

# 浅谈有效开展初中体育特色大课间活动的策略

郭金龙

(盘锦市第一完全中学, 辽宁 盘锦 124010)

**摘要:** 中小學生体质健康状况, 目前已经成为社会各界关注的重点, 针对学生在校期间, 体质健康存在的不足, 在校园中要形成有特色的体育大课间活动, 调动学生积极性, 提高师生身体素质, 塑造学校体育品牌意识, 为完善学校体育特色大课间活动奠定基础。

**关键词:** 初中体育; 特色大课间; 开展策略

DOI: 10.12373/xdhjy.2022.07.5010

为增强青少年的体质, 对深入贯彻党和国家的教育方针, 牢固树立健康快乐一小时的思想, 引导学生积极参加各项体育活动, 不仅锻炼了身体, 增强了体质, 还对紧张的学习压力起到缓解作用, 从而为学生的身体素质、发展智力、培养品德奠定坚实基础, 促进学生的和谐健康发展。

## 一、开展体育特色大课间的意义

### (一) 有利于实施体育锻炼一小时的活动

大课间体育活动, 是贯彻落实学生在校每天体育运动一小时一项重要内容, 它是缓解师生压力, 放松紧张心情, 调节学生学习节奏, 增强师生体质的有效手段。学生只有强健的体魄, 学生坚持锻炼一小时, 阳光体育锻炼给师生们带来了运动的快乐。

### (二) 有利于培养健康审美情趣

坚持我运动, 我快乐, 我健康的思想, 制定体育大课间的计划与方案, 系统全面的规划处学生大课间活动的时间、地点、方式、内容, 适度的体育锻炼, 不仅能提升学生的体育素养, 也是培养学生个性发展的重要途径, 改善学生的健康状况, 丰富多彩的大课间活, 内容丰富, 源于生活, 使得学生们的审美感大大提高, 学生知晓了身体的锻炼不在一朝一夕。

### (三) 有利于展示学校校风校貌

大课间活动的开展, 不只是为了落实国家政策, 最重要的是提高学生的心理与身体素质为目的, 大课间体育活动彰显了校园文化, 体现了学校的校风校貌, 也是师生团结向上的精神再现, 体育大课间活动有序开展, 反映了学校管理井然有序, 师生的精神面貌健康向上, 大课间活动不仅是对紧张的室内学习的一种放松, 也能培养学生克服困难的坚强意志, 给校园赋予了生机和活力, 同时也丰富了校园的生活, 提升了学校整体精神面貌。

## 二、开展体育大课间的现状

### (一) 重视不够

随着新课改背景下初中教学要求的不断改进, 课堂教学改革不断深入, 但是有的学校在大课间活动方面, 依旧采用旧的教学理念, 对于开展大课间活动重视不够, 认为学习理论文化课更重要, 学好语数英理化, 是学生最重要的任务, 大课间活动可有可无, 大课间活动流于形式, 这样的落后的思想, 对学生积极参与大课间体育活动起到了阻碍作用。

### (二) 活动项目单一

目前体育大课间活动出现活动单一现象, 只是每天的广播体操, 跑步也是每天重复着跑圈, 学生对大课间产生了厌倦, 积极性不高, 有时学生找各种借口请假不上大课间的现象。

### (三) 活动场地及器材小

学校的占地面积有限, 大课间活动场地受到限制。有些体育器材都陈旧, 不能满足学生锻炼身体的基本需求, 还有的学校体育器材存在安全隐患, 有的体育器材形同虚设, 阻碍了学生利用体育器材锻炼身体的进程。

### (四) 活动缺乏创新

有的学校对体育大课间没有制定严密的方案与计划, 缺少管

理制度, 有的师生对大课间活动不理解, 大课间活动的内容少, 缺乏创新活动, 大课间组织活动可操作性不强, 师生对课间活动的形式不感兴趣, 参与活动的兴致不高, 忽视了对学生的情感教育与审美意识的培养。

### (五) 受家长与社会的影响

有些家长受社会及陈旧思想的影响, 对学生的学习成绩比较重视, 参加体育活动感觉是没用的, 家长们认为体育锻炼是太耽误学生的学习时间, 认为体育再好, 学习成绩上不去, 也考不上理想的重点高中。由于家长与社会的影响, 学生的参加体育锻炼的兴趣减少。

## 三、体育大课间活动的内容

一般来说, 体育大课间活动的内容包括统编内容与自选内容两种:

一种是统编内容, 即包括国家统编内容和地方统编内容两部分。国家统编内容是教育部组织编排的项目; 地方统编内容则是根据地区的实际情况规定的内容。

大课间活动的自选内容是根据本校的实际情况, 依据学习的器材设备, 根据教师能力, 来具体制定活动内容, 可以包括篮球操、韵律操、跳绳、校操、踢毽子、各种趣味游戏等等。

