

大课间校本化实施策略研究

——基于江苏省常州市第五中学大课间实践的思考

甘亦农¹ 史品南² 蔡 军² (1. 江苏省常州市教育教研室, 213001 2. 江苏省常州市第五中学, 213001)

贯彻落实《中央七号文件》, 大力推进大课间体育活动, 是当前学校体育工作中的重要任务。在推进大课间体育活动的过程中, 江苏省常州市提出校本化开发的理念, 要求各地区、各学校“按规定时间长度和适宜练习强度校本化实施。”在出台的《常州市关于进一步加强学校体育工作的意见》的文件中明确提出“大力推进大课间体育活动, 每次活动时间长度在25~40分钟, 活动内容和组织形式校本化实施, 练习强度适宜。”把大课间开发与实施的主动权给予学校。

一段时期以来, 常州市大课间活动蓬勃开展, 生成了许多深受学生喜欢又能有效增强学生体质的大课间活动形式, 如江苏省前黄高级中学、江苏省金坛华罗庚中学、江苏省溧阳高级中学的“跑操”, 常州市第三中学的“按规定内容分区实施, 部分年级统一练习校园集体舞”, 常州市武进区湖塘桥中心小学、武进区湖塘实验小学的“按区域规定内容, 各年级轮流练习”, 常州市博爱路小学的“校园活力健身操”, 常州市怀德苑小学的“年级分段实施, 项目区域设计”, 常州市第五中学的

“校本化实施”, 常州市新桥小学的“主题性实施”, 等等。

总结常州市大课间实施的有效经验, 我们感到, 有两点是值得在此谈及的: 第一是大课间的校本化实施; 第二是大课间的主题性实施。本文在此就是与大家讨论一下关于大课间校本化实施的问题, 抛砖引玉。

一、大课间校本化实施的界定

校本, 英文是“school-base”, 大意是“以校为本”、“以学校为基础”。

大课间校本化实施实质上是学校进行大课间校本化开发的开放民主的决策过程, 是指学校根据自己的教育资源条件在规定的时间内自主进行大课间活动的过程。它应该具有三个方面的含义: 一是为了学校, 是指要以改进学校大课间实践、解决学校所面临的问题为指向。二是在学校中, 是指学校大课间实施的问题由学校来决定, 经校长、教师、专家共同分析形成实施方案, 在学校中实施。三是基于学校, 是指大课间实施从学校的实际出发,

所开展的各类活动充分考虑学校的实际, 让学校的资源更充分地利用起来, 让学校的生命力释放得更加彻底。

例如, 常州市第五中学现有班级数35个, 师生总人数达1800多人, 有200米塑胶田径场一块, 室外篮球场3面, 排球场1面, 体育馆一座, 总活动面积5300多平方米, 人均活动面积不到3平方米。学校根据自身情况把大课间活动安排成每次活动时间30分钟, 先集中做操, 后各班级按规定路线进场到指定区域练习相对统一的内容。练习内容结合学校传统《校园体育“吉尼斯”挑战会》选定, 整个活动过程以音乐为背景, 一周轮换一次练习内容。阴雨天在教室内做学校自编的室内操。

二、大课间校本化实施的意义与作用

俗话说: 只有适合的才是有效的。大课间校本化实施的意义与作用概括地说是让学校能根据本校具体情况制定大课间活动, 使大课间活动与学校实际、学生发展相一致。具体地说还表现为:



