

寓体育趣味教学于大课间活动的探索

海兴成

黄庄街泉昇小学

[摘要]健康的体魄是青少年为祖国和人民服务的前提，是中华民族旺盛生命力的体现。但近年，我国学生体质健康监测结果不容乐观，我国中小学生部分身体素质，特别是爆发力、力量、耐力素质及肺活量等指标持续下降。针对上述问题，论文以趣味体育为切入点，展开寓体育趣味教学于大课间活动之中的探索，并从体育教学中挖掘传统项目的趣味形式、趣味游戏项目、武术项目、舞蹈等项目，在现于大课间活动中，丰富了大课间的活动形式与内容，达到了最大效益健身的良好效果。

[关键词]体育教学；趣味体育；大课间活动；游戏；武术；舞蹈

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2021.12.247

健康的体魄是青少年为祖国和人民服务的前提，是中华民族旺盛生命力的体现。但近年，我国学生体质健康监测结果不容乐观，我国中小学生部分身体素质，特别是爆发力、力量、耐力素质及肺活量等指标持续下降。全国学生体质健康调研数据表明：我国学生肺活量水平、体能素质持续下降，超重和肥胖学生比例迅速增加，视力不良率居高不下。出现这些问题的原因是多方面的，究其主要原因，一是锻炼的时间不能保障，另一则是体育锻炼的质量和强度不够。目前，在学校、家庭、社会都已认识到问题的严重性，尽最大可能给予时间上的保证，而保证锻炼的质量和强度的重任就落到了我们体育教师的肩上，是每个初中体育教师都必须面对的问题。

教育部在2007年4月28号正式启动“青少年阳光快乐体育”工程，大课间活动是在体育课课间操与课外活动的基础上发展创造的一种更加科学新颖的学校体育活动形式，已在全国大多数地区的中小学校蓬勃地开展起来，快乐大课间是学校阳光体育的一个重要组成部分，它既是展示学校体育工作的窗口，也是培养学生良好的心理素质、道德素质的特殊平台。

基于以学生的“健康第一”，遵循“一切为了学生”的指导思想，培养德智体全面发展的人才，我作为初中的一名体育教师，认真研究解决学校体育工作中存在的实际问题，制定切实可行的措施，把加强学校体育工作作为事关国家兴衰与民族命运的大事抓紧、抓实、抓好，我从体育课堂教学为契机，以大课间活动的落实为目标，从学生兴趣爱好出发，突出活动性、趣味性、可行性、安全性，以提高学生主动锻炼的积极性，争取让学生锻炼的质量和强度的最大化。在我和同事们的潜心钻研下，我们探索出一套增强学生的体能，促进学生心理健康，使学生掌握一些基本的运动技能，

养成团结协作，在推进大课间活动的开展中强化其激励、发展、创新的功能。

一、体育教学中挖掘传统项目的趣味形式于大课间活动中

学生只有对大课间运动产生浓厚的兴趣，才能积极主动认识和从事体育学习和体育锻炼，并主动关注和参与体育活动从中获得愉快心情、强健体质，才能提高体育课、大课间的活动质量，促进学生的身心发展。为了有效的开展大课间活动，我把创新大课间活动形式的任务搬到课堂教学中。首先从传统项目做起，由于传统项目一成不变，学生既玩得娴熟又不情愿去玩，觉得没兴趣，而就是这些项目，却大大有助于锻炼提升学生身心素质的要求，也是我国多年体育课积淀的精华，所以必须要加强。怎么才能让学生们玩的起劲，达到健身的实效呢？我决定改变传统项目的运动为学生喜闻乐见的形式，怎么改呢？体育课上，我将跳绳、踢毽子、引入课堂教学之中，每节课以一至二个项目为研发重点，以学生合作小组为单位，每组至少创新出一到两个传统项目的新形势。学生带着任务边活动，边尝试、边探讨、边创造，经过各组间的交流，总结出趣味性、游戏性、锻炼效果较好的活动形式，并最终要演示给大家。如过去简单的跳绳，经过课堂教学的研发，我们把跳绳的形式丰富为单人跳、双人跳、正着跳、反着跳、花样跳、跑着跳、双人同时摇跳、一绳跳双下，长绳又有多人同时跳、多人接力跳等等，再利用一节或两节体育课，分时间段、分组进行尝试练习并改进，最终推出到大课间活动之中。再例如：踢毽子，踢毽子内容可以丰富为单脚踢、双脚踢、花样踢、双人踢、多人成组踢，可以计时，也可以计数等；接力跑内容也可丰富为传接棒、传接球、跳绳接力、迎面接力、往返接力、单跳接力、双跳接力等。我们把传统项目拔河、乒乓球、篮球、足

