

长沙市长郡双语实验中学体育大课间活动案例

李 格

长沙市长郡双语实验中学, 中国·湖南 长沙 410000

【摘 要】长沙市长郡双语实验中学积极响应长沙市教育局组织的阳光大课间评比活动, 特别推出了“快乐出发、拳军出击”大课间。此案例由体育备课组精心创编与组织, 旨在营造一个充满活力与豪迈氛围的郡园场景, 以提升学生的体质健康与运动兴趣。

【关键词】阳光大课间; 体育; 长长沙市长郡双语实验中学

【基金项目】湖南省“十四五”规划一般课题《“健康中国”背景下初中体育课程改革的实践研究》(编号: XJK22CTW028)。

一、案例实施背景与目标

(一) 实施背景

本案例的实施旨在全面贯彻党的教育方针和《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》精神, 确保《义务教育课程方案和课程标准(2022年版)》中提出的学生每天“校内外锻炼1小时、校外锻炼1小时”以及落实“教会、勤练、常赛”的要求。坚持课内外有机结合, 引导学生掌握基本运动技能, 提供更多练习机会, 以巩固和运用运动知识, 参与形式多样的活动, 激发运动兴趣, 体验运动魅力, 领悟体育锻炼的意义。

(二) 实施目标

以大课间活动为载体, 面向全体学生, 旨在通过多样化的体育活动, 激发学生参与运动的兴趣, 增强体质, 培养锻炼习惯, 并促进学生积极进取的精神。最终实现“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”四位一体的体育教学目标。

二、案例设计内容与实施过程

“快乐出发、拳军出击”大课间以“教会、勤练、多赛”为指导思想, 以“学、练、赛、评”一体化为抓手。努力构建一个紧密、衔接、相互配合的高效大课间。在主题选择、动作创编和设计时, 我校体育老师尊重学生的认知规律、身心发展规律, 与学生生活经验与社会发展紧密联系, 符合学生的喜好需求从而确定大课间的主要元素为街舞和拳击以及趣味竞赛。充分激发学生兴趣, 使学生乐于学习、乐于接受。

(一) 设计内容

1. 韵律操

本操以街舞与体操元素相融合, 以欢快的音乐为衬托, 旨在营造积极向上的运动氛围。通过参与韵律操的锻炼, 学生能够培养正确的身体姿态, 并有效发展身体协调性、节奏感与韵律感知能力。韵律操的练习旨在引导学生形成正确的体态习惯, 提高身体协调性和节奏感, 同时激发学生对运动的热爱与兴趣。

2. 搏击操

本操起源于拳击运动, 借助富有动感与打击感的音乐与动作设计, 旨在帮助学生释放日常压力, 提升情绪状态。通过搏击操的系统训练, 学生能够锻炼上肢力量, 提升身体协调性, 实现全身性锻炼效果, 同时培养学生的坚韧不拔意志与勇于拼搏的精神。

3. 趣味竞赛

通过精心设计的障碍跑接力、跳绳接力等多样化的竞赛项目, 本活动旨在增强活动的趣味性与挑战性, 充分激发学生的参与热情与积极性。趣味竞赛的开展旨在提高学生的运动能力, 培养团队协作精神与班级凝聚力, 同时增强学生的竞争意识与勇于挑战自我的精神。

4. 放松自编操

本操结合舒缓的音乐与拉伸放松动作, 旨在帮助学生有效缓解运动后的身体疲劳与紧张状态。通过放松自编操的练习, 学生能够在音乐的引导下逐渐放松身心, 减轻运动或学习生活带来的压力与焦虑情绪, 达到身心和谐的状态。

5. 班级跑操

跑操作为一种高效的有氧运动方式, 对于提高学生心肺功能及整体身体素质具有显著效果。通过定期开展班级跑操活动, 能够全面锻炼学生的身体, 提高体质健康水平, 同时培养学生的自信心、集体荣誉感以及团队合作精神, 为学生的全面发展奠定坚实基础。

(二) 实施过程

1. “教会”

大课间主题元素确定后我校体育老师根据学情精准把握动作学习和练习的难度。为了确保大课间活动的高效实施, 我们制定了详细的教学计划。通过18个课时的大单元教学设计, 我们将街舞和拳击的基本动作、技能要点和竞赛规则等内容进行了系统的梳理和整合, 以便在课堂上进行有针对性的教学。同时, 我们还注重学生的个体差异, 根据不同学生的特点和需求, 提供个性化的指导和帮助, 以确保课堂上高效的学。

2. “勤练”

课堂上的学会延展到大课间的勤练，坚持课内外有机结合，帮助学生巩固和运用所学运动知识与技能。大课间初期以班级跑操和课堂上已学创编操为锻炼内容。伴随创编操大单元教学的进度，大课间的呈现也趋于完整。

3. “常赛”

