

# 关于高中体育节活动开展探讨

李文娟

新疆和田地区第二中学 和田地区 848000

**【摘要】**新的历史时期对人的体育素养要求很高，在普通高中阶段开展体育活动，应时刻关注学生的主体地位，改变传统的体育教育弊端，主动进行体育活动角色的转变。在体育活动思想理念与时俱进的同时，体育活动和形式的单一化影响着高中生体育素养的提升。为此，和田地区第二中学以实施素质教育为目标，积极开展丰富多彩的学校体育活动，从而有效激发学生的运动兴趣，并培养学生在体育节活动中合作、自信、勇敢、公平及团队协作的良好品质，促使其身心快速发展，有效适应社会。

**【关键词】**高中阶段；体育节；体育活动；创新开展探讨

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-627X.2021.12.395

## 引言

随着时代的发展，高中体育活动的形式发生了一系列变化，运动目标也更为明确，就当前的实际情况来看，为了能够使高中校园体育节活动越办越好，做到对体育课堂的有效延伸，应以体育节为健康教育的载体，积极鼓励学生勇于参与。目前，考虑到高中生的身体、心理素质参差不齐，在高中校园体育节活动的创办过程中，应以运动为载体，营造良好的比赛气氛，并能使青春和激情成为高中学生体育节活动的主旋律。

### 一、青春洋溢活动主题，打造良好的体育活动氛围

高中生是青春的一代，承载着阳光与梦想，以“我运动，我快乐”作为和田地区第二中学体育节活动的主题，以丰富多彩的内容，结合有序的组织形式，打造学生们都有兴趣参与的参赛项目，由于主题鲜明，展现阳光心态，因此，对高中生来说很有吸引力。在蓬勃生机的体育节现场，高中生勇敢地参加各类比赛，并有序地完成团队协作。青春在赛场上张扬，青春活动洋溢着美好的气息，高中生在这种具有较强号召力的主题影响下，将会展现体育节活动的新风貌。高中生是青春的一代也是未来的希望，在体育课堂教学目标不断改革和创新的同时，首先应树立科学的人才观。故此，在坚持“健康第一”为主要指导思想的同时，为切实增强学生的体质，应当以正能量为引导、以大课间为辐射、以体育节为最终汇报和展现，从而能够吸引学生积极地参加阳光体育运动，既增强了学校体育工作的活力和吸引力，又使学生有了终身体育运动心态的基础，保证学生在体育节活动中能够潇洒恣意，挥洒青春的汗水，让青春在赛场上飞扬。

比如，和田地区第二中学体育节活动的时间为2021年9月份至11月份，为期两个月的体育节活动，涵盖了很多基础的体育项目，其中广播操比赛定在9月23日左右，第5周，比赛场地为田径场，由高一年级学生全体参赛，比赛的内容涵盖了班级进入赛场的队伍姿态，以及比赛时各个动作标准的评分要求。比赛前高一学生进行一定次数的排练，在进退场时要求各个班级按照大课间进场位置站好统一从国旗台相对应的位置跑进直角转弯量度纵队，进入到比赛场地后，按照四横排站位方式排列队形，比赛按照班级顺序进行，要求在比赛的过程中动作标准，阵形整齐，9个评委分别评分，得出班级总分后，按照分数的高低决定排名。

### 二、体育节结合运动会，三大赛事展现阳光心态

秋高气爽，正是举行秋季运动会的好时候，在第6周即9月28日到9月29日期间举行秋季运动会，要求高一、高二、高三年级全体参加。为体现高中生的阳光心态，在体育锻炼之前进行一定的排练和准备运动，为培养学生团结合作的友爱精神，弘扬民族团结意志和传统，在本次体育运动会有

部分项目为协作项目。所有高中生在平时有阳光大课间体育运动，在运动过程中进行积极训练，提升个人身体素质，活动口号为“我运动，我健康，我快乐”，在阳光体育运动的带动之下，学生们平时进行丰富多彩的体育活动，不仅锻炼了个人意志，而且也提升了运动技能，为秋季运动会打下了坚实的基础。有的高中生身体素质很好，加上平时比较喜欢球类运动，常常喜欢打篮球踢足球等等，又会有部分学生喜欢踢毽子，打沙包，羽毛球，乒乓球等其他体育活动，这些以场地和年级依次轮换的体育活动，给学生们提供了丰富的兴趣培养机会，也能够秋季运动会到来之际大展所长。提升学生素质，并以多样化的体育运动完善阳光心态的培养机制，能够使学生时时刻刻保证团结进取积极向上的心态，而在大型体育节活动中，既鼓励个人的拼搏和进取，又要锻炼团队之间的合作精神，主要的运动项目以田径类为主，结合“协同作战”，让高中体育节变得多姿多彩。

