课间活动就成为学生训练的重要环节,可以有效提高学生的训练积极性。

#### (四) 拓展活动内容,深化弘扬体育精神

阳光体育大课间活动不仅可以推动学生的身体健康发展,还能有效引导学生塑造正确的心理意识与价值观念,尤其可以利用体育精神,深化学生的心理品格。首先,学校应加强阳光体育活动与体育运动的宣传工作,利用宣传板报、校园网、校园广播等途径,强化公平竞争意识、规则意识以及勇敢拼搏的体育精神,培养学生乐观、坚强、豁达、积极的生活态度。其次,学校还可以促进阳光体育活动与各学科课程的结合。比如在作文训练中,可以将阳光体育活动作为主题,以强化学生对体育运动的认识,实现体育精神的渗透教育。

比如,体育运动可以与数学联系在一起,开展一个“确定起跑线”的活动,教师向学生询问:为什么运动员站在不同的起跑线上?接着学生从圆的概念和圆的周长入手解决这个问题。为了有一个好的教学效果,教师必须让学生走出教室,到学校操场进行实地观察、测量和计算,让学生在“阳光体育”中“确定起跑线”,在实际测量中理解外场跑道起跑线位置应向前移动才能保证起跑时的公平,且每个跑道的直线长度是相同的,两条半圆形跑道合在一起是一个圆,只需要计算两个圆周长之差,就能确定起跑线的位置。

#### 四、结语

综上所述,在新时代政策要求下,体育锻炼成为当前小学生必须坚持发展的重要内容。小学则要充分发挥阳光体育大课间活动的训练效果,通过全员参与保障制度建设、运动内容优化调整、活动体系联动建设、体育精神宣传拓展等途径与策略,促进阳光体育活动的有效落实,让学生的身心健康发展。

#### 参考文献:

- [1] 方堪胜. 扎实开展“阳光体育”,助力学生全面发展——广州市天河区体育东路小学“阳光体育”活动开展情况[J]. 体育师友, 2019, 42(01): 52-54.
- [2] 谭蕊. 小学阶段开展阳光体育活动的必要性[J]. 吉林教育, 2017(22): 32.
- [3] 吴廷严. 打造和美体育社团撬动阳光体育活动——铜山区柳泉镇实验小学[J]. 体育教学, 2018, 38(02): 23.
- [4] 张景辉. 小学阳光体育活动开展的具体策略[J]. 中华少年, 2018(11): 138.

本文系:课题题目“双减”之下,阳光体育,快乐成长——以金昌市第二小学为例,有效开展大课间活动的实践与探索。