**阳光体育背景下小学大课间体育活动模式**

摘要：我国现阶段已经全面开展阳光体育运动，阳光大课间活动目标是提升学生体质，将健康第一作为指导思想，鼓励学生积极参与到体育锻炼中，关注学生体魄。阳光体育运动为学生体育运动注入活力，让学校体育运动呈现崭新风采。体育大课间是小学体育的重要组成部分，比如小学阳光体育运动背景下，开展大课间活动，教师应当进行深入剖析，让阳光体育运动开展如火如荼。

关键词：阳光体育；大课间；体育

一、小学阳光大课间活动的意义

小学体育阳光大课间的活动意义在于让学生拥有健康的身心，阳光大课间各项活动中，广大学生能在一定时间活动，积极参与到丰富的体育锻炼中，在大自然中伸展筋骨、放松身心，在学校享受阳光下运动，让学生形成终身体育意识。天真、活泼作为小学生的基本特点，在阳光大课间运动中满足学生特点，通过多样的、丰富的运动形式及灵活组织方式，让每个学生找到适合自己锻炼的方式，凸显“我运动、我健康、我发展”主题，将“德育、艺术、美育”主旋律体现，形成“人人锻炼”主旋律，陶冶学生情操，增强学生体魄，促进学生全面发展。

二、阳光大课间体育活动的原则

(1)遵循全员参与原则：

小学阳光大课间活动是促进学生身心健康的活动，全体学生均要积极参与，教师是学生的榜样，教师积极参与大课间对学生进行引导，有利于提升学生兴趣，激发学生主动性，让学生在成为体育运动的主人。

(2)安全第一原则：

小学生阳光大课间体育活动中，首要保证学生安全问题，学生在体育运动过程中，不只关注学生体魄，也要注意保护自身安全，教师在日常生活中便要帮助学生树立安全意识。大课间活动的目标是提升学生身体素质，促进学生综合素质发展。但学生在活动过程中会发生不可逆损伤，因此，教师需思考活动中的安全问题，要求学生量力而行，避免发生损伤。

(3)科学性原则：

小学生阳光体育大课间活动中，需遵循科学性原则，学生身体发育并非教师能决定的，而是教师根据学生年龄特点、体质特点制定对应的计划。部分学生身体素质差，部分学生体质好，针对不同的体质情况，教师制定不同的及有针对性的方案，两套方案在制定后设置考核体系，将体育大课间的成果充分体现，使学生得到良好的培养。

(4)创造性原则：

学校举办体育活动过程中，应遵循创造性原则，采取常规运动方法学生感到无趣，锻炼的价值随之降低。教师不断创新体育运动方法，才能让体育运动更具活力，举办体育大课间活动过程中，教师关注学生创新意识，让学生通过趣味化的体育活动，使体育大课间活动充满活力。小学生参与体育大课间过程中，教师关注活动的时效性及愉悦性，让学生在愉悦的身心状态下完成各项运动，使阳光体育大课间活动达到最佳成果。

三、小学体育大课间活动开展的问题

(一)体育活动形式单一

大课间体育活动若想持续开展，活动内容应当满足学生需求，根据学生兴趣爱好，发挥体育大课间活动效能。我国部分地区学校体育活动形式单一，广播操及自编体操是主要活动方式，个别学校设置长跑及球类项目，但单一的活动模式无法让学生对活动充满兴趣，长此以往对学生的身体素质产生影响，降低学生的体育运动兴趣。

(二)小学场地及器材问题

受到地理环境影响，部分小学无法扩建，使用固有的场地，部分学生拥有田径场，但没有足够用的跑道，全员参与体育大课间并不现实，因此，体育场地不足对大课间运动产生影响，对学校体育运动热情及校园体育文化建设产生影响。体育器材设施也存在老化问题，部分小学资金不足，无法更新设备及器材，一些体育器材发生老化情况，并面临着较大的安全隐患。若场地及器材方面的阻碍消除，可推进大课间活动的健康进展，学校还需加大资金投入，及时扩建场地，或者更新器材，才能推进体育大课间活动进展。

(三)教师培训机会少

我国部分地区小学并未建立专项的大课间活动机制，教师专业化成程不足，无法进行专业化的大课间教育指导。但体育教师作为体育大课间的活动组织者，专业能力对锻炼效果产生影响。我国部分地区小学中体育教师负责的项目众多，主要从事田径及体育、篮球等教学活动，其中，体育教师负责的内容繁杂，没有足够的时间接受学习或者大课间活动专项培训，因此，教师因素也成为阻碍阳光体育大课间运动顺利开展的重点因素。

