

课程化管理催生 富有生命力的大课间活动

——记河南省郑州市金水区南阳路三小

文/陈海阁

摘要：中央7号文件颁布实施六周年以来，金水区“一校一特色”的上下午两个大课间逐渐形成区域特色，特别是南阳路三小，大课间活动具有旺盛的生命力，为全国开展阳光体育运动做出了样本。本文详细解读了南阳路三小高效持续开展大课间活动的具体做法。

关键词：大课间；课程化；学校文化；办学特色；高效持续

中图分类号：G633.96

文献标识码：B

文章编号：1005-2410 (2013) 07-0061-02

河南省郑州市金水区南阳路第三小学的前身只是一所村办小学——张砦小学，既不是体育传统项目学校，也不是传统意义上的名校，1995年改制为区属市区小学，学校现有学生1661人，教师64人，操场面积仅有3000平方米。几年来，南阳路三小经过调研分析，提出了开展学校体育工作的总体思路：坚持多元、开放、富有活力的大课程观，紧紧围绕学生“健康第一”的工作中心，把开展阳光体育运动作为增进学生身心健康的根本途径和实施素质教育的切入点，一切以学生的成长、发展、幸福为出发点和落脚点，不断提升学校体育工作整体水平，有效促进全体学生的健康成长和全面发展。大课间活动从试行摸索到全面推广再到开发创新阶段，逐步形成了具有制度化、季节化、特色化的课程化体育运动。

学校因地制宜，充分挖掘学校体育课程资源，形成各具特色的体育活动内容体系，从大课程观的视角，按照“学技能—强体质—养兴趣”的思路，将大课间活动的两大平台即体育课堂和大课间（大体课）纳入学校课程体系，两个平台各有侧重，互为补充，力求体育课堂学习技能，大课间巩固强化。

一、大课间平台

学校制定了每天两个大课间的阳光体育新方案，方案具有三个明显特点：

1. 在制度设计上确立每天两个大课间活动

学校在区教体局的指导下，在



南阳路三小的趣味O型跑

制度上确立每天两个大课间活动，把大课间体育活动纳入学校课程，实行大课间活动课程化管理。每天两个大课间即上午大课间和下午大课间，以春、秋、冬三个季节为基本框架，设置大课间活动内容；每个季节都包括上午和下午两个大课间，分别安排在上午两节课后和下午一节课后。每个大课间活动时间为30分钟，在活动时间里把大课间活动列入学校总课程表以保障大课间活动时间。

2. 在运行机制上确保全员参与

学校大课间活动课程实施“一把手”负责制；跨学区推磨式观摩交流经验；大课间活动视频公开展示；学生、班级、学校三级评比表彰奖励等制度，充分调动全体师生参与大课间活动的积极性和热情。全员参与中，校长和班主任都是第一责任人，学校领导是安全检查者，班主任是组织者，体育、艺术教师是开发者、指导者，科任及其他教师是协助者，全

体教职工和所有学生都是大课间活动的参与者。例如：学校自编的“少年瑜伽”能极好地拉伸、锻炼身体的各个关节，简单易学，很适用于长期伏案工作的老师，活动中，老师们又自发成为参与者和示范引领者，使大课间活动成为全校师生共同参与、共享运动快乐的活动课程。同时，学校根据孩子的心理特点，发挥评价激励功能，创设“光荣小黄帽奖”评价机制，对表现优秀的孩子颁发一顶小黄帽作为奖励和标志；每周还评选“大课间金牌班级”，每学期评选出“阳光体育冠军班级”予以表彰奖励。

3. 在活动内容上凸显学校文化和办学特色

按照区教体局的指导意见，学校以春、秋、冬三个季节为基本框架，规定每个大课间都由开始、准备、基本和结束四个部分组成。上午大课间以体育活动为主，将体育、音乐教育和校本课程“中国结·龙蒂花编制”

有效整合,自编“结艺操”和“快乐搏击操”,加强学生的力量性练习,重点发展学生的力量、耐力、爆发力等身体素质。下午大课间,加入艺术元素,设计校园集体舞、拉伸练习、竹竿舞和跳皮筋游戏、瑜伽放松四个板块,重点发展学生的柔韧、灵敏等身体素质。

根据实际测量,每次大课间活动,学生平均心率为140次以上,实现了科学有效运动。在设置大课间活动内容时,根据本校师资力量、场地条件、传统特色等多种因素和具体情况,与办学理念和特色课程有机结合,内容设置贴近学生实际需求,逐步形成了具有制度化、季节化和特色化的阳光体育运动特色课程。

例如:针对学生人数多、场地小这一校情,南阳路三小首创了“趣味0形跑”,即做完操完后,全体学生保持原有队形的情况下,男生队向后转,和并排的女生形成一个纵深的

“0”型,一个来回150米,跑5圈750米,充分利用有限空间,解决了场地不足导致学生运动量不足的难题,有效增加了运动量,达到了锻炼效果。

“结艺操”是学校自主创编的,灵感来自校本课程《中国结·龙蒂花编制》,将轻巧简便的两公分宽的红色皮筋首尾相接作为锻炼器械,模仿穿插编制中国结的动作进行艺术夸张设计,利用皮筋的拉伸性有效锻炼身体各部位肌肉,动作新颖独特,易学好记,与日常学习生活联系紧密,深受学生喜爱。

