

“双减”背景下大课间组织的探索与实践

赵焯宁

宁波大学 浙江宁波 325211

摘要: 为了在“双减”政策下充分把握大课间活动,发展学生体质健康。笔者从大课间在组织策略及实施方式等方面进行阐述,探索开展“学练评(赛)一体化”模式的活动,组织常态化锻炼项目与特色化锻炼项目相结合的全员大课间活动,实践证明其对学生体育核心素养的发展有重要的推动作用。

关键词: 双减政策;大课间;体育活动

近年来,国家教育部出台《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》等文件,多次提及要全面加强学校体育发展,并要求学校要充分把握大课间活动,重视互动内容与形式,关注学生体质健康。2021 教育部发布的《关于进一步加强中小学生体质健康管理工作的通知》一文指出要“全面落实大课间体育活动制度,中小学校每天统一安排 30 分钟的大课间体育活动”^[1]。同年 7 月,“双减”政策落地,提出要坚持以生为本、着眼于学生的身心健康成长。这些政策的出台不仅从社会、学校、家庭各层面增加了民众对学校体育活动的关注度,对学校大课间活动提出了更新、更高的要求。

传统的大课间活动主要以广播操、跑操以及一些体育中考项目等为主要形式,导致部分学生缺失运动激情,甚至产

生畏惧、抵触的心理。对此,在“双减”背景下全国各地先后积极开展大课间活动改革,鄞州区在改革过程中,积极响应号召,开展“学练评(赛)一体化”模式的活动,组织以跑步、广播体操、专项体能发展和放松活动练习为内容的全员大课间活动及运动会,取得了不错的成效,不仅引导和鼓励学生积极参加文明、健康、活泼的课外文体活动,训练特长,培养学生自主参加体育锻炼的良好习惯,同时深化学校的班级文化建设,进一步规范学校教育教学行为,促进学生的全面发展和健康成长。在我校的实践过程中,笔者发现将常态化锻炼项目与特色化锻炼相结合的大课间组织策略,能够较好地提升全校学生的体育核心素养,并激发学生的体育锻炼热情。

表 1 “一班一品大课间”说明

| | |
|------|--|
| 一班一品 | 所谓“一班一品”是指一个班级一个特色项目,且在学期内与其他班级尽量不重复,在初中六学期内形成室内六个运动项目、室外六个运动项目。通过三年的学习、训练和展示逐步成为班级的大课间活动品牌。 |
| 改革目的 | 1. 改革学校课间操单一做操的模式,提高大课间的锻炼实效,优化大课间的时间、形式、内容和结构,使学生尝试多种健身的方法并自觉的锻炼。 2. 积极创锻炼形式,在强身的同时,健心育智,全面发展。 3. 发挥师生的特长,充分利用学校运动场地设备,实现学校教育资源的优化组合。 4. 充分体现班级文化建设,展现班级风采,打造一班一品的大课间活动形式。 |
| 项目分类 | 室内项目:雨天、高温、寒潮等开展; 室外项目:晴天、阴天等开展。 |
| 活动要求 | 遵循自主选择、集体练习的原则。以年级为单位统一活动内容,在突出趣味性、发展学生体能的同时,着力培养学生的团队精神、协作能力、集体观念、安全意识等; |

一、贯彻健康第一,突出体育地位

《身体教育学》一书中提到“体育教育被视为第一课程,

除了为提高学生的体质,同时也为了提升学生的自信心与意志品质^[2]。”足见体育对学生全面发展、核心素养培育的重要性。“零点体育”的实践也告诉我们,通过体育运动可以让学生的头脑做好准备,为一天之中的学习奠定基础。可是长期以来,不少学校管理者、一线教师常常把体育学科视为“小学科”,甚至认为体育锻炼会耽误孩子们的正常学习。而原来的大课间活动主要以广播操、跑操以及一些体育中考项目等为主要形式,导致部分学生宁愿躲在教室也不愿意参加大课间活动;有些文化课老师甚至将大课间占为己有,剥夺学生的活动权利。为了扭转这一局面,我校基于双减政策的背景下确立了“一班一品”活动改革方案(见表1)。

二、重视学生主体,推行“一班一品”

传统的大课间活动往往以广播操、跑操、跳绳以及中考项目为主,不仅形式单一、整齐划一,而且还使体育运

动变成了“应试教育”,让孩子们望而却步。这种大课间模式不仅缺乏班级的个性和班级的特色,还忽略了学生的身心需要,导致学生普遍参与积极性不高、参与率不高、满意度不高,学生们的这种畏惧心理严重扭曲了对体育活动的认知,挫伤了学生参加体育锻炼的积极性,更别谈体育素养的提升了。

学生是大课间活动的主体,是参与者、也是建设者。“一班一品”大课间活动的正常开展有赖于班主任和学生主观能动性的发挥,只有基于学生需要的、学生感兴趣的大课间活动,才能让学生沉浸于此,从而提高学生参与的积极性、扩大参与的覆盖面。为此,各班主任充分结合班级特色、学生的喜好特点,在尊重学生意愿的基础上,经过民主讨论自主选择适合本班的室内、室外活动项目,各班大课间项目汇总表3。

