**小学体育课后延时服务活动整体规划研究**

张昊男

江苏省常州市博爱小学

**摘要**：课后延时服务是学校为了解决家长及时接送和有效辅导问题的而提出的一项重要措施。在强调素质发展和全面发展的今天，体育锻炼的重要性和落实性得到社会各界的高度关注。体育是课后延时服务的重要组成部分，对体育课后延时服务的整体活动进行科学规划，提高小学生的体育兴趣和体育能力，切实促进学生身心健康全面发展，是教师重要的研究课题。

**关键词：**小学体育；课后延时服务；整体规划

任何教学活动都需要提前进行整体的规划设计，进而按照一定的步骤和方法，并借助一定的外部环境，科学有序地落实，从而循序渐进地顺利实现教育教学目标。课后延时和课堂教学是一个有机整体，共同服务于学生当下的体育发展需要，彼此之间需要有效配合和有效支持。以下将结合实践探索经验，对小学体育课后延时服务活动的整体规划问题展开简要的研究论述。

一、以校本课程为根本，强化基础训练

课后延时首先是为课堂活动服务的，目的在于提供丰富的训练机会， 强化学生的基本技能和素养。不同年龄段的学生，具有不同特征的身心发展规律，对应的体育项目和体育训练内容也就各有不同。学校都是按照国家教育部提供的教学纲要和教学指导而采取具体的教育教学措施。这些体育锻炼内容是学生日常体育活动的首先和重点。另外，体育锻炼尤其强调日积月累的实践训练和习惯培养，才能有效避免功亏一篑和半途而废的不良结果。在强调学生多元化发展的现代，体育活动的安排频率大幅度提高，依然受到课程繁多和场地有限等因素的制约，导致难以符合国家规定教学时限和满足学生身体发展需求的情况依旧存在。由此可见，课后延时服务需要从校本课程出发，组织基础训练活动。

比如，在“基本体操”的学习活动中，想要提高学生的配合意识和快速反应能力，以及学生的标准动作能力，单靠几次有限的课堂训练是不能大满足部分学生的成长需求的。在课后延时活动中，教师可以再次借助游戏活动的形式，引导学生进行专业训练，从而达到孰能生巧的目的。又比如，在“队列队形”的学习活动中，其中蕴含的体育文化和体育精神，也是重要的教学内容，教师也可以借助课后延时服务，通过讲故事，将事实的扩展延伸方法，来促进学生的精神文明成长。需要注意的是，并不是每一次课堂训练都需要经过课后延时的巩固提升。教师需要综合考虑课堂训练活动的难度，结合学生具体学段下特有的身心发展程度，进行恰当适度的安排，进而避免学生出现厌烦情绪，导致出现低效率的重复活动。同时，教师也可以从同一年级的班级整合角度出发，进行体育训练的科学规划，进而实现教学资源的最优化最高效化利用。

1. 以学生表现为参考，组织巩固训练

课后延时首先是为课堂活动服务的，目的在于进一步提高学生的学习质量和学习效率，促进全体学生的发展进步。不同的学生具有不同的接受能力和生活经验，而且先天性的身体条件也存在一定的差异性，进而在同样的体育项目学习中，会产生不同层次的参与效果。因材施教的思想和策略不仅存在于课堂活动中，也应该存在于课后延时服务活动中。课后延时服务需要综合考虑学生的多层次发展需求，给予不同的训练指导安排，进而都能实现原有基础上的发展进步。同时，这样分层次的指导训练，更能有效激发学生的参与兴趣，引导学生明确自身的实际情况，进而实现内在潜能的最大挖掘。由此可见，课后延时服务需要从学生表现出发，组织相关的巩固训练活动。

比如，在“跳小绳”的学习活动中，有的学生表现良好，有的学生表现不理想。这些表现不理想的学生，对于这些专项的巩固训练，是有迫切需求的。教师就可以根据这部分学生的表现，进行课后延时活动内容的临时生成。又比如，在“立定跳远”的学习活动中，掌握正确的跳跃姿势，是发展学生跳跃能力的关键。不同学生的上下肢协调配合能力具有明显的差异性，导致他们双脚活动不能同步。在这种情况下，教师也可以安排相关的课下延时服务活动。除此之外，对于基本体能偏弱的学生，常规的跑步、俯卧撑等常规项目，教师也应该安排定期的训练引导。需要注意的是，教师需要综合考虑具有相同需求的人数，并充分借助学生互助的成长小组模式，来科学规划延时服务的具体细节。如此一来，学生们在体育方面的差距才会逐步减少，进而提升体育参与的积极性和自信心，并有效提升体育素养。

