

开展阳光体育大课间，促进学校体育健康发展

宗春杰

(洛阳市东升第二中学 河南洛阳 471000)

【摘要】 中央教育部为了加强我国初中生的身体素质，鼓励初中生每天锻炼一个小时，打破传统体育教学的局限，将锻炼融入初中生的生活，利用大课间开设体育活动，将教师和初中生集合在一个空间里面，让初中生和教师能够更好地在课间进行放松，不再只关注学习成绩，而是将注意力转移到其他方面，更利于初中生的身心进步，也可以让教师在空余时间得到放松。同时，阳光体育大课间的开设还融入了传统艺术与舞蹈，将广播音乐改变为传统的诗词吟唱，加强初中生对诗词的记忆，并且，这种集体活动的开展还可以让初中生从中体会到集体荣誉感。本文旨在分析洛阳市中学阳光体育大课间的具体开设过程以及阳光体育大课间的开设会给学校的健康发展以及师生关系带来怎样的影响。

【关键词】 体育课间；体育健康；发展策略

Carry out the sunshine sports big break, promote the healthy development of school sports

【Abstract】 the central Ministry of Education in order to strengthen the physical quality of junior high school students, encourage junior high school students exercise for an hour every day, break the limitations of traditional sports teaching, exercise into the life of junior high school students, use the big recess sports activities, teachers and junior middle school students in a space, let middle school and teachers can better relax during recess, no longer only focus on academic performance, but attention to other aspects, more conducive to the physical and mental progress of junior middle school students, also can let teachers relax in their spare time.

【Key words】 physical education class; physical education and health; development strategy

DOI: 10.12361/2705-0416-04-05-84054

体育活动的进行可以有效帮助初中生缓解疲劳，从过大的学习压力中解脱出来，同时，课间操还可以帮助初中生活动身体，增强对集体的参与感。但是，传统的阳光体育大课间内容相对传统、十分枯燥，没有将校风建设和中华民族的传统文化融入进去，缺少学校特色，因此，洛阳市中学管理人员要根据学校发展的现实情况，结合初中生发展的身心特点，制定有利于学校发展的阳光体育大课间活动，促进初中生的全面发展，增强初中生的综合素质。

对于洛阳市中学的初中生以及教师来说，阳光体育大课间的活动时间是很紧迫的，很难组织过多的活动，因此，学校管理者要充分利用大课间的时间，对课间体育活动做好规划，结合初中生发展特点及时做出改变，加强每个班级的凝聚力，提高初中生的责任心，做到不浪费初中生课间的每一分钟，有效发挥阳光体育大课间活动的作用。

1 阳光体育大课间具体的开设过程

1.1 阳光体育大课间应与我国传统体育文化结合

阳光体育大课间活动的开展应该积极融入我国的传统体育文化，这不仅是对传统体育大课间的一次彻底地改革，也在锻炼初中生身体，提高体育水平的同时加强对我国传统体育文化的弘扬，增强洛阳市中学校园的文化浓厚氛围。

当然，传统体育文化的挑选对于初中生的发展也是十分重要的，因为随着时代进步，传统体育文化也是在不断完善和发展的，它具有鲜明的时代特征。在阳光体育大课间活动的开展中，体育教师以及学校管理者应该积极将体育文化融入初中生的课间活动中，结合初中生现阶段的审美情趣，身心发展特点以及认知水平，切实制定可以让初中生充满精神与动力的课间活动，有效提高初中生对运动的喜爱，让初中生体会到传统体育文化的作用，提高初中生自身毅力。

1.2 阳光体育大课间在开设过程中应融入音乐

阳光体育大课间的开设应该积极融入音乐，音乐是有节奏的，

可以让初中生与教师更好地跟着音乐的节奏进行摆动，加强身体摆动的规律性，使得初中生活动整体看起来规律又流畅。在我国教育中，音乐和体育似乎是两个单独的学科，之间好像没什么联系，但是由于学校教育逐渐重视开展阳光体育大课间活动，注重初中生在课余之余的锻炼生活，音乐的重要性也随之体现。