## 四、开展体育特色大课间的策略

### (一) 树立正确的体育观念

学习要重视体育大课间活动, 要制定翔实的体育锻炼活动计划, 要多给学生进行心理辅导, 培养学生热爱体育运动的意识, 培养学生我健康, 我快乐的理念, 养成踊跃参加大课间锻炼习惯, 树立终身参加体育锻炼的意识, 提升自身素质及健康的体魄。

例如: 要利用班会、团会或者自习时间, 给学生讲解关于体育锻炼的好处, 在班会上, 让通过体育锻炼强身健体做得好的学生给大家讲解他自己的故事, 身体力行的方式, 给同学树立榜样, 榜样的力量是无穷大的; 班级也可以通过比赛, 让学生感受体育锻炼的乐趣, 从而让学生们爱上体育锻炼、学会体育锻炼; 也可以请专家, 到学校给学生们讲座, 学习其他省市区的体育活动的给我们带来的益处, 大课间活动给我们好好学习奠定了坚实的基础, 利用好时间锻炼身体, 是对我们学习起到有力的保障。

又如: 在上体育课或者大课间时, 调动学生爱好上大课间, 积极参与活动的热情, 开展丰富多彩的活动, 比如通过大课间时间, 开展拔河比赛, 学生的积极性就非常高, 不让去参与都不行, 各个你追我赶地跑到操场上去参与活动, 不是参赛的学生也去助威呐喊, 不但转变了学生的锻炼身体的观念, 也产生了班级的凝聚力, 树立了团结协作的精神, 为形成良好的班风奠定基础。

### (二) 提高体育教师的素质

现代社会的发展和教育事业的发展, 需要体育教师具备创造性素质, 具有进取心, 有美感、自我调节能力, 只有这样, 才能完全胜任体育大课间的任务, 在新形势, 为了适应新课改的理念及体育大课间的活动开展, 体育教师要在德、识、才、学等方面提高自身能力。其表现如下:

1. 要有进取心。体育教师从事的是复杂重要的育人工作，要树立勇于进取的信念，促使自觉努力地做出成绩，完成社会赋予的使命。例如：体育教师要热爱体育教学工作，要有健康的、乐观的、积极向上的心理状态，要认真学习体育理论与知识，完善个人品德，要有旺盛的求知欲和强烈的好强心，只有这样才能完成作为体育教师的伟大使命。

2. 要有美感。体育教学中要注意对学生进行美感和审美观的教育，体育教师的美感能力对于学生的美育发展起着关键作用，因此，提升体育教师的美感尤为重要，这种良好的美感有助于传递给學生，为学生树立积极向上的人生观、世界观奠定基础。

3. 要有自我调节能力。体育教师要努力培养自我调节能力，在教学中要善于控制情绪，使教学在优美的气氛中进行。体育教师的协调任务包括工作方面的协作和思想感情的融洽，良好的自我调节，可以使体育教师在教学过程中充分发挥自身的能动性，减少外界的干扰，要做到与学生即在教与学上的协作，又要在思想感情上与学生进行交流，懂得学生的所需，从而完成各类体育项目的教学任务。

4. 要有勇气和独创性。现代社会的发展和教育事业的发展，需要体育教师具备创造性素质，才能在体育教学上，体育科研方面有所作为。要培养体育教师敢于冲破旧的传统观念，具有创新精神与实际能力，在体育教学及各类大课间活动中，敢于提出非凡的见解，弃旧图新，只有这样才能适应丰富多彩的体育教学与形式多样的体育大课间，要思想通畅，触类旁通，别开生面，积极吸收现代教学论的最新研究成果，创出符合当代教育发展的新的体育教学方法，设计出适合学生的个性发展的活动形式，体育教师具有的以上素养，是体育教学质量取得积极提高的重要保证。

5. 要有洞察力。对事物善于观察，能抓住事物本质和带倾向性的问题的功能。体育教师的洞察力表现在教学中，能及时发现带有全局性的问题或共性问题，并能分析问题的关键所在，这对于搞好教学改革，提高教学质量，具有重要作用。例如，在上体育课或者大课间或者是比赛时，要注意观察学生的表情、行动、心理状态、语言等等活动，因为体育教师面临的是各式各样的学生，每个学生在运动前后表现的状态是不一样的，作为体育教师，我们要有这种洞察力，要及时发现学生的表现，一旦出现特出情况，马上采取措施，以确保学生身心安全，这也是作为体育教师必须具有的素养。

