

# 学校课间(操)体育活动存在的问题及改革思路

向 阳

(罗湖中学 体育组 广东 深圳 518038)

**摘 要** :课间(操)体育活动是学校体育的重要组成部分,但长期以来大多是流于形式、组织管理松散,实际效果不大。在分析的基础上提出课间(操)体育活动要加强管理、改变形式等建议。

**关 键 词** :学校体育;课间(操)体育活动;体育改革

中图分类号 :G807.3 ;G633.96 文献标识码 :A 文章编号 :1006-7116(2002)04-0095-02

## The problems existing in the exercises of class break and its reforming way

XIANG Yang

(Group of Physical Education, Luohu Secondary School, Shenzhen 518038, China)

**Abstract** :The exercise of class break is the important part of the school physical education, however, most exercises are superficial and their management is loose and real effect is not so good. This paper puts forward some advice about strengthening management and changing form of the exercise of class break according to the consequence of analysis.

**Key words** :school physical education; exercise of class break; reform of physical education

学校课间(操)体育活动的目的是调节情绪,振奋精神,消除大脑疲劳,让学生以充沛的精力投入后续课的学习。它既是校园体育文化建设的重要内容之一,又是折射学校管理的一面镜子,既体现一个学校校风校纪、学生的精神面貌,又反映出学生的合作意识和团队精神。然而,现有的学校课间(操)体育活动存在着诸多问题,不仅不能发挥它应有的作用,反成了师生们“鸡肋”式的一种负担。尽管学校各级领导、班主任、体育教师全部“到场”督促,而操场上学生照样“出工不出力”,做操马马虎虎、随随便便。这种现状与现代学校体育改革的要求格格不入,应引起有关部门的高度重视。学校课间(操)体育活动应如何改革,本文谈点看法,旨在与同行共同探讨。

### 1 目前学校课间(操)体育活动存在的问题

(1)课间(操)体育活动流于形式,组织管理松散,对如何抓好课间(操)体育活动,有关人员认识与理解不到位,抓而不力。实际上多年来学校课间(操)体育活动已成为师生的一种例行公事。

(2)课间(操)体育活动内容单调、形式单一。中学统一做第八套广播体操,小学做广东省编小学生广播体操,没有种类与形式的变化,年年、天天重复机械的程式化运动,学生觉得枯燥,日久生厌,于是消极应付,有名无实。

(3)课间(操)体育活动时间安排不统一。有的学校是早操,有的是第一节课后,有的是第二节课后。如何科学安排

时间,真正达到消除疲劳、振作精神,以保证后续课高效率地进行,有关人员对此尚未进行研究与实验,致使课间(操)体育活动年年、在低效率低水平上简单重复,这种现象再也不能继续下去。

(4)有的课间(操)体育活动存在着编排质量不高,动作设计不够科学合理等弊病,挫伤了学生的活动积极性。个别学校未经许可,自编课间操,由于对新时期学校体育的发展目标、任务及学校课间(操)体育活动的目的、要求理解不够,编操教师业务水平不高,未按编排原则编操,编出的操质量低,达不到强身健体的目的,学生参加活动的热情难于调动起来。

### 2 对学校课间(操)体育活动改革的思路

(1)成立管理课间(操)体育活动的专门机构

课间体育活动虽然时间短,内容少,但它也是一个较复杂的系统工程,需要成立一个分级的专门机构来对此项工作进行管理、协调、评估。这个分级的专门机构可以由下列人员组成:1)区级管理机构:局长(或副局长)、教育科科长(或副科长)、体育专干、校长(或副校长);2)校级管理机构:各校长(或副校长)、政教主任、体育组组长;3)校内管理机构:校长(或副校长)、政教主任、体育组长、年级级长、班主任、政教处工作人员、体育教师;4)学生管理机构:学生会干部、各班体育委员及体育骨干。

