

体育大课间在特殊时期下如何科学安排活动

张富安

(东莞市大岭山中学教育集团第二小学 广东 东莞 523820)

【摘要】小学大课间活动是学校体育和心理健康课程的重要延伸,可以帮助学生在自由和快乐的活动中认识到“生活在于运动”,并改善身心健康。然而由于特殊时期,小学体育大课间活动如何更好地举行成为亟待解决的问题。

【关键词】小学体育;大课间活动;策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2020.05.826

一、大课间活动提升体育课堂教学的有效性

(一)大课间活动为师生感情交流搭建互动平台

根据课程的新概念,教师的角色发生了重大变化。对于一节成功的体育课而言,师生互动是大课间运动的主要形式。教师应积极参与学生互动教学,为学生提供更多的技术支持,也可发挥监督作用,使学生在整个学习过程中自觉参与大规模的课间活动并形成活动技能和经验,以改善学生心理素质。为了激发学生的个人思维能力,教师还必须一对一地与学生进行协商,并为学生创造合适的学习环境,以提高教室之间的表现。广泛的课堂活动为教师和学生提供了交流平台,可以促进师生关系。只有在学生和教师之间建立良好的关系,才能确保大课间活动的顺利进行。这种关系也可以在体育课上间接继续,以便每个学生可以有效地完成学习。

(二)大课间活动为体育学科营造良好环境

在体育中调动学生的主动性是激发学生潜力的关键。教师必须针对学习环境开发创新设计,并创造条件为学生提供充足的锻炼和练习的机会。教师专注于发展学生对练习的正念,并教授一些弥补其自然缺陷的技巧和方法。让一些运动能力较差的学生进行锻炼并树立信心。在课堂上,教师可以让他们展示运动并担任小组领导,以便学生可以在体育课上体验成功的喜悦,从而增强课堂学习。大课间活动是体育教育的重要组成部分,老师教给学生一些运动技能和技巧,这些技巧可以通过创新性练习迅速激发学生的运动思维并塑造健康体质。

二、特殊时期下体育大课间科学安排活动的策略

(一)注意做好防护措施

为了做好特殊时期的防控工作,防范和降低多重传染病流行叠加风险对师生健康和校园安全的危害,开展大课间大多在户外进行,面对新冠病毒有必要重新制定一套完整的大课间活动计划、场地规划以及新冠肺炎应急方案。场地小的学校,可错峰练习,如分高低年级进行或者分一、三、五年级;二、四、六年级进行。如果学校条件允许,场地比较大,应充分利用好场地,让学生有一块属于自己的天地,与其他同学保持一定的距离参与大课间活动。如果在复课后仍需要戴口罩,则应调整活动的内容,尽量保持低负荷。另外,要核实每位带队教师的位置。体育教师应预先安装带有标志的物体,以告知学生他们活动的领域。使用小组分散式,增加左右之间的距离,前后排相距1.5米,以确保安全的活动间隔。通过小组的区域练习,体育教师可以使用粉笔或记号笔将小组区域分成几部分,以减少小组之间相互接触的机会。教师需要认真准备课程,为学生提供适度的运动,考虑到减少学生的长期运动量,逐渐增加运动次数和强度。

(二)提前做好准备,规划活动内容

体育教师应认真落实《中小学健康教育指导纲要》和《普通高等学校健康教育指导纲要》,将健康教育纳入教学计划,落实健康教育课时和内容,提前做好开学准备,在开学后为正常体育锻炼建立良好的身体储备。体育科组长要在开学第一周对全体带队老师进行大课间活动培训,各体育老师还要利用第一节体育课着重进行体育课和大课间活动的要求、路线、场地、内容、器材等各项详细讲解,让学生提前熟悉体育活动的流程,在进行体育课和大课间活动时顺利高效完成任务。让学生在特殊时期防控中正常参加体育锻炼,掌握更多科学的锻炼方法和体育技能,使学生可以在本学期合理完成体育课程。本学期的体育内容结构主要基于高质量的现

场锻炼和个人运动,也可以进行两个人的项目,例如羽毛球、乒乓球等,以减少相互接触的运动。

(三)注重增强学生身体素质

重视小学生在特殊时期防控工作的体育锻炼,各地根据当地防控风险级别和应急响应级别调整情况作出开展体育活动的决定。可开展体育活动的学校要确保学生不能低于1小时的体育锻炼时间,小学生度过了一个漫长的暑假。即使学生自己训练过,他们的身体素质也是不可避免的下降,尤其是耐力素质。开学后最紧迫的任务是恢复和加强体能训练,但是运动的数量并不需要在一开始就进行严格的调节,强度需要根据不同的运动内容进行调整。以长跑项目为例。运动时戴口罩与在高原运动相似。在低氧条件下进行训练时,考虑如何改变运动强度以达到运动目的并避免运动损伤,这也是给体育教师的一种考验也是一挑战,这就要改变教学方法调整教学方式,使学生在有组织的情况下学习并达到学习目标。体育教师应注重于40分钟的课堂学习经验,分配适当的体育家庭作业,让家长密切跟进。

