

大课间体育活动案例——阳光运动 活力校园

李 樑

(江西省萍乡市湘东区萍钢小学 江西 萍乡 337000)

【摘要】为顺应学生的健康发展,我校积极将健康思想融入到大课间体育活动中。大课间体育活动作为学校的核心环节,不仅符合国家素质教育的要求,还能够为学生的成长提供帮助。换句话说,大课间体育活动已经成为了学校体育教学的重点教学目标。

【关键词】大课间; 体育活动; 校园

引言

传统教学理念忽略了体育活动的重要性,过度重视学习成果导致我国大部分学生的体质不佳。“如何不耽误学生的学习时间而又能够强化他们的体质”这一问题已经受到了社会公众的广泛关注;这时,大课间体育活动的存在就显得十分关键。为此,本文围绕大课间体育活动案例展开了论述,笔者希望本篇文章能够为我国教育事业的发展提供帮助。

一、指导思想

以全面实施《学生体质健康标准》、大力推进体育大课间活动为重点,蓬勃开展以“超越自我,追赶梦想”为主题的阳光体育活动,让学生走向操场,走到阳光下。将加强学校体育课程建设与提高德育工作实效、促进和谐校园紧密结合,以养成学生积极主动的体育锻炼习惯,提高学生的思想道德素质、文明礼仪素质和身体健康素质,进一步推进校园体育文化建设^[1]。

二、实施背景:

萍钢小学隶属萍乡市湘东区峡山口街,是一所历史悠久、富有朝气的全日制完全小学。学校占地面积 42451平方米,绿化面积达15000平方米,环境十分优美。学校教学设施齐全,运动场地面积近3万平方米,拥有400米标准运动场、篮球场、室内羽毛球场地、室内室外乒乓球训练场地、跆拳道室、围棋室等。学校有着优良的体育传统,田径、跆拳道、乒乓球、足球、篮球等都是学校传统体育项目,体育活动丰富多彩。阳光体育运动的开展,有效地推进了学校体育事业的繁荣发展,参加区、市体育比赛累累获奖,乒乓球运动队连续获区青少年乒乓球比赛团体第一名,田径运动队连续3次获得区运会团体总分第一名,实现了三连冠。学校在推进素质教育、创品牌特色学校进程中,始终把育人放在首位,在“超越自我,让理想从这里起飞!”的办学理念引领下,培养“健康、高雅、大气、向上”的学生文化,把引导学生健康成长作为一切工作的出发点,为学生的发展搭建多元平台^[2]。

三、活动原则

1. 全校师生要以人为本,树立“健康第一”、“终身体育”的意识。
2. 关注差异,重视学生个性发展。张扬学生个性,发展学生特长,推动素质教育。
3. 全面实施《国家学生体质健康标准》,确实保证《国家学生体质健康标准》有效实施。
4. 塑造品牌,凸现学校“快乐大课间”体育特色。
5. 因地制宜,开展丰富多彩的小型体育活动,设计、选择了一些小范围的简单、易行、有趣和有锻炼价值的游戏,让每一个学生都活动起来,并保障活动安全^[3]。

四、实施措施

(一) 时间地点

每天下午第二节后3:30—4:30大课间时间,全校师生分别不同的场地进行活动。周一、周三为大课间团体操活动,周二、周四为大课间兴趣班活动。

(二) 组织形式:

(1) 大课间团体操活动流程:

(1.1) 在《大梦想家》歌曲的伴奏下,全校各班4路纵队由班主任和配班教师全程带领有秩序的进入学校操场、运动场,按学校指定的地点集合(5分钟)。

(1.2) 跑操。播放《光荣与梦想》的音乐,学生在老师带领下往返跑5分钟,女生2队跑一圈,男生2队跑一圈,然后慢走2分钟。

(1.3) 做操。1-3年级学生伴随着欢快的旋律《小鸡小鸡》、《左手右手》跳韵律操,教练彭彩玲、丁娜在主席台领操;4-6年级学生合着歌曲《青春修炼手册》、《洗刷刷》的节拍跳韵律操,教练江志、徐艳在主席台领操。

