

关于课程化视角下的大课间跑操的实施与对策研究

黄 艳

(江西省九江市德安县第一小学 江西 九江 330400)

[摘 要] 在教育不断发展过程中,人们越来越重视对学生身体素质的培养,大课间跑操作为能够提升学生耐力、锻炼学生身体机能的有效措施,受到了教学管理者的广泛重视和关注。在新课改背景下,如何充分发挥出大课间跑操的作用,成为教育发展的课题之一。本文主要分析了课程化视角下大课间跑操的实施对策,以提高课间跑操对学生身体素质的锻炼效果,促进学生综合能力的全面发展。

[关键词] 课程化视角;大课间跑操;实施对策

在新课程改革标准提出以后,教育者需要重视对学生综合素质的全面培养,在传统的教育工作中,存在过于重视学生的学习成绩而忽视对学生身体素质培养的情况。因此课间跑操常常被学校或学生所忽视,常常出现学生运动积极性不高,跑操效果不理想的情况,为了改变这种问题,提高对学生身体素质的锻炼效果,针对大课间跑操活动进行了深入的研究与分析。

一、明确大课间跑操的课程理念

(一)充分调动学生的积极性,培养学生的运动耐力

大课间跑操属于体育运动的一种,对于提高学生身体素质有重要的积极作用,同时,课间跑操活动还能缓解学生学习期间的紧张心理,释放压力,实现劳逸结合。基于此,大课间跑操是一项不可缺少的活动,对于促进教育的发展有积极的意义。在传统的大课间跑操活动中,许多学生都存在跑操积极性不足等问题,所以,新时期下明确大课间跑操的课程理念时,首先应关注的重点就是对课程内容和形式的创新,以调动学生的参与积极性,提高学生的运动耐力^[1]。

(二)以发展学生的身体素质为主要目标,提升跑操价值

新课程标准对学生的综合素质提出了更高的要求,综合素质是综合素质中的重要内容,而大课间跑操是提升学生身体素质的有效手段,因此,在追求提升学生体能素质的同时,也要发挥出跑操的延伸价值,比如培养学生的团队合作能力。综合来看,对学生团队合作能力的培养也是提高跑操效率的有效措施。所以开发大课间跑操的课程理念时,还应注重其延伸价值的实现。

(三)拓展内容与形式,实现课程整合

在课程化视角下实施大课间跑操活动,就需要注重跑操与课程之间的整合,将大课间跑操运动课程化,所以要创新大课间跑操的内容与实施方法,将大课间跑操与学科内容整合在一起,既能促进课程目标的实现,又能提高跑操的效果,激发学生的参与积极性^[2]。

二、课程化视角下大课间跑操的实施对策探讨

(一)培养学生耐久跑的兴趣和习惯

传统教学活动中大课间跑操的实施效果不理想的主要原因在于学生的兴趣不高,因此在课程化视角下实施大课间跑操时,首先的措施就是应提高学生的跑操兴趣。比如传统的环形跑步形式在长时间的实践过程中容易导致学生产生枯燥乏味的情绪和心理,因此管理者可以鼓励学生自主设计跑操线路,这是大课间跑操美感的体现方式之一,实现了课程化视角下大课间跑操与美术学科的有效融合。管理者可以通过有奖召集的方式,鼓励每一位学生参与者自主设计跑操路线,并定期更换路线,保持学生对跑操活动的新鲜感,同时也有助于提高学生参与的积极性,提升大课间跑操的实施效果^[3]。

(二)在大课间跑操过程中培养学生的团队协作能力

在激发了学生的学习兴趣基础上,课程化视角下的大课间跑操还要注重其延伸价值的实现。在综合分析的过程中我们发现,大课间跑操是培养学生集体意识的有效方式。为了实现这一价值,将大课间跑操与语文课程融合在一起,整合写作与跑操运

动。比如学校组织召开了一段时间的课间跑操以后,布置一篇名为“我们班的跑操”写作活动,鼓励学生将跑操过程中的体会和心得表达出来,并与其他学生相互分享。这种课程实施方法有助于学生发现大课间跑操的趣味性所在,并且以集体为单位的任务布置方法还能实现提高学生集体意识的目的。除此之外,在跑操过程中还可以更多的进行以班级为单位的跑操形式的创新,鼓励每一位教师、每一名学生自主创新跑操形式,并制定相应的激励制度,有助于团队协作意识的形成,培养学生的集体荣誉感^[4]。

(三)组织开展丰富多彩的比赛

比赛是调动学生积极性的有效措施,也是在刻苦的学习活动之后放松学生紧张心理的形式。所以学校应为学生提供一个展示和竞争的平台,针对课间跑操主要锻炼的学生的耐久跑能力,学校组织一次耐久跑训练大赛,或者从创新大课间跑操实施形式与方法的角度出发,展开跑操形式与路线的设计大赛。颁布设计大赛以及耐力跑冠军奖等奖品。学校管理者也可以将大课间跑操与体育学科融合起来,将耐力跑的训练放在体育教学内容当中,并将比赛的结果作为评价体育教师教学成果的方式之一。又或者,学校组织召开集体性的比赛,比如两周一次班级比赛,一个月一次年级比赛,一学期一次校级比赛等。不断推陈出新的大课间跑操形式能够保持学生对跑操的新鲜感和强烈兴趣,并且以集体为单位的比赛形式还有助于学生良好品格的形成,帮助学生形成集体荣誉感和竞争意识。有效的提升了大课间跑操的实施效果,促进学生综合素质的全面发展^[5]。

结束语

综上所述,在新课程改革标准不断深入落实的过程中,人们增加了对学生综合素质培养的重视,大课间跑操作为能够提升学生身体素质的有效措施,受到了教育者的广泛关注,为了改变传统中学生对大课间跑操兴趣不足以及大课间跑操实施效果不理想等问题,提出了将大课间跑操课程化的发展策略,首先准确的掌握大课间跑操的课程理念,然后通过创新大课间跑操的形式与方法、发挥大课间跑操的延伸价值以及组织召开相关比赛等形式,将大课间跑操与语文、美术、体育等学科融合起来,实现大课间跑操的课程化,调动学生的参与积极性,也有助于学生团队意识的形成,促进学生综合能力的全面发展。

参考文献

- [1]李洋.基于课程化视角下的大课间跑操的实施与对策研究[J].体育世界(学术版),2018(01):114-115.
- [2]王黎英.多维视角下大课间跑操质量策略探析[J].田径,2017(11):60-61.
- [3]李洋.基于课程化视角下的大课间跑操的实施与对策研究[J].贵州体育科技,2017(03):30-33.
- [4]许向前.中学大课间跑操活动的问题及对策[J].西部素质教育,2017,3(01):280.
- [5]刘伟明.浅谈中学大课间跑操的可行性分析与具体练习方法[J].安徽体育科技,2014,35(05):80-82.