

新教改背景下课间十五分钟

——“体能+x”的实施路径探析

李志萍 白天宇

人大附中北京经济技术开发区学校

DOI:10.12238/mef.v8i3.11113

[摘要] 在“课间一刻钟”教育理念的引领下,体能训练被赋予了新的生命力,成为课间活动的重要组成部分。为了实现体能与趣味性运动的有机融合,学校从多元化维度出发,设计丰富多彩的课间活动,从而提高户外运动的趣味性,丰富学生的课间生活。通过这些多元化的体能训练活动,学校不仅能够提高学生的身体素质,还能培养学生的运动兴趣和习惯,让课间活动成为学生健康成长的重要组成部分。文章在研究过程中通过“体能+游戏”、“体能+球类”、“体能+劳动”三个角度进行思考,为课间一刻钟的实践应用提供一定的参考。

[关键词] 课间一刻钟; 体能; 新教改

中图分类号: O471.5 **文献标识码:** A

Analysis on the Implementation Path of "Physical Fitness + X" during the 15-minute Break
under the Background of the New Education Reform

Zhiping Li Tianyu Bai

The High School Affiliated to Renmin University of China, Beijing Economic-Technological Development Area School

[Abstract] Guided by the educational concept of "a quarter of an hour during the break", physical fitness training has been endowed with new vitality and has become an important part of break activities. In order to achieve the organic integration of physical fitness and interesting sports, schools design a variety of break activities from a diversified perspective, thus enhancing the fun of outdoor sports and enriching students' break life. Through these diversified physical fitness training activities, schools can not only improve students' physical fitness but also cultivate their sports interests and habits, making break activities an important part of students' healthy growth. In the research process, the article considers from three aspects, namely "physical fitness + games", "physical fitness + ball games", and "physical fitness + labor", so as to provide certain references for the practical application of a quarter of an hour during the break.

[Key words] A quarter of an hour during the break; Physical fitness; New education reform

前言

2024年8月30日,北京市教育委员会正式推出“课间一刻钟”教育优化政策,旨在全面提升全市义务教育学校的课间活动质量,促进学生身心健康发展。该政策的核心内容是对课间安排进行整体统筹优化,确保每个课间时长原则上达到15分钟,从而为学生提供更加从容的休息时间。通过延长课间时长,学校鼓励师生走出教室,走向户外,走进阳光,积极参与各种形式的户外活动,如体育锻炼、游戏互动、自然观察等,从而有效缓解课堂学习带来的疲劳,增强学生的体质和心理素质,让学生在轻松愉快的氛围中释放压力,在高频的片段化体能运动中提高身体素质

水平,进而构建一个更加健康、有活力、充满阳光的校园生活环境,为学生的全面发展奠定坚实基础。

此政策背景下,如何精准且富有成效地践行“体能+X”模式,成为当下教育实践领域亟待攻克的关键课题。经系统梳理学生成长需求与教育教学内在规律,本研究审慎选定三个核心探析方向。从激发学生自主锻炼意愿角度出发,锁定“体能+游戏+球类+劳动”等不同路径,将体能训练巧妙隐匿在有意义的活动中,化被动锻炼为主动参与,助力学生培养积极心理状态与社交协作能力,为紧张学习节奏注入松弛活力。

1 体能+游戏,尊重成长规律的趣味性活动

“课间一刻钟”政策的改革重点在于将传统的课间十分钟延长至十五分钟,为学生提供了更加充沛的活动时间,也为体能训练开辟了更为广阔的发挥空间。相较于原有的十分钟,十五分钟的课间时间显得更为充裕,使得学生在上卫生间、喝水等基本需求之外,还能有大约十分钟的时间进行完整的体能运动。而体育游戏作为广大小学生最喜欢的运动方式,其引入小学课间活动,不仅准确契合了小学生身体发育与心理感知的需求,还为他们的全面成长提供了有力支持。课间游戏的设计,需要同时兼顾小学生体育锻炼、健康运动和全面成长的现实要求,通过多元化的游戏形式,引领小学生的健康成长。课间游戏的设计应注重趣味性和互动性,通过丰富多彩的游戏内容和形式,激发学生的参与热情,引领他们在健康、快乐的环境中茁壮成长。

