

学生每天一小时校园体育活动的影响因素及优化路径

严胜有

(佛山市南海区罗村实验小学 广东佛山 528226)

摘要: 小学生的全面素质培养,不仅仅局限于文化和精神上,还有他们的体质健康。体育作为从小学到大学一直贯穿了学生整个教育历程的一门辅科课程,是具有重要作用和意义的。从课程的设立,可以看出新时期我国对于体育强国的重视,对学生身体素质的重视和培养。培养学生的全面发展,身体素质是一项评价身体健康必不可少的指标。本人结合多年小学体育科目教学和校园开展武术咏春拳活动实践经验,就如何落实学校“每天一小时体育活动”阐述几点建议,以供参考。

关键词: 小学生 体育活动 身体素质 咏春拳

中图分类号: G622.0 **文献标识码:** A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.12.077

从《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》《切实保证中小学生每天一小时校园体育活动的规定》等文件可以看出,国家对学生的身体素质和体育活动都是非常重视的。具体来说,要求学校贯彻落实体育教学,将学生的身体健康摆在第一位,真正把“学生每天一小时体育活动”落实到日常教学体系中,确保实施,以此来促进学生的全面发展,增强学生体质,保证身心健康。然而,现在很多学校对学生的体育重视程度是远远不够的,甚至会有一些学校的体育课流于形式,改成其他主课的形式。再加上现在的学生学习任务越来越重,课余时间少,能够利用起来做体育锻炼的时间也越来越少了,日常教学活动中很难保证学生的身体健康和体育锻炼^[1]。基于此,笔者拟通过分析体育活动现状,对学生每天一小时校园体育活动的开展路径加以探讨。

一、学生每天一小时校园体育活动的影响因素

现在很多地区小学,尤其是城市中的校区,都会给学生安排校车,接送学生上下学。虽然也是考虑到安全因素,但也因此,学生的身体锻炼更加没有时间和场所。即便是没有校车,很多家庭的学生也是父母开车接送,能在路上得到锻炼的机会是很少的。反倒是很多乡镇的小学孩子,上学和放学一般都是自主,除了步行,也有骑自行车的,能坐校车或者公交车的机会很少,每天上学放学过程中都能有机会锻炼身体,也是在无形中增加了学生的身体素质锻炼机会。这种锻炼形式还不会占用学生的上课学习时间,一举两得。当然,也并非建议城市中的孩子徒步或者自行车上学,城市面积大、学校远、车辆多、陌生人等都存在安全隐患,有校车或

者父母接送,也能在一定程度上保证学生的安全。但这就更加要求学校不能减少学生的体育锻炼,甚至是轻视体育课了。

很多学校的体育器材并不完善,这也在一定程度上影响体育课的教学质量。尤其是在许多偏远乡村的小学,连主课的学习教材都只能简单满足,更别说体育器材和配套设施了。很多乡村小学的体育课只能开展简单的活动,甚至很多体育教师都是由其他科的教师兼职代替,自己本身没有专业的体育素养,只能带学生活动活动筋骨。即便学生和教师想开展一些更深度更专业性的体育项目,也迫于没有完善的器材,不得不放弃。而城市很多学生,则迫于时间不够,基本上体育课的时间都用来补足其他学科的内容了,尽管学校的体育课配套设施齐全,也因为没有时间,被闲置下来。因为现在的家长大多更重视学生的学习成绩、兴趣特长。普遍城市的小学生,或多或少都报有一点课外辅导班、兴趣班等,这更加占据了学生的课余时间,减少了身体锻炼的时间和机会^[2]。

家长对学生的娇生惯养和对体育锻炼的轻视,也使得体育课程很难有效地展开。学生如果在上体育课的过程中意外受伤,不论程度大小,都很容易激发家长与体育教师甚至校方的矛盾,这也是学校和教师所不想看到的。因此,很多体育教师在开展体育课中,也不太敢去尝试一些具有安全隐患和危险系数较高的教学项目,比如跳马、跳高、跳远、前滚翻等课程,学生一受伤,体育教师忙前忙后给家长和学校领导汇报受伤情况,导致下节课不敢上技术难一点的体育课,教学压力受限,教学内容自然也就容易单一枯燥了。为了避免与家长起冲突,久而久之,校方对学校的体育课程慢慢地

轻视,也就造就了体育课不受重视的现状,以及其他主课可以轻易占据体育课时间的情况。

随着学生的年级增长,课堂作业越来越重,作业也相对增加了。这种情况下,出于学校和教师们都对体育课不重视,很多情况下体育课都会被其他主课占据,尤其是快到期中考试和期末考试时,被占用的概率很大,改上语文课、数学课或者英语课,学校对于这种情况也睁一只眼闭一只眼,并不加以干涉。这不仅很大程度上打击了体育教师上体育课的热情和积极性,也会减少学生身体锻炼的时间。合理的身体锻炼不仅能帮助到学生放松大脑,提高学习效率,也能锻炼学生的身体,促进学生的身心健康发展。

