

浅谈小学课间体育活动整体优化策略

杭州师范大学第一附属小学 俞富根

小学课间体育活动作为学校教育的重要环节,对促进学生身心健康发展具有不可替代的作用。科学合理地开展课间体育活动,既能增强学生体质、预防近视,又能缓解学习压力、培养自主与合作能力。当前,许多学校的课间体育活动面临着自主性不足、形式单一、缺乏活力等问题。学生在课间活动中的选择权有限,难以满足不同学生的兴趣需求。同时,以集体操、跑操为主的单一活动形式,既缺乏趣味性又难以调动学生的参与热情,导致课间活动效果不佳。

针对这些问题,杭州师范大学第一附属小学创新性地构建“功能链、设计链、支持链”三链协同的课间体育活动优化模式。在功能链方面,学校精心设计多样化课间活动体系,涵“沐光跃动”“憩理沐心”“轳驰风掣”“舒络轻驰”四大功能模块。“沐光跃动”通过排球、曲棍球等六大球类项目,在30分钟的大课间实现视力保护、体能发展和技能提升;“憩理沐心”利用20分钟进行能量补充和知识梳理;“轳驰风掣”通过15分钟的原地

Tabata 体能训练挑战学生意志;“舒络轻驰”则提供24个休闲运动项目供学生自主选择。这种模块化设计既保证了活动时长,又避免了集中训练带来的负担。

在设计链优化上,学校实施了三大创新举措。首先是时间统筹,将不同功能的活动科学分配到各个课间时段。既保障了运动时长,又避免了集中训练带来的身心负担,有效破解了“课间圈养”与“无序活动”的双重困境,为课间结构化设计提供了有效的保障。其次是项目精进,根据各年级学生特点设计差异化活动:一年级开展“飞舞健球”,二年级进行“拉布弹球”,三年级组织曲棍球运球接力,四年级开展足球绕杆,五年级实施篮球跑动传接球,六年级尝试“动感排球”。最后是动态调整机制,在特殊天气时将户外活动转为室内项目,并根据学生个体情况灵活调整运动强度。学生还可以进行自我调整,一方面是选择自己喜欢的项目进行休闲运动,另一方面还可以自我休憩调整身心状态,或是安排其他活动和事

项。动态调整既保障了每一位孩子权益,又尊重了每一位孩子的选择。

资源优化方面,学校充分利用有限空间,在教室设置粘粘球项目,在连廊开展摸高跳、mini 台球等休闲类活动。在操场周边设置了足球九宫格射门、大宋沙包、锤丸、投壶等相对需要更大场地的运动项目。这些项目既满足了学生对运动的需求,又通过合理的空间规划避免了拥挤和冲突。同时引入投壶、捶丸等传统体育器材和智能跳绳机等现代化设备,丰富活动形式。

评价体系上创新采用“运动银行”积分制和“运动擂台”挑战赛,通过积分兑换和校园吉尼斯纪录等方式激励学生持续参与。例如,学生积极参与,过程中表现优良,则可以获得运动银行1积分,由班级相关的学生管理干部或教师负责考核。并通过设置校园吉尼斯挑战赛构建了竞争机制,激发学生参与热情。

为确保课间活动顺利实施,学校建立了完善的支持链。利用校园广播系统实现音乐自动化指挥,通过特

定音乐和提示语引导活动流程。推行学生“岗位化”管理,由大队部干部担任器材管理员、裁判员等职务,培养学生自主管理能力。教师则通过个性化指导,针对学生在投准、摸高等项目中的具体问题提供专业建议,既提升运动技能又增强自信心。

这一创新模式实施以来取得了显著成效。学生参与积极性明显提高,课间活动满意度大幅提升。校园里随处可见学生运动的身影,形成了浓厚的体育氛围。通过活动,学生不仅增强了体质,更培养了团队精神和意志品质。学校先后荣获杭州市大课间评比一等奖、上城区“活力校园·健康领航”先行校等荣誉。

课间体育活动的优化实践,成功将原本的“空白时段”转变为学生成长的“黄金空间”。这种创新不仅解决了传统课间活动存在的问题,更探索出了一条以学生为中心、多元协同的课间体育活动新路径。未来,学校将继续深化这一模式,进一步丰富活动内容,完善保障机制,为促进学生全面发展提供更优质的教育服务。

家校医协同模式下的小学生健康体重管理实践

绍兴市上虞区天香小学 王光军 王美乙

近年来,我国儿童肥胖率持续攀升,国家卫健委2025年启动的“体重管理年”专项行动,凸显了这一问题的重要性。数据显示,6-17岁儿童肥胖率已接近20%,且呈现低龄化趋势。以绍兴市上虞区天香小学为例,2023-2024年肥胖率虽整体微降,但低年级肥胖人数逆势增长(如三年级从34人上升至50人暴增47.1%),反映出传统管理模式的局限性。

面对这一挑战,学校构建“家校医三维联动”的小学生健康体重管理模式。通过整合学校、家庭和医疗资源,形成了一套系统化、个性化的管理方案。在学校层面,实施分层运动干预策略,根据学生体重和运动能力差异设计个性化课程。超重学生以跳绳、慢跑等低强度运动为主,循序渐进增加运动强度。课间活动采用“年级轮换制”,低年级侧重足球技

能,高年级专注篮球训练,并巧妙利用走廊、体育馆等空间确保“雨天无休”。课后则通过社团活动和家庭锻炼计划,保证学生每日校外锻炼时间不少于2小时。学校还引入AI数字体育项目,开展“体重管理好习惯”活动,从BMI值、运动表现到饮食习惯进行全方位跟踪记录,定期评选“体重管理好少年”。