（一）意味着一种体制的改革

教育行政部门由过去的行政指令性管理转变为行政监督。教育行政部门监督学校是否按规定要求开展大课间活动，学校有权自主决定大课间活动的实施方式。

（二）意味着一种责任的落实

学校负有确保学生健康发展的责任和义务，学校必须抵制一切不良因素开展有效的有利于学生发展的大课间活动。

（三）意味着一种机遇的到来

学校可以在活动设计中体现学校的办学特色、文化内涵，形成“品牌”。教师可以在参与大课间校本化实施的过程中，形成新课程意识，掌握校本化开发技术，促进自我专业化发展。

以常州市第五中学为例，学校十三年来每年举办《校园体育“吉尼斯”挑战会》，有主题宣传口号：“我的空间我挑战、我的身体我锻炼、我的理想我奋斗、我的目标我实现”。有会徽、会旗、会歌。各班学生身体健康者均可报名，每一年参与人数达学校学生数的90%以上。活动内容涉及：单杠引体向上、双杠双臂屈伸、2分钟跳绳（塑料绳）、3分钟双摇跳绳（棉纱绳）、2分钟反双摇跳绳（塑料绳）、3分钟左右脚盘踢毽、2分钟罚球线投篮、原地侧向推铅球（初中4kg，高中5kg）、靠墙手倒立计时、屈臂悬垂、立定跳远、一次性左右大腿颠球、立定三级跳远、立位体前屈、俯卧撑、一次性左右脚背颠球、原地纵跳摸高、三分线投篮（10个球）、单指转球计时、单手俯卧撑、左右手爬杆计时、一次性拍击羽毛球、一次性转呼啦圈（两圈）、2分钟单脚双摇跳绳（塑料绳）、一次性两米对墙拍乒乓球、2分钟单脚跳绳（塑料绳）、7人集体跳绳3分钟等几十个项目。

学校在设计大课间活动时就结合学校传统“校园体育‘吉尼斯’挑战会”选定练习内容，把大课间活动设计成学生备战“校园体育‘吉尼斯’挑战会”的过程，极大地激发了学生的参与热情，也为学校创建特色办好“校园体育‘吉尼斯’挑战会”起到了应有的推动作用。

三、大课间校本化实施的技术与流程

大课间校本化实施在我国可能还是一个新事物。但是，做起来也很简单，只要

遵循校本化开发的一般原理与技术进行开发，规范组织与实施就能取得良好成效。其技术流程一般由以下几个过程：

（一）明晰学校的办学宗旨和特色建设

明确大课间实施能为学校特色建设做什么？怎样做？如，常州市第五中学在大课间实施中围绕《校园体育“吉尼斯”挑战会》做文章，以其内容为依托，丰富了大课间的活动形式，也营造了良好的“练好校园体育‘吉尼斯’，锻炼健康身体”的校园文化氛围。

（二）评估学生需求

大课间校本化实施必须充分考虑学生的发展需求、能力基础，需要设计能够有效激发学生活动积极性的练习内容。

（三）评估学校体育资源

学校的体育资源，场地、器械、师资是大课间校本化实施的可行性保障。学校需要对其进行合理的分析与评估，因地制宜，量力而行。

（四）确定大课间实施总体方案

方案的设计要树立健康第一的思想，要有利于促进学生身心健康发展，要保证学生的活动有适宜的运动量。

（五）组织与实施

1. 学校大课间实施校本化方案初步形成后，需要有一个科学论证过程可以请教师、专家或学生参与论证，以提高其实效性。

2. 学校大课间实施涉及学校的方方面面，如班主任、体育教师、指导教师。为此，总体方案确定后，还需要对所有参与的教师进行适当的培训，培训内容可以是相关练习内容运动技能、练习方法的知识、技能，也可以是大课间活动的组织管理等方面的内容。

3. 建立学校大课间实施管理评价制度，确保活动过程有序、有效依然以常州市第五中学为例，该校大课间活动组织管理强抓常规，要求做到“五落实、六到位、责任到人”，为该校大课间校本化实施的有效进行提供了有力保障。具体表现为：

