

足球大课间的合理设计与有效组织

刘俊凯

(河南省基础教育教学研究室, 河南 郑州 450016)

摘 要: 对河南省校园足球特色学校开展足球大课间活动进行理论分析与实践探讨。研究认为: 足球大课间活动以强身健体、快乐参与为导向, 以增强学生体质和意志品质、普及足球知识和技能、培养足球兴趣爱好为目的, 是立德树人的载体、强身健体的途径和掌握技能的平台。合理设计并有效组织足球大课间活动, 可以使广大少年儿童有更多机会接触和学练足球, 有利于加快发展校园足球、营造校园足球文化氛围、开创学校体育发展新局面。

关 键 词: 学校体育; 大课间; 校园足球; 河南省

中图分类号: G843; G807 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2016)06-0103-05

Rational design and effective organization of football during big class breaks

LIU Jun-kai

(Elementary Education Teaching Research Office of Henan Province, Zhengzhou 450016, China)

Abstract: The author carried out theoretical analysis and practical exploration on football activity during big class breaks developed by campus football featured schools in Henan province, and concluded that football activity during big class breaks is oriented for fitness improvement and happy participation, bases its purposes on enhancing students' physical and volitional qualities, popularizing football knowledge and skills, and cultivating football interest and hobby, is a carrier for moral establishment and people cultivation, a way for fitness improvement, and a platform for skill mastering. Rationally designing and effectively organizing and implementing football activity during big class breaks enable the vast majority of teenagers to have more opportunities to contact and learn football, are positively significant for expediting campus football development, building a cultural atmosphere for campus football, and creating a new situation for school physical education development.

Key words: school physical education; big class break; campus football; Henan province

校园足球是中国足球中长期发展规划的重要战略部署, 是实现中国足球梦想不可或缺的基础性工程, 是建设健康中国的重要内容之一。2015 年, 河南省教育厅为落实“育人为本, 重在普及”的校园足球指导思想, 在《河南省校园足球行动计划》和《河南省校园足球特色学校基本要求》中, 对全省校园足球特色学校提出了“三个一”的要求, 即“每周开设一节足球课, 每天两次大课间体育活动中安排一次与足球相关的活动内容(以下简称“足球大课间”), 每年组织一次校内班级足球联赛”^[1]。从学校工作实际审视“三个一”要求, 足球大课间是最利于学生广泛参与足球活动, 最具有探索创新精神, 同时也是最具有设计与

组织难度的一项活动。研究河南省校园足球大课间活动的基本理念、设计原则及选编内容的具体要求, 总结基层学校有效组织足球大课间的成功经验, 对于推进校园足球活动的广泛、深入和持续开展, 具有重要的现实意义。

1 足球大课间随政策应运而生

1.1 足球大课间活动的政策背景

为全面推进素质教育、促进学生健康成长, 教育部 2011 年下发了《切实保证中小學生每天一小时校园体育活动的规定》, 明确提出保证中小學生每天一小时校园体育活动是国家对学校教育的基本要求, 是促进

学生健康成长、切实提高学生体质健康水平的基本保证,也是学生接受良好教育的基本权利,党和政府对此高度重视^[2]。为了贯彻落实教育部这一规定,从时间和制度上确保在校学生每天一小时校园体育活动,《河南省人民政府办公厅转发省教育厅等部门关于进一步加强学校体育工作意见的通知》明确提出:要把组织开展大课间体育活动作为保证中小學生每天一小时校园体育活动的基本平台。从2013年秋季新学年开始,全省统一建立每天两个大课间体育活动制度,实施大课间阳光体育工程,即每天上、下午各安排一次大课间体育活动,每次时间为30 min,同时要将大课间体育活动列入学校总课程表,实行课程化管理^[3]。

随着校园足球活动的深入开展,河南省教育厅于2015年初下发了《河南省校园足球行动计划》和《河南省校园足球特色学校基本要求》,对校园足球特色学校提出明确要求:每天两次大课间体育活动中要安排一次与足球相关的活动内容。在这一政策要求和支持下,郑州市金水区和洛阳市涧西区等校园足球示范区率先设计并组织实施了中小学足球大课间活动,在活动的组织管理和活动内容等方面积累了有益经验。在省教育厅召开全省大课间活动现场推进会的基础上和足球大课间先进典型的感召下,足球大课间活动在河南省校园足球特色学校得到广泛开展,成为校园足球活动的特色和亮点之一。

