

基于小学体育大课间活动提升学生体质健康分析

贾真

平原县德原街道中心小学

DOI:10.32629/mef.v9i3.19498

[摘要] 在近些年发展中,人们的生活水平有了明显的提升,对于学生身体素质的培养也越来越重视。在小学阶段的教育中,除了要重视学生应试辅导之外,还需要做好学生的体质训练,做好体育大课间活动的规划设计,让学生能在大课间得到充分的体育训练,提升学生的体质。本文主要分析小学体育大课间活动提升学生体质健康的内容,分析学生体质提升的策略。

[关键词] 小学体育大课间活动; 学生体质健康; 提升研究

中图分类号: G8 **文献标识码:** A

Analysis on Enhancing Students' Physical Health through Large Break Sports Activities in Primary Schools

Zhen Jia

Deyuan Street Central Primary School, Pingyuan County

[Abstract] In recent years, people's living standards have significantly improved, and there has been increasing emphasis on cultivating students' physical fitness. In primary education, in addition to focusing on academic tutoring, it is also essential to prioritize students' physical training and the planning and design of large-scale physical education activities during breaks. This ensures students receive adequate physical training during breaks, thereby enhancing their physical fitness. This article primarily analyzes the content of primary school large-scale physical education activities in improving students' physical health and explores strategies for enhancing students' physical fitness.

[Key words] Physical Education in Elementary Schools During Large Breaks; Student Physical Health; Research on Improvement

开展大课间体育活动可以提升学生体育锻炼的兴趣,可以帮助学生养成良好的训练习惯。因此,应该做好大课间体育活动的规划设计,合理规划内容和时间,设计一些适合小学生的活动内容,这样才能实现学生身心的全面发展。

1 大课间活动的基本形式

1.1 活动时间

在小学阶段的体育大课间教学指导中,教师要做好课间的规划和引导,从当前常规的体育大课间活动来看,一般每周会开展三次,而且一般是安排在下午课程结束之后,这样不会影响学生的正常学习。在活动时间组织策划方面,学校的领导人应该结合当前的教育要求进行分析,做好全面的教学创新,合理规划大课间活动的基本形式,要保证学生的基本学习需求,同时也要给学生预留足够的活动时间,这样才能够充分吸引学生参与的积极性,从而让每个学生都可以主动地参与其中。

1.2 组织形式与管理

对于大课间活动的组织和策划来讲,可以了解当前学生的

一些需求,通过集体广播体操的方式让学生都能够共同参与,其中也可以让学生以小组的形式一起对一些活动的内容进行改编。前期需要让学生进行充足的拉伸工作,这样才能有效地避免学生后续出现一些受伤的情况,然后让学生以小组为单位开展自由活动。在这一过程中,教师还要培养学生的规则意识,要求学生完成各项活动练习之后,通过合作的方式及时对各类器材和设备进行回收,并且对整个活动的运动过程进行总结。小学大课间活动的开展中,教师要发挥非常重要的指导和帮助作用,可以在每个小组中选一个组长,然后配合教师完成一些训练的工作,教师可以根据学生的具体情况,给学生设计不同的活动,然后组织学生进行充分的练习。

1.3 练习形式

在大课间活动的策划和设计中,教师在对学生进行训练指导的时候,整个训练过程要遵循循序渐进的原则,除了开展一些日常的组织训练活动之外,还可以结合当前学生的认知特点和学习需求,定期举办一些有趣的小组比赛活动,可以在学期末开

展相关的总决赛活动。这样的方式能够保证学生在日常的课间活动中有更高的参与热情,而且也能够让学生有更好的运动表现。学生在参与大课间活动的时候会有更高的积极性,而且在各种活动内容和形式方面也会更加熟悉。在活动内容的选择方面,可以由教师组织固定的体育活动,也可以让学生自己进行选择,学生可以选择他们感兴趣的一些项目进行自由的训练,比如在篮球训练中就可以让学生自主提升自己的上肢力量或者是弹跳速度。在整个训练过程中,不要过度地约束学生,要让学生能够有自己训练的想法和技巧。

2 小学体育大课间活动开展的现存困境

2.1 活动内容设计缺乏科学性 with 趣味性

在小学体育大课间活动设计中,对活动的内容和整体的形式进行科学合理的设计,保证整体的内容具备科学性和趣味性是非常重要的,这样才能够真正发挥整体的教育作用。但是从当前的教育情况来看,一些教师设计的活动内容与学生的身心学习需求相脱节。教师的教育内容并没有结合学生的需求进行合理的规划和设计,有的教育内容缺乏趣味性,无法充分调动学生的学习参与积极性,学生在整个过程中往往是被动参与的。而且有的教师在对运动量把握和设计方面,整体的运动量把握不够合理,有的时候设计的运动量过大,这样就可能使学生出现运动损伤的情况,同时如果运动量过小的话,就会导致整体体育锻炼效果不佳的情况。从活动形式设计情况来看,一些教师设计的活动只是关注学生的身体锻炼,没有及时与学生的心理发展进行有效结合,没有真正将心理素质培育融入大课间活动训练中。教师在训练的过程中,没有对学生的身心健康水平进行综合性的评估,这样就无法实现学生身心的协同发展和进步。

