

doi:10.3969/j.issn.1674-151X.2015.05.005

中小学“阳光体育活动课程化”实践研究

董顺波¹, 刘园园²

(1. 洛阳师范学院体育学院, 河南 洛阳 471022; 2. 北京卫生职业学院, 北京 100054)

摘 要: 本文运用文献资料法、调查法等研究方法, 对洛龙区探索阳光体育活动长效开展进行了研究。研究认为, 洛龙区结合当地实际, 将阳光体育活动课程化, 创造性地开设了“大课间行为艺术”课程, 使阳光体育活动和学科知识有机地结合了起来, 有力地推动了阳光体育活动在青少年学生中的开展, 对阳光体育活动在全国的持续开展有重要的借鉴和启示意义, 具有一定的示范作用和推广价值。

关键词: 阳光体育运动; 大课间; 课程

中图分类号: G807.3

文献标识码: A

文章编号: 1674-151X (2015) 05-009-03

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

以河南省洛阳市洛龙区 38 所中小学开展的大课间活动为研究对象。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法 查阅相关的参考文献资料, 为本研究做好基础工作。

1.2.2 调查法 对有关的领导、教师和学生进行调查, 掌握第一手资料。

1.2.3 访谈法 对部分校长、教师、学生等人员进行访谈, 了解他们对阳光体育运动持续开展的认识。

1.2.4 分析法 综合各种信息, 对阳光体育运动课程化进行科学分析。

2 结果与分析

2.1 “大课间行为艺术”课程概要

“大课间行为艺术”课程是河南省洛阳市洛龙区借助阳光体育运动的平台产生的, 是指学生在完成阳光体育运动要求的教学目标的基础上和过程中, 也同时完成其他学科的一些教学内容和综合性探究实践活动的一些教学内容, 是以肢体活动行为的彰显为基本形式的综合性校本课程。简言之就是将大课间活动课程化, 以课的形式进行, 即在拉大学科课程结束后的休息时间里设置的一门以身体肢体活动为主的具有较高品位且内涵丰富的综合性课程。所谓“大课间”就是拉长、拉大学科

课程之间课间操的时空, 用来实施阳光体育运动; 所谓“行动”就是表明了活动的肢体运动性, 即身体运动起来才能实施的课程; 所谓“艺术”就是指这一课程的内涵有一定的品位, 无论是肢体活动的品位, 还是肢体活动表现出的内容的品位。

大课间上、下午各 1 次, 每次 30min, “大课间行为艺术”课程的时空由每天课间操的时空和每天从各学科课时中切过来的时间组合而成。对从阳光体育运动中产生出来的“大课间行为艺术”课程来说, 既管理着完成阳光体育运动教学内容的时空, 也管理着完成其他学科一部分教学内容的时空。通过“大课间行为艺术”课程, 洛龙区将阳光体育运动的开展和其他学科教学创造性地结合在了一起。

2.2 “大课间行为艺术”课程的组织实施

“大课间行为艺术”课程教学内容的综合性, 决定了这门新生课程的召集人是学校主持全面教育教学工作的校长。因为, 只有校长才能有效地设计、组织、协调、指导、权威性总结好“大课间行为艺术”课程, 保障该课程的顺利实施。在校长的主持领导下, 全校教职工共同参与课程教学内容的编写, 教学计划、教学进度的制订以及教学过程的监控和教学效果的评价等工作。另外, 洛龙区教育局专门成立检查组, 定期对辖区各学校进行检查、督导、评估和评比, 并组织实施开展了丰富多样的学生体育活动。

2.3 各校大课间活动基本模式

洛阳市洛龙区处在城乡结合部, 是新成立的行政区, 共有 38 所学校, 其中高中 1 所, 初中 6 所, 九年一贯制学校 7 所, 小学 24 所, 2/3 以上是农村学校, 在校学生人数 33 276 人。各校根据自己学校的实际情况开展了灵活多样的体育活动, 基本的活动模式有以下几种: 上午: 眼保健操—广播操—学校自编操—队列练习; 眼保健操—跑步; 眼保健操—广播操—跳绳。下午: 眼保健操—学校自编操—队列练习—分班分项活动; 眼保健操—分班分项活动。这些不同的活动模式使集体活动与分组活动达到了有效地统一, 既有全校一起做的眼保健操, 又有按兴趣自主选择的活动项目; 既有室外活动, 又有室内活动。大课间均有符合学生年龄特点的音乐引领, 使学生在健体的同时, 得到艺术的熏陶。

