

# “学、练、赛”体育教学模式下学校大课间 优化策略

陈英

苏州科技城实验小学

**摘要：**学校大课间作为全校师生共同参与的活动，由于“教会、勤练、常赛”结构大局意识的薄弱，大部分学校大课间流于形式，存在内容单一，学生消极对待；运动量小，没有锻炼效果，目标模糊；缺少延伸关联等问题。本文通过做好体育课堂“教会”、保障大课间内容“勤练”、营造校内体育“常赛”氛围三个角度，探究解决大课间问题的对策，让学生真正掌握1至2项运动技能，让体育学科素养落地。

**关键词：**学、练、赛；大课间；问题；对策

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6261.2024.11.123

## 引言

《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》（以下简称《意见》）指出：义务教育阶段体育课程帮助学生掌握1至2项运动技能。教育部体育卫生与艺术教育司司长王登峰在2020年对《意见》做了解读。表示，体育教育要“教会、勤练、常赛”。“教会、勤练、常赛”可以说是解决学生掌握1至2项运动技能的重要途径。学校大课间作为全校师生共同参与的活动，作为校内“勤练”的重要环节，对帮助学生掌握1至2项运动技能有着至关重要的作用。然而，由于结构大局意识的薄弱，大部分学校大课间流于形式，没有发挥其有效的作用。为此，作为一线体育教育工作者，有必要重新审视大课间的问题，寻求合理对策。

### 一、学校大课间存在的问题

#### （一）内容单一，学生消极对待

学校大课间基于全员参与，考虑到场地器材、开展难度、人员安排、安全等诸多因素，大部分学校选择广播操此类易开展、无需器材的徒手内容，内容单一。这种单调性不仅源于组织者的保守思维和便捷性考虑，更是因为忽视了学生的实际需求与兴趣。大课间作为学生日常生活的一部分，其本质应该是为学生提供的一个放松身心、增强体质、发展兴趣的平台。然而，当内容长时间保持不变，学生自然会感到厌倦和消极。内容的单调性也反映出学校在设计和组织大课间活动时缺乏创新和灵活性。他们往往更倾向于选择那些易于管理、无需太多器材的活动，例如：某校本是足球特色学校，大课间原有足球大课间练习内容，后由于一千多人人手一球，器材取放回收，以及现场组织调动等原因就取消了。大课间夏秋两季就是常规的两操（广

播操、武术健身操）练习，内容单一，日复一日。其间，为提高学生重视程度，开展了全校两操比赛，但是效果仅维持了比赛那个周期，学生大课间练习状态又如之前，消极无效。这种做法，不仅无法满足学生的不同需求，还可能抑制他们的创造力和想象力。

更为关键的是，这种内容单一的现象也影响了大课间活动的教育意义。大课间活动不仅仅是为了让学生锻炼身体，更是为了培养他们的团队合作精神和集体荣誉感以及个人责任感。然而，当活动内容单一、缺乏吸引力时，学生很难全身心地投入其中，更难以体会到这些教育意义。

#### （二）运动量小，没有锻炼效果

《中国儿童青少年体育健康促进行动方案（2020-2030）》（以下简称《方案》）提出学生每天在校内参与不少于60分钟的中高强度身体活动时间。但实际上，部分学校大课间仅仅是练了就行，对于大课间练习效果、练习次数、练习时间、运动量、运动强度都没有追求。现实中，部分学校的大课间活动时长、强度远未达标。例如，某些学校的大课间活动仅包含广播操和武术健身操，两者加起来的时间可能勉强达到十分钟，远远达不到60分钟的要求。除了时间上的不足，大课间活动的运动强度也往往较低。很多学校选择的是广播操等低强度、易开展的活动，而缺乏高强度的运动内容，学生练习不出汗、不红脸。这样的活动虽然易于组织，但无法有效地提高学生的身体素质和运动能力。大课间作为每天一小时阳光体育活动的重要组成部分，流于形式，与《方案》所提60分钟的中高强度身体活动时间差之甚远，根本没有锻炼的效果。

还有一些学校为了避免安全事故的发生，对大课间活动的内容进行了严格的限制。这导致一些高强度、有挑战性的活动被取消或限制，从而降低了活动的锻炼效果。在大课间活动的实施过程中，还有部分学校缺乏有效的监督和管理。这导致一些学生在活动中偷懒、敷衍，无法达到预期的锻炼效果。