在我国传统的体育教学活动中也存在着具有规律性的运动，随着教学理念的变革，教师逐渐发现体育活动中的规律性运动可以和音乐中的节奏结合起来，这样不仅可以两个学科之间的知识联系起来，在初中生的学习生活中增加丰富多彩的音乐，也可以使阳光体育大课间充满活力、生机勃勃。同时，由于大课间播放的音乐不同，但是选取的都是中华上下五千年文明中的优秀音乐，可以很好地培养初中生的音乐鉴赏能力，也让初中生在审美能力上有所提高，加强初中生的身体素质，使初中生达到综合发展的新课改的育人目标。

1.3 阳光大课间应与舞蹈相结合

阳光体育大课间在开设的过程中也应该积极融入舞蹈。在大课间积极引入新奇的舞蹈可以更好地吸引初中生参与大课间活动的兴趣，一改之前枯燥无味的传统大课间，使得初中生在跳舞的过程中得到更多的体育锻炼，并且由于舞蹈动作多且优美，通过舞蹈动作的训练，初中生可以改正自己之前的不良体态，如驼背，低头，含胸等不良姿势，姿势进而变得更加标准，同时，为了更好地跟上节奏不掉队，初中生也会提高自身的动作的协调性，将音乐和舞蹈结合在一起，加强自身节奏感。最重要的是，舞蹈动作训练相比传统的广播体操训练需要更多的体力，因此，这种训练可以更好地促进初中生身体的健康发展，增加排汗进而促进新陈代谢，使初中生在训练后精神抖擞，减少初中生生病的机会，增强初中生的身体机能。

舞蹈有单人舞蹈还有集体舞蹈，例如，在阳光体育大课间活动中，学校可以引入需要全体师生配合才能跳好的十六步和兔子舞。学校统一播放舞蹈音乐，如果有初中生不会跳或者是跟不上音乐节

奏,对舞蹈动作不是很熟悉的话,肯定会影响整体的观赏感,因此,初中生自身肯定会有愧疚,进而想要更好、更认真地学习舞蹈动作,跟上全班其他同学的节奏,日复一日,初中生在潜移默化中就养成了遵守合作规则,认真对待班集体活动的态度。

2 开展阳光体育大课间对学校体育健康发展的意义

2.1 阳光体育大课间的开展缓解了初中生的学习压力

我国人口数量众多,据研究数据显示,近几年来初中生数量急剧增长,各个学校之间的竞争压力十分巨大,教师对初中生的要求也是越来越严格,初中生在学的时候即使感觉到疲惫,也不愿停下来,因为一旦停下来就有可能被别人超过。长此以往,初中生无法正确对待自己身上所背负的压力,会导致出现抑郁、沮丧等情绪。因此,初级中学教育要注意观察初中生状态,适当缓解初中生的学习压力,阳光体育大课间就是一个很好的机会。在下课的间隙,同学们可以伴着音乐跳操,一起和同学们互动,将学习上的疲倦清扫,带给初中生们无尽的欢乐。

2.2 阳光体育大课间的开展增强了初中生体质

初中生由于长时间在教室内学习听课,时常会出现腰酸背痛的情况,但是,由于初中生的学习时间紧、学习任务重,很难有大块时间去运动,增强体质。而学校开设的阳光体育大课间活动让初中生不再在教室里面一动不动,而是会在空余时间去操场上呼吸新鲜空气,活动身体,通过广播体操的训练,初中生可以增强自身的身体素质,加快自身代谢、提高心率,让自己的精神始终处于一个活跃的状态,更有利于初中生学习与进步。据研究显示,开设阳光体育大课间的学校的初中生在上课的时候更不容易出现走神的现象,而且因为生病请假的初中生人数大幅度减少。因此,学校教育应该更应该坚持开设阳光体育大课间的广播体操活动,加强初中生的身体素质,纠正初中生的身姿,促进初中生的德智体美劳发展。

2.3 阳光体育大课间有助于初中生心理健康的发展

信息爆炸的时代,初中生与教师都处在信息轰炸的环境下,很容易受到外界环境的影响,产生焦虑等情绪问题,如果没有得到适当地排解则很可能会出现相应的心理健康问题。一个初中生或者教师如果心理健康出现问题,则未来的发展将会受到限制。因此,教师要注重关注初中生的心理健康问题,抓住一切时间帮助初中生以及教师改善心理状况,适当地转移初中生以及教师的注意力。在学习的空闲开展体育大课间活动,把初中生以及教师的注意力从虚拟的焦虑情绪转移到现实生活中,引领他们共同观察美好的生活,让他们能够看见生活的意义,消除心理上的疲劳。同时,在教师与初中生共同做广播体操的时候,教师与初中生可以面对面地交谈,抒发情感,消除师生之间存在的隔阂。