四、阳光体育背景下小学大课间体育活动模式

(一)课程设计

1.基本理论：

小学体育大课间遵循全面发展理念，自目前情况上看，我国部分小学除体育课程外，很少开展其他体育活动，学生长期缺乏锻炼，身体素质容易降低，对学生未来成长容易产生影响。正常情况下，学生一周进行3-4节标准体育课即可，拓展大课间体育活动，不仅能添加体育特色，也能改变过往单一的课间操形式，促进学生个性化发展。

2.活动目标：

为锻炼学生身体，为学生成长打下牢固基础，关注学生健康意识，形成终身体育锻炼观念，大课间活动有充足的时间让学生放松，享受乐趣的同时，也能开发学生潜能，强化学生之间及学生与教师之间的交流，激发学生学习兴趣。

3.大课间活动实施：

在体育大课间活动中，时间控制在30min即可，该阶段不允许其他教师占用，若处于恶劣天气无法展开课外活动，可以在室内锻炼，具体锻炼内容由班主任负责。为保证体育大课间活动顺利进展，学校教导主任应当发挥自身职能，监督体育大课间活动开展情况，并定期举办评比活动，选择大课间活动效果好的班级。以投票及讨论结合的方式讨论大课间活动内容，包括体育器材及活动形式等。为保证体育大课间活动顺利进展，各个班级应当规划活动范围，避免学生在大课间随意跑动，以免学生发生意外事故。班主任应当形成警惕意识，选择其他几名教师关注安全问题，保证体育大课间活动顺利进展。

4.奖惩机制：

学校应当考核教师，考察班主任态度及责任心，班主任作为体育大课间活动的维护者，这也是体育大课间活动的质量保证基础。评比活动可根据大课间活动形式及开展情况进行综合评比，学生也要参与到评比中，让学生选择自己喜爱的运动方式，从而优选出最大体育大课间运动模式。

(二)活动安排

体育大课间活动可在跑道区及篮球场、小花园区活动，也可选择地下乒乓球室及室内体育场，每个班级的活动区域由体育教师及班主任安排，根据活动内容可定期交换场地。比如，三、四年级体育大课间活动在上午第四节课进行，而五、六年级学生则是在下午第三节课开展体育大课间活动，各个班级选择场地及内容，各个班级在运动过程中互不干扰，保持丰富的项目内容，让学生每次在体育大课间都能享受到不同运动。体育大课间运动开展中，各项运动以安全为前提，促进活动深入进展，将有效性作为基本原则，不同年级应当根据学生爱好选择活动。

(三)理念传输

人们的物质生活条件不断丰富，小学生身体发展速度快，但学生年龄小，心理及生理机能落后身体发育，导致学生的健康观念不足，部分学生认为体育大课间的目的是玩乐，对体育大课间运动抱有忽视的态度，在运动过程中不认真、散漫。对此，体育大课间运动中，体育教师需发挥自身职能，关注各个班级的体育大课间活动开展情况，为学生灌输健康的理念，让学生认识到体育大课间活动是落实健康的重要活动，通过体育大课间积极锻炼身体。教师也要鼓励学生表达自己喜爱的运动，比如，团体操、啦啦操、健美操、呼啦圈操等，构建起宏伟大课间画卷。

五、结语

体育大课间是落实国家及教育部相关精神的举措，大课间活动不只丰富学校体育文化，也体现出新时期的校园体育风采。大课间活动有利于激发学生体育运动兴趣，开发学生潜在能力，促进学生身心健康成长。在体育大课间活动中能培养学生正确的体育馆及健康观，让学生树立终身体育意识。但学校及教师均要认识到实际情况，购进相关体育器材，丰富课间活动形式，以安全原则为主导，达到理想的体育大课间活动效果。

参考文献

[1]李芷璇，冯道光.基于虚拟现实技术对中小学大课间活动的编排设计与实施[J].体育世界(学术版)，2020(2)：199–200+202.

[2]田新颜，冯道光.阳光体育背景下小学大课间体育活动开展现状与策略研究[J].当代体育科技，2019，9(21)：61–62.

[3]陈淑林.广州市小学大课间体育活动的现状研究——以广州市某小学为例[J].当代体育科技，2019，9(12)：103+105.

[4]柴慧敏.大课间体育活动情况研究——以成都实验小学为例[J].西部皮革，2016，38(16)：254.

[5]牛新云.乡镇、农村小学体育课教学不足及应对策略——以巨野县部分镇、村小学为例[J].青少年体育，2016(3)：8–9+128.

[6]杨玉涛.我运动我健康我快乐——山东省淄博市周村中和街小学校园阳光体育活动[J].青少年体育，2015(11)：134–135+133.