比如，和田地区第二中学体育节活动的内容以田径类比赛为主，因此，选择的比赛场地是田径场，比赛方法沿用成熟的比赛机制，同时也有一定的创新。其中的个人项目有铅球、跳远、跑步等等，100米跑、200米跑首先进行预赛，而后直接决赛。400米跑、800米跑、1500米跑可直接决赛。铅球跳远采用三次预赛，而后取前5名，再进行三次决赛的方式，最终根据6次试投、跳远的最好成绩排名。最引人注目的也是运动会的创新类项目，为教师背夹球折返接力赛，每年级阶段4名男教师6名女教师出列，完成15米双人背夹球折返接力比赛。在这样的活动中，教师和教师之间的团队协作精神发挥得非常好。同样还可要求10名学生代表和10名老师代表共同完成师生折返接力赛，师生共进、团结协作，从而能够使得师生之间的情谊变得更加牢固。在一片震耳欲聋的加油声中，接力赛顺利进行，运动会现场一片欢声笑语，人人团结奋进、个个斗志昂扬，赛场上洋溢着青春的风采，也为今后的体育锻炼和体育节活动的进一步开展带来了一个新的高峰。

### 三、“四大活动”培养健康生态，体育活动“一家亲”

为了能够带动学生体育锻炼的积极性，要求高中体育活动被分解为几个具体的步骤，其中包括：参与、技能、身体和心理健康积极适应等方面，这些方面。带动高中生注重体育训练并实现锻炼的实效性，高中学生的身体素质进一步发展，参与体育运动的能力也越来越高，在体育活动赛事中技术难度相应增加，给高中生的身体素质提出了更高的要求，更凸显了体育训练和技术性学习的重要意义。在校园体育节活动中，为了能够把体育节办成永不落幕的欢快节日，应选择学生们比较容易上手，也非常喜欢的比赛内容作为平时训练的内容。因此和田地区第二中学体育节活动方案精选三种

比较容易上手的比赛内容作为体育活动培养健康生态的载体,在不同的时间段推出新的比赛举措,让体育活动的良好习惯向学生、家长、教职工、社会等各个方向延伸,培育健康生活良好心态,完善体育训练内容。学生在参加体育活动的过程中,眼界变得更加宽泛,视野变得格外开阔,而且也能够逐渐学会新时期的体育锻炼文化,把体育运动理论和体育文化作为平时学习的重要内容,在比赛中全情投入。

比如,第一个比赛项目为乒乓球比赛,在第8周,即2021年10月15日到10月19日期间,选择乒乓球室外场地,由高一年级和高二年级参赛比赛的方式,采用单淘汰赛制,三局两胜,每局11分制。为了提升学生的比赛训练效果,采用男女单打制,学生自带球拍,在获得两分之后可交换发球权,双方比分为10分实行轮换发球,在决胜局中,一方先得5分后,双方应交换方位。各班男生可报2人,女生可报2人,在比赛前各班将进行内部淘汰筛选制,同时也号召学生们在平时积极学习和训练乒乓球,从而能够为班级争光,提升个人身体素质。

第二个比赛项目为拔河比赛,在第9周,即2021年10月22日到10月26日期间,选择体育馆为比赛场地,由高一年级和高二年级共同参加拔河比赛,拔河比赛参赛人数为每班为15人,其中7名为男生,8名为女生,实行单淘汰赛制,三局两胜,获胜的队直接进入下一轮。拔河比赛强调的是韧劲和团结精神,而且也有一定的参赛技巧,各个班级可在比赛之前研究班级战术,从而能够获得更理想的成绩。

第三个体育节活动项目为经典的篮球比赛,篮球比赛受到各个年级各个班级的欢迎,而篮球比赛的形式也可有多种样式,为了能够满足更多学生的。参赛需求将比赛场地选在篮球场于第2周,即2021年10月5日到10月9日。正式展开比赛,参赛对象涵盖了高中所有年级比赛方式为三年级三人男子篮球赛比赛,场地为半个标准篮球场,实行直接淘汰制。每个班级可报名5名男生,上场队员为三名,比赛时间为12分钟比赛分数为21分,比赛期间不停表各队,可在比赛中请求一次暂停,每次暂停时间为30秒,具体规则参照国际赛事比赛相关规则。篮球受到大家的喜欢,在篮球赛场上学生们飞扬的青春展现得令人无比激动,而在新时期的高中体育节活动开展过程中,为了能够达成塑造强健体魄的训练目标,既要顺应学生在体育活动中的兴趣,同时还要解决其在体育活动中的真正诉求,促使其个性化的能力发展。

