

浅谈有效开展初中体育特色大课间活动的策略

郭金龙

(盘锦市第一完全中学, 辽宁 盘锦 124010)

摘要: 中小學生体质健康状况, 目前已经成为社会各界关注的重点, 针对學生在校期间, 体质健康存在的不足, 在校园中要形成有特色的体育大课间活动, 调动學生积极性, 提高師生身体素质, 塑造学校体育品牌意识, 为完善学校体育特色大课间活动奠定基础。

关键词: 初中体育; 特色大课间; 开展策略

为增强青少年的体质, 对深入贯彻党和国家的教育方针, 牢固树立健康快乐一小时的思想, 引导学生积极参加各项体育活动, 不仅锻炼了身体, 增强了体质, 还对紧张的学习压力起到缓解作用, 从而为学生的身体素质、发展智力、培养品德奠定坚实基础, 促进学生的和谐健康发展。

一、开展体育特色大课间的意义

(一) 有利于实施体育锻炼一小时的活动

大课间体育活动, 是贯彻落实學生在校每天体育运动一小时一项重要内容, 它是缓解師生压力, 放松紧张心情, 调节學生学习节奏, 增强師生体质的有效手段。學生只有强健的体魄, 學生坚持锻炼一小时, 阳光体育锻炼給師生们带来了运动的快乐。

(二) 有利于培养健康审美情趣

坚持我运动, 我快乐, 我健康的思想, 制定体育大课间的计划与方案, 系统全面的规划处學生大课间活动的时间、地点、方式、内容, 适度的体育锻炼, 不仅能提升學生的体育素养, 也是培养學生个性发展的重要途径, 改善學生的健康状况, 丰富多彩的大课间活, 内容丰富, 源于生活, 使得學生们的审美感大大提高, 學生知晓了身体的锻炼不在一朝一夕。

(三) 有利于展示学校校风校貌

大课间活动的开展, 不只是为了落实国家政策, 最重要的是提高學生的心理与身体素质为目的, 大课间体育活动彰显了校园文化建设, 体现了学校的校风校貌, 也是師生团结向上的精神再现, 体育大课间活动有序开展, 反映了学校管理井然有序, 師生的精神面貌健康向上, 大课间活动不仅是对紧张的室内学习的一种放松, 也能培养學生克服困难的坚强意志, 給校园赋予了生机和活力, 同时也丰富了校园的生活, 提升了学校整体精神面貌。

二、开展体育大课间的现状

(一) 重视不够

随着新课改背景下初中教学要求的不断改进, 课堂教学改革不断深入, 但是有的学校在大课间活动方面, 依旧采用旧的教学理念, 对于开展大课间活动重视不够, 认为学习理论文化课更重要, 学好语数英理化, 是學生最重要的任务, 大课间活动可有可无, 大课间活动流于形式, 这样的落后的思想, 对學生积极参与大课间体育活动起到了阻碍作用。

(二) 活动项目单一

目前体育大课间活动出现活动单一现象, 只是每天的广播体操, 跑步也是每天重复着跑圈, 學生对大课间产生了厌倦, 积极性不高, 有时學生找各种借口请假不上大课间的现象。

(三) 活动场地及器材小

学校的占地面积有限, 大课间活动场地受到限制。有些体育器材都陈旧, 不能满足學生锻炼身体的基本需求, 还有的学校体育器材存在安全隐患, 有的体育器材形同虚设, 阻碍了學生利用体育器材锻炼身体的进程。

(四) 活动缺乏创新

有的学校对体育大课间没有制定严密的方案与计划, 缺少管

理制度, 有的師生对大课间活动不理解, 大课间活动的内容少, 缺乏创新活动, 大课间组织活动可操作性不强, 師生对课间活动的形式不感兴趣, 参与活动的兴致不高, 忽视了对學生的情感教育与审美意识的培养。

(五) 受家长与社会的影响

有些家长受社会及陈旧思想的影响, 对學生的学习成绩比较重视, 参加体育活动感觉是没用的, 家长们认为体育锻炼是太耽误學生的学习时间, 认为体育再好, 学习成绩上不去, 也考不上理想的重点高中。由于家长与社会的影响, 學生的参加体育锻炼的兴趣减少。

三、体育大课间活动的内容

一般来说, 体育大课间活动的内容包括统编内容与自选内容两种:

一种是统编内容, 即包括国家统编内容和地方统编内容两部分。国家统编内容是教育部组织编排的项目; 地方统编内容则是根据地区的实际情况规定的内容。

大课间活动的自选内容是根据本校的实际情况, 依据学习的器材设备, 根据教師能力, 来具体制定活动内容, 可以包括篮球操、韵律操、跳绳、校操、踢毽子、各种趣味游戏等等。