2.2 活动实施规划不合理

对于学校大课间活动的策划和实施而言,结合学生的年龄特点和兴趣爱好,制定一些分层化的活动计划和方案是非常重要的,但是从当前整体的项目设计情况和内容规划情况来看,一些学校在大课间活动规划实施的过程中没有考虑到不同年级学生的一些性格特点和兴趣爱好,也没有结合学生基本的学习情况,制定一些分层化的活动计划,整体的活动内容和形式比较单一,也没有考虑到季节等一些外在因素的变化情况,活动形式比较固定,无法真正兼顾不同学生的参与需求。一些学校在进行大课间活动组织策划的时候,没有对活动的开展时长和质量进行综合性的评估,可能存在挤占活动时间的情况,也没有对大课间活动和校园运动会进行有效地衔接,这样就无法真正激发学生的竞争意识和集体融入感。从硬件设施的配备情况来看,很多学校内部的运动场地和各项器材设备配备不足,可能存在器材比较老旧的问题,这样就无法为活动的开展提供更加安全的基础保障。而且学校内部缺乏完善的日常考核和评价管理制度,学生参与的积极性无法得到有效提升,家校协同机制无法得到有效地建立,很多家长过度重视学生文化课的成绩,忽视了学生体育锻炼的重要性。

2.3 活动开展的实操性不足

一些教师在开展大课间活动内容设计和策划管理的时候,整体的活动开展实操性不足,对细节把控还有一些应急管理模式,没有进行合理的规划。部分教师在进行活动内容设计的时候,没有考虑到学校现有的一些基础设施条件,一些活动受到场地还有器材限制的影响无法顺利地展开,而且也没有结合学校的特色和学生的需求,打造特色化的活动形式,整体的活动过于普遍和大众化。从活动的开展情况来看,一些班主任和体育教师的参与度并不是很高,没有对学生的运动情况进行全面地分析,这样就无法发现学生在运动过程中可能出现的问题,并及时对学生指导。学校内部缺乏完善的大课间活动应急管理预案,如果学生出现一些特殊情况无法及时有效地应对和处理,可能会出现现场比较慌乱的情况。而且学校对于生理存在缺陷的特殊学生关注度不足,没有及时给学生设计一些合适的活动内容,也忽视了这部分学生的心理疏导。教师没有考虑小学生身心好动和自制力较差的特点,对学生的活动时间还有纪律严谨性把控不够严格,这样就可能会出现活动秩序比较混乱的问题。

2.4 活动组织形式固化

从当前小学大课间活动组织形式策划来看,整体的活动形式是比较单一固化的,很多时候都是以集体的广播体操为主,或者是让学生自己编一些练习的动作,但是整体缺乏多样化的组织形式,无法真正满足学生个性化发展的需求。而且在活动开展的过程中,教师主要占据主导作用,没有及时对学生进行引导,也没有真正尊重学生的兴趣和需求,没有给学生安排独立发展的空间,学生的参与体验感较差。有的活动内部缺乏完善的互动设计模式,缺乏小组合作和集体竞赛的形式,这就无法锻炼学生的团队合作意识和竞争能力,学生不会主动参与活动,也无法保持较高的参与积极性。

3 基于小学体育大课间活动提升学生体质健康的策略

3.1 优化活动内容设计,满足学生实际需求

关于当前大课间体育活动设计过程中,教学活动内容设计不合理,以及很多内容与学生实际需求脱节的情况,学校应该加大活动内容和优化力度,教师在进行整体规划设计的时候,要考虑体育活动内容的科学性和趣味性的需求。在设计活动内容的时候,首先要培养学生对于体育运动的兴趣,让小学生意识到在学习中进行体育训练的重要性,只有让学生自己主动喜欢大课间体育活动,能够在后续学习的过程中更加主动地参与到各项运动活动中,实现学生的学习转变。同时教师在对大课间体育活动进行组织策划和实施的时候,要关注每个小学生的运动情况和发展情况,真正设计一些符合小学阶段学生能力的体育运动和项目,不能过于超出学生能够接受的范畴,这样才能有效地避免因为运动量过大而出现损伤的情况。此外在体育活动中还要重视学生心理问题的引导,要对学生的身体健康发展水平进行综合性的评估,不仅要提高学生的身体素质,还要强化对学生心理素质的培养,只有这样才能够真正落实学生全面教育发展的目标,也符合当前素质教育的具体要求。

