

基于核心素养的中职课外体育活动序列化主题设计与实践

前言 学校体育肩负着“增强全体学生体质和健康”的使命，课外体育活动是学校体育的重要组成部分。文章从“闻鸡起舞—激扬青春—我行我酷—超越极限”四个活动主题，进行序列化实践，从健康行为、运动能力、体育精神促进学生全面发展，提高核心素养，成效显著。

关键词 中职体育；课外活动；核心素养；序列化主题实践

《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020）》中指出：牢固树立健康第一的思想，确保学生体育课程和课余活动时间，要求学生从运动能力、健康行为、体育精神等方面得到发展，通过学科学习形成正确的价值观、人生观与关键能力。

为了让学生充分利用空闲时间，形成“积极向上、和谐奋进”的校园文化氛围，促使身心更好地成长，整体提升学生素养，学校领导和体育组教师统筹规划，将课外体育活动序列化，激发学生积极的体育运动行为，培养学生自我组织能力和体育精神。

1 课外体育活动序列化主题设计的界定

主要是指将单个课外体育活动或一组课外体育活动进行串联、整合并开发，从而形成一系列相互联系的体育活动整体，以期提高课外体育活动教育价值的持久性和高效性。

体育组通过充分的论证，从学校的现有场地、器材、师资力量和学生的特点出发，对活动开展的时间、内容、场地、程序等方面进行科学的设计和规划。序列化主题就是在序列化过程中都设置主题，使序列的每一个环节都体现文化内涵。

2 课外体育活动序列化主题设计的内容策划

2.1 内容安排

序列化主题设计的内容主要指锻炼的内容，即学生参与序列化主题活动的项目和要求。活动的内容是遵循学生身心发展、最近发展区、技能形成规律及可操作性原则进行选择与设计。既能提高学生的力量、速度、耐力以及协调性等运动素质，又能为更好地掌握各项运动技术，提高运动能力奠定基础，增强学生的意志品质和团队协作精神。具体主题内容（见表1）：

表1 课外体育活动主题和内容安排表

主题、时段	负责主体	内容
“闻鸡起舞” (早6:20—6:40)	值周组：值周组长主要负责人，其余成员组织管理。 班主任：自愿参与现场管理与检查。 学生会：学生会干部做好出勤管理。	春夏季：运动主项以健美操、广播操等为主。 秋冬季：运动主项以晨跑为主。 1、每天早晨各班级同学在规定时间内到达中心广场集合，班级旗手在队伍前举旗整理本班队伍。 2、值周组长宣布早晨要进行的主要运动项目和具体要求。

“激扬青春” (9: 30—10: 00)	体育组: 统一指挥、巡回指导。	1、每周一举行升旗仪式, 全校实施爱国主义教育, 周二至
	班主任: 现场管理与指导。	周五视天气情况, 进行“阳光跑操”。
	学生会干部: 做好检查与记录。	2、按照大课间活动安排和指定的路线慢跑 600~1000 米。
“我行我酷” (16:35—17: 05)	由体育组值周教师和其他教研组值班	1、跳长绳 2、跳短绳 3、高抬腿跑 4、俯卧撑
	教师: 组织指导及安全管理, 发放器材。	5、篮球训练营 6、各种接力赛
“超越极限” (17:30—18: 20)	学生会、社团负责人、裁判委员会:	1、足球提高班 2、排球拓展班 3、齐心协力走
	小型比赛的组织运行及裁判工作	4、乒乓球兴趣小组 5、长跑健身社团 6、全校性比赛

2.2 课外体育活动序列化主题在学年中的竞赛安排

为了丰富和提升校园体育文化生活质量, 挖掘主题设计内容, 有选择地设计比赛项目, 形成日日有活动, 月月有

主题的课外体育活动序列, 充分保证每天活动一小时的体育运动量。主题活动在学年中的安排 (见表 2):

表 2 课外体育活动序列化活动安排

月份	周次	第一周	第二周	第三周	第四周
九月	体育文化月 (校运会筹备)	体育黑板报展示	方正展示	高二体质健康测试	校运会
十月	“庆国庆 ‘我爱运动’ ” 月	跑操展示	足球绕杆赛	高一体质健康测试	足球友谊赛
十一月	三打三篮球联赛	高三体质健康测试	高三篮球联赛	高二篮球联赛	高一篮球联赛
十二月	20 人团体接力赛, 每人跑 400 米。	高三年级赛	高二年级赛	高一年级赛	跑操展示
三月	群体展示月: 齐心协力走	高三	高二	高一	总决赛
四月	绿色低碳月: 拔河比赛	高三	高二	高一	总决赛
五月	团结合作月: 跳长绳比赛 (以班为单位; 规定时间跳数最多的获胜。)	高三	高二	高一	总决赛
六月	羽毛球单打和双打比赛	分站赛 (1)	分站赛 (2)	分站赛 (3)	总决赛