(1.4) 花样篮球。俱乐部专业篮球教练上场示范教孩子们篮球基本功,有单手拍、双手交替拍,抛球、传球等^[4]。

(1.5) 球操。《大家一起来》歌曲响起,学生在教练的带领下做球操。

(1.6) 自由活动。在轻快的钢琴曲《瓦妮莎的微笑》的伴奏下,班主任、配班教师组织学生练习篮球基本功。

(1.7) 结束部分。广播中贝多芬的钢琴曲《欢乐颂》响起

时,学生结束所有的活动,伴随着愉快的心情,各班井然有序的退场并回到教室。

(2) 大课间兴趣班活动选项细则:

学校分年级开设跆拳道班、羽毛球班、乒乓球班、篮球班、足球班、围棋班、啦啦操班、花样跳绳班。每班限报篮球6人、羽毛球4人、健美操6人、跳绳10人、乒乓球6人、围棋6人、跆拳道3人、游戏6人。

(三) 组织多种形式的比赛,提升课间操质量

(1) 利用大课间活动时间,低中段、高段班级分别进行篮球基本功比赛。

(2) 每年秋季田径运动会开幕式进行体育特色展示,每个年级排练一个体育特色项目团体操,组委会对特色项目进行评奖。

(3) 邀请家长来校参加体育俱乐部展示活动,以表演的形式向家长们表现我们钢小学生意气风发、朝气蓬勃的一面,并展示出学生健康强壮的体魄,让学生家长对孩子的健康多一份担忧,对学校多一份信任。

(四) 大课间活动的长效管理机制

(1) 校长室:负责全面管理、宏观调控,并随时督查,及时指导,保障活动质量。

(2) 教导处:制定具体实施方案,组织和指导全校阳光体育活动,指导教师开展专题研究。

(3) 政教处:负责宣传发动,营造良好的体育活动氛围,在活动中渗透德育教育。开展检查、评比活动,提高体育锻炼的实效性

(4) 总务处:做好器材添置、场地设施维修等后勤保障工作。

(5) 艺术组:负责“大课间”的选曲与编排,每月集中备课一次,及时对大课间的活动形式进行更新。

五、活动要求

(1) 班主任、副班主任负责本班学生大课间活动的组织者、实施者与安全教育责任者。

(2) 每位学生必须自觉遵守各种活动的规则要求,听从指挥和安排,并按时参加活动。

(3) 器材管理,由各班老师统一安排,实行器材专人管理责任制。

(4) 每个班级应认真组织,精心安排,确保安全责任事故为零。活动前组织学生活动的规则学习了解,要认真进行安排并认真做好场地、器材的准备工作,防止意外事故发生^[5]。

(5) 遇到阴雨天时,各班班主任自行在教室里带领学生进行室内游戏(器材自备)。

六、活动效果

我校自在全校学生中开展大课间活动后,使90%以上的学生能做到每天锻炼一小时以上,使每位学生掌握至少2项日常锻炼的体育技能,形成良好的体育锻炼习惯,体质健康水平切实得到提高。越来越多的家长也反映,运动过后,孩子的胃口明显好了,学校开展大课间活动能够让孩子们在游戏中学习人际交往,锻炼身体健康。

结束语

大课间活动的开展,能够让学生的纪律观念得到强化的同时,还让学生的学习积极性以及师生的精神面貌有了明显的改善,尤其是学生的体质得到了很大的提高。能够让教育工作者和受教育者能够在校园里感受到阳光与快乐,是教育方针政策顺利进行的成果表现。

参考文献

- [1] 王云霞,何文华.金坛市儒林中学大课间活动案例分析[J].运动,2015,08:52-53.
- [2] 李慧.“国培计划”短期培训中关于大课间活动教学内容的设计研究[D].成都体育学院,2017.
- [3] 周鹏.学校体育改革视角下高中大课间体育活动发展趋势[D].哈尔滨师范大学,2017.
- [4] 张纪胜.紧扣五个关键词盘活区域大课间[J].体育教学,2018,3804:21-22.
- [5] 唐秋霞.吉首市民族中学特色大课间体育活动创编的实证研究[D].吉首大学,2016.