具有民族特点的竹竿舞是下午大课间的一大亮点,同时融入经典诵读,整齐的吟诵伴随着欢快的节奏,悦动的步伐,将活动推向高潮。跳竹竿与打竹竿的学生不断轮换角色,在打竹竿的过程中,孩子们学会了理解,团队精神、合作意识和责任感的种子在孩子们的心中生根发芽。

借鉴孩子们跳皮筋儿时背诵童

谣的方法,指导学生跳竹竿和“结艺操”时背诵《校训三字歌》。朗朗上口的《三字歌》节奏明快,使学生迅速掌握了动作节奏,不但使学生团结进取、积极向上的精神风貌得到充分展现,更使学生在参加体育锻炼的同时传承了学校文化。

二、课堂教学平台

学校大课间活动课程的内容选定、技术支撑均来自于体育、艺术学科教材,体艺教师在教材里选定大课间活动的内容,在体艺课上进行技能教学,学生初步掌握技能以后,在大课间活动中进行练习、巩固和强化,然后,针对课间活动出现的重难点问题,在体艺课上解决。这样就形成了学生课上学技能,课间重强化,通过练习技能增强体能,技能体能相互促进的良性循环,同时也促进了体艺课教学质量的不断提升,该校体育教学走过了一个不断发展、不断深入的探索历程,初步形成了体育课堂教学“六步”教研法:开展课例研究—强化案例推介—开展“课堂教学大对话”—实施“精品课例研究”—开展“专题教研”—开展课型系列研讨。源于实践的扎实的教研活动模式,有力地提高了体育教师的教学能力和教学质量。该校4名体育教师,近三年内荣获了国家级体育优质课2节,省级优质课1节,省、市级教学技能大赛第1名各1次,还实现了“跳山羊”“背越式跳高”等久违的体育项目重返小学体育课堂的愿望。

近年来,南阳路三小通过开发实施大课间活动课程,使得广大师生的课程意识、合作能力、团队精神得到了明显提升,学校的执行力、凝聚力和管理能力得到了显著增强,各项工作焕发出勃勃生机。对照该校2010—2012年春季学生体质达标运动会测试数据统计表可以看出,学生坐位体前屈、50m×8往返跑和肺活量体重指数三个项目优秀率和合格率都在逐步提升,说明学生的柔韧、耐力以及心肺功能得到稳步提高。在2012年5月举行的“河南省切实保证中小學生每天一小時校園體育活動經驗交流現場會”上,该校作为主会场,凭借极富生命力的大课间活动展示,受到教育部体卫艺司副司长刘培俊以及200多位与会专家、领导和中央、省市各大媒体的高度评价。

(河南省金水区教育体育局 450000)

表1 上午大课间

项 目	时间	内 容	音 乐
眼保健操	5分钟	眼保健操	《新版眼保健操音乐》
入场、律动	5分钟	入场:听集合号,班级门口列队,踏着音乐节奏,每班两列纵队,迈着整齐步伐进入操场;先进入操场的班级进行准备热身	《星光圆舞曲》
自编操、趣味0型跑	冬季 4分钟	11月份—4月底:自编操《快乐搏击操》《少林拳》《雏鹰起飞》等其他健美操、自编操	《减肥拳》及相应音乐
	春秋 7分钟	5月份—11月份:1.自编操《结艺操》 2.自编操《快乐搏击》《少林拳》《雏鹰起飞》等其他健美操、自编操	《校训结艺歌》 《减肥拳》及相应音乐
	冬季 11分钟	11月份—4月底:冬季长跑,趣味0型跑(男生队向后转,和女生队呈“O”型匀速跑动四圈。音乐不停,原地跑动不停)	《跑步音乐》 《向快乐出发》等
	春秋 8分钟	5月份—11月份:校园游戏小树林、过草地等	
退场	5分钟	根据音乐节奏,踏着音乐节奏,呈“S”队形分四列有序退场	《星光圆舞曲》

表2 下午大课间

项 目	时间	内 容	音 乐
入场	5分钟	入场:听集合号,班级门口列队,踏着音乐节奏,每班两列纵队,迈着整齐步伐进入操场;先进入操场的班级进行准备热身	《星光圆舞曲》
集体舞、拉伸练习	4分钟	自编校园集体舞	古诗新唱《春晓》
	2分钟	体育柔韧、灵敏素质训练,选用体育教材中的内容,体现学生的两两合作	古诗新唱《悯农》
体育游戏	10分钟	2、3年级:跳皮筋游戏,八人一组,四人撑筋,四人循环跳,边跳边诵读《校训三字歌》,诵读完一遍后人员交换 4—6年级:竹竿舞游戏,每班一组,八人打竿,全班分队跳竿,形式每班各具特色	自制音乐
瑜伽放松	4分钟	瑜伽练习,起到放松作用	《送别》
退场	5分钟	根据音乐节奏,踏着音乐节奏,呈“S”队形分四列有序退场	《星光圆舞曲》