3.2 确保活动规范实施, 保障活动科学多样

学校在大课间体育活动设计和规划的过程中, 必须真正了解教育部门关于大课间活动策划的一些要求和规则, 要保证体育课程的教学要求, 在保证体育课程课时的前提下, 积极开展多样的大课间体育活动, 并且要保证体育活动类型的多样性和科学性。教师可以组织学生在大课间开展两人一组的舞蹈运动或者是踢毽子活动, 这些有趣的游戏活动不仅能够实现体育锻炼的目的, 还能够有效地增强大课间体育活动的趣味性。学校要合理制定课间体育运动的计划, 可以根据每个年级学生的具体特点和兴趣爱好, 制定不同的体育活动内容, 要真正考虑每一个学生的需求。还需要考虑到不同季节的气候因素, 设计一些合理而且合适的体育活动, 学校应该保证每个学期都定期开展学生一起参加的运动会, 鼓励每个学生积极参与到校园运动会中。在日常的大课间体育活动中, 可以安排一些针对运动会项目的运动内容, 运动会带来的集体融入感和竞争感会增强学生参加体育活动训练的积极性。学校也可以制定一些简单的活动奖惩管理制度, 定期对班级学生进行考核, 然后进行全校评比, 这样能够激发学生的集体意识。

3.3 融合趣味与技术, 落实安全人文关怀

教师要了解当前国家关于学生体育素质训练提出的一些要求和标准, 在组织大课间体育活动的时候, 要重视内容趣味性和技术性的深度融合。在活动内容和形式选择方面, 要考虑学校现有的一些教学设施, 不仅要保证体育活动的安全性, 还要真正突出学校的具体特色。在开展课间体育活动的过程中, 班主任和体育教师都要全身心地投入到具体的活动中, 了解学生的具体情况, 要关注学生的运动状况。还要制定完善的应急管理预案, 这样能够在后续出现意外情况的时候进行及时处理, 避免出现学生情绪慌乱的情况。教师要特别关注存在一些身体缺陷的学生, 注意照顾学生的一些心理问题, 如果发现学生存在某些方面的心理问题, 要及时进行教育和疏导, 并且要结合学生的情况为其设计合适的体育活动内容。关于当前小学生存在的生性好动以及自制力较差的问题, 教师应该对学生活动的的时间和氛围进行合理地把控, 强化学生的纪律观念。应该严格把控学生在大课间体育活动的运动量, 不能让学生因为过多的运动量而影响其他课程的正常学习。

3.4 创新组织模式, 凸显学生主体地位

小学体育教师进行大课间活动规划设计的时候, 需要考虑小学生的认知特点, 做好全方位的规划设计, 要打破之前单一固化的组织模式, 不断丰富大课间活动的组织形式, 让学生能够有

更丰富的学习体验。在活动设计中, 教师要凸显学生的主体地位, 丰富学生的课间活动模式, 不能只是按照单一的方式进行设计, 不仅要保留集体广播体操, 还需要在此基础上进行创新, 可以让学生通过分组的形式进行练习, 增加一些特色项目的小组活动或者是趣味竞赛的模式, 实现集体训练和个人训练的统一, 实现学生的个性化指导。可以给学生自主选择的空间, 设置自主选择运动项目的环节, 为学生提供篮球、街舞、跳绳等多样化的兴趣项目选择, 这样可以满足学生个性化运动的需求。而且还要增加活动设计的互动性, 可以开展小组对抗的活动或者是集体闯关活动, 这样可以增强学生的团队协作意识, 也可以提升学生的竞争意识。定期组织大课间活动小组比赛, 激发学生的参与热情, 提升学生的参与体验, 让学生养成长期锻炼的习惯。

4 结束语

综上所述, 在大课间体育活动中强化学生的体质健康水平是非常重要的, 学校要考虑小学生体育训练的需求, 让学生有足够的时间和空间完成体育训练活动, 教师也要对学生进行合理的引导, 不仅要增强学生的体质健康水平, 还要丰富学生的学习生活, 这样才能够真正发挥体育训练的作用。

[参考文献]

- [1]包海燕.小学体育大课间活动存在的问题与对策[J].小学生(中旬刊),2017(2):59-59.
- [2]聂信花.小学体育大课间活动的研究[J].新课程:小学,2017(5):1.
- [3]徐卫祥.如何提升小学体育大课间体育活动的有效性[J].吉林教育,2017(17):1.
- [4]刘妮.基于“四微”理念的中小学体育大课间活动实施策略[J].2025(6):33-35.
- [5]张文玲.小学体育大课间活动的开展实践[J].天津教育,2022(36):7-9.
- [6]潘玲珑.提升小学体育大课间体育活动实效性的研究[J].新课程·中旬,2017(12).
- [7]丁怡楠.探寻融合契机:让大课间活动与小学体育课堂教学相互促进[J].求知导刊,2025(26):128-130.
- [8]吴琳琳.芜湖市小学大课间体育活动现状及发展策略研究[J].体育科学进展,2024,12(6):1099-1109.

作者简介:

贾真(1991-),男,汉族,山东省德州市人,本科,专业:体育教育,中小学一级教师;研究方向:小学体育健康。