学生在日常生活的活动中,在学校占据了绝大部分的时间,如果在学校的这段时间不能有效利用起来,给学生提供一个可以充分锻炼的环境和机会,学生的身体素质很难从其他地方得到有效锻炼^[2]。

二、学生每天一小时校园体育活动的优化路径

(一) 学校层面

体育课作为贯穿在学生所有教育阶段的一门科目,有着非常重要的作用。在体育课上,学生能在学习体育知识和实际操作过程中,活动身体,加强身体机能锻炼,对放松大脑也有很好的帮助。因此,学校要开齐开足体育课。学校体育教师在给学生上体育课的过程中,既要保证体育课的教学质量,也要保证学生的体能得到有效锻炼,同时,教学内容要科学规范,适应各个年龄阶段的身体发育来设计教学内容,不能敷衍了事。学校领导层面要明确要求,不随意利用体育课来考前复习。尤其是月考、期中考试和期末考试,被占用的概率很大,但是体育教师只要自身看重体育课,语文、数学、英语教师是不会随意占用体育课来复习考试的。

(二) 教师层面

1. 加强体育素养

体育教师的主阵地在于40分钟的课堂教学,除了备好课,备好学生,备好场地外,更需要储备体育教师的素养。在给学生开设体育活动中,教学质量难以得到有效保证。学校在开展学生的体育教育过程中,应当有科学的计划,有明确的教学目标。体育教师们应当提高自身的体育素养,建立一个完善且高素质的教科研体育教师队伍,再根据学生情况,从学校实际出发,合理安排体育教学内容,积极引导,激发学

生的运动积极性。体育的课程受限于学校体育配套设施的局限,教师可以在网上查资料,多搜集一些无须器材也能进行的体育项目,例如咏春拳、企鹅健美操以及日常的身体锻炼活动。不能敷衍了事,简单地把带领学生活动一下身体,绕着学校操场跑两圈就放学生自由活动到下课。这种教学方式是不科学的,也是不够严谨和认真的。体育教师加强自身的体育修养,不仅体现在体育教学内容上,也要了解人体健康的部分知识,针对学生的身体素质,调整运动强度、练习密度,控制在既能有效锻炼学生的身体素质,又不会过于大强度对学生的身体造成损伤的范围内。除此之外,还要了解一些应急救助措施,针对学生在体育活动中可能出现的突发状况,如扭伤擦伤等,具备完善的应急措施,第一时间给学生以应急救助^[5]。

2. 优化体育课内容

体育课相对于主科而言,更容易吸引学生的兴趣,因为它趣味性强,活动性大,更偏向实践和户外。所以体育教师在开展体育教学活动的过程中,也优化体育课的教学内容,结合学校场地和器材配置,给学生以更优质的课程体验。低段年级多运用游戏教学,比如运用跳绳这节课设计用跳绳来做一套徒手操,把跳绳做成一个圆圈,在圈内圈外做不同单、双脚练习。中高段年级设计咏春拳、足球、篮球、健美操等。作为罗村本土岭南优秀体育咏春文化,咏春拳有着独特的运动结构,可以有效锻炼到学生骨骼肌肉的收缩、形态感知等方面,加强小学生对咏春拳的认知和理解。而且通过咏春拳的教学,学生可以锻炼自己的空间感知能力,以及磨炼自己的意志力。咏春拳推崇中国传统文化,讲究礼仪和道德,对于学生精神世界的培养和认知有着深远的影响。因而,在小学体育课程中增加咏春拳的教学,不仅可以丰富体育课程内容,锻炼学生的身体,还能培养学生良好的精神品德^[4]。

3. 丰富课外体育活动

除了日常课程表上的体育课锻炼,学校抓住了每天阳光体育大课间的宝贵时间。每天阳光体育大课间30分钟利用剪辑好不同时间段的音乐背景引领全校师生整齐踏步进场到室外操场指定位置后,军姿站立1分钟,武术咏春拳4分钟,企鹅健身操4分钟,素质练习3分钟,跑操15分钟,放松操3分钟。学生也很喜欢每天上午的大课间活动,是一个非常不错的体育锻炼环节,能够很好地起到锻炼身体的效果。每天