学校依据青少年学生争强好胜、乐于表现等心理特点，充分满足学生运动需求。大课间内容中我校根据班级数量和场地情况设计了“趣味跳绳接力”和“达阵接力”比赛，通过“赛”的形式激发学生参与热情和竞争意识。除此之外每天的大课间会对各班做操、跑操整体的运动表现进行班级评优，从而实现比赛的常态化。根据创编操的课时节点以及学生学习情况组织体智云线上街舞韵律操比赛，实现组织形式上的多元化。积极参加长沙市教育局举办的中小学大课间体育评比，鼓励孩子赛出风采。以此发挥“已赛导学”、“以赛代练”、“以赛促评”的功能。

4. “以评促进”

“评”是对学生“学、练、赛”的过程和效果进行监测的有效手段，具有考核、检验、监督等作用。在线上街舞韵律操比赛中教师根据平台的反馈数据并对学生进行针对性指导。大课间班级日常评比则更加注重多维度、多方向的绝对性评价。体育组不断优化评比方案，确保评价标准的科学性和公正性，以达到更科学地促进班级、学生发展的目的。

总之，长郡双语实验中学体育大课间活动案例的实施，旨在通过多样化的体育活动形式和内容，激发学生的运动兴趣，增强体质健康水平，并促进学生全面发展。同时，通过科学的实施过程与评价体系的建立，确保活动的有效性和可持续性。

三、案例实施成效与反思

(一) 实施成效

1. 在学生成长上，自“快乐出发、拳军出击”大课间活动案例实施以来，长郡双语实验中学在体育氛围营造方面取得了显著成效。学生们对于参与体育活动的热情空前高涨，身体素质和运动技能得到了实质性的提升。通过系统的韵律操和搏击操练习，学生们不仅掌握了基本的运动技能，更在过程中锻炼了节奏感和协调性。同时，学校组织的各类竞赛活动，有效激发了学生的竞争意识，培养了团队精神，塑造了正确的体育品格。此外，大课间活动还为学生提供了一个放松身心、缓解学习压力的平台，让学生在轻松愉快的氛围中感受到运动的魅力，享受运动带来的快乐。

2. 在班级建设上，通过精心组织的大课间活动，我们成功促进了积极向上的班风形成。在大课间时段，我们特别设置了以班级为单位的“趣味跳绳接力”和“达阵接力”比赛项目，这些比赛深受学生们的喜爱，他们积极踊跃地参与，全力以赴地拼搏，展现出了极高的热情和活力。这种以班级为单位的比赛形式，不仅结合了体育运动的魅力，更有助于增强学生们的集体荣誉感和班级凝聚力。此

外，学校还开展了大课间的常规评比活动，从班级纪律、做操跑操的整齐度、精神面貌等多个维度对各个班级进行实时评比。这一举措的实施，既能够及时反馈班级存在的问题，促进班级的自我改进和提升，又能够让学生们深刻认识到，在大课间评比中，他们的运动表现与班级的荣誉息息相关，共同成长的快乐是宝贵的。通过这种评比活动，学生们能够更深入地领悟体育大课间的意义，进一步激发他们参与体育运动的热情和积极性。

3. 在推动学校发展的进程中，我校秉持课内外结合的教育理念，严格监督与练的教学环节。课堂上系统引导学习，大课间鼓励学生实践练习，确保学练时间与空间。这种安排有助于巩固运动知识，灵活运用技能，推动体育教学高水平发展。与此同时大课间活动的有序开展已成为我校的亮丽风景线。在线上街舞韵律操比赛中，我校学生表现出色，赢得赞誉与良好反馈。在长沙市中小大课间比赛中，我校荣获一等奖，彰显体育教育工作实力。这一荣誉提升了学生锻炼热情，营造浓厚校园氛围，为学校发展注入新活力。

(二) 反思与改进

大课间活动案例成效显著，但仍需改进。在内容设计上，应更注重学生个体差异和兴趣，提供多样化选择。在组织与实施中，加强师生沟通协作，确保活动顺利进行。同时，加强学生安全教育与管理，保障其安全健康。学校将优化设计与实施方案，听取学生意见，完善活动内容与形式。加强体育教师培训，提升专业素养和教学能力，推动学校体育发展。

四、结语

大课间活动为长郡双语实验中学体育工作注入新活力。多样化的体育活动提升了学生体质健康水平，培养了运动兴趣和团队精神。学校将继续深化体育教育改革，创新活动形式和内容，提供优质体育教育服务，促进学生全面发展。

参考文献:

- [1] 中共中央 国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见--2007年第19号国务院公报_中国政府网 (www.gov.cn).
- [2] 《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》发布——学校体育课将变得更有意思_国家体育总局 (sport.gov.cn).
- [3] 毛振明.深化体育教学改革 实现“教会、勤练、常赛”——对《〈体育与健康〉教学改革指导纲要(试行)》的要点归纳与解读[J].中国学校体育, 2021, 40 (08): 35-36.
- [4] 于素梅.精准把握《指导纲要》扎实推进教学改革[J].中国学校体育, 2021, 40 (08): 2-3.
- [5] 翁建芳.基于“学、练、赛、评”的大课间自编操实践与应用[J].中国学校体育, 2022, 41 (04): 91-92.

作者简介:

李格 (1991.10—)，女，汉族，湖南宁乡人，长沙市双语实验中学体育教师，学士学位。