### （三）目标模糊，缺少延伸关联

当前，学生大课间练习的内容往往被局限在大课间这一特定时间段内，与其他课堂教学时间和课外活动时间脱节，形成了“孤岛效应”。这种安排导致学生很难在其他时间接触到或复习大课间所学习的内容，从而降低了学习效果。大课间内容的安排往往缺乏结构意识和长远规划。设计者在制定大课间内容时，没有充分考虑到“教会”“勤练”的基本原则，导致练习缺乏明确的目标和延伸性、关联性。学生往往不清楚练习的意义和价值，缺乏内驱力和主动性，使得大课间活动的效果大打折扣。

以某校两操为例，这两操作为一年级学生的必教内容，在其他年级中仅安排2-3节复习课，且仅在大课间时段进行练习。这种安排不仅与课标内容关联性不强，而且缺乏“勤练”的实践机会，对于后续“常赛”的延伸性也有限。

## 二、学校大课间改进的对策

### （一）确保教会学生练习的基本技能

教会是基础，只有在“教会”下才能更好地“勤练”“常赛”。目前一线体育教学，什么都教，什么都学，但是什么都没有教会，什么都不精。所以说，要摒弃这样的观念，要在教学内容上进行取舍。我们可以有效地进行“三参”，选择合适的内容，内容丰富但不杂、又有有效可操作性。确保学生会学、学精，但又能最大程度的保证“勤练”“常赛”，为此打好基础。

#### 1. 参照课标选择内容，教学有法

参照课标并结合地域学校实情进行内容选择，确保教学目标的达成，同时关注学生体育素养的全面发展。结合地域学校实情，学校应充分利用当地资源，结合场地器材情况，选择适合的教学内容。对于不能经常开展或难以做到常练的项目，可以考虑剔除或调整。考虑学生身心发展规律，教学内容的选择应充分考虑学生的年龄、性别、兴趣、身体素质等因素，确保教学内容符合学生身心发展的规律。结合学生生活经验，将教学内容

与学生的日常生活相联系，使学生在过程中能够产生共鸣，提高学习兴趣和参与度。

在教学过程中，教师应灵活运用各种教学方法和手段，根据学生的实际情况和教学内容的特点，选择最适合的教学方法。同时，教师应不断总结经验，探索新的教学方法，以提高教学效果。切实帮助学生掌握1至2项运动技能：在教学过程中，教师应注重培养学生的运动技能，通过系统的教学和训练，帮助学生掌握1至2项运动技能，为学生未来的体育发展打下坚实的基础。

例如：结合学校场地器材情况，对于不能经常开展以及开展但做不到常练的项目进行剔除；对于简单没有技术含量的内容，可以当作课课练或者自主学习内容，不进行课堂教学。内容选择得当，这时“教会”关键在于老师，在于“会教”“善教”，其着力点应放在教学有法上。<sup>[1]</sup>

2. 参照“一校一品”或“一校多品”安排内容，设计得当

结合学校体育“一校一品”或“一校多品”的内容安排教学计划，使得教学内容系统、又有阶梯型，教学普及与提高并重。设计得当的教学计划，学校应根据自己的体育校本课程，设计系统、有阶梯性的教学计划。教学计划应充分考虑学生的基础和兴趣，确保教学内容的普及与提高并重。提高一线体育老师的认识，一线体育老师应充分认识到“一校一品”或“一校多品”的重要性，按照校本教材有计划地开展教学。在教学过程中，教师应注重培养学生的运动技能和兴趣，上好每一节课，切实教会学生相应的运动技能。切实保证教学课时数，学校应保证“一校一品”或“一校多品”的教学课时数，确保学生有足够的时间进行学习和训练。同时，学校还应加强对体育教学的管理和监督，确保教学质量和效果。

#### 3. 参照学情调整内容，充实创新

结合本校学生实际情况进行补充性教学，可以从学生缺乏的素质下手，设计相应的练习进行补充学习。例如：上述提到的某校，学生整体运动时间不够，学生运动量小，学生体能较差。在教学内容中我们可以加入体能操，通过几分钟中等强度的练习，提高学生的体能。同样，我们可以将体能操延伸到大课间，每天大课间进行几分钟体能操打卡；还可以将体能操当成课后作业，回家打卡或者邀请父母一同进行练习。