1.2 足球大课间是适应学校体育发展新形势的举措

加快发展校园足球是学校体育工作面临的新形势和新要求。国务院副总理刘延东^[4]在全国青少年校园足球电视电话会议上指出:“校园足球的现状,距离党中央国务院的殷切期望,距离中国足球的全面振兴……还有不小的差距;差距主要表现在认识不足,普及不足等几个方面……”因此,如何改变对校园足球认识不足、普及不足的现状,加快发展校园足球,是新形势下摆在学校体育工作者面前亟待解决的问题。

河南省积极探索新形势下加快发展校园足球的有效途径,从政策层面把校园足球和大课间体育活动有机结合,在全省校园足球特色学校实施足球大课间活动,这有利于改变对校园足球认识不足、普及不足的现状,扭转学生“静态有余、运动不足的不健康生活习惯”^[5],使广大学生有更多机会接触足球、熟悉足球,提高操控足球能力,掌握足球基本技能,是一项非常给力的解决方案,更是适应学校体育发展新形势的有益探索和创举。足球大课间有利于拓宽校园足球活动形式,丰富大课间体育活动内容,营造校园足球文化氛围,普及足球知识技能和增强学生体能素质,对于加快发展校园足球、适应学校体育发展新形势具有积极

的现实意义。长此以往,将有助于形成体育课学习足球运动技能、大课间巩固足球运动技能、校内比赛检验足球运动水平的校园足球良好发展局面。

2 合理设计足球大课间

为了规避足球大课间走入形式化、表演化、走过场等现象,为校园足球特色学校开展足球大课间提供方向引领和方法指导,河南省校园足球专家指导委员会提出了设计足球大课间活动的基本理念、6项原则和4个结合,初步形成足球大课间活动的理论支撑。

2.1 符合国家意志和学校实际的设计理念

足球大课间活动的设计理念必须符合加快发展校园足球的国家意志,符合国家对校园足球的定位、导向与目标要求,同时还必须充分关注基层学校和不同学段的学生实际,以保证活动的可行性与合理性。足球大课间活动的基本理念主要有以下几点:一是坚持以“强身健体、快乐参与”为基本导向,以“增强学生体质和意志品质、普及足球知识和技能、培养足球兴趣爱好”为主要目的,与《中国足球中长期发展规划(2016—2050)》对校园足球的性质定位和基本要求保持高度一致^[6]。二是坚持河南省教育厅提出的“育人为本,重在普及”的校园足球指导思想,提倡全面普及,注重特色发展,追求活动实效。三是坚持从实际出发,尊重基层学校和学生实际,规避足球大课间活动中出现形式化、表面化、讲排场、走过场等现象,保证校园足球活动在正确方向上健康、持续发展。

2.2 设计足球大课间活动的6项原则

为保证足球大课间的设计合理、可行,不走和少走弯路,河南省校园足球专家指导委员会提出了设计足球大课间活动的6项原则。

1) 全员性。

全员性原则是指足球大课间活动要以“强身健体,快乐参与”为导向,要面向全体学生。提倡足球大课间活动面向学校所有成员,领导和班主任教师应积极参与,形成师生互动、教学相长的良好局面。

2) 健身性。

健身性原则是指足球大课间活动要能够增强学生体质和意志品质,要保证适宜的运动负荷和练习密度,充分发挥大课间体育活动锻炼身体的作用。足球大课间的平均心率应达到130次/min左右,练习密度应达到50%以上。

3) 技能性。

技能性原则是指足球大课间活动要注重普及足球知识和技能,活动内容要围绕足球运动技能和专项体能素质展开设计,使足球大课间活动成为学生巩固和

提高足球技能、发展专项体能素质的重要平台，与足球课堂教学形成相互促进的关系。

4)趣味性。

趣味性原则是指足球大课间活动要注重培养足球兴趣和爱好，活动内容与形式要新颖有趣，能吸引学生积极参与活动。活动设计要充分考虑学生身心发展特点，易学易练，让学生发自内心地喜欢足球大课间活动。