第四个比赛项目为跳绳比赛,跳绳比赛的人数相对较多,每队12人,2人摇绳,10人跳绳,男女不限。三分钟内跳绳个数最多的队伍获胜,队伍之间的竞争关系由抽签决定,10人一排依次进入比赛场地之后可绕八字跳绳,要求各个班级内成员在做好比赛准备的同时推出训练新动作,可开展班级内各个组之间的团结协作,使得训练过程更加有趣。

这些体育运动项目在平时就能够吸引学生的注意,而在体育节活动期间,更是高中生的内心被紧紧地联系在了一起,为了获胜,积极地努力训练。

#### 四、组织体育社团,保持健康进取心态

在阳光体育节活动中,由于很多体育项目的形式比较新颖,使得学生们在平时训练时有一定的困难,和田地区第二中学结合大课间训练,开发更多的体育活动项目,并且随时考察学生的出勤情况,要求组织学生训练的过程中实行社团工作制,社团团长组织学生们训练,并在开展活动的同时,帮助学生完成一些最基本的训练内容。为了能够使学生的训练过程更为顺畅,可在学校内组织不同类型的社团活动,比

如田径社团的队员需要每周一至周五坚持早晚训练和跑步,篮球社团的队员必须熟练掌握篮球训练的基础,并定期进行对抗赛比赛。足球社团的学生每逢周末开展足球联谊赛,体育舞蹈社团的学生则兼具舞蹈爱好者和体育训练达人两大身份,通过不定期参加体育活动,带动班级范围内体育锻炼氛围,并在多种类型的体育社团之中维持一种微妙的内在联系,从而在每次组织活动的过程中监督比赛纪律和安全,协调学生完成体育运动项目,并整齐划一。无论是体育节集体比赛项目,还是个人比赛项目,均能取得良好的成绩。

比如,以社团带动学生平时的体育锻炼积极性,并能够与体育节活动精神相配合,组织不同类型的体育社团,使学生在平时训练的时候能够有科学的方法,也能够规律性地达成目的,由于体育活动项目和体育社团之间有密切的相关性,因此不定期开展社团活动,参加各类体育训练,能够给学生带来良好的体育锻炼心态,并可以使其在日常训练的同时积累丰富的经验。这些经验是非常宝贵的,也能够被应用在运动会赛场上,成为学生未来进行体育锻炼和体育活动的宝贵精神资源。体育精神促使高中生拥有健康积极的精神态度,体育精神培养其有价值的思维和行为习惯,并使其有健康的身心,学生自觉参加到体育运动之中,使各项体育活动之间的形式能够互相配合学生有了完善的人格,并能在平日的学习和生活中爆发坚强的意志力。高中体育社团是平时体育训练的组织者,为学生未来的发展奠定了良好的基础促进高中生体育教育方式的不断完善,规范了日常体育训练和体育教育行为,有助于体育活动的创设,并强调了学生主体地位。社团活动和体育节活动之间有非常密切的耦合关系,在高中生的日常训练中,多种体育样式均能达成良好的体育训练效果,而高中生的体育精神也与体育文化一起展现出生机勃勃的新气象,为促进学生主动进行体育锻炼,学习体育理论知识,把握体育活动中的团结精神,教师应采用多种多样的方法结合体育节活动的精神内核使高中体育教育达到一个更好的发展效果。

#### 结束语

综上所述,在分析和田地区第二中学体育节活动方案的过程中,可以发现,体育节活动能够为高中生塑造健康的体魄和良好的体育精神,并结合形式多样的体育赛事,使学生爱上体育活动,并愿意在日常生活中多多学习,抽出时间训练,完善阳光体育训练机制。本课题将完善体育精神的传承效果,并将体育精神和体育文化作为校园文化的重要内容,使学生树立了正确的体育观念,培养了其公正、公平的运动精神,以竞赛精神和团队合作精神促使学生个性化发展,并结合校园环境和家庭环境,对学生身心造成良性影响。结合校园实际文化和学生的体育运动精神,发掘体育节活动对学生心理的影响,制定出更加适合学生发展的新教育形式,构建校园家庭社会为一体的体育精神纽带,进一步促进高中体育节活动的顺利开展。

#### 参考文献

- [1] 马锋, 韩红霞. 新时代背景下高中体育教学准备活动中音乐作用的研究[J]. 新课程, 2021(36): 40.
- [2] 战云清. 浅谈高中体育课堂中趣味体育活动的开展策略[J]. 知识库, 2021(16): 130-132.
- [3] 田兆武. 高中体育大课间活动的发展趋势研究[J]. 武当, 2021(08): 83-84.
- [4] 王玉萍. 普通高中体育活动开展与学生体育精神培育有效性探究[J]. 考试周刊, 2021(57): 129-130.