各级管理部门应责成专人负责此项工作的检查、评比,

定期通报工作下期工作改进提供依据。

## (2) 编写高质量的教材

为配合课间(操)体育活动新方案的实施,有必要为课间体育活动编写配套教材。同时,为确保教材的科学性、权威性,有关部门应对教材编写进行统一的组织管理,凡未经市、区教育部门许可,任何学校或个人不得私编教材并使用。区教育局应聘请国家及省、市有关体育专家,根据学校体育发展总目标,编出一系列成套的科学实用的课间(操)体育活动教材,供各学校根据其实际情况选择使用。

体育教师专业水平、管理人员的组织管理水平、学生参与的积极性自觉性是课间操体育活动成功与否的关键。为了搞好此项工作,凡参与体育课间活动组织管理机构的所有成员及服务人员必须经过专项培训。

## (3) 丰富课间(操)体育活动内容

有关人员须充分认识抓好课间(操)体育活动的重要性,统一思想、统一行动、转变观念,要形成一种氛围,制造一种环境,牢固树立“健康第一”的指导思想,利用课间(操)体育活动的空闲时间,开展内容丰富的课间体育活动。要根据当前学校体育的培养目标,广泛继承、借鉴传统课间操理论与实践经验,借鉴国外学校课间(操)体育活动的经验与做法,使课间体育活动切实为全面提高学生综合素质、促进学生身心健康服务。

课间(操)体育活动不要局限于做一套广播操,可以丰富多彩。如做室外、室内徒手体操、健美操、韵律操、武术操;做持器械体操(绳操、持“拍”操)等;可以配上优美的音乐选择新教材教学内容中的发展身体能力活动项目,如跑、跳、投、单杠、技巧、室内体育活动等;可以配上优美的音乐选择新教材教学内容中的球类活动,如篮球、排球、羽毛球、乒乓球、网球、足球等项目的基本功训练;可以配上优美的音乐选择新教材教学内容中的休闲与健身体育项目,如跳绳、滑轮、呼拉圈、飞镖、飞环等;还可以加入一些带有民族特色的体育项目,如毽球、蹴球等;还可以选一些新教材教学内容组合成一些活动性的室外、室内游戏等等。总之,根据当前形势的发展,体育课间(操)活动应根据多元化目标与内容的关系,设计多样性的内容。

上述活动内容,各校可根据各地学校体育发展的总体目标及主客观条件,决定发展重点,对学校场地、器材增添相应地安排投资。各级各类学校应根据本校的情况,对场地、器材进行合理的布局和使用,或维修,或新增场地、器材,尽量使学校的每一块现有场地、每一件现有的器材都能得到充分而有效的利用。

## (4) 改变形式以提高学生锻炼兴趣

过去的体育课间活动是单一的集体活动形式。这种形式不能使学生得到多角度全方位的锻炼,不利于调动学生锻炼身体的积极性。现在,学校体育的指导思想、培养目标都发生了根本性的变化,有了与之相适应的学校课间(操)体育活动内容。那么,为了更好地完成学校课间(操)体育活动内容,应该采用新的多种活动形式。不同的活动形式可分年级、班级、项目、场地交叉进行。各种形式可以天、周或月为周期进行轮换。活动时间统一,拟定在第二节与第三节课之间,活动时间定为25~30 min为宜。这样既可避免枯燥乏味的单一活动形式,又能兼顾中小学生学习求新求变的心理特点,提高练习兴趣。这对于培养学生的创新意识,创新能力,适应能力等都大有裨益。

## (5) 科学地确定运动负荷,达到最佳的锻炼效果

根据短时记忆、计量作业、注意力3项指标测试结果表明,室内操心率控制在120~140次/min区间,效果最好。室外操及其它课间体育活动学生运动负荷,小学生心率控制在130~150次/min区间,中学生心率控制在120~140次/min区间,效果最好。根据上述心率控制,科学地制定出学生课间体育活动量,是每位体育教师必须切实完成的工作。

## 参考文献:

- [1] 张晓虹.以素质教育为指导构建新的课间操模式[J].中国学校体育,200(1):50.
- [2] 罗英姿.大课间的管理[J].中国学校体育,200(5):53.
- [3] 吴淑春.一天两个“大课间”[J].中国学校体育,200(5):54.

[编辑:李寿荣]