1. 以教师特长为前提，安排专项活动

提高校本课程质量，是课后延时活动的基本目标。构建特色体育项目，是课后延时活动的发展目标。课后延时服务强调学生的自主自愿原则。丰富多彩的专项体育项目，有利于激发学生的参与兴趣，并丰富学生的实践参与内容，从而更全面更深刻地理解体育，全面提升体育素养。体育教师是课后体育延时活动的组织者和实施者，其本身具有长年的体育参与经验和体育项目特长，也是发展体育特色项目的中坚力量。有的教师在太极剑方面具有很深的造诣，有的教师在太极拳方面具有良好的功底，还有的教师在传统武术方面具有众多的成就。这些都是构建特色体育项目的重要教学资源。由此可见，课后延时服务可以从教师特长出发，安排专项的体育项目活动。

比如，学生对传统武术具有普遍的好奇心，而且传统武术在强身健体方面和体育精神塑造方面具有良好的效果，就可以组建“传统武术”特色体育项目。具体授课教师可以从具有相关专业经验的教师中选择，也可以从具有相关专业经验的退休人事当中聘用。又比如，足球作为国家重点推广的体育项目，也可以组建“足球”特色体育活动，同样从具有专业经验的教师或者社会人士中担任授课任务。由此可见，教师并不只是学校体育教师，广泛吸收各界体育运动人员，丰富完善相关的师资力量，是构建学校特色体育项目的重要途径。学校体育教师也应该坚持终身成长的理念，不断学习和完善相关的体育技能，进而为提高体育课后延时服务的质量和效率献策献力。

1. 以兴趣扩展为重点，构建多元社团

小学阶段的学生，正处于体育参与成长的初期阶段，在认知视野和实践参与方面具有很大的局限性。在丰富小学生的体育兴趣和提升小学生的体育素养方面，教纲教学涉及到的体育活动相对有限，或者是相关的教学引导不够深入或者广泛。社团作为重要的教学组织形式，在课后延时服务中也具有重要的组织价值。多元的社团活动，为学生的自主选择和主动参与提供了更广阔的空间，也为学生在亲身体验和实践参与中发展创新能力、探究能力以及合作能力等学科素养起到推进作用。由此可见，课后延时服务可以从兴趣拓展出发，构建多元的社团活动。

比如，“篮球俱乐部”“足球俱乐部”“乒乓球俱乐部”“羽毛球俱乐部”“游泳俱乐部”“体操俱乐部”等，学校教师需要结合具体的体育场地设施基础，以及学生的兴趣诉求反馈进行合理规划和研究。又比如，学生可以根据自己的兴趣需求，进行相关社团的组织招募活动，通过自主规划，自主场地建设，自主内容安排等。在这个过程中，教师要做好监督指导工作，提供必要的意见和物质帮助，不断强化学生的自主能力，全面提升学生的体育素养。

总而言之，体育是课后延时服务的重要组成部分，对学生的成长发展具有重要的作用。学校教师要坚持科学理论的指导，从学生体育发展的客观规律和实际需求出发，从全面素质发展和课后延时服务的基本原则出发，创新教育教学思维，进行服务活动的整体规划和研究，进而使学生自觉积极参与其中，并获得科学高效地发展进步。

**参考文献：**

[1][“双减”政策与学校体育发展](https://kns.cnki.net/kcms/detail/detail.aspx?filename=STYB202111001&dbcode=CJFQ&dbname=CJFDTEMP&v=TGxA25_WoKJJ6AmBu1a-e_DaWfLdjKyQ9kfuNDOhy_u8MMwl5qin6_9s-yFayhXe" \t "https://kns.cnki.net/kcms/detail/frame/kcmstarget)[J]. Expert Group;.  上海体育学院学报. 2021(11)

[2][多样化教学,让小学体育课堂灵动起来](https://kns.cnki.net/kcms/detail/detail.aspx?filename=TYFS202003135&dbcode=CJFD&dbname=CJFN2020&v=_x0kiy9z6evnz7d_sbdKPhHmrOT0-T1IajorkobYb4S8Y-_XnX4PXb07BeCsMAgQ" \t "https://kns.cnki.net/kcms/detail/kcmstarget)[J]. 李燕燕.  体育风尚. 2020(03)

[3][让健康与快乐走进小学体育课堂](https://kns.cnki.net/kcms/detail/detail.aspx?filename=DXSS201816217&dbcode=CJFD&dbname=CJFN2018&v=yLOX1vUM6OYEfGEE-zVlu-tJLhgXElHo9Mx7rS3avSpxGuhtrDt8QSfCsa-tQXSc" \t "https://kns.cnki.net/kcms/detail/kcmstarget)[J]. 石海燕.  读写算. 2018(16)