

阳光体育背景下初中大课间活动的开展探究

于微龙

吉林省长春市九台区二道沟中心学校 130500

[摘要]近几年我国各大部门对于青少年的身体素质以及体质健康做了许多的调查,而根据调查结果所显示的情况是中国青少年的身体抵抗力以及身体素质正在逐渐的下降,随着年龄增长学生的身体素质远远跟不上正常标准,出现这种体质下降的原因是比较多的,但是最重要的就是学生在校期间运动量和活动量过少,因为学生进行学习和活动,所以学校一定要保证学生每天有充足的活动量。在中国青少年体质逐渐下降的情况下,提高学生的身体素质,增强学生免疫力成为一个非常急需解决的问题。所以在这种背景下,阳光体育活动在全国开始实施,目的就是为了保证学生每天的运动量和活动量,提高学生的身体素质。各大学校在进行阳光体育活动时,非常常用的一个方式就是开展大课间的体育活动,因为学生在经过长时间学习之后,身体要得到适当的放松,所以在这个大课间可以适当地给学生安排一些体育活动来帮助学生提高每日的活动量。但是在目前大课间的开展过程中存在着一些问题,学校需要及时改正这些问题,保证大课间活动的质量和效率,这样才能够更好地帮助学生成长,提高学生的学习成绩以及身体素质。

[关键词]阳光体育; 初中; 大课间活动

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2021.09.1997

引言

阳光体育是一项对当代中学生非常重要的活动,阳光体育所实施的范围是全国性的,也就是说全国各中小学生都会实行阳光体育活动,而实行阳光体育活动的目的就是为了提高学生的身体素质,增加学生日常的运动量,帮助学生建立良好的免疫力和抵抗力,所以说阳光体育活动对于青少年的健康成长以及身体发育有着非常重要的作用。当代中学生的身体素质每况愈下,原因就是现代中学生对于自己的身体状况并不能很好的理解,并且没有很好地进行运动,学生每天除了学习就是进行其他的放松性活动,不能够保持每天应有的运动量以及活动量,所以导致在青少年阶段学生的身体素质就已经不好,身体抵抗力和免疫力下降。身体素质不佳会导致学生经常生病,进而影响学生的学习以及其他活动的参与,所以阳光体育对于当代中学生的发展非常重要,并且此项活动也是教育部和国家体育总局所宣布实施的。

一、阳光体育的概念以及实施的重要意义

(一) 阳光体育的概念

阳光体育从字面意思就可以看出来,此项活动是为了帮助学生更好地锻炼,让学生向阳而生,提高学生的身体素质。阳光体育的全称是全国亿万学生阳光体育运动,所以此项活动是涉及全国学生的一项体育活动,阳光体育实施的目的是为了贯彻当前全民健身,健康第一的口号和思想。

(二) 阳光体育活动实施的重要意义

(1) 提高学生的身体素质,增强免疫力

阳光体育活动实施的非常重要的一个意义,就是有利于提高学生的身体素质。一个好的身体素质,在当今社会显得尤为重要,当今社会压力骤增,在快节奏的社会中,身体素质成为提高工作效率非常重要的一个因素,这种现象不仅在工作中能体现出来,在学生的日常生活以及学习中,也能够体现出来良好的身体素质,可以提高学生的学习效率以及学习质量,帮助学生取得更好的成绩。近几年中考压力也非常大,甚至中考的录取比例要比高考低,很多学生很有可能在初中念完之后,没有办法进入普通高中继续学习,进而考取大学,很多学生在初中就面临了非常大的文化课压力,所