“五落实”：每班活动器材落实，活动场所落实，活动时间落实，值班领导落实，带班教师落实；

“六到位”：领导督促到位，班主任组织到位，各方协调到位，体育教师指导到位，安全检查到位，学生参与人人到位；

“责任到人”：领导的责任是学校主要

领导到操场，亲自参与活动，发现问题及时解决。班主任的责任是①认真组织本班学生按时出操，进退场队列整齐规范；②培养学生体育兴趣，从思想上教育学生，用亲身实践（参与大课间）影响、教育和鼓励学生；③指导学生大课间活动。摸清本班学生的体育兴趣、特长及基础，协助体育教师一起制定大课间活动内容，并对出操不认真、违纪的学生及时给予批评教育。体育教师的责任是①负责大课间内容的安排、乐曲的选择。内容安排必须符合季节特点，乐曲的选择必须符合学生心理特点和内容的特点。负责班级活动场所及进退场的安排。②负责大课间的全过程指导，指挥得当，仪表大方，带操动作规范。③组织学生会的学生检查评比。

四、大课间校本化实施中需要重视和解决的问题

大课间校本化实施对学校、对教师而言，与其说是一种机遇，倒不如说是一种挑战。其是否能有效实施，取决于许多因素，校长的教育理念、教师的开发能力、活动方案设计的科学性和组织过程管理的规范性，等等。我们还需要重视和解决以下几个问题：

1. 行政支持是大课间校本化实施能不能变成现实的第一要素

行政层面的支持分两个方面：一是校外教育行政；二是校内教育行政。校外教育行政，需要给予学校大课间实施校本化开发的权利和空间支持，把检查学校做了哪些、怎样做，改为监督学校是否以法执教，是否落实“保证学生每天一小时体育锻炼时间”。校内教育行政，需要为大力推进大课间提供时间和人力支持，同时，也需要给予一定的设备与经费上的支持，如，修建场地、添置器械、教师培训与对外交流、开发工作量补贴等。

2. 增强校长抗风险心理，引导校长确立正确的办学理念，是大课间校本化实施能不能持久的关键

当前应试教育依然盛行，社会还是以升学率作为衡量学校办学水平的标志，贯彻落实《中央七号文件》，大力推进大课间体育活动，保证学生每天一小时体育锻炼时间，会不会影响考试分数或“升学率”，是否给校长带来了风险心理。这都需要社会和教育行政主管部门帮助校长坚定明确的办

珍珠穿帘巧夺标——初级长拳第三路拆招式教学

张学成（北京体育大学研究生院，100084）

1 引言

上海体育学院武术系邱丕相教授在“温总理，你会武术吗？”引发的思考一文中指出：由于多年来我们理论上未能有效地区分开竞技武术与学校武术的差异，实践上也多以武术训练法代替武术教学，从而形成了“基本功—规范化套路”的武术教学模式。而这一模式主要以“教师”或“教材”为中心，但学生——学习的主体却一直未能成为武术理论和实践关注的中心。因此，导致学生对武术课缺乏应有的学习兴趣和武术课在学校体育中名存实亡的原因是武术课自身的问题。另外，不当的文化定位、过高的基本功要求和“繁杂、枯燥、难学、没用”的套路教学挫伤了学生学习武术的热情。相对比而言，流行一时的跆拳道、空手道除时尚等外部环境的作用以外，它们的“技术简单”和“攻防明确”都是吸引我国学生的内部因素。最后，作者建议建立以学生为中心的“招法—套路”武术教学模式。

“非新无以进，非旧无以守。”笔者拜读完此文，茅塞顿开，受益匪浅，在武术初级长拳第三路的教学实践中进行了一些拆招式教学尝试。所谓“拆招式”教学，就是指在教学过程中从明确动作攻防含义、

拆招实战巩固、珍珠穿帘成套路等多个层面入手，循序渐进，层层相扣，最终取得“无敌似有敌”的精深套路演练效果的一种教学手段。这一教学手段是在继承以往武术套路教学手段的基础上，强调了以学生为主体，从学生自身的特点和需要出发，激发了学生学习的积极主动性，同时对武术教材初级长拳第三路进行了“深加工”，突出了武术技击的本质，以适应现代学校体育教学对武术教学改革的要求。