(四)组织多样化的练习活动

在当前特殊时期防控常态化下,为科学精准做好特殊时期防控工作,进一步规范和理顺分类应急处置流程,提升处置效率,最大限度减小对学生和教职员工健康、学校正常教学秩序以及家庭和社会的影响,科学有效做好学校大课间体育活动工作。

(1)学校安排大课间内容时可依据《国家学生体质健康标准》测试相关项目针对性的训练。根据学校场地、学生水平设计练习,为本学期测试工作提前做好充分准备。

(2)注重设计移动范围小,或者是不用移动的练习内容。如形体操、武术、单人跳绳、平板支撑、原地高抬腿、柔韧练习等。

(3)学校有传统项目的,如篮球、足球、网球……的特色学校,设计练习时要注重基本功的内容。篮球的高、低、左、右、前、后运球;高低手传接球,足球的脚各部位触球,传接球、颠球、射门等,要保持好距离,熟能生巧,不断增强学生球性。

以上三点练习内容,可分开也可结合设计,根据学生的接受能力,有效实施,不能长期单一的练习内容,也不能大杂烩练习。带队老师必须严格控制每班学生的离开情况,并在必要时命令各个班级有序离场,并且每个班级要整齐,不交叉,并在那里楼梯上不拥挤。

结论

因此,组织大课间活动时,教师应考虑到学生身体发育的需求,在身体素质教育和乐观心态的指导下,充分展现学生的主观能动性和潜力,并给学生更多的尝试自由,使课间活动更加生动有趣。充分调动学生学习运动的热情,帮助学生养成良好的运动习惯,促进健康发展。同时要做好防控措施,对学生的安全负责。

参考文献

- [1]任光.提高小学大课间体育活动实效性的探索[J].东西南北,2017(15):120.
[2]黄雪迎.开展中小学阳光体育大课间活动的原则[J].广西教育,2018(9):138-139.

初中足球教学中学生核心素养的培养

周喜

(四川省宜宾市第五初级中学 四川 宜宾 644007)

【摘要】当前,体育竞赛备受国家的关注,获取了丰厚的荣誉,彰显出体育运动的重要意义。当前,初中体育教学中需要将体育运动摆在重要的位置,这关系到学生们身体素质的发展,同时也能直接的影响到国家未来的长远进步。足球属于体育教学中的基本教学内容,但是现阶段反映出的短板受到重视,本文将以此为出发点,结合核心素养视角了解足球教学实践。

【关键词】初中教学;核心素养;足球运动;培养途径

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2020.05.827

在中学体育教学中,足球实践活动成为了备受关注的热点话题之一,在发展足球运动的时候,应该具备相对广阔的运动场地,同时对学生们提出严格的要求,依照校园发展趋势,结合核心素养培养标准,确保学生们可以接受专业的指导和帮助,真正的理解足球运动的实际意义,自觉地接受足球运动中核心素养的培养^[1]。

一、初中足球教学中学生核心素养的培养现状

(一)缺乏相对完善的足球认识

足球战术的制定应该将身体素质和控球技术视为前提条件,因竞技阶段战术处于变化的状态,赛时也是对足球运动员的巨大考验,要求运动员拥有足够的准备,积极的认识到攻防转换偶然性的存在,保证足球运动的含义和体育精神的真谛实现

合理的发扬。结合当前的初中足球教学现状,了解到足球认识不足的问题所在,因缺乏正确的理解,阻碍了核心素养的培养,难以提升学生们的综合能力。

(二)传统家庭教育的负面影响

面对足球教育的发展趋势,学生们的家庭教育也应该引起高度的关注。但是受到传统家庭教育的影响,足球教育工作的开展面临着较大的阻碍。在传统的家庭教育中,家长们所持有的观念较为传统,对于足球的认知始终停留在体育项目以及课外活动方面,并未关注其对于学生们长远发展产生的重要影响。根据国家新课标的具体要求,在开展一切教学活动的过程中,应该积极的重视核心素养的培养。作为体育教学中的关键组成部分,足球教学实践中也需要重视核心素养的培养情况,但是目前的实际进展并不理想,甚至产生了负面作用,教和育反映出相背离的问题。