

小学3+2体育活动体系构建与探究

■遂昌县实验小学 朱贤锋

体育与健康课程理念提出要树立学生健康第一的指导思想,提高学生的身体素质,注重学生身心健康和社会适应能力的提高,关注学生的个体差异。在小学构建3+2体育活动体系,对学生提升运动兴趣的培养、运动能力的提升、运动素养的提高、增强学生关心集体、团结协作的团队精神等都不无裨益。3+2指三球两跳体育运动项目进行实践研究,即篮球、乒乓球、羽毛球、跳短绳、跳长绳。三球两跳项目具有普及性、广泛性、趣味性等特点,学校通过体育节、游戏节、运动会等活动形式,以赛促学,以玩带学,培养学生终身体育的意识。创建小学3+2体育活动体系,本文总结出以课堂体育教学为核心和以课外体育活动为中心的多样化组织模式,体现当下学校体育培养学生终身体育的目标。

首先,小学3+2体育活动体系的建构包括内涵、保障、策略、评

价等多方面。如立足校情以健全的制度为基础。学校积极开展阳光体育运动,把3+2体育活动体系内容纳入学校整体工作计划之中,以健全完善的规章制度为基础,保障3+2体育活动体系构建;创设条件以先进的设施作保障。学校的场地器材设施达标,良好的硬件条件,为开展3+2体育活动体系构建提供坚实的物质保障;整合资源以充足的时间保质量。学校体育专职教师足额配备,教师之间相互合作,根据课程纲要制定活动计划,落实学生每天运动不少于一小时活动要求。

小学3+2体育活动体系的策略有哪些?可以考虑与课堂体育教学相结合,保障活动的长效开展。与大课间活动相组合,保障活动的充分开展。还有,与精品社团相融合,保障活动的高效开展等。

对小学3+2体育活动体系的评价也有多种方式。可以以体育

赛事为平台,保障成果的充分展示。定期开体育比赛,能适时展示和总结一个阶段以来学生体育竞技水平的提升,也能让学生有一个很好的展示平台。抑或是以综合素质评价为标杆,提升活动效果评价。对学生参与成长评价,变单一的绩效考核为全面体育素质与个人特长结合的系统评价,设计技能掌握考核方式,对所有参加体育活动的学生进行丰富多样的展示调查考核评估。

经过实践可以发现,小学3+2体育活动体系的效果十分显著,不仅让学生的体质健康状况得到改善,运动技能更是获得可喜的发展。不仅如此,小学3+2体育活动体系构建也让教师走向智慧,专业发展有所提升,教师的科研意识和积极性提高了。在活动体系构建中,教师之间相互学习交流,一同商讨讨论,老师之间交流多了,合作多了,合作意识进一步提高,教师的专业能力同样显著

提高。自从我校开展3+2体育活动以来,每位教师对校园文化建设更加关注,锻炼身体的意识进一步增强。教师在实施3+2体育活动中不仅愉悦了身心,缓解了压力,更重要的是在这个过程中专业知识、技能得到了发展。在构建3+2体育活动体系过程中,教师必须有更全面的知识、技能。

当然,小学3+2体育活动体系也带来了一些反思,包括小学3+2体育活动体系活动空间还需拓展;未来还将进一步提升3+2体育活动的人文内涵,向校园体育文化提升;课程资源开发还需不断地与时俱进。

经过一个阶段的尝试,已积累了初步的经验,但实践的时间远远不足,研究的深度还不够,在下一阶段的实施过程中,应积极倡导创新。3+2体育活动体系深入实施,教师将会积累更多的经验,也将会有更多的思考,继续优化3+2体育活动体系构建。

浅谈体育教育对小学生的的重要性

■义乌市实验小学 傅丽贞

全面培养小学生素质,促进小学生心理、生理等各方面素质的全面发展,是当今社会教育部门和孩子家长的共同呼吁。小学的教学开展体育教育是十分重要而且是必要的,主要有以下几个方面:

增加身高,肌肉发达。体育锻炼能增强孩子各器官系统的功能,使孩子体格健壮。孩子能够长高,是由于全身骨骼的生长,尤其是长骨的生长,因为长骨两端的骺软骨部分是骨的生长点。由于体育运动,改善了血液循环,同时,运动对骨骼起着一种机械刺激作用,能促使骨骼生长加速,使孩子的身高随之有所增长。

促进心肺功能,使血液循环加快,新陈代谢加强。孩子在锻炼过程中,肌肉活动需要消耗大量的氧气和排出更多的二氧化碳,于是呼吸器官需要加倍工作,久而久之,胸廓活动范围扩大,肺活量提高,肺内每分钟通气量加大,增强了呼吸器官的功能。