2.4 “大课间行为艺术”课程的亮点和创新之处

2.4.1 将阳光体育运动当作课程开发 将阳光体育当作课程开发来进行推广是洛龙区的一个首创, 阳光体育运动开展的根本目的是提高青少年的体质健康, 把阳光体育当作课程来进行推广时, 就赋予了这项运动更深的涵义, 与素质教育比较完美地结合在了一起。洛龙区的学校上下午均开设大课间行为课程, 每天上午和下午的第 2 节课后统一安排 30min 的大课间, 把大课间的集体体育锻炼纳入教学计划, 把大

投稿日期: 2015-03-21

基金项目: 河南省软科学研究项目 (122400450113)。

作者简介: 董顺波 (1969~), 副教授, 硕士。研究方向: 体育教育训练学。

课间作为公共体育课上,排在学校的课程表上,并作为校长的优质课,由校长写出课时计划。大课间的内容必须有眼保健操、广播操和跳绳,各学校还可根据各自的特色,自编韵律操、武术操,开设篮球、足球、排球、羽毛球、乒乓球、轮滑、旱冰、软式排球、呼啦圈、滚铁环、毽球、竹竿舞、橡皮筋等活动。各学校的组织形式不拘一格,灵活多样,各学科教师参与其中,与学生同练同乐,促使师生间和谐共处,也调动了教师与学生的积极性。

2.4.2 将跳绳作为阳光体育运动的切入点 跳绳这项运动简单易行,健身效果极佳,不受年龄、场地、器材的限制,在洛阳地区的不同人群中广泛开展,深受人们的喜爱。洛龙区以此项运动为切入点,将跳绳定为区的传统项目,在全区学校进行推广,要求全区师生全员参与,并建有师生个人跳绳档案。目前全区99%的学生和95%的教师参与了此项运动。从2007年10月举办首届河洛跳绳节到现在已连续进行了5届,跳绳节活动场面大,参赛面广,花样翻新,展示了当前国际上流行的300多种跳法,众多的电视台和新闻媒体都进行了报道。经过几年的努力,洛龙区的跳绳运动已经走在了全国的前列,取得了不错的成绩。跳绳成为洛龙区开展阳光体育运动的一个很好的切入点,为阳光体育运动的开展与当地实际相结合走出了一条新路。河南省教育厅体艺卫处郭蔚蔚处长在视察时说,洛龙区的大课间,创造性地落实了每天锻炼1h,是落实国家阳光体育活动的一个成功案例,具有现实的借鉴意义。

2.4.3 将阳光体育运动竞赛大众化 将阳光体育运动竞赛大众化,是洛龙区的又一突破,它打破了原来的体育竞赛只有少数体育成绩突出学生参加的局面,这种竞赛面向的是全体学生,要求每个学生都要参与其中。竞赛项目的设置以各校平时开展的体育活动为主,以集体项目为主,淡化了竞技性,突出了娱乐性、健身性和集体性。让学生在一定的竞赛氛围中,充分体会到参加体育活动带给他们的乐趣,在快乐的体育竞赛中,学会和同学协同配合,为争取好的成绩而共同努力。洛龙区教育局利用洛阳市高校基本都在该辖区的优势,租借高校的运动场地,聘请高校的体育教师和体育专业的学生当裁判,在每年的春秋两季,都要举行阳光体育运动会,项目众多,既有全区统一开展的比赛项目,也有各个学校独具特色的表演项目,运动会时间跨度长,多利用课外活动

时间和休息时间进行,辖区全体学生共同参与。独具特色的运动会,吸引了众多的学生家长参与服务,媒体报道和外地同行观摩学习。阳光体育运动竞赛大众化在实践上走出了一条运动竞赛与大众参与相结合之路,客观上推动了阳光体育运动的持续发展,对青少年学生体质的提高有重要意义。

2.5 阳光体育课程化面临的困难及解决办法

2.5.1 阳光体育课程化面临的困难 “大课间行为艺术”课程作为推动阳光体育活动实施的一个创新,在具体的操作实施中遇到了一些困难,归纳起来主要有以下几点:师资不足,场地器材有限,管理、评价机制需不断完善等问题。

(1) 师资不足。师资不足是我们在调查中各个学校普遍存在的问题之一,伴随着阳光体育运动的持续开展,各个学校的师资力量与当前的形势存在着矛盾,体育教师数量的缺乏,对阳光体育运动的积极开展将会产生一些不良的影响,成为制约阳光体育运动发展的一个不容忽视的因素。洛龙区师资的滞后表现在以下几个方面:由于多种原因,特别是受教师编制的限制,每年新进教师数量满足不了教学需要,洛龙区教师的工作量一直比较大,有些教师周课时数甚至在22节以上,当阳光体育活动在洛龙区成为一门课程进入教学时,无疑又加大了教师的工作量;当全校学生在大课间有序活动和统一参加区的竞赛活动时,管理的难度也增大了,这不仅仅是教师的管理,而是要众多的行政人员和教师参与管理;当阳光体育活动以课的形式进行时,对每位教师的能力提出了一个全新的要求,就是必须重新构建新的知识体系,才能适应“大课间行为艺术”课程的需要。