以许多学生在初中对于进行体育活动的意识就比较弱,对于增强自己的身体素质意识也比较的差。学生对于体育运动观念的不清楚,会导致学生对于体育活动失去兴趣,久而久之学生的身体素质必然会下降,随之而来的就是身体的抵抗力和免疫力下降,可能会出现高压学习升级跟不上,频繁出现感冒发烧等情况,其实这样的情况更影响学生的学习状态以及学习效率。阳光体育活动的实施可以帮助学生提高每日的活动量,进而去提高学生的身体素质,并且能够改变目前中学学生压力大,作业多并且运动少的一个情况,学生每天有固定的时间进行适当的运动,可以增强学生的身体素质。

(2) 帮助学生保持良好的心理状态

其次实施阳光体育活动非常重要的原因就是可以提高学生的心理健康。其实在很多报告中,都可以看到一个人的身体健康程度与心理健康程度是有着比较密切的联系,一个人充分地进行运动,保持自己身体健康和身体素质的时候,一个人的心理状态也会变得非常的良好,会有着乐观的心态,这样就可以减少一些心理疾病的侵入。阳光体育的实施帮助学生每天合理适量的进行运动,并且学生在运动的过程中可以释放自己的压力,尽情地流汗,还可以和学生之间进行充分的互动,这样会减少学生由于学习压力所带来的困扰,并且还可以提高学生的心理承受能力,让学生在享受运动的过程中去用一种健康乐观的心态面对学习以及生活中,所以运动对于促进学生的心理健康有着非常重要的作用。当一个人可以爱上运动去享受运动所带来的积极性,那么一个人的心理状态必然会健康。

(3) 有利于素质教育的实施和发展

实施阳光体育运动还可以促进素质教育的发展,帮助线下教育改革。在新课程改革以及双减政策的实施背景下,各个学校都在进行相对应的改革,都将学校的教学重点放到学生健康并且高效地成长上,所谓健康不仅要让学生身体健康,还要保证学生的心理健康,素质教育对于学生来说非常重要,当代社会所需要的也是全面素质高素质发展的人才,并不是需要一些只会学习的人。高素质人才就是德智体美劳全面发展,不仅要让学生掌握一定的学习知识,还要让学生

具有一定的艺术能力和良好的审美能力，并且最重要的就是让学生拥有一个良好的身体素质以及心理健康状态，拥有了这两样学生能够面对学习中的困难以及压力，才能够将压力转化为动力，在学习和生活的过程中，始终保持一种良好积极的心态，逐步的去提高自己。

二、阳光体育背景下初中大课间活动开展过程中存在的问题

（一）学校观念不重视

在阳光体育背景下，各大学校都开展了大课间活动，但是在在大课间开展活动过程中，仍然存在着非常多的问题，首先第一个问题就是学校的观念不够重视。开展大课间活动的主要实施者和组织者就是学校，如果学校对于开展活动不重视，那么大课间的活动质量必然会受到非常重要的影响，随着近几年中考压力的增大，很多学校考虑到升学率等问题，会加大学生的文化课时间，缩小学生的课间活动时间等等，所以学生的活动量一而再再而三地被减缩。在开展大课间活动过程中，由于学校观念的不重视，所以开展过程中比较的混乱，老师也不太重视，在组织方面没有一个严格的要求。出现的情况就是跑操或者进行大课间活动比较的凌乱。并且当学校对于大课间活动不重视之后，学校在开展大课间活动时间可能从30分钟缩短为20分钟，或者本来每天有10个老师进行监管，后面变成5个老师，再比如以前会每隔一段时间姐举办一些小型的活动或者购买一些器材，但是由于观念的不重视，对于这方面可能会出现资金缩减等等问题，这就导致课间大活动存在的没有那么重要。

（二）大课间活动种类单一

其次大课间活动种类比较单一，就目前所统计大多数大课间活动都是进行跑操或者做广播体操，因为这两种活动开展起来相对是比较简单并且易控制的，所以大多数学校都是看着这两类活动，但是大课间活动的重点就是为了让学生充分地进行运动，是发泄自己的压力，提高学生的身体素质，但是仅凭这两种活动类型是远远达不到课间大活动开展的目的的。由于课间活动种类比较单一，学生没有选择权，所以就会导致学生的参与积极性非常的低，学生在跑操过程中会窃窃私语，甚至有些时候学生还会用走来代替跑等问题都会出现，如果是这样的课间活动内容以及现象，那么大课间活动开展的意义就不能够体现出来。