2 初级长拳第三路拆招式教学实践

2.1 了解初级长拳第三路技术特点

武术是具有中国特色的东方技击术之一，其本质是技击。所谓技击就意味着进攻和防守这对客观矛盾相互对立统一而存在，也就是武术动作具有严格的攻防特色要求。因为每一个武术动作所体现的进攻、防守或防守后进攻的内涵决定着该动作的规格要求，即是决定该动作规格的主要依据。所以，从某种意义上讲，如果武术失去了技击特色，就等于失去了灵魂。毋庸置疑，作为武术主要运动形式的套路中的许多动作在练法中都具有攻防的含义，它们都有着各自不同的使用方法、时机和攻防规律。当然，这也应该是武术套路区别于一般体育运动项目的显著特征。

初级长拳第三路是适应时代的要求创编而成的经典的现代长拳类武术套路。它是在20世纪50年代国家体委组织部分武术专家在原有传统套路的基础上广采众家之长而整理出来的套路精华。它吸取了查拳、华拳、炮拳、洪拳以及少林拳等传统长拳之长，把长拳类型的手型、手法、步型、步法、腿法、平衡、跳跃等基本动作规格化，按照长拳运动的方法编制而成，因此具有长拳的姿势舒展大方、动作灵活快速、刚柔相济、快慢相间、动迅静定、节奏分明运动特点和整体动作以放长击远的主要特征。除此之外，初级长拳第三路还具备着动作简洁明晰、流畅洒脱、起伏跌宕、节奏感强的自我技术特点。

2.2 明确动作攻防含义

武术套路以武术技击动作为基本素材，讲明攻防含义将有助于学生对动作的理解，促进学生更好、更快地掌握动作。如果教师不讲明各个动作的技击含义，只是领着学生比着教材上的“葫芦”画一个“瓢”的话，学生就不可能理解动作的技击含义，也就不可能达到武术套路演练时的“动作路线清楚、用力顺达、力点准确”的基本要求，那就和一般的徒手体操没有什么两样了。

初级长拳第三路也不例外，其涵盖丰富，动作舒展刚健，难度适中，节奏鲜明

学理念，引导他们真心实意地推进素质教育，坚持对学生终身负责，深刻认识到“保证学生每天一小时体育锻炼时间”对学生健康发展的重要性和迫切性，并不断转化为全体教师的观念和具体的积极行为。

3. 提高体育教师专业素养和教育教学科学研究能力，是提升大课间校本化实施品质和有效的基础

大课间校本化实施要求教师尤其是体育教师担任大课间活动的组织者、管理者和开发者，他们的管理能力、研究能力直接制约着大课间校本化实施的质量。体育教师需要以研究者和管理者的身份进入实践，学会把握宏观科学思维，学会通过行动研究把专业知识和科学管理统一起来，

使理论与实践在实现统一的基础上解决学校的实际问题。

4. 制度和思想上习惯势力的冲击，是大课间校本化实施的阻力

大课间校本化实施增加了学校的决策权，改变了过去学校体育工作中过分强调统一、脱离学校实际和学生发展需求的状况。但是，这种改革却面临两个方面的问题。

一方面，一些地方教育行政部门仍然习惯于自上而下的决策方式，习惯对大课间实施过程规定同一内容，提出统一要求，搞一刀切，使学校很难根据实际情况施展拳脚。

另一方面，一些学校、教师习惯于依

赖按上面的指令实施，缺乏工作主动性和创新性，上面没有统一规定，要么就座等观望，要么就搞形式、走过场、玩花架子。这种制度和思想上的习惯势力与大课间校本化实施的现实需求之间存在的强大的反差和深刻矛盾，将对大课间校本化实施带来观念、制度层面上的阻力。

为此，大课间校本化实施是一项非常艰辛的工作。这不仅需要劳力、劳神，还需要劳心，需要我们坚守信念，坚持实事求是的思想，不断深化改革，努力使我们的活动能更有效地为学生健康发展服务。◆