2.4 阳光体育大课间促进了良好的班风建设

良好的班风有助于初中生身心健康的发展,更利于初中生培养集体意识,自觉地承担义务,参与班级活动。因此,洛阳市中学管理人员在教育初中生的时候要注意班集体的班风建设,开展阳

光体育大课间就是一种很好的方式。在我国传统的大课间中,教师一般结束自己的教学活动之后会回到办公室进行休息,初中生有的是趴在桌子上睡觉,有的是利用课间时间继续学习,而阳光体育大课间为初中生以及教师提供了一个一起活动的地点和时间,教师可以在大课间的时候按照音乐提示完成相应指令。例如,洛阳市中学阳光体育大课间开展的运动中有一项名为兔子舞的运动,此项运动不仅需要初中生动起来,更需要初中生与他人进行互动,即在跳兔子舞的时候,师生之间要搭起肩膀,共同运动,这样的舞蹈不仅活动了初中生以及教师的身体,也在无形中将初中生与教师的心团结在一起,有利于良好班风的建设。同时,为了激发初中生的集体荣誉感,洛阳市中学管理人员就课间运动还设置了比赛,以班级为单位,鼓励初中生奋勇报名,积极参加。在比赛的过程中,初中生们认真对待每一项运动,学好每一个动作,加强自身的协调能力,帮助他人,明白了团结的重要性,收获了可贵的友情和师生情谊。阳光体育大课间这种积极向上的氛围影响着每一位初中生,为学校的班集体建立了良好的班风。

2.5 阳光体育大课间有助于构建和谐的师生关系

我国传统教育要求尊师重道,即初中生要对传授自己知识和道理并帮助自身进步和发展的教师尊重,但久而久之,这种尊重不仅没让初中生更好地学习知识,相反拉开了师生之间的距离,加强了师生之间的陌生感与距离感。师生之间缺少了互动,只剩下了知识之间的传递,就连下课时间只要教师和初中生共处同一空间就会把气氛变得十分紧张。因此,学校开设阳光体育大课间把初中生和教师聚集在一起,有利于拉近师生之间的距离,为师生共同活动创设了一个平台,让二者可以有课堂之外的交流,增进对彼此的了解,让学生不再畏惧老师,而是可以更好地相信老师。同时,阳光体育大课间并不是传统的广播体操,其中包含了很多需要初中生以及教师共同给合作的舞蹈,教师与初中生在完成舞蹈的时候,会逐渐消除隔阂,加强交流,有利于班集体的融合。

3 结语

强健的身体是初中生发展一切的基础,因此,教师在传授初中生知识的同时,要注意锻炼初中生身体,加强初中生的身体素质,帮助初中生拥有一个强健的体魄。新时代的初中生是祖国未来发展的希望,是为祖国建设做贡献,为人民服务的主力军,同时,他们也是祖国强盛生命力的体现。我国要注重培养初中生的体育精神以及发展理念,学校教育也要坚持“以人为本”的原则,将体育教育落到实处,切实提高初中生的身体素质,丰富初中生的学习的校园生活,进而促进初中生德智体美劳全面发展。

作者简介: 宗春杰(1973.3—),男,河南偃师人,中小学高级教师,研究方向:体育教学。

基金项目: 阳光体育背景下洛阳市初级中学大课间体育活动现状研究(课题编号:TYKT21008)。

【参考文献】

- [1] 查胜山.小空间学校开展阳光体育大课间活动品质的策略研究[J].学周刊, 2022(4): 2.
- [2] 周扬.阳光体育大课间活动对初中生心理健康促进的探究[J].爱情婚姻家庭, 2022(2): 2.
- [3] 张娇娇.开展阳光体育运动,促进学生心理健康发展[J].清风, 2020(16): 1.
- [4] 张昌斌.浅谈阳光体育背景下体育大课间活动改革的策略[J].高考, 2020(13): 1.
- [5] 郑小英.开展阳光体育运动,促进学生身心健康[J].亚太教育, 2020(8): 1.