四、开展体育特色大课间的策略

(一) 树立正确的体育观念

学习要重视体育大课间活动, 要制定翔实的体育锻炼活动计划, 要多給學生进行心理辅导, 培养學生热爱体育运动意识, 培养學生我健康, 我快乐的理念, 养成踊跃参加大课间锻炼习惯, 树立终身参加体育锻炼意识, 提升自身素质及健康的体魄。

例如: 要利用班会、团会或者自习时间, 給學生讲解关于体育锻炼的好处, 在班会上, 让通过体育锻炼强身健体做得好的學生给大家讲解他自己的故事, 身体力行的方式, 给同學树立榜样, 榜样的力量是无穷大的; 班级也可以通过比赛, 讓學生感受体育锻炼的乐趣, 从而讓學生们爱上体育锻炼、学会体育锻炼; 也可以请专家, 到学校給學生们讲座, 学习其他省市区的体育活动的給我們带来的益处, 大课间活动給我們好好学习奠定了坚实的基础, 利用好时间锻炼身体, 是对我們学习起到有力的保障。

又如: 在上体育课或者大课间时, 调动學生爱好上大课间, 积极参与活动的热情, 开展丰富多彩的活动, 比如通过大课间时间, 开展拔河比赛, 學生的积极性就非常高, 不让去参与都不行, 各个你追我赶地跑到操场上去参与活动, 不是参赛的學生也去助威呐喊, 不但转变了學生的锻炼身体的观念, 也产生了班级的凝聚力, 树立了团结协作的精神, 为形成良好的班风奠定基础。

(二) 提高体育教师的素质

现代社会的发展和教育事业发展, 需要体育教师具备创造性素质, 具有进取心, 有美感、自我调节能力, 只有这样, 才能完全胜任体育大课间的任务, 在新形势, 为了适应新课改的理念及体育大课间的活动开展, 体育教师要在德、识、才、学等方面提高自身能力。其表现如下:

1. 要有进取心。体育教师从事的是复杂重要的育人工作，要树立勇于进取的信念，促使自觉努力地做出成绩，完成社会赋予的使命。例如：体育教师要热爱体育教学工作，要有健康的、乐观的、积极向上的心理状态，要认真学习体育理论与知识，完善个人品德，要有旺盛的求知欲和强烈的好强心，只有这样才能完成作为体育教师的伟大使命。

2. 要有美感。体育教学中要注意对学生进行美感和审美观的教育，体育教师的美感能力对于学生的美育发展起着关键作用，因此，提升体育教师的美感尤为重要，这种良好的美感有助于传递给给学生，为学生树立积极向上的人生观、世界观奠定基础。

3. 要有自我调节能力。体育教师要努力培养自我调节能力，在教学中要善于控制情绪，使教学在优美的气氛中进行。体育教师的协调任务包括工作方面的协作和思想感情的融洽，良好的自我调节，可以使体育教师在教学过程中充分发挥自身的能动性，减少外界的干扰，要做到与学生即在教与学上的协作，又要在思想感情上与学生进行交流，懂得学生的所需，从而完成各类体育项目的教学任务。

4. 要有勇气和独创性。现代社会的发展和教育事业发展，需要体育教师具备创造性素质，才能在体育教学上，体育科研方面有所作为。要培养体育教师敢于冲破旧的传统观念，具有创新精神与实际能力，在体育教学及各类大课间活动中，敢于提出非凡的见解，弃旧图新，只有这样才能适应丰富多彩的体育教学与形式多样的体育大课间，要思想通畅，触类旁通，别开生面，积极吸收现代教学论的最新研究成果，创出符合当代教育发展的新的体育教学方法，设计出适合学生的个性发展的活动形式，体育教师具有的以上素养，是体育教学质量取得积提高的重要保证。

5. 要有洞察力。对事物善于观察，能抓住事物本质和带倾向性的问题的功能。体育教师的洞察力表现在教学中，能及时发现带有全局性的问题或共性问题，并能分析问题的关键所在，这对于搞好教学改革，提高教学质量，具有重要作用。例如，在上体育课或者大课间或者是比赛时，要注意观察学生的表情、行动、心理状态、语言等等活动，因为体育教师面临的是各式各样的学生，每个学生在运动前后表现的状态是不一样的，作为体育教师，我们要有这种洞察力，要及时发现学生的表现，一旦出现特出情况，马上采取措施，以确保学生身心安全，这也是作为体育教师必须具有的素养。

6. 要有良好的心理素质。没有良好心理素质的教师，就不能培养出具有良好素质的学生，随着当前体育教学改革，体育教育要求体育教师具备良好的心理素质。体育教师应该积极学习心理健康知识，经常跟学校的心理咨询师取得联系，在教育及指导大课间期间，要运用科学的方法，健康素养来指导学生，并在学习同时，也要多提高自己的心理素质，为塑造一个现代体育教师的光辉形象而努力。