5)实效性。

实效性原则是指足球大课间活动要追求锻炼身体和提高足球运动技能水平的实际效果。活动的设计与实施反对讲排场、走过场和华而不实的形式主义、仪式化等倾向。

6)适应性。

适应性原则是指足球大课间活动设计要符合和适应学校和学生现状，要根据学校的实际情况，充分挖掘和利用学校的自身优势，设计开发符合本校实际，适应自身条件的足球大课间活动内容与形式。

2.3 选编足球大课间活动内容的4个结合

为保证足球大课间活动的效果，河南省校园足球专家指导委员会提出了选编足球大课间活动内容的4个结合。

一是足球大课间活动内容要与足球体育课教学内容相结合。要尽量选择 and 编排足球体育课中学习过的内容进入足球大课间活动，采用多种形式进行巩固性练习。

二是足球大课间活动内容要与学生足球技能发展水平相结合。首先要分水平设计练习内容，随年级的增加内容难度适当增加；其次是同年级的练习内容难度要适宜，应是大多数学生能基本完成的动作。

三是足球大课间活动内容要与学校场地条件相结合。场地条件相对充裕的学校可以分班进行足球技术练习、足球游戏、专项素质练习等，而场地条件相对狭小的学校，宜采取集体练习形式组织活动，也可采取分年级轮换或错时轮换的形式组织活动。

四是足球大课间活动内容要与季节变化相结合。秋冬季可多选择跑动较多、运动量较大的内容进行练习，发展体能的练习内容可多一些，而春夏季可多选择运动量较小的内容进行练习，技术性的练习内容可多一些。

2.4 加强足球大课间活动的制度建设

开展足球大课间的要求提出后，许多校园足球特色学校在实施足球大课间活动的过程中积极探索、勇于实践，在加强制度建设方面积累了有益经验。

一是实行足球大课间的课程化管理。目前，河南省各校园足球特色学校都成立了以校长为组长的大课

间体育活动领导小组。领导小组负责全校大课间体育活动的策划、运作及督查落实，并将大课间活动列入学校总课程表，实现足球大课间活动的课程化管理。具体分工由体育和音乐教师负责足球大课间活动的内容设计、场地规划及音乐选用，政教人员负责大课间体育活动的检查评比；安全保障人员负责排查活动中的安全隐患，保障活动安全。

二是创新激励评价制度。学校以不同形式开展足球大课间活动检查评比，从参与状态、练习质量、心率指标、集合有序性等方面对学生进行综合评价。如郑州市金水区金桥小学实行“乐享足球”多元评价活动，设立“颠球明星”“互助明星”等奖项，激励优秀学生和小组，取得良好效果。

三是完善安全保障制度。目前，部分学校已建立起一套大课间体育活动安全保障制度，如《大课间突发事件应急预案》《课间、课外活动上下楼梯规定》《在校学生活动安全管理制度》《教师跟班制度》等，以确保足球大课间活动的安全有序，力争万无一失。

3 有效组织足球大课间

3.1 突出特色，生动开展足球大课间活动

通过对多所学校的实地考察发现，足球大课间活动表现出如下鲜明特色。

一是参与广泛。大课间体育活动是一项全校性的集体活动，足球大课间属于大课间体育活动范畴，要求在校学生必须全部参加，具有非常广泛的参与程度。

二是内容简易。由于全体学生共同参与，又属集体性活动，因此足球大课间的活动内容一般比较简单、易行，便于组织统一练习或分班练习。如自编足球操、熟悉球性练习、首尾接龙运球、近距离传接球以及专项体能练习等。

三是趣味浓厚。相对徒手操、跑步等传统大课间活动内容而言，足球的介入对足球操控的难度以及活动形式富于变化等特点，使得大课间活动内容更富有趣味性和吸引力。

四是组织精细。要组织上千甚至数千名学生在有限的场地内有序进行各种足球练习活动，其组织管理工作要求高度精细化，需要更多教师，尤其是班主任教师共同参与活动的组织管理。

