

对开展小学大课间活动的分析与建议

邬燕琼

(河源市源城区宝源学校 广东 河源 517000)

[摘要]小学必须保证学生每天有一个小时体育活动的同时逐渐加强学生对体育兴趣爱好、技能掌握、人际交往等方面得到可持续发展。而通过实施体育大课间,可以明显增强学生体质,提高学生的参与,使学生掌握更多的体育技能,表现出乐于与他人合作,关心他人和集体。本文对开展体育大课间活动进行了理论分析,并就如何更好地开展体育大课间活动提出了几点建议。

[关键词]体育大课间;分析;建议

前言

为确保学生每天达到一小时体育锻炼的要求,把课间操扩展为体育大课间活动的组织形式,它既是课表上规定的体育内容,又是在体育教师指导下,在校领导和班主任参与管理下,有组织、有计划开展起来的一种体育活动课程。要怎样做才能使小学生在体育大课间中锻炼身体、强健体魄、真真切切得到更好的发展呢?这是我们广大体育教育工作者一直以来不断探索与思考的问题。

一、小学体育大课间活动的潜在功能

体育大课间活动是近几年在传统课间操基础上蓬勃发展起来的一种学校新的体育活动组织形式。我国体育界已把体育大课间活动视为体育大课间活动课。从贯彻素质教育,体现“健康第一”指导思想,确保每天达到一小时体育锻炼的要求出发,把课间操扩展为体育大课间活动课形式,成为有组织、有计划开展的一种活动类体育课,既有必要,又有现实意义。

(一) 促进学生各育的发展

1. 推动校园文化建设,改善学校的精神面貌

体育大课间活动是反映一个学校校风建设的最好窗口。体育大课间活动还是一种内涵丰富的校园文化。体育大课间活动使师生得到积极性休息,上课精神更加饱满,从而使课堂充满活力,形成积极向上的氛围,改善班级学风,进而改善了学校的精神面貌。

2. 提高学生心理调节能力,塑造良好的心理品质

由于体育活动自身的特点,使学生在体育活动中身心得到放松,不良情绪得以宣泄,提高学生的心理调节能力,形成良好的心理品质。体育大课间活动它能给学生营造一个集体活动的氛围,提供一个合作、竞争的环境,培养学生正确的竞争、合作意识,也提高了学生的交往能力,从而使学生形成健康、良好的心理品质,进而提高社会适应能力。

3. 培养审美意识和情趣

体育大课间活动中采用学生喜欢的乐曲,使学生在优美悦耳的旋律中,踏着轻松欢快的节奏,进行身体锻炼。长期坚持课间体育活动,学生无形中受到感染,提高了感受美、创造美的能力,培养学生的审美情趣。

4. 具有卫生保健作用

体育大课间活动一般都在户外进行,使学生紧张的神经得以放松,得到积极性的休息,并且使学生们吸收新鲜的空气,享受到日光的照射,能有效地促进青少年的生长发育。上课期间,学生坐姿比较单一,长期伏案写字、静坐容易使身体产生局部疲劳。

二、开展体育大课间活动的几点建议

1. 抓住特点

开展大课间体育活动,要求按照其固有的特点来设计、组织,才能取得良好的效果。

首先应该注意活动的规范性,活动的设计不仅要依循体育与健康课程本身的性质特征和学生认知规律,还要协调与其他学科的关系,要依循学校教育和学生学习的整体规律。

其次应注意活动的多样性。开展规定体育活动和自主开发的多样性内容相结合。

最后应注意活动的趣味性。在活动内容的设计、活动的组织、场地器材的安排等都考虑到学生的兴趣和爱好。培养学生的体育意识和能力,发展个性特长,养成锻炼习惯,为终身体育打下良好基础,这是大课间体育活动能够坚持长久的重要原因。

2. 注意安全

大课间体育活动是校园运动伤害的易发生部分。“安全第

一”必须贯穿整个大课间活动。加强保护和自我保护能力的培养,使教师和学生把预防运动伤害事故建立在正确的思想认识和科学有效的知识、技能的基础上,以减少和避免校园运动事故的发生。

要合理安排活动场地。学校开展大课间体育活动,要合理安排活动场地。学校要采取开展不同形式的活动内容,错开活动时间等措施,避免学生拥挤引发的安全问题。

最后要优选安全运动项目。开展体育游戏,安全是第一位的,因而必须优选一些安全项目。运动项目设置时要充分考虑到各种情况,如趣味性、易开展性、对场地要求等等。一些快速追逐跑的游戏,学生虽然喜欢,但安全隐患大,也不太适宜优先考虑。

三、开展体育大课间活动的体会

为了大课间活动能在我校顺利的开展,且能够在这一活动中师生的身心健康得到提高,又使师生长期真心喜欢、自觉参与到这一活动中。学校领导几次召集体育教师召开研讨会,然后集中教师们好的提议,最后再集中体育科组和艺术科组的教师开会整合具体的活动方案。

学校场地相对学生人数来说比较偏小,如果没有精心安排,活动场面肯定是拥挤和凌乱,更是危险。于是我们想尽一切办法,充分利用学校的所有空间,划分了几个区域。规定打乒乓球和羽毛球的同学到宽敞的地方。踢毽球的同学就在各班站的位置原地散开,跳大绳和呼拉圈的同学在学校的跑道,打篮球的在篮球场。每个学生参加活动的科目、所需器材要先向体育老师登记好,然后学校再统筹安排。

好的方案固然重要,而方案的实施我觉得更为重要。建立了学校大课间活动领导小组

校长为大课间活动领导小组的组长,中层领导为副组长。组员有音乐专职教师,体育教师和级组长。校长领导统帅,中层领导轮流值日。对活动的情况检查做好记录,这有利于调动学生的积极性和教师参与指导组织管理的主动性。真正形成人人参与,层层落实,齐抓共管的良好管理机制。

各班每次活动的出勤、参与活动的效果、所起的作用等情况值日的中层领导都会如实记录好,通过领导小组的定期综合评定,评为优、良、有待提高这三个等次,进行量化评分。这样又确实提高了学生身体素质和身心健康,还培养了学生的特长。

教师方面也不例外。学校把教师出勤参与、管理班级、指导组织活动的情况和效果,值日的中层领导都会有一个量化的标准进行评定。根据记录,定期评出踊跃积极参与的教师,学期末的奖励也有所体现。特别是每年的评优、评先也是评比的一个重要依据。这样,既提高了老师的身体素质又增进了他们的身心健康。这样也大大提高了教师参与这一活动的积极性。

参考文献

- [1]曲宗湖.构建大课间体育活动[N].中国教育报.第3版,2001.6.23
- [2]张海平、王屹川.大课间体育活动的实践研究[J].体育科研,2002.9
- [3]唐日伟.对学校大课间体育活动的探讨.中小学教学研究.2000.2
- [4]刘勇.大课间体育活动存在的问题及对策[J].教育学报,2006,(8):49.
- [5]董翠香.以大课间体育活动为特色的体育校本课程模式案例研究[J].西安体育学院学报,2008,25(1):103-105