探索的重点在于,如何在短时间内让尽可能多的学生参与到游戏中,让每名小学生得到体能训练,享受游戏乐趣。有序组织游戏开展,要考虑学生个体体能差异大,体能强的学生渴望高难度、高强度挑战,体能较弱的学生则更适合节奏舒缓、运动量适中的活动,因此我们设计、寻找了一些适配全体学生体能层级的游戏。

另一方面,还要考虑参与人数众多时,游戏流程易混乱,可能导致学生等待时间过长,真正用于体能锻炼的有效时长大幅缩水,游戏连贯性与趣味性也大打折扣。所以我们设计的游戏既追求新颖创意,又要考虑普适性。

以篮球运动为基础的“穿越火线”游戏为例,小学生在运球的同时需要穿过一个个“火圈”,在此过程中要避开其他同学的“进攻”,在运球中穿过“火圈”抵达终点。在这一游戏之中充分考验了他们的运球技巧和身体协调性,还培养了他们的专注力和反应速度。通过这种趣味性的挑战,学生能够在轻松愉快的氛围中提升篮球技能,增强对篮球运动的兴趣。同样,以足球运动为基础的“攻城略地”游戏,通过将学生分为防守方和进攻方,让他们在游戏中体验到足球比赛的紧张和刺激。防守方需要守护自己的“城池”,而进攻方则要尽可能将足球踢入“城池”,这种对抗性的游戏锻炼了学生的足球技巧,还能够在相互对抗中强化其身体灵活性及抗击能力。对于不喜欢对抗性游戏的学生而言,可以设置以跳绳运动为基础的“你追我赶”游戏,要求学生一边跳绳一边向前移动,看看谁能更快完成100米跑,同时达到一定数量的跳绳要求。在这一游戏中重点考验学生的耐力和速度,锻炼他们的节奏感和协调性。通过这些多样化的体能游戏,小学生在课间一刻钟内不仅能够得到充分的体育锻炼,还能在游戏中巩固和提升自己的运动技能,在参与游戏的同时,享受到运动的乐趣,激发了他们对体育运动的持久兴趣,进而为课间体能十五分钟的持续性发展提供动力。

2 体能+球类,实现竞技体育的自由式开展

在“课间一刻钟”政策的支持下,球类运动作为学生运动积极性最高的形式之一,得到了充分的发挥空间。课间十五分钟的延长,为学生提供了充足的时间,使他们能够在短时间内开展一场简单的球类运动对决,从而在课间时间完成一场酣畅淋漓的

竞赛,短时高效的球类运动不仅能够有效提升学生的体能水平,还能强化学生的团队意识和合作精神。

学校在鼓励学生进行课间运动时,应当采取开放式管理的策略,为学生提供便捷的体育器材使用环境。在操场、乒乓球台等公共区域设置体育器材共享区,让篮球、排球、乒乓球、羽毛球等各种体育器材触手可及、自由使用,方便学生在课间时间内随时进行体育锻炼,提升学生的运动积极性和参与度。在实施过程中,学校可以设立专门的体育器材管理员,负责器材的日常维护和借用登记,确保器材的安全和有序使用。同时,学校还可以通过设置智能借用系统或二维码扫描等方式,简化借用流程,提高借用效率。教师可以组织学生进行小组对抗赛或友谊赛,通过简短的比赛形式,激发学生的运动热情和竞争意识。在比赛过程中,学生需要相互配合、相互支持,共同完成比赛目标。

由于15分钟时间对于球类比赛来说,判定成绩较为不易,因此,如何考核训练成绩,以此调动学生兴趣,也是我们关注的重点。

在简单的竞赛模式中,学校可以设置球类运动的积分制度,通过记录学生的比赛成绩和参与情况,给予表现优异的学生一定的奖励和表彰,进一步激发学生的运动积极性,促使球类运动将成为“课间一刻钟”政策下学生体能与趣味性运动融合的重要载体,为学生的全面发展注入新的活力。

3 体能+劳动,实现课间运动的解压式放松

《关于全面加强新时代大中小学劳动教育的意见》(以下简称《意见》)和《大中小学劳动教育指导纲要(试行)》(以下简称《纲要》)两份文件均提出义务教育各学段要保证平均每周不少于1课时的劳动教育必修课,充分体现了教育体系对劳动教育的重视与支持,旨在通过系统的劳动教育课程,培养学生的劳动意识、劳动技能和劳动习惯。然而,劳动教育不应仅仅局限于每周一节的课程,更应当融入学生的日常生活和课间活动中,成为一种常态化的活动形式,从而真正帮助学生养成良好的劳动习惯,进而在劳动过程中实现体能训练,达到“双赢”的效果。