6. 要有良好的心理素质。没有良好心理素质的教师，就不能培养出具有良好素质的学生，随着当前体育教学改革的发展，体育教育要求体育教师具备良好的心理素质。体育教师应该积极学习心理健康知识，经常跟学校的心理咨询师取得联系，在教育及指导大课间期间，要运用科学的方法，健康素养来指导学生，并在学习同时，也要多提高自己的心理素质，为塑造一个现代体育教师的光辉形象而努力。

### （三）开展丰富多彩的大课间活动

目前大课间活动，已经是学校工作的重要组成部分，体育活动大课是学校的窗口，代表了学校的形象。要积极拓展大课间活动的内容和形式，开展涉及的范围广、形式多样的活动，要调动学生的锻炼身体的思想，组织全体学生参加科学健康、丰富多彩、生动活泼的体育活动。

根据学校的实际情况及学生的兴趣爱好，要开展以促进学生德智体美劳全面发展的活动，又能调动学生积极性的丰富多彩的大课间活动。

例如，本着“尊重个性，全面发展”的办学特色，通过组织多种活动，使学生可以根据自己的兴趣和爱好，自主地选择地参加篮球、足球、舞蹈、书法、羽毛球、网球、排球、健美操、田

径等方面的活动，以发展学生们的兴趣和特长。

又如：开展“大课间活动”评比，如篮球赛、排球赛、拔河比赛、趣味体育活动等等，可进行“菜单选择式”课间操操作模式，促进课间操活动更加科学化，多样化，规范化方向发展，提高大课间的实效性，锻炼学生的意志品质，又能培养学生团结协作，互帮互助的精神，更好地实现特色发展，推动大课间活动再上一个新台阶。

为了推广开展“阳光伙伴系列活动”，通过教研培训、现场会等形式进一步普及花样跳长绳的经验，促进全校一体化发展，学校应有意识创设师生共同参与的群体活动文化氛围。让阳光洒满校园，让阳光体育运动留给學生愉快的回忆。

通过组织多种多样的大课间活动，使他们课内所学到的知识得到巩固和加深，同时获得更多展示的平台，增强自信心和表现力，为他们掌握课内基础知识提供广阔的智力背景，丰富的大课间校园生活，不仅可以使學生开阔视野，丰富知识，增长智慧，激发学习兴趣，學生们受到良好的思想品德教育，使他们锻炼了身体，生活愉快，身心健康，而且有助于學生巩固课内所学知识，强化學生的兴趣特长，培养学生的创新精神和实践能力。

### （四）完善大课间活动考核制度

为了更好地完成师生课间活动，巩固大课间活动成果，不断提高大课间活动的质量，增强學生身体素质，要特制定考核细则。即间操學生列队集合曲响之前，班主任必须到达本班能班级位置督促整队，要以身作则，认真管理，体育教师到达所负责区域检查考核，间操、跑步课结束后，班主任跟随班级队伍，纠正走步动作，体育教师及时指导，要求无提前回教学楼现象。

例如：要经常开展大课间操的比赛活动，可以分为不同的年部，不同的比赛项目，也可以是全校七八九都是一样的比赛项目，要制定比赛的规则，即要求全班全员参加，比赛是有自选动作还有规定动作，评委来自于学校体艺处人员及校级领导及中层干部，比赛时要以年部为单位，最后评选出一二三等奖，比评选出精神文明奖，通过此项活动，锻炼了學生们的意志，培养了學生们的积极荣誉感，展现了团结协作与互帮互学，比学赶超的精神状态。

又如：制定大课间跑步制度，对参加跑步人数、班主任参与程度、跑的是否整齐划一、是否有班训等等，通过这些制度的制定，目的就是想让师生积极参加大课间，也是为了更好的体育锻炼，为保证大课间质量做了铺垫。

### （五）制定大课间安全管理制度

在大课间活动过程中，制定活动安全预案，安全管理落实到人，对學生加强安全教育培训，确保体育活动在安全有序的环境总完成。

例如：在大课间活动期间，必须要有安全预案，以来保证大课间一旦出现特出情况，能立即采用措施，确保师生在安全的环境中顺利的活动。在學生上大课期间，学校也要求校医必须到操场指定位置，为发生特殊情况的师生及时服务，确实大课间活动安全有序地开展。

综上所述，随着素质教育的不断推进，开展体育大课活动，已经是学校工作一个重要方面，他不仅能环节學生的学习的紧张压力，还能锻炼學生的身体，丰富的体育大课间活动，同时也丰富了校园的生活，提升了学校生机与活力。

### 参考文献：

- [1] 林明锋. 注重大课间活动组织提升初中生体育素质[J]. 考试周刊, 2019(88): 116-117.
- [2] 薛刚亚. 初中体育大课间活动的优化与创新策略研究[J]. 新智慧, 2021(03): 9-10.
- [3] 仲兆仓, 仲崇柱. 小学大课间活动模式实践与创新的几点思考[J]. 运动, 2013(63).