## （二）组织学生勤练相应的专项技能

勤练，简而言之就是多练，通过各种形式、各种时间的反复练习，熟练掌握各种运动技能。勤练不仅仅存在在体育课堂，还存在于一小时阳光体育活动、大课间活动、体育家庭作业、课余训练、社区体育等等。而大课间作为校内“勤练”的重要阵地，可以有效巩固提高运动技能，提升学会的效果，为常赛打下基础。通过以下三点，为“勤练”保驾护航。

### 1. 内容设计——排兵布阵

练什么，怎么练，话题又回到内容上，这时需要把教会与勤练有机结合起来，从学会里面选择内容，将大课间作为体育技能延伸的一部分，这也是对《课标》“教到什么程度”的一种思考。在设计时，可以根据各年级学习内容开展不同的活动；也可以根据同一品牌项目开展活动，每个年级根据各自目标安排练习，内容有针对性，年级之间有阶梯性；可以以学期为小周期，一学期18-20周，按周次将大课间分成三个阶段，内容由浅入深，由易到难，有一定层次性。

### 2. 有效保障——坚实堡垒

体育运动要达到一定运动量才能达到锻炼的效果。就如体育课要保证50%中高强度练习，才能达到一定的体能要求一样，大课间的练习也需要一定的运动负荷，这就需要对练习次数、练习时间有效合理安排，通过大课间让学生也出出汗、红红脸。除此，大课间日常检查反馈也需要跟上。学校领导组织检查反馈，以及充分发挥学校少先队大队委的作用，有效开展大课间每日常规检查，每周对大课间情况进行反馈。

### 3. 以赛促练——共话成长

大课间除了日常练习，我们还可以将大课间练习内容进行展示，组织小型评比、比赛，例如：足球大课间，进行全校垫球比赛；武术大课间，进行武术套路展示等等。除此，还可以年级为单位进行各自项目的比赛，也可以全校进行统一基础项目的比；可以组织校内展示，也可以家长开放日，邀请家长进行观摩。通过比赛的形式，丰富大课间的练习形式，提高练习的效果。

## （三）努力创设营造常赛的体育氛围

常赛，顾名思义就是经常性组织比赛、竞赛。常赛活动可以出现在体育课、学校的各个环节，形式多样，时间可长可短。在比赛中运用动作，凸显学练的效果，也是对教会、勤练的一种检验；学以致用，有学有用，

才能更好地激发出学生的内驱力和成就动机，更好地反作用于勤练，以此提升学生勤练的自觉性、积极性以及大课间锻炼的效果。

### 1. 课堂比赛

课堂是学校体育的主要阵地，提高四十分钟课堂效率尤为重要。课堂比赛时间可长可短，可以出现在课堂的任何一个环节，可以是开始部分，也可以出现在基本部分、结束部分。可以是以学习为主题的比赛，例如：篮球原地运球1分组比谁拍的多；可以是团队配合的集体赛，例如最常见的接力赛；可以是围绕素质练习的比赛等等。通过各种形式的比赛，教学有法又得法，提高教学的效果，提高学习的效果。

### 2. 校内赛事

环境对学习与发展至关重要。校内体育锻炼氛围浓厚了，学生参与体育运动的意识也会加强。校内赛事，以体育节为引领，包括田径运动会、冬季三项比赛、班级足球联赛等常规赛事。除此，我们还可以根据“教会、勤练”的内容，增设特定项目。例如：以课标学习内容为项目的比赛，一二年级篮球原地运球比赛，四年级排球垫球比赛；以一校一品（足球）为项目，除班级联赛以外的小型比赛——垫球比赛、运球比赛、射门比赛等。

### 3. 选拔优秀人才

普及与提高相结合。通过课堂竞赛、校内竞赛等不同形式的比赛，会涌现出一批体育运动能力强的学生，他们可以成为学校各个校队的后备人才，为参加更高级别的赛事做好准备。对于优秀的学生进行宣传，发挥其体育骨干带头、模范作用，营造良好的学校体育文化氛围，提升学生的荣誉感，这样又可以反过来作用于“教会、勤练”。

### 结语

“教会、勤练、常赛”可以作为我们体育教学直接的目标，也可以作为解决大课间实际问题的有效方法。解决大课间问题，需要站在学生角度，通过课堂、校内、校外的共同促进来多方位的解决，通过“教会、勤练、常赛”让学习无处不在，练习无处不在，真正促进学生学习意识的改变，养成良好的体育锻炼习惯，掌握1至2项运动技能，培养终身体育意识。

### 参考文献

[1] 刘俊凯, 赵超君. 找准“教会、勤练、常赛”的着力点[J] 体育教学, 2021(01):13-15.