因地制宜是开展课间劳动的首要准则。场地资源有别,如果学校绿化充裕,可侧重园艺劳作;如果校舍紧凑,便要精心安排室内卫生区的标准提升工作。

年级特性不容忽视,各阶段身心成长节奏不同,劳动强度、难度得精准适配。要注意低年级学生认知尚浅、动手能力弱,宜安排简单轻巧如捡纸屑、摆桌椅的任务,在劳动启蒙里初识责任;高年级学生理解和实操能力提升,能承担复杂绿化维护、区域深度清洁,在挑战中磨炼意志与技能。

唯有紧密契合校情、学情,精细规划劳动项目,制定周全计划,如依四季特性编排活儿,结合兴趣特长打造特色活动,方能让学生劳动巧妙融合体能锤炼与全面发展,促使学生踏出教室即步入成长“练功房”。

学校可以为每一个班级分配一块草坪或卫生区域,让学生在课间活动时间自觉进行“劳动”,如自主拔草、参与植树、修剪花草、清理垃圾等,在真实的劳动实践中实现精神解压,同时

达到体能训练的效果。学校可以将校园内的绿化区域或公共区域划分为若干小块,分配给各个班级负责,每个班级在课间时间轮流进行劳动,学生在劳动中锻炼身体,增强体能,学习劳动技能,培养责任感和团队合作精神。学校可以制定详细的劳动计划和任务清单,明确每个班级的劳动区域和任务内容,确保劳动活动的系统性和持续性。例如,学校可以安排学生在春季进行植树活动,夏季进行花草修剪和浇水,秋季进行落叶清理,冬季进行草坪维护等。此外,学校还可以结合学生的兴趣和特长,开展特色化的劳动教育活动,如园艺种植、环保宣传、垃圾分类等,让学生在劳动中发挥创造力和想象力,体验劳动的成就感和满足感,在劳动过程中实现体能训练,提升身体素质和心理健康水平,达到“双赢”的效果。这种劳动实践不仅是对“课间一刻钟”政策的积极响应,也是对学生全面发展的有益探索。

4 结语

“课间一刻钟”作为革新应试教育的重要举措,旨在落实“抓紧学习的每一分钟,而不是抓紧每一分钟去学习”的教育理念,强调在有限的时间内实现高效的学习与休息平衡。通过延长课间时间,让学生在短暂的休息时间内充分活动,从而缓解学习压力,提升学习效率。从“小场地,大体育”的角度出发,学校在有限的校园空间内,通过多样化的课间活动,让孩子们在有限的空间里充分地活动起来,实现身体与心理的双重放松,让学生在短时间内完成一次有效的体能训练。通过这些多样化的课间活

动,学校不仅能够帮助学生缓解学习压力,还能在有限的时间内提升学生的身体素质和心理健康水平。这种“课间一刻钟”的改革,不仅是对传统应试教育模式的优化调整,也是对学生全面发展的有益探索。通过这种方式,学校能够在保障学生学习效率的同时,促进学生的身心健康发展,实现教育的多重目标。

[参考文献]

- [1]吕峻锐.小学劳动课程实施现状及优化策略研究[D].曲阜师范大学,2024.
- [2]高龙.南京市潭桥小学阳光体育大课间少儿趣味田径项目实践案例研究[J].田径,2024,(09):12-14.
- [3]黄雪梅,胡金宝.“五育融合”视域下提升大课间体育活动品质的策略研究[C]//四川省体育科学学会,四川省学生体育艺术协会.2024第二届四川省体育科学大会论文报告会论文集(1).成都市泡桐树小学蜀都分校;成都市温江区实验学校,2024:3.
- [4]程荣廷.阳光体育背景下小学体育大课间开展策略研究[J].好家长,2024,(21):34-36.

作者简介:

李志萍(1983--),女,汉族,山西省太原市人,高级教师,硕士研究生,人大附中北京经济技术开发区学校;研究方向:班级管理。