球、两人三脚、障碍跑等多种传统体育项目进行深入挖掘，入了新形式，增添了活动中欢乐愉快活泼的气氛，也使同学们主动性、创造精神和思考能力得到了发展，活动中同学们的团队意识、协作能力得到了提高。

二、体育教学中挖掘趣味游戏项目于大课间活动中

心理学研究表明，兴趣是最好的老师。学生对事物的态度、兴趣是他们重要的价值取向，使学生对体育产生兴趣，并能经常参加体育活动，养成锻炼的习惯，促进学生身体健康的可持续发展是体育教学的主要目标之一。为了增强学生大课间活动的主动性、高效性，大课间活动中引入游戏项目是最好的途径，也是学生最乐于接受、最感兴趣的锻炼方式。由于多年的应试教育，传统游戏已在初中学生心目中失传。为了挖掘传统游戏项目，我在体育课前布置预习作业：以合作学习小组为单位，利用课余时间搜集传统体育游戏的内容和形式。体育课堂教学中通过合作小组把搜集的体育游戏演示示范，最后由同学们试练并讨论。通过同学们共同努力，我们把游戏跳房子、滚铁环、踢毽子、跳皮筋、抽陀螺、老鹰捉小鸡、丢手绢、编花篮、丢沙包、倒沙包、欵布包予以采纳并应用于大课间活动中，其中跳皮筋是女生的最爱，这种以跑、跳为主的传统游戏，不仅有效地增强内脏和血液循环系统的功能，增大肺活量，促进新陈代谢，而且能够增强腿部和腰部的灵活性，促进骨盆的生长发育，游戏以跳跃为主，穿插着点、迈、勾、踩、掏、摆、转等动作，发展力量、柔韧、灵敏、提高弹跳力等身体素质。丢沙包主要是以折返跑、跳跃及投掷相结合的全身运动。游戏以投掷、闪躲为主，穿插着跳、闪、挪、挪、转等动作，培养青少年的敏捷反应：

三、寓体育课堂武术教学于大课间活动中

只有不断创新，大课间活动才有生命力。为增强我校大课间活动的教育性、科学性、趣味性，使大课间活动保持全新状态，我始终坚持创新理念，使其在一个不断更新、完善、改进的过程中逐步规范。为了发展学生个性，提高课间操的锻炼效益，使每一位学生受益的目标，我们在体育课教学中，结合本地是武术之乡的地域特色，组织平时练过武术或会做武术操的同学演示给同学，并组织感兴趣的同学向会的同学学习，组成了太极拳、棍术、剑操的活动组。大课间时，在音乐指导下，同学们自豪的练习武术自操和武术基

本功既锻炼了身体，培养学生习武的兴趣，又掌握了一项技能，达到了“习武健体”的目标。

四、寓体育课舞蹈教学于大课间活动之中

寓体育课舞蹈教学于大课间活动之中，在我初中体育的课堂上，将特色校园集体舞、韵律健身操、啦啦操、舞蹈教学等新兴体育项目，经过我们体育教师在体育课堂教学的打造，将培养学生身体的协调性、柔韧性、美感等的舞蹈发展成为活动项目，融入到大课间活动中去，既丰富了自己的教学内容，又加强了对学生的训练，也大大增强了学生大课间活动的兴趣，也是学生展示自我的活动。

同时在经常开展丰富多彩的小型比赛，以赛促练，以练促学，以学促教，让学生感受到自己运动技能的提升，品尝体育运动的快乐，从而达到主动的参与体育活动，增强体能，培养良好的意志品格。体育课与大课间活动相结合的过程，也是对体育教师教学能力和业务水平升华的过程，还可以有效提高课堂教学水平和教学质量，更好地完成体育课的任务。

体育大课间活动是学生锻炼身体、增强体质的重要环节，要真正达到体育锻炼的预期目标，必须建立必要的规章制度，量化标准，强化管理，持之以恒地作好检查评比工作，并适时利用班校会做好学生思想工作，使他们真正认识锻炼身体的重要意义，理解国家教育部倡导“阳光体育运动”、“在校学生每天锻炼一小时”的目的，促使学生提升认识，自觉养成良好的锻炼习惯，自觉规范个人动作，切实体验体育大课间活动带来的健康体魄、健康心态、怡情益智、锻炼意志的作用，促使学生养成习惯，提升大课间锻炼效果。

我校的大课间活动走到今天，虽然取得了一点成绩，但仍有不少需要改进的地方。我们将在同学们的趣味活动中，在不断的学习过程中，不断地挖掘创新，保持大课间活动的生命力，让我校的大课间活动在发展中不断创新，在创新中持续健康地发展，并作为我校体育特色教育的有益补充，推动素质教育的深入开展。

参考文献

[1]关于小学体育教学趣味化与生活化的探讨[J].周广文.体育科技文献通报.2018(03).