（三）开展丰富多彩的大课间活动

目前大课间活动，已经是学校工作的重要组成部分，体育活动大课是学校的窗口，代表了学校的形象。要积极拓展大课间活动的内容和形式，开展涉及的范围广、形式多样的活动，要调动学生的锻炼身体思想，组织全体学生参加科学健康、丰富多彩、生动活泼的体育活动。

根据学校的实际情况及学生的兴趣爱好，要开展以促进学生德智体美劳全面发展的活动，又能调动学生积极性的丰富多彩的大课间活动。

例如，本着“尊重个性，全面发展”的办学特色，通过组织多种活动，使学生可以根据自己的兴趣和爱好，自主地选择地参加篮球、足球、舞蹈、书法、羽毛球、网球、排球、健美操、田

径等方面的活动，以发展学生们的兴趣和特长。

又如：开展“大课间活动”评比，如篮球赛、排球赛、拔河比赛、趣味体育活动等等，可进行“菜单选择式”课间操操作模式，促进课间操活动更加科学化，多样化，规范化方向发展，提高大课间的实效性，锻炼学生的意志品质，又能培养学生团结协作，互帮互助的精神，更好地实现特色发展，推动大课间活动再上一个新台阶。

为了推广开展“阳光伙伴系列活动”，通过教研培训、现场会等形式进一步普及花样跳长绳的经验，促进全校一体化发展，学校应有意识创设师生共同参与的群体活动文化氛围。让阳光洒满校园，让阳光体育运动留给学生愉快的回忆。

通过组织多种多样的大课间活动，使他们课内所学到的知识得到巩固和加深，同时获得更多展示的平台，增强自信心和表现力，为他们掌握课内基础知识提供广阔的智力背景，丰富的大课间校园生活，不仅可以使学生开阔视野，丰富知识，增长智慧，激发学习兴趣，学生们受到良好的思想品德教育，使他们锻炼了身体，生活愉快，身心健康，而且有助于学生巩固课内所学知识，强化学生的兴趣特长，培养学生的创新精神和实践能力。

（四）完善大课间活动考核制度

为了更好地完成师生课间活动，巩固大课间活动成果，不断提高大课间活动的质量，增强学生身体素质，要特制定考核细则。即间操学生列队集合曲响之前，班主任必须到达本班能班级位置督促整队，要以身作则，认真管理，体育教师到达所负责区域检查考核，间操、跑步课结束后，班主任跟随班级队伍，纠正走步动作，体育教师及时指导，要求无提前回教学楼现象。

例如：要经常开展大课间操的比赛活动，可以分为不同的年部，不同的比赛项目，也可以是全校七八九都是一样的比赛项目，要制定比赛的规则，即要求全班全员参加，比赛是有自选动作还有规定动作，评委来自于学校体艺处人员及校级领导及中层干部，比赛时要以年部为单位，最后评选出一二三等奖，比评选出精神文明奖，通过此项活动，锻炼了学生们的意志，培养了学生们的积极荣誉感，展现了团结协作与互帮互学，比学赶超的精神状态。

又如：制定大课间跑步制度，对参加跑步人数、班主任参与程度、跑的是否整齐划一、是否有班训等等，通过这些制度的制定，目的就是想让师生积极参加大课间，也是为了更好的体育锻炼，为保证大课间质量做了铺垫。

（五）制定大课间安全管理制度

在大课间活动过程中，制定活动安全预案，安全管理落实到人，对学生加强安全教育培训，确保体育活动在安全有序的环境总完成。

例如：在大课间活动期间，必须要有安全预案，以来保证大课间一旦出现特出情况，能立即采取措施，确保师生在安全的环境中顺利的活动。在学生上大课期间，学校也要求校医必须到操场指定位置，为发生特殊情况的师生及时服务，确实大课间活动安全有序地开展。

综上所述，随着素质教育的不断推进，开展体育大课活动，已经是学校工作一个重要方面，他不仅能环节学生的学习的紧张压力，还能锻炼学生的身体，丰富的体育大课间活动，同时也丰富了校园的生活，提升了学校生机与活力。

参考文献：

[1] 林明锋. 注重大课间活动组织提升初中生体育素质 [J]. 考试周刊, 2019 (88): 116-117.

[2] 薛刚亚. 初中体育大课间活动的优化与创新策略研究 [J]. 新智慧, 2021 (03): 9-10.

[3] 仲兆仓, 仲崇柱. 小学大课间活动模式实践与创新的几点思考 [J]. 运动, 2013 (63).