预防疾病。孩子多进行户外活动,接受日光、空气和水的沐浴,能逐步经受外界环境变化的刺激,皮肤和呼吸道的粘膜不断受到锻炼,增强了其耐受力,大脑皮层也对冷和热的刺激形成条件反射。当自然因素发生变化时,孩子就能迅速而准确地进行反应,使身体跟外界环境保持平衡,这样就不容易

感冒,也不容易中暑。

促进智力发育。体育锻炼中的各种动作直接受神经系统的支配和调节。人在活动时,肌肉中的神经可将各种刺激冲动传到大脑,使大脑对动作反应更加灵敏,有利于对营养的摄取,促进脑细胞的正常生长发育,对智力发展很有益处。

塑造儿童性格。体育锻炼不仅是身体的锻炼,大脑的锻炼,也是意志和性格的锻炼。体育运动能克服某些不良行为,使儿童的性格开朗、活泼、乐观。孩子做一些动作要付出较大的努力,有时要克服各种困难,这就是很好的意志锻炼。运动后,孩子更有自

信心和成功感,会变得更加优秀,懂礼貌,与人相处较为主动平和。

体育运动是健康的最佳方式。锻炼防止儿童由于营养过剩而造成肥胖。

综上所述,说明体育课程的开展在学校中的重要性,体育课是学校中不可或缺的一项课程。生命在于运动,运动对孩子的素质培养具有重大的意义,孩子的综合素质对孩子的未来有着巨大的影响,针对目前社会对孩子素质教育的极度需求,小学教育机构应该重视体育教育在小学素质教育中的重要意义,通过改善当前小学体育教学的方式,从而更好地培养孩子们的综合素质。

2.0时代的图书室带来“深度休闲”新体验

■浙江体育职业技术学院 沈文锦

“腹有诗书气自华”,书是获取知识的渠道,是提高素质的途径,也是涵养静气的摇篮。读书妙处无穷,书香熏染人生,正如莎士比亚所说:“生活里没有书籍,就好像没有阳光;智慧里没有书籍,就好像鸟儿没有翅膀。”书是人类知识的载体,是前人智慧的结晶,是智者真知灼见的积累。读书,能够帮助我们走出自我的狭小,回首历史的长河,触摸时代的脉搏,关照广阔的生活。

随着高科技时代发展,网络数字下的阅读以浅阅读和快阅读居多,总体阅读氛围淡了,深入阅读欠缺,图书室图书利用率下降。近年来,越来越多的图书室把咖啡吧引入,作为图书室的新兴附属服务

场所,来提升图书室休闲功能及服务水平,这也是迎合读者“深度休闲”的需要,也是一种以人为本服务模式的新经验。

去年在浙江省体育局领导和工会的重视关怀下,省体育局八楼的图书室开设了咖啡吧,这一举措能让职工在温馨时尚、舒适宁静的环境下查阅资料,享受阅读,帮助职工放松身心,劳逸结合,缓解焦虑,调节情绪,开拓图书室服务领域,为原先服务单一的图书室锦上添花。

目前,图书室的配套设施也在不断完善,相应的附加服务也会不断增多。咖啡吧作为阅览休闲区,不仅配备了咖啡机,还配置了榨汁机、微波炉、烤箱、冰箱等

设施,为职工提供多种便利服务,提升职工幸福感,值得一提的是,这些设施不仅面向在职职工开放,退休职工及体育协会人员在借阅图书时也可以享受自带的便利,这里是真正的“职工之家”、“党员之家”。

咖啡吧既能为有需要的职工提供优雅安静的私密环境,也能接待来宾洽谈事宜,还可用于小型会议场所,作为会议交流区,能提供多媒体服务,促进提升会议质量,增进同事间有效沟通,提升凝聚力。为提高知识信息服务质量,也为不同信息需求的人群查找资料提供多种渠道,在携手浙江体育职业技术学院图书信息中心在共享资源下,不仅能提供大

量各类图书资料,同时还可利用学院内网查阅中国知网数据库(基础科学、医药卫生科技、信息科技、哲学与人文科学、社会科学I、II辑)、习近平治国理政思想学习文库、体育创新发展知识服务平台、超星名师讲坛(尔雅学术视频)数据库、超星中文电子图书(部分)、超星发现(期刊)数据库等数字资源,还将开通“百度文库”,在“百度教育云平台”可以获得更好的用户体验。

图书室和咖啡吧将做好体育系统“职工之家”“党员之家”的标杆榜样作用,让职工在温馨舒适的环境下享受阅读,提升阅读率,提高图书的利用率,促进全员的精神文化建设。