家庭作为儿童成长的重要环境,在体重管理中扮演着关键角色。学校设计了一系列亲子互动项目,如家庭跳绳比赛和趣味运动会,要求家长通过专用APP记录孩子的运动数据,并定期评选“健康家庭”。在饮食管理方面,联合营养专家制定科学食谱,开展“健康饮食”主题活动。

医疗专业力量的介入是该模式的另一大亮点。学校与医疗机构深度合作,由专业医生参与校园餐菜单的制

定,确保膳食营养科学合理。校医联合医院专家定期监测学生BMI等健康指标,对异常情况及时进行三方会诊,制定个性化干预方案,包括运动处方和饮食调整建议。学校还定期邀请营养学专家开展专题讲座,讲解肥胖对海马体发育等健康问题的影响,并为高风险家庭提供一对一咨询服务,提升家长的健康管理意识。

经过一年的实践,这一创新模式取得了显著成效。在运动行为方面,体育课参与率提升35%以上,超重学生基础运动技能达标率增长超过50%。体重异常学生的家庭锻炼管理完成率达到70%,较干预前提高了40个百分点。饮食结构优化更为突出,学生高热量零食摄入量减少60%,食堂健康菜品配比大幅提高,“光盘行动”参与率超过80%,挑食现象得到显著改善。全校体重异常率从26.8%下

降至23.4%,降幅达3.4个百分点,其中超重与肥胖率从18.4%降至16.5%,新生肥胖转化率控制在5%的低水平。

这一实践为儿童健康体重管理提供了宝贵经验。其成功关键在于建立了有效的协同机制,学校发挥主导作用,家庭负责具体落实,医疗提供专业支持,三方各司其职又紧密配合。人工智能技术的应用也是亮点之一,通过AI运动吧、电子枪、无人机等智慧体育项目激发学生运动兴趣,利用智能监测设备实现数据联动,大幅提升了管理效率。当然,在技术应用过程中也需注意隐私保护问题。展望未来,该模式还需在可持续性方面继续探索,如引入智能手环等穿戴设备实现更精准的个性化管理,争取政策支持将体重管理纳入教师考核体系,以及建立长效的资金保障机制。

体育游戏促进高中学生综合素质提升

龙泉中学 赵 彬

随着“新课标”政策和高中学生综合评价改革的全面推进,体育课堂的可持续发展成为亟待解决的问题。将体育游戏融入体育课堂改革策略,是促进体育教师发展、提升体育教学质量的重要举措。当前体育课堂存在统一化、形式单一、缺乏自主性、评价单一等问题。县域高中体育课堂尤其面临诸多挑战:体能训练形式单一,以田径、球类基本动作为主,缺乏创新和持久性;体育设施薄弱,学生锻炼自主性不足。为此,龙泉中学结合学校实际,探索游戏赋能体育课堂教学的新模式,制定不同运动强度和密度的体育游戏项目,通过全员参与和积极评价,促进县域高中学生体育综合素质的提升。

近年来,该校秉承“无体育,不一中”的理念,在体育课堂中引入地方特色体育游戏,以游戏增强体能锻炼,全面提升学生体质健康能力。随

着体质健康工作成效显著,该校市级甚至省级排名大幅提升,逐步打造出“敢想敢做、全员参与、提升体质”的完整体育游戏特色体系。该体系包括日常体育课堂游戏、大课间体育游戏、教学评比中的体育游戏、课外体育活动和体育竞赛等。

在“体育游戏教学”实践中,该校通过多样化教学手段,对传统体育项目进行游戏化改造。例如,在中长跑练习中加入“闯关挑战赛”“积分累计”等形式;球类项目采用“技能树升级”模式,根据个体能力解锁关卡;体操项目开发“动作连招”游戏,实现分层教学。此外,团队协作类游戏如半场三对三篮球比赛,让学生体验队员、教练、裁判等不同角色;反应速度类游戏如躲避球和跳绳接力,锻炼学生反应能力和团队协作;耐力挑战类游戏如团队接力马拉松,通过设定合理目标

和增加趣味性,减少项目枯燥感。

数字化技术的应用为体育游戏教学注入新活力。运动类APP辅助教学通过AI动作捕捉与运动健身训练结合,实现精准教学;可穿戴设备如运动手环、心率佩戴器实时监测学生数据,帮助教师优化课堂策略;虚拟现实技术让学生身临其境体验各种运动场景,突破场地和器材限制。这些技术手段不仅提升学生学习兴趣和参与度,也为教师提供全面客观的教学评估依据。值得一提的是,建立适合学校实际的体育游戏体系是该创新模式的重点,但同时也面临教师游戏化教学能力不足、学校设施条件限制、家长认知接受度等难点。

该体系的创新之处在于学生可以通过教室白板、平板电脑等设备自主选择体育游戏,如地方特色游戏“安仁舞龙”“道太舞狮”,或挑战性游戏“轮盘追逃”“跑方城”,真正体现学

生主体性。教师可根据不同课程类型选择体育游戏,提高课堂运动密度和强度;在公开课、展示课中融入体育游戏作为亮点;利用体育游戏布置课后作业,培养学生终身学习意识。学校层面,体育游戏赋能可提升整体教学氛围,符合新课标要求;作为全县示范窗口学校,该校在推广体育游戏体系至中小学课堂方面具有先天优势,有助于提升社会影响力。

尽管该校在建立“体育游戏”体系实践中已取得一定成效,但距离全面提升学生综合素养能力仍有差距。尤其在课程建设、教研、论文、课题等方面还需进一步完善,体育课堂教学的落实也需进一步反思。该校将继续深入探索,不断创新符合该校特色的体育游戏活动形式,为建立完整的体育游戏体系发挥更大作用,助力县域高中体育教育高质量发展。