

对大课间活动内容分类的研究

文/广州市天河区天府路小学 刘 岑

天府路小学是新办学校,相较于其他周边学校,大课间活动起步较晚。怎样才能找到适合学校并能体现学校特色的大课间活动成了最为重要的问题。为此,学校在推行大课间活动期间,积极学习同区已经开展大课间活动的学校的宝贵经验。通过一段时间的大课间实践,发现学校的大课间活动对促进学生身体健康、精神健康起到了很好的作用。

学校教育的目的是培养德智体美劳全面发展的学生,健康的标准不仅是生理健康,还包括健康的心理和良好的社会适应能力。大课间活动是近几年在课间操基础上发展和创造的一种新的组织形式。与课间操相比,大课间体育活动时间长、活动内容多、组织形式活、练习强度适宜,对促进学生身心健康有明显的实效。结合学校教育的实际情况以及体育各项项目的特点对大课间活动内容进行分类研究。

1. 体能素质类。每周二上午是学校全校性大课间活动,因为受到场地的限制,学生不能大范围地走动,所以学校选择了以班级为单位的绕圈跑,在全校师生集体锻炼的氛围中,再配上学生喜爱的动感音乐。相较于体育课上的体能素质练习,学生对此更感兴趣,积极性也更高。通过一段时间的练习,学生的耐力得到了明显的提高。但是随着时间的推移,学生又慢慢失去了新鲜感,积极性也开始减弱。根据这一现象,学校及时地调整了活动内容,增加了直臂支撑、横叉竖叉、原地高抬腿等体能素质项目。体能素质类项目是灵活多样的,通

过不断地变化活动内容,让学生各方面的体能素质都能得到提高。

2. 塑形类。经调查发现绝大多数学校选择了广播操、自编操或者是韵律舞蹈作为大课间准备活动,因为它不受场地的限制,而且富有节奏感的音乐能很好地吸引学生的注意力。这类运动在音乐下进行,通过身体动作表现的、有律动和节拍融合而成的、富有情感和节奏。简易舞蹈除了基本的身体姿态、舞步动作和音乐节奏外,更注重表达学生的心理情感,它是经过艺术加工,以富有节奏的人体动作和造型为主要表现手段,抒发学生的思想感情,具有生动的表现力。在统一的节奏下完成统一的动作,能很好地改善并提升学校的精神面貌,促进良好学风、校风的形成,并且能帮助学生修塑形体,培养气质。

3. 运动技能类。学校基于场地、器械等多方面考虑,决定将六个年级分为两个年龄段(1~3年级;4~6年级)进行大课间活动。小学中高年段的学生已经具备了一定的身体基本活动能力,并处在力量、速度、耐力、灵敏和柔韧等身体素质的发展敏感期。他们除了能享受运动中的快乐以外更需要一种掌握运动技能的满足感。4~6年级的大课间活动主要选择的是羽毛球、毽球、排球等。中高年段的学生在体育课上已经掌握了一定的运动技能,这是体育课之外对与运动技能掌握的一种巩固、提高。

4. 娱乐类。在1~3年级的大课间活动中,学校选择了贴膏药、捉尾巴、网鱼等各种体育游戏。体

育游戏具有娱乐的特性,能够吸引学生积极参与,有利于培养他们参加体育活动的兴趣。体育游戏通过身体活动来进行,不仅能发展学生的速度、灵敏、协调和耐力素质,而且能提高学生基本活动能力,非常适合低年段的孩子。

5. 益智类。当碰到雨天或者不适合户外运动的天气时,大课间活动只能在课室内进行,学校借鉴其他学校的方法组织学生开展棋类活动。例如:围棋、象棋、军棋等。通过学棋、弈棋,学生不仅能从中享受到中国传统文化的神韵,还能在弈棋中培养良好的心理品德、逻辑思维及创造思维,有利于整体素质的提高。

6. 品德类。调查发现有部分学校以拔河、跳长绳等集体项目为主,也有的选择武术、轮滑等个人项目。这些项目能培养学生的独立能力、自制力、自信心、团队意识、责任心等。在大课间活动中,不但要让学生学会运动知识、技能,还要注意培养学生的良好的意志品质。

大课间活动的内容分类是相互联系、相互包容的,但每一类的侧重点不一样。大课间活动内容的分类,可以为有针对性的更好地开展大课间活动提供帮助。体育教师可以从学校的实际情况出发,根据不同水平段,根据天气、场地、器械等多方面条件选择组合不同类别的大课间活动内容。从而使该校大课间活动内容体现一个育人的综合实体,达到健身、教育、启智、娱乐、竞技和情感共同发展的目标。

责任编辑 王思静