表2 大课间室外项目汇总表

| 班级 | 室外项目 | 道具 | 所使用音乐) |
|-----|-------------|-------|---------------------|
| 701 | Tabata 健身操 | 无 | Dembow (Tabata Mix) |
| 702 | 跃动的青春,笑容无限 | 无 | 你笑起来真好看 |
| 703 | 红色篮球操 | 篮球 | 中国梦 |
| 801 | 少年中国说 | 无 | 少年中国说 |
| 802 | 快乐踏板操 | 踏板 | 踏板操背景音乐 |
| 803 | Dance stars | 全身运动 | Dance stars |
| 901 | 传统竹竿舞 | 竹竿 | 瑶族竹竿舞 |
| 902 | 引体向上、篮球运球上篮 | 单杠、篮球 | 灌篮高手 |
| 903 | 跳舞 | 无 | 歌曲串烧 |

表3 各班大课间室内项目汇总表

| 班级 | 室内项目 | 道具 | 所使用的音乐 |
|-----|---|-------|------------------|
| 701 | I can make your hands clap! (举起手来,燃烧星火!) | 无 | Hand Clap |
| 702 | 炫出风采,舞出姿态! | 无 | 青春修炼手册 |
| 703 | 杯子律动 | 杯子 | We Will Rock You |
| 801 | 大王叫我来巡山 | 课桌椅,笔 | 大王叫我来巡山 |
| 802 | 新时代少年 | 课桌 | 长歌行+少年 |

| | | | |
|-----|-----------|-----|---------|
| 803 | 青春大满贯之鼓槌舞 | 小鼓槌 | 青春大满贯 |
| 901 | 玩转杯子 | 杯子 | 芒种 |
| 902 | 精忠报国 | 书 | 精忠报国 |
| 903 | 关于手与本子的故事 | 本子 | 夜空中最亮的星 |

三、推行常态训练，发挥课间价值

《体育与健康课程标准》指出，课程的主要目标包括“掌握体育与健康的基础知识、基本技能要方法，增强体质”“学会学习和锻炼，发展体育与健康的实践和创新能力”“体验运动的乐趣和成功，养成体育锻炼的习惯”“发展良好的心理品质，合作与交往能力”等。因此，开展大课间活动的重心在于日常训练，只有通过常态化的学习、训练才能让体育素养落地生根，从而起到“润物细无声”的作用。

为了切实保障“一班一品”大课间新模式的顺利运行，在学校的推动下，班级的导师也要参与到大课间的管理工作中，除了管理纪律，还承担播放音乐、播放视频等工作，与体育老师的主持工作进行衔接。同时，凡是遇到下雨、寒潮等天气，都在教室内通过事先录制或是下载的训练视频进行大课间室内项目的学习和训练。因此各班级要充分结合体育课教学内容，在各自的项目中有机融合基本的体育技能，达成“教-学-练-赛”的一致性。

四、总结与反思

大课间新模式实施以来，学生能够自发地在空余时间练习特色项目，通过几分钟的运动不仅缓解了学生沉重的学业压力，做到劳逸结合，也能让学生在运动后更专注地投入学习，提高了学习效率。全校统筹规划的联动实施也保证了学生每天必要的运动时间，响应了双减政策。大课间活动是培养和增强我们学生身心健康，提高学生综合能力，落实立德树人根本任务的有利阵地。倡导和实施“一期一品”的特色大课间活动是尝试改革创新体育大课间活动提出和实践的一种有效策略，也是推进素质教育、落实双减政策的重要途径。个性化与常规化相结合的大课间活动不仅保证了活动的丰富多彩性和实效性，也极大的帮助学生养成体育锻炼

的意识和习惯，为提升全校学生的体育核心素养添砖加瓦。

在训练的过程中，发挥了学生的主体作用，不仅锻炼了学生的身体素质、体育素养，还培养了学生团队协作精神、互帮互助的优良品质，形成了积极阳光的校园风貌。并且通过一个学期一个项目的学习，学生基本能够掌握一个运动项目，这为发展学生终身体育奠定了基础。

但在大课间活动实施的过程中，也会存在一些问题。一部分是遇到雨天，在拥挤的班级里很难进行体育活动，走廊和过道进行室内操项目存在一定的危险性。其二，如果没有导师下班管理，学生在纪律和队伍上就会出现松懈，因此在实施过程中需要导师、体育老师、年段、教务处等协调配合，这为导师的管理任务增加了一定的负担。最后，由于各个学校的校情不同，学生的数量、学校的场地器械以及校、区对各个运动项目的重视程度也会影响到大课间具体项目尤其是个性项目的开展。如何通过大课间发展处一校一品、一校多品也是我们可以进行探索的。因此，除了需要争取学校领导、导师的理解与支持，以及保证学生运动的积极性，做到师生联动，协同参与；同时，如何在有限的场地和阴晴不定的天气环境下最大程度地保证学生的体育锻炼，创造出具有本校特色，适合本校校情的大课间活动是下阶段要探索挖掘的方向。

参考文献：

- [1]浙江省教研室. 浙江省义务教育体育与健康课程指导纲要[M]. 浙江：浙江教育出版社 2019. 06.
- [2]钱丽欣. 身体教育学[M]. 上海：华东师范大学出版社. 2019.
- [3]作者简介：赵焯宁（1999.01-），女，汉族，浙江宁波人，本科，二级教师，研究方向：学校体育学。