(2) 场地器材有限。场地器材不足,成为制约洛龙区“大课间行为艺术”课程的又一因素。辖区的大多数学校原来是农村学校,场地器材一直处于比较落后的状态。随着洛阳市新区的开发,政府在洛龙区对部分学校进行了重建和校舍扩大,使部分学校的办学条件有了一定的改善,加之阳光体育运动在中小学的开展,受到地方各级政府的高度重视,增大了财政支持力度,增加了许多器材,但还是满足不了需要,制约着阳光体育运动的发展。

(3) 管理面临新难题。阳光体育活动在我国青少年学生中的健康开展,是一个需要众多部门关注和参与其中的社会系统工程。同样,洛龙区创新实施的阳光体育

活动——“大课间行为艺术”课程及相关的阳光体育活动竞赛项目也需要众多的人员积极配合。这样就对“大课间行为艺术”课程和相关的竞赛活动的管理提出了新的要求,首先是课程的管理,如何使这门课程长期有效、有序地开设,怎样和其他课程衔接,在季节变化时如何进行,在各个学校面临场地器材短缺的情况下,怎样去创新、保持应有的活力是管理层应认真思考的问题。其次,在组织学生参加竞赛时,路途中的安全问题、比赛时的组织管理问题都是保证阳光体育活动顺利开展实施不能忽视的问题。

(4) 评价机制。制度是工作的最好保障。如何评价阳光体育活动在洛龙区开展的效果,促进阳光体育活动的顺利进行,制度建设和评价机制至关重要。制度建设和评价机制是每一位关注阳光体育活动在洛龙区开展的领导、教师、学生和家关心的事,洛龙区在全国率先将阳光体育活动和课堂教学结合,是一个创举,但如何对阳光体育活动的开展效果进行科学、合理的评价,在我们对教师进行调查时,是他们面临的一个困惑。评价内容确定哪些,指标如何设定,都需要他们在实践中尽快落实。

2.5.2 解决办法 洛龙区在推进阳光体育活动过程中出现的问题是探索中不可避免出现的,有些是历史客观存在的,一时难以解决的,有些是探索中出现的新问题等,这些问题的出现是正常的。我们认为,在上级部门的支持下,在社会的多方关注下,在全体师生的共同努力下,这些困难是会得到妥善解决。鉴于此,提出以下解决办法。

(1) 加强教师培训学习。“大课间行为艺术”课程创造性地将阳光体育活动和课程结合起来,无疑对推动阳光体育活动的发展和提高学生综合素质有重要意义,同时,对教师素质的提高也提出了较高的要求。在现实条件下,加强对教师的业务培训就成为一条可行之路,根据国家对阳光体育活动在中小学开展的要求,结合本地实际情况,洛龙区分批对辖区学校的校长、行政人员和教师进行了灵活多样的培训,重点是“大课间行为艺术”课程开设的意义、内容安排、组织管理、竞赛等问题。另外,聘请了一些专家学者现场讲学和组织部分教师到外地一些阳光体育活动开展有特色的学校进行交流学习。通过一系列的培训学习,提高了教师的认识和

(下转第104页)

2.2 教学动作应由易到难

在健美操的学习中,很多学生对健美操运动的了解不深,对健美操的动作感到生疏,因此在健美操的练习中,教师切忌追求教学效率而加大教学动作的练习。应该遵循由易到难的教学顺序,安排学生首先进行简单的动作练习,让学生动起来,在此基础上再逐步增加难度。这样一来,学生在掌握基础动作后,对健美操运动有了基本的了解和掌握,学生熟练掌握基础动作后,自身的自信心也得到了提升。在这个阶段,教师再安排健美操组合方式的练习,通过这样一种循序渐进的方式,能够有效地提升学生对健美操运动的兴趣。由于健美操的练习者多为女大学生,她们面子薄,在练习的过程中,担心自己的动作不如别人,所以在练习的过程中,教师应该给予这些基础薄弱学生一定的鼓励,对她们的每一个动作都应该予以多元性评价,夸奖她们动作中做得相对较好的,对于她们动作中相对错误的地方,教师要适当地指出,在保护她们自尊心的情况下,及时地纠正她们的错误。例如,教师可以运用这样的语言:“如果你的这个动作这么做的话,是不是更加优美呢?”