3.2 关注学情，分类推进足球大课间活动

开展足球大课间必须关注学情、分类推进，不搞一刀切。足球大课间的典型特征决定了它的适用学段主要集中在初中和小学，尤其适合在小学阶段开展。少年儿童一般都喜好集体活动，他们的组织纪律性强、行动听从指挥，还具有运动兴趣广泛且不稳定、身体

协调性正处于发展之中,对足球的操控能力较低等年龄特点。开展足球大课间有助于广大少年儿童有更多机会接触、熟悉、学练足球,培养对足球运动的兴趣并提高对足球的操控能力,初步掌握足球基本技能,是符合少年儿童特点的大课间活动内容。高中学生已进入青年期,运动兴趣已经分化并渐趋稳定,而且体育课要求实行选项教学,因此高中阶段更适合采用足球专项教学、班级足球联赛、课余足球训练等形式开展校园足球活动。实地调查发现,目前全省开展足球大课间较好的学校多分布在小学阶段,而高中阶段尚未发现实施足球大课间活动的典型个例,这一现状与本研究关于足球大课间适用学段的推论是一致的。

3.3 精心规划,有效组织足球大课间活动

足球大课间是一项对组织管理工作要求很高,颇具难度的活动。许多基层学校在组织实施足球大课间活动中都积累了非常实用的经验。

1)精打细算,统筹安排足球大课间活动场地。足球大课间活动的场地规划根据校园大小和学生人数等实际情况而定,一般是首先规划全校学生集体活动的场地布局,明确各个班级的位置、队形、方向等。其次规划各班活动区域,根据各班活动设计将场地区域划分至各班级。最后还要规划学生位置,依据各类活动的特点、学生数量,在场地内通过划线、设点等方式帮助每一个学生确定个人位置和活动范围,确保大课间活动有条不紊、有序进行。

2)因校制宜,优化足球大课间活动组织方法。学校班级和学生人数较少的学校,多采取学生直接到运动场地集合站队的形式组织大课间活动。班级和学生人数较多的学校,多采用音乐指挥,以班级为单位集体进退场。活动初期由体育教师用哨音或通过麦克风发口令为信号,指挥学生分班站队和行进入场,经过反复练习后再换成音乐指挥,使学生养成在音乐指挥下进行各种活动的意识与习惯。统筹协调足球大课间活动各个环节的内容、顺序、形式及时间等,一般先进行全校的集体活动,然后再分班开展特色活动。班主任具体负责组织并带领本班学生一起活动,体育老师负责巡回检查指导,发现问题及时指出并改进。

4 足球大课间活动典型案例分

1)开封市杏花园小学。

开封市杏花营小学是一所农村小学,在校学生500余人,学校有200 m环形跑道和小足球场一块(均为土场地),学生人数较少,场地相对宽裕。学校现在已基本达到每天一次足球大课间活动的要求,并能从实际出发,形成富有学校特色的足球大课间内容结构

与活动模式。

该校的足球大课间活动由进场、操舞(武术操和足球操)、足球游戏等3部分内容构成。活动在节奏欢快的音乐指挥下进行,分班游戏时的背景音乐采用世界杯经典歌曲,意在营造浓郁的足球文化氛围。

足球大课间的活动设计充分考虑学校实际和学生足球技能现有水平,首先集体做武术操和足球操,然后便进入分班的足球游戏阶段。水平一以乐趣为主,让孩子们借助足球做奔跑和接力游戏,重在乐中玩、玩中练。具体内容有绕标志筒S型跑,拍球或抱球接力跑等。水平二以熟悉球性为主,采用各种熟悉球性练习、绳梯练习等提高学生身体灵活性和对足球的操控能力。为解决足球数量不足和颠球难以控制的问题,他们采用自制纸足球(用胶带把废报纸缠绕成纸球)、用网兜装着球练习颠球的方法,取得良好效果。水平三以足球技术练习为主,学生们在指定区域内做各种发展传球、运球、射门能力的足球游戏,游戏内容定期更换,使学生在游戏中熟悉足球比赛规则,提高足球运动能力。

