

初中生大课间体育分层跑操的实践探索

宁波市第十五中学 葛平吉 鲍鸿波

中共中央、国务院印发的《关于加强青少年体育 增强青少年体质的意见》指出:“全面实行大课间体育活动制度,每天上午统一安排25—30分钟的大课间体育活动,认真组织好学生做好广播体操、开展集体体育活动。”

如何组织好大课间活动?我们学校的体育组根据学生的实际情况,进行大课间活动的分层跑操实践,取得显著的成效。现将有益的经验予以分享,求教于方家。

一、分层跑操的初步探索

一是总体规划要求上,校领导宏观把握,确定跑操实施方案。政教部门关键部署,确定各个工作岗位的人员安排以及对班级的考核细则。体育教师具体负责实施,由体育教师拿话筒在田径场主席台统一指挥全校跑操,并且在跑操结束后对跑操情况做点评,政教部门对点评情况进行统计并且打分,计入优秀

班集体考核。

二是具体实施上,在大课间跑操活动中,本校从原先全校集中在操场跑操的基础上分年级、分区域、分目标进行初步分层跑操。初一年级以队伍整齐,面貌精神为要求,在跑道内三条跑道进行跑操。初三年级以精神面貌,中考目标为要求在操场跑道外三条跑道进行跑

操。初二年级以队伍整齐,面貌精神,同时又兼顾一定速度要求,安排到校环形道路进行跑操。在班级队伍管理上,各班方阵按四路纵队跑步,慢在前,快在后。并且安排两名优秀生,一名负责领跑,与第一排面对齐,控制跑步速度与节奏。另一名学生负责跟跑,与最后一排面生对齐,管理班级纪律,规范跑步行为。

二、基于实践问题的分层优化

经过一段时间跑操,出现了以下三种不良倾向。

第一,部分学生掉队现象。初三年级由于需要增加体能、耐力要求跑步速度较快,在五六百米以后,有一部分学生由于体能不足和意志力薄弱开始降低跑速,逐渐跟不上大队伍,从而出现掉队现象,因为初一年级在体能和力量上本就不如初三,初三较快跑速带快初一跑步速度的同时,也加大了初一学生的体力消耗,在500米左右开始,出现部分学生跟不上队伍,跑速下降开始掉队。

第二,大面积走路现象。由于部分学生掉队并开始走路,一批意志力不坚强自我约束力不够的学生也被影响,造成整个年级走路人数越来越多。笔者通过观察和统计落队人数,初一年级有30人左右,初二有40人左右,初三学生有20至30人,占比10%以上。

第三,部分区域跑操混乱现象。由于走路掉队学生前进速度过慢,导致班级队伍由方阵逐渐变长,后方阵正常跑速的方阵被迫降速,方阵内学生发生“撞车”现象,出现安全隐患。

以上三种不良倾向的出现,使得整体锻炼效果不明显,没有达到应该达到的目标。

针对上述问题,体育教师采取以下措施进行改进与优化。

(一)基于学生体能、耐力、运动意愿编组

体育教师和班主任结合学生身体各项指标进行评价,将学生划分为不同层次。对长跑测试数据评价分析后,把长跑测试成绩为优秀且运动意愿强烈的学生初步编入甲组,成绩良好和合格的学生初步编为乙组,成绩不合格的学生且运动意愿弱的学生初步编为丙组。每个年级甲组人员不超过50人,丙组人员不超过50人。

(二)加强不同组别学生的跑操管理

确定组别后,按照初三中考目标,初三甲组、乙组、初二、初一甲组安排到操场跑操,增加跑量至1500米,这些是一群身体素质比较好和即将参加体育中考的学生,通过班主任、体育老师加强谈话,在已经安排了提高跑步强度的情况下,要保证队伍的整齐,不得冲散队伍。

对占了学校的大部分学生初二、初一乙组学生,管理不能放松,这组同学跑好了,学校的大课间跑操目标也达到了九成。这组同学环学校道路跑操,跑量1000米,保证跑操方阵整齐,口号响亮,提高精气神。同时,学校安排了老师,各个岗位落实到人,在各个点安排老师提醒学生排好队伍,在环校跑道的盲区安排值班老师加强管理。