2.3 强化师生沟通与交流

在健美操的练习中,教师要淡化自己的角色,提升学生的主体地位,将学生放

在健美操学习的主体中。教师在淡化自身角色的前提下,应该将自己看成是一个服务者,加强与学生的沟通,创设一个相对轻松愉悦的健美操学习环境。现阶段,很多高校健美操课堂死气沉沉,学生的积极性不高,教师对学生的关心关怀不够,教师忽视学生的要求,学生也无法将自己的真实想法告知教师,师生之间缺乏互动与交流。还有不少教师对于学生练习中存在的错误,采取厉声呵斥的方式进行教育,师生关系不融洽,健美操课堂的教学质量自然难以提升。因此,高校健美操教师应积极地与学生进行沟通与交流,了解学生的真实需求,经常与学生进行聊天,将自己与学生融为一体,针对学生的疑问,教师要给予耐心解答,对于学生练习中出现的错误,教师也应该耐心地予以指导。教师除了要融洽师生关系外,还应该融洽学员与学员之间的关系,将高校健美操课堂创设成为一个温馨和谐的大家庭。这样大学生每次来健美操课堂上课,都像是回家了一样。学生对健美操的兴趣提升了,高校健美操的教学质量也提升了。

3 不断改良教学设施和器材,提升教学质量

提升高校健美操的教学质量,除提升

兴趣,加强教学针对性外,还应该不断改良和优化教学器材和设施。高校应该根据实际情况,采购一些先进的健美操练习设施和器材,及时淘汰落后的健美操设施。高校体育部门还应该注重改善健美操的练习环境,根据学校的实际情况,建设健美操练习的专属教室,同时在健美操正常课程外,还应该适当地开放健美操教室,允许学生在自由时间或者在业余时间自行地进行健美操练习。

4 结语

健美操运动对于提升学生的综合素质、帮助学生树立终身体育的理想等具有非常重要的作用。现阶段高校健美操运动的教学质量不高,教师应该加强健美操教学的针对性,提升健美操教学的兴趣,并在软硬件设施上予以更新,综合提升健美操教学的质量。

参考文献:

- [1] 代文凯. 如何提升高校健美操教学质量措施[J]. 知识经济, 2015(10).
- [2] 莫丹, 王玲. 关于高校健美操课的设计与实施的探讨[J]. 长春师范学院学报: 自然科学版, 2008(2).

(上接第10页)

业务素质,使阳光体育活动在洛龙区的开展有基础保障。

(2) 加大创新力度。“大课间行为艺术”课程的开设,在提高青少年学生素质和推进阳光体育活动的实施方面取得了不错的成绩,如何保持这一良好势头长期坚持下去,就需要不断创新,加大创新的力度。应根据阳光体育活动发展的要求,合理安排教学内容,在不同的季节灵活调整活动内容,积极寻找阳光体育活动和学科教学的平滑衔接点。

(3) 完善管理制度。将阳光体育活动和学科课程结合,在管理方面是一个新问题,涉及到教育局领导、学校校长、班主任、任课教师和行政人员等各个方面,是一个多层面的管理体系,任何一个管理环节出现问题,都将影响到“大课间行为艺术”课程的顺利实施。为此,洛龙区制定了教育局局长领导,校长负责,班主任和各任课教师组织实施,抽调专人监督实施等制度,形成了一套基本完整的管理体系,

对阳光体育活动的顺利实施起到了制度保障的作用。

(4) 加快评价机制建设。“大课间行为艺术”课程在洛龙区开设的同时,加快了相关评价机制的建设,由区教育局领导确立了校与校之间的评价指标和全区统一的学生锻炼效果的评价内容,同时根据上级精神,各个学校自己制订了符合本校特点的班级之间的评价指标和任课教师教学效果评价内容。随着阳光体育活动的持续开展,洛龙区正在加快完善评价机制的建设,这将为“大课间行为艺术”课程的健康进行起到重要的激励作用。

3 结语

“大课间行为艺术”课程是阳光体育活动在全国青少年学生中广泛开展的过程中,洛龙区结合当地实际,创造性地将学科课程和阳光体育活动有机结合,以传统的跳绳运动为切入点,把竞赛项目大众化,调动了师生参加体育锻炼的积极性,

引起了社会的广泛关注。在“大课间行为艺术”课程开设的几年间,面临着师资滞后、场地器材不足、管理难度大、评价机制不完善等困难,但在上级领导的支持和全体师生的共同努力下,这些困难正随着阳光体育活动的持续深入发展,一步步得到解决。总之,洛龙区“大课间行为艺术”课程的开设,在全国对推动阳光体育活动的发展,提高青少年学生体质健康,具有一定的示范作用和重要的推广价值。

参考文献:

- [1] 陈雁飞. 阳光体育运动开展的现状和发展策略研究[J]. 北京体育大学学报, 2011, 7(34): 91-93.
- [2] 马春林. 江西省青少年阳光体育运动开展现状的调查与分析[J]. 华东交通大学学报, 2010(2): 115-119.
- [3] 杨娇, 杨炳荣. 持久开展阳光体育运动的对策[J]. 常熟理工学院学报, 2010(12): 70-72.