2)郑州市金水区金桥小学。

郑州市金水区金桥小学是一所城市小学,系足球传统项目学校。该校有学生近2200人,有250 m环形塑胶跑道和人工草皮小足球场一块。该校将“乐享足球”大课间作为加快开展和广泛普及校园足球的有力推手,足球大课间活动管理制度健全、场地利用充分、组织严密高效。

该校的足球大课间活动仿照体育课结构设计,30 min时间由“进场准备——乐享足球——体能提升——舒缓放松”等4个部分组成,内容主要包括足球技能和体能素质两大板块。足球技能重在夯实基础,熟悉球性,通过足球操和踩、揉、拨、颠球、运球换位等练习,培养学生的足球兴趣和控球能力,帮助学生掌握足球运动基本技能。体能素质主要采取推起成桥、仰卧起坐、立卧撑、跑步等练习,发展学生柔韧、灵敏和腰腹力量等体能素质。

该校特点是学生人数较多、场地相对狭小,但足球数量充足,可达人手一球。该校足球大课间活动以音乐统一指挥下的集体练习为主要形式,具有结构完整、内容充实、形式多样、触球充分等特点。

以上两所小学,一所是农村小学,学生人数少、场地相对宽裕,但场地条件差、足球数量少。一所是城市小学,学生人数多、场地相对狭小,但条件较好、足球数量充足。两所学校在足球大课间活动的设计上都体现了练习内容与场地条件相结合的思路,因地制宜、扬长避短、形成特色。人少场地大的学校充分开

展以班级为单位的足球练习与游戏活动，人多场地小的学校充分利用人手一球的优势，以集体、统一为主要形式练习足球基本技能。两所学校的共同之处是，他们都能根据学生身心发展水平设计练习内容，都取得了良好的广泛普及足球运动的实效。

两所学校的足球大课间活动案例说明，无论城市农村、无论学校大小、无论条件好坏，只要领导重视，教师肯干、开动脑筋、想方设法，都可以合理设计并有效组织足球大课间活动，都可以把足球大课间开展得生动活泼、有声有色。足球大课间活动的重要意义还在于，它可能无法直接造就出优秀的足球运动员，可能还难以使学生体验足球比赛的乐趣，但它却能使广大小学生更多地接触足球、认识足球，进而喜爱足球、学练足球。它能使全体学生走出教学楼，走向运动场，用笑声和汗水驱逐繁重的课业负担的压力，让“运动不足”现象远离中小学生，从而更好实现校园足球在健身和育人方面的重要价值。

加快发展校园足球是我国学校体育工作面临的新形势和新要求，合理设计并有效组织实施足球大课间活动，是适应学校体育新形势的有益探索，对于营造校园足球文化氛围、广泛普及足球知识技能，使广大中小学生拥有更多接触和学练足球的机会，具有重要和积极的现实意义。以上介绍的河南省校园足球特色

学校开展足球大课间活动的探索和经验，但愿能为全国校园足球的开展提供有益启示。

参考文献：

- [1] 河南省教育厅. 校园足球行动计划[EB/OL]. (2015-03-25)[2016-08-10]. www.haedu.gov.cn/2015/03/25/1427256010100.html.
- [2] 教育部. 切实保证中小学生每天一小时校园体育活动的规定[EB/OL]. (2011-08-02) [2016-08-10]. www.jyb.cn/info/jyzck/201108/t20110802_445931.html.
- [3] 河南省人民政府办公厅转发省教育厅等部门关于进一步加强学校体育工作意见的通知[EB/OL]. (2013-07-24)[2016-08-10]. <http://www.henan.gov.cn/zwgk/system/2013/07/24/010411877.shtml>
- [4] 刘延东. 加快普及校园足球，为青少年健康成长和振兴足球奠定坚实基础[EB/OL]. (2014-11-26) [2016-08-20]. http://news.xinhuanet.com/2014-11/26/c_1113419358.htm.
- [5] 吴键. 青少年运动不足，拿什么拯救你[N]. 中国教育报，2015-06-23(08).
- [6] 国家发展和改革委员会等四部门. 中国足球中长期发展规划(2016—2050)[EB/OL]. (2016-04-11) [2016-08-10]. http://news.xinhuanet.com/sports/2016-04/11/c_128883907.htm.