全体丙组学生到校篮球场进行绕篮球场

环形跑,跑量800米,结合丙组学生身体素质相对较弱、运动意愿相对薄弱的现状,学校安排专职体育教师和政教部门老师指导学生跑步方法,安排丙组绕篮球场边线跑,并且在跑操的时候适当降低跑速,以能够跟上队伍为主要条件。把最难啃的“骨头”啃掉,能够让每个学生都可以完整完成大课间跑操要求,获得跑操成就感。同时逐步建立练习自觉性与主动性。

(三)实施组别流动机制

为了学生取得更好的锻炼效果,提升意志力,能够在更合适的组别进行跑操,制定流动机制,在每月第一周实施。

第一,本人(或家长)提出申请,乙组、丙组学生经过加强锻炼,体能提高,意志力提升以后,本人可向体育组或班主任申请调换组别,经过体育老师和班主任的评价后,可以进行组别更换。

第二,非本人提出更换。体育老师和班主任要通过观察以及访谈,发现学生可以进行组别更换,和学生进行交流以后,将其更换组别。

第三,临时更换,学生在跑步过程中出现伤病或者发现并不适合在本组别进行锻炼,则班主任或体育老师实施临时更换组别锻炼,并且做好备案。

三、分层跑操的成效与反思

经过一个学期实践与改进,分层跑操取得了一定成效。据笔者最新调查统计,在甲乙组跑操队伍中,已经没有落队现象,丙组学生在篮球场的跑步中也能在慢跑中完成跑操要求,全校做到了跑操“零”掉队的成绩。

具体来说,成效体现在三个方面:

第一,提升了各个层次学生的跑操能力。甲组学生通过练习,速度更快,竞争性更强,统计发现能够达到体育长跑满分的人数从刚分层时的76人增加到127人。更在本组队伍中,发掘了很多学校各训练队的苗子,给学校业余体育训练添砖加瓦。乙组同学的心肺耐力提升明显,途中跑能保持更久。丙组同学的进步最为明显,首先跑操时做到了“零”掉队。再次通过体育课长跑检测,发现他们长跑成绩明显提升,基本上提升十秒以上,个别学生1000米成绩从将近六分钟提高到了五分左右。

第二,提升了学生自我约束能力。大课间跑操作为学校体育的一部分,需要每个学生都要参与。甲组队伍能够分清大局观,不再按照自己的想法而冲散、脱离队伍。乙组队伍中

有一些要和别人讲话的,也能够在跑步过程中自觉跟上队伍,不打扰别人,大多数班级能够在跑操中喊出口号,保持方阵整齐。学校跑操氛围得到了进一步的保证。原来坚持不住经常掉队走路的丙组学生,能够坚持不掉队,体现了坚持不懈,不放弃的精神品质,通过大课间跑操也加强了学生的规则意识,提升自我约束的道德品质。

第三,提升了教师的组织管理能力。在大课间跑操实施过程中,全校教师从领导到中层干部,再到体育教师各司其职拧成一股绳,在大课间铃声响前就能各就各位,中层干部和班主任引导学生及时有序下楼,保证在5分钟内全校学生能够到达跑操指定地点。体育教师在操场管理学生跑操情况,有问题及时作出反馈和提醒。通过大课间分层跑操,提高了学生的身体素质,加强了学生的品德意识。整齐的跑操也成了学校的一道风景线,提升了学校形象,把同一件事情做好,增加了学校老师的集体凝聚力。

在取得成效的同时,一些问题也不容忽

视。例如,部分教师下课不及时,造成学生不能在规定时间内到达指定场地;部分学生下课后借故私自行动,脱离班集体,造成进行队伍凌乱;个别学生以请假为由,逃避跑操;个别管理教师反馈处理问题不及时,导致部分学生跑步过程中出现偷懒现象。

针对此类现象,我们采取了一定措施。第一,教务处针对拖课现象,及时与当事教师沟通协调,避免类似情况再次发生。第二,班主任加强学生的思想教育,确保学生及时归队。班集体统一下楼到达跑操指定地点。第三,建立请假档案,进行有效监管,出现多次请假的学生,及时与家长沟通,确认真实情况。第四,德育部分加强对值日教师的管理工作。要求教师积极主动尽职尽责。

现在,大课间跑操效果是在各位教师管理和监督下进行的,下一阶段我们将在取得成效的基础上,继续改进,提升教育教学能力,加强学生的思想教育,减少教师管理监督岗位,真正把大课间跑操变成学生乐于跑热爱跑的校园文化。