

浅谈高中体育大课间活动的实践策略

蓝贵平

(芦溪中学 江西 芦溪 337299)

[摘要]高中体育大课间活动是缓解高中学生学习压力,促进学生身心全面发展的重要活动。课外活动的开展,充分展示了学生的精神面貌,体现了学校对体育活动的重视。本文通过对大课间体育活动实施过程中存在问题地分析,将大课间体育活动的实施策略作为改进策略的依据,旨在营造良好的课间体育活动氛围,营造良好的课间体育活动环境,提高学生的身体素质,培养学生积极乐观的心态,促进学生全面发展。希望可以给大家带来帮助。

[关键词]高中体育;大课间实践;策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.05.1717

引言

伴随着教育改革的推进,我国学校教育越来越重视学生的综合素质发展,不仅重视学生文化课程成绩的提高,而且也重视学生身心素质的发展。目前,大多数学校开设了大课间活动,目的是为学生提供日常的身体锻炼和身心放松,使学生处于良好的状态,参与学习和生活。积极开展大课间体育活动,切实增强学生体质,养成良好的锻炼习惯,为学生终身体育奠定基础,是当前学校体育工作的一项重要任务,还需要我们不断的努力和探索。但是受活动形式和活动理念的影响,其中仍然存在着很多问题,下面就学校目前开展的大型课间活动提出一些建议,供大家参考。

一、高中体育大课间活动开展中存在的问题

(一)部分学生因为更重视学习成绩和学习任务

高中体育大课间活动开展过程中,还存在一些有待解决的问题。在高中体育教学中,学生课间活动的参与性和参与性不高是最主要的问题。高中生正处在学习任务最繁重的时期,虽然不同年级的高中生有着不同的学习目标和要求,但学习压力的大小都会影响到高中生开展课间活动的效果。有一部分学生因为更重视学习成绩和学习任务而放弃了在大课间活动中的参与,从而失去了休息和放松的时间。这既不利于身心的放松,也增加了学生的学习压力。也有一些同学因不喜欢活动或对体育活动没有天分而不参加课间活动,选择留在室内休息,这样也会阻碍学生身体素质和学习效果提高。

(二)高中生较少的课间大活动形式也影响了活动的开展

大课间体育活动开展过程中,学生所能选择的活动内容和活动形式十分有限,不能完全满足高中学生的体育需要。普通的体育运动经常在学校进行,对一些冷门的体育运动,为方便器材管理等问题,学校选择不进行。这不仅影响了学生开展体育锻炼的积极性,也影响了体育锻炼的效果。此外,课间活动缺乏创造性也是影响学生参与活动的重要因素。例如有些健美操、广播操等活动,学生还在跟着老师学比较传统的基本动作,导致学生学习兴趣不高,课间相关活动参与量越来越少。

二、高中体育大课间活动的实践策略

(一)丰富活动内容,改变活动方式

教师在高中体育教学中需要注意活动内容要多样化。如教师可以开展休闲娱乐活动,跳长绳,短绳,踢毽子,跳皮筋,呼啦圈等活动,可以增强学生的身体素质,同时培养学生的体育意识和健康观念。除此之外,还可以开展民族民间活动。打陀螺、滚铁环等,有利于学生继承和发展许多祖国的文化遗产,使学生的体育活动回归自然,贴近生活。同时,活动内容应不断更新,若活动内容一成不变,几年不换不补,再好的东西学生也不会喜欢,失去兴趣。所以活动形式应不断变化,假如大课间体育活动也像课间操一样一成不变,势必对广大教师失去吸引力。因此,在每一段时间里,教师可以做一些调查研究,听取合理的意见和建议,对活动内容、组织形式、背景音乐等进行不断地调整、完善和创新,以激发学生的参与热情,提高活动质量。

(二)科学合理地划分体育大课间体育活动时间

教师应充分认识到体育大课间活动时间的有效划分,在体育大课间活动时间安排上,分阶段进行,将预习活动单独规定为所有学生必须参加的活动板块,以保证大课间活动开始时,学生能通过预习活动内容,充分活动身体,避免后续活动对身体的伤害。自由活动环节时间,不做具体规定,教师可以根据学生自己的兴趣和爱好,为学生提供相应的运动场和器材,让学生自由选择,自由组成小组进行自主活动,如乒乓球、篮球等,目的是提高学生的耐力、体力等素质,此阶段活动由学生自行选择,报老师,由老师进行合理安排,保证活动有序进行。最终将剩下的时间用来做集体活动,进入整理放松环节,用来放松学生的身心。以此为基础的大课间体育活动模式,能有效地避免学生不积极的现象,充分激发学生的兴趣,避免内容上的矛盾,有效地提高大课间体育活动的效果。

(三)提倡积极的师生参与,保障课堂安全

高中体育大课间活动的开展离不开师生的共同参与。教师和学生共同参与课间活动,既能发挥教师在活动中的主导作用,为学生树立好的榜样,又能增进师生之间的感情,有利于学校各项学习工作的开展。老师可根据自己的时间安排,在不影响教学工作的前提下,积极参加课间活动,增进与学生的感情和友谊。同时,校方在组织师生开展大课间活动时,应充分保障师生的人身安全。校方应在校园内有活动危险的地方设置警示牌或封锁,限制学生活动范围。对各种体育器材及体育活动的安全性进行讲解,使学生了解体育活动的不安全因素,确保课间活动的顺利开展。

结束语

综上所述,大课间体育活动在高中阶段的开展和实施,有利于学生体育综合能力得提高,同时又能丰富学生的业余生活,缓解紧张的学习压力,加速实现体育教学目标。所以教师要善于结合学生的实际情况和学校的现状,开发活动资源,以此来提高活动的质量,促进学生的全面健康发展。总而言之,从学校、教师、学生三个层面上,努力推动高中体育大课间活动顺利、高效、安全、有序地开展。校方应制订学生参与活动的规范和制度,保障学生参与课间活动。就教师而言,要充分融入学生的课间活动中,增进师生感情;就学生而言,学生应积极参加大课间活动,以充分放松身心,培养乐观积极的心态,全面提高体质。

参考文献

- [1]李永明.浅谈高中体育大课间活动实践策略[J].中学课程辅导(教师通讯),2017,000(003):54.
- [2]孙际祖.高中体育大课间活动实践策略分析[J].中国高新区,2018,000(016):106.
- [3]袁瑞堂,张华.有效推动体育大课间活动的实施策略[J].中国学校体育,2010(05).
- [4]刘洪星.有效开展体育大课间活动的实践策略[J].考试周刊,2010,000(006):141-142.