的课外体育活动除了早操之外,还充分利用了下午课余时间进行课外体育活动。下午课外体育活动由生活教师组织,进行咏春拳、足球、篮球、踢毽子、跳绳等社团活动。学校也经常性地组织校园咏春拳年级比赛、足球比赛、篮球比赛、跳绳比赛、踢毽子比赛,提高学生对运动的积极性,为培养终身体育打下良好的基础。体育活动形式不能流于表面,教师要切实关注学生的活动情况,鼓励学生运动起来,不能偷懒或者投机取巧,逃避运动。在组织学校体育赛事的过程中,也要充分考虑到学生的意愿和兴趣,多组织学生喜欢的体育活动进行比赛,做到以赛促趣,增加学生对体育运动的兴趣。“教会、勤练、常赛”,在促进学生健康发展的同时,实现运动员选材的多样性,最终达到体育强国和健康中国建设双丰收。

在多年的武术咏春校本教程探索与实践,学校充分挖掘校内校外资源,加强武术咏春教学的横向联系,走出去,请进来,拓宽思路。比如每年参加世界咏春拳邀请赛、全国武术比赛、广东省传统武术锦标赛、佛山市传统武术锦标赛、南海区青少年武术套路锦标赛、狮山镇中小学生武术比赛、罗村创意比赛。每年举办一次罗村实验小学武术套路比赛、幼小衔接家长开放日亲子咏春课。通过这些活动不仅可以提高学生的学习兴趣,而且也可以提高学校的社会知名度。成立教师武术咏春社团,让每一个教师体验武术咏春的乐趣,营造全校师生习咏春氛围,聘请叶问的长子叶准为顾问,定期指导教师开展咏春拳大课间的创作水平。同时,以区域研讨、观摩课、外出参观等方式进行教学交流,拓宽思路,从而达到提高教师教学质量的目的。咏春校本课程开展的各项活动由暑假的夏令营——社区的亲子咏春大赛——学校每年的武术套路赛——冬笋节大型“咏春操”展示,各项活动深受学生的喜爱。武术咏春课程的成功开发,有利于学校课程管理和决策的民主化及课程资源的优置化,提高了学校的办学质量,逐步成为学校的特色品牌课程,凸现了学校的办学特色,成为岭南文化丰厚而扎实的基础教育示范学校。

学校阳光体育大课间打一套咏春拳健身操,既传承了优秀传统文化,学生身体素质也得到了提高,课外体育社团活动内容也可以选择带领学生练习咏春拳,无须借助器材,很适合开展到体育配套设施不够完善的校区中去。咏春拳防中有攻、刚柔并济,带有一定的武术色彩和趣味性,能够很大程度上吸引学生的注意力和兴趣,通过学生对武术的幻想和

兴趣,把他们引导到咏春拳的练习上来,进行强化,讲解招式。尤其是咏春拳比赛,不需要借助其他器材,又能够让学生得到科学有效的锻炼,咏春拳攻防兼备的运动特点备受学生喜欢。对于疑难的招式,教师们可以带着学生一起,引导学生去研究,循序渐进,将咏春拳传承到学生的课外体育活动中去。

学校以“咏春”为实施本土文化的载体,以传承和发扬咏春拳这一中华武术瑰宝为己任,构建出一套将咏春拳融入学校一小时体育活动的有效模式——“咏春律动”:运用每周一节的校本体育课学习“咏春拳”;利用课间操时间全员练习“咏春拳”;借助一小时体育活动时间强化“咏春拳”;以“班级分组赛——年级班际赛——学校统一赛”等递进方式开展“咏春拳”活动。武术是中华文明一颗璀璨的明珠,代表着一种勇猛向前、不屈不挠的精神,更蕴含着圆润、和谐的深厚哲理,鼓舞了一代又一代的人继承、发展。我们以咏春为支点,传承中华武术传统,弘扬武术精粹,不仅让孩子的体魄得到增强,也必定能让孩子的精气神得到涵养,为孩子的终身幸福奠定坚实的基础。

结语

随着现代化的发展,人们的生活水平提高,社会对人才的各方面要求也越来越严格。为了学生的全面发展,家长不能一味只重视学生的学习成绩、兴趣特长,也要关注学生的身体素质。为了提高学生的身体素质,促进学生的全面发展,学校要高度重视并保证学生每天一小时校园体育活动,鼓励学生在学习之余,多进行一些体育活动,让身体得到充分的锻炼,放松大脑,劳逸结合。

参考文献

- [1] 李锋孝,甄立军.体育手段干预城乡小学生体质的研究[J].冰雪运动,2018(6):78.
- [2] 廉志营.“341”校园体育锻炼模式对小学生身体素质影响的实证研究[J].当代体育科技,2019(9):173.
- [3] 哈剑东.“体育强国”背景下兰州市中学“每天一小时体育活动”实施现状与发展对策[J].佳木斯职业学院学报,2019(5):45.
- [4] 李伟轩.赤峰市元宝山区高中“每天一小时校园体育活动”开展现状研究[J].赤峰学院学报(自然科学版),2019(7):289.