（三）学生态度不端正，敷衍了事

学生的态度不端正，敷衍了事，与前面两个问题有着非常紧密的联系，因为学校观念的不重视，所以大课间活动的组织比较混乱，并且由于活动种类比较单一，学生没有兴趣，学生才会在大课间活动中敷衍了事。还有一部分原因是因为学生对于体育与健康的理念不够重视，不够清楚。很多中学生都认为自己在学校的重点就是学习，最终目的就是考上一个好的高中，进而进入大学学习，所以对于自己的身体素质等方面不重视。很多学生会在大课间活动时间留在教室进行自习或者背书，还有一部分学生在进行跑操或者广播体操的过程中敷衍了事，动作不到位，和同学窃窃私语等等，这

些都是学生态度不端正的一个表现。学生态度不端正，敷衍了事，导致大课间活动所实施的过程中出现了许多的问题，并且大课间活动实施的目的地意义也没有达到，学生并没有正确认识到大课间活动的重要性。

三、阳光体育背景下初中大课间活动的开展策略

（一）学校转变观念，教育部及时督查

初中大课间活动顺利开展，非常重要的一个策略，就是学校要及时地转变观念，并且教育部也要协同进行及时督查，对于各个学校的大课间活动进行总结汇报。学校作为开展大课间活动的实施方式的负责人要转变观念，明确大课间活动为中学生带来的好处以及作用。目前的中考压力是很大，各个学校确实也在为中考的升学率而努力，但是学校需要明确的认识到一个良好的身体素质对于学生的学习有着至关重要的作用，只有当学生的身体素质良好，学生才能够抵抗初中的学习压力，才能够以良好的精神面貌和心理状态去学习，促使自己进步。大课间活动对于提高学生的团队意识，身体素质等等都非常的重要，所以学校一定要将大课间活动重视起来。对于大课间活动的内容，组织以及实施等各个方面都要进行全面的安排，保证大课间活动的顺利有序开展。

（二）丰富大课间活动的种类

丰富大课间活动的种类，对于大课间活动的顺利开展有着非常重要的作用，大课间活动的主体是学生，但是不同学生有不同的需求和爱好，所以丰富大课间活动的种类是非常重要的。学校在进行大课间活动的过程中，不能够只局限于跑步和广播体操，应该去培养学生更多的体育爱好，比如篮球，足球，羽毛球等等，因为开展大课间活动的目的就是为了更好地锻炼学生的身体素质，保证学生每天的运动量，所以不应该局限于某一种运动，应该让学生根据自己的兴趣去挑选，这样学生在进行课间活动的过程中才能够有足够的积极性，要不然学生面对自己不愿意进行的活动，只能敷衍了事。

（三）帮助学生树立健康运动的观念

帮助学生树立健康运动的观念可以从多个方面进行，可以在进行体育课的过程中，老师需要帮助学生传递一些健康运动的观念，比如健康运动给学生带来的好处等等，其次，学校在进一些大课间活动的过程中应该合理地安排时间。并且每月可以评比一次课间活动优秀的班级或者团体，这样能够更加促进学生对于大课间活动的兴趣以及积极性，当学生长时间进行大课间活动时，学生能够明显地感受到自己的身体素质以及心态等发生了良好的转变，学生的健康运动观念也会逐渐地被培养起来。

参考文献

- [1] 王大苇. 阳光体育运动背景下大课间体育活动资源开发途径探究[J]. 青少年体育, 2016: 28-29.
- [2] 张辉. 阳光体育视角下大课间体育活动的开展探究[J]. 现代阅读(教育版), 2013: 250.