3 课外体育活动序列化主题实践

实施过程中, 根据课外体育活动序列化主题设计内容和活动安排, 具体操作中每天按四个时段划序, 即晨练、大课间、课外活动和课外拓展四个序列, 并将这四个时段的主题命名为: “闻鸡起舞” “激扬青春” “我行我酷” “超越极限”。

3.1 主题设计一: “闻鸡起舞”

3.1.1 “闻鸡起舞” 内涵

遵循人体健康成长的一般“生物钟” 规律, 要求学生就寝熄灯时间为九点钟, 准时睡觉; 早晨 6: 00 起床, 6: 20—6: 40 晨练。清晨, 美好的开始, 追逐第一缕阳光, 再起梦想的希望。

3.1.2 活动过程

健康成长，阳光做人：学校行政部门审时度势，引导和宣传“健康第一”的理念，让学生“走在黎明前、走进阳光下”。

根据四季气候的不同和天气的变化，活跃校园生活，提升师生的意志品质和团队合作意识，将早晨的活动基本制定为：春夏季以健美操、广播操、韵律操等活动为主；秋冬季以晨跑为主。

3.2 主题设计二：“激扬青春”

3.2.1 “激扬青春”内涵

全校学生组成十几个方阵，迈着整齐划一的步伐，以铿锵有力的口号展现“跑操”的景象、展现学生意气风发、青春年少、挥斥方遒的精神风貌。

3.2.2 活动过程

建立活动程序，培养意志品质：个人素质是一个多方面多层次综合的主体结构，任何一方面的素质欠缺都会削弱人的整体结构功能，影响素质的整体水平。根据活动时间和内容的需要，将德育融入体育活动的各个方面，在提高学生体质，培养学生集体荣誉感和团结进取精神的同时，加强爱国主义教育，增强爱国情怀。学校安排每周一个大课间，举行“升国旗仪式”，对全校师生实施爱国主义教育；在周二至周五，由体育组教师统一指挥，组织全校师生进行大课间“阳光跑操”活动。

“阳光跑操”是意志的锻炼，它是一种品质的体现，也是一种精神文化的象征，已成为学校教育教学中不可或缺的重要内容。在整个跑步的过程中，各班打着班级旗帜，在铿锵有力、节奏明快的音乐声中，精神抖擞，以整齐的步伐踏出人生的乐章。

3.3 主题设计三：“我行我酷”

3.3.1 “我行我酷”内涵

根据当前青少年学生价值取向出现偏颇而提出，目前学生的偶像往往是影视明星，但部分影视明星存在明显的负面影响，懵懂的学生对此缺乏明辨是非的能力，容易产生思想问题而误入歧途。为此通过参加体育活动让他们发现身边的偶像，树立正确的审美观和价值观。让学生明白只有“行”“德”正，才能胜人一筹，才有“酷”的感觉。

3.3.2 活动过程

完善监管机制，增强责任意识：利用主题活动开展的契机，提升校园文化生活品质，对学生进行正面的引导，教育学生明辨是非。以我国和世界体育人榜样的力量，引导学生积极向上、奋勇争先，提升强国意识和责任意识。如作为

国球的乒乓球项目，诞生了像王楠、邓亚萍、刘国梁等世界顶尖的运动员；小小年纪打破世界纪录，夺得奥运会跳水金牌并受到习近平主席夸赞的全红婵等，用青年楷模引导学生健康成长。

根据活动需要，每天下午的16:35—16:55时间段，安排跳绳、俯卧撑、接力赛等各种活动项目，提升学生活动兴趣，创设愉快的活动环境，学生既能收获课堂之外的知识，又能体验运动的乐趣，让体育精神在学生心田上挥洒得淋漓尽致，“我行我酷”。

3.4 主题设计四：“超越极限”

3.4.1 “超越极限”内涵

源于课外体育活动时段，以学生兴趣主导的“体育社团”为基础，是展示某个群体和个人的特长、能力及水平，超越是自身能力所能承受的极限。

3.4.2 活动过程

挑战自我，快乐奔跑：每个人都需要体育，每个人都在“体育”，体育就在每个人日常生活中；每个人都需要体育精神，而体育精神就在我们的身边和心里。

学校的各种“体育社团”，如：乒乓球社团、足球社、羽毛球社等，积极开展晚饭后时间段的体育活动，并让裁判委员会负责比赛的裁判工作。体育组的老师和有特长的老师分别担任指导教师，进行技术指导。

为了保证“体育社团”有效有序开展，班主任、指导教师、学生干部分别由政教处、教务处及体育组教师指导，实行三级管理制。同时，对各部门及管理人员制定切实可行的职责及分工。实施过程中，各部门既分工又通力合作，创设让学生满意的课外活动平台，提高综合素质。

4 序列化课外体育活动监控和评估

4.1 自评与互评相结合

在整个活动过程中建立多种评价模式，除教师对学生的评价外，增加学生对自己参与活动的评价和同学间的评价。激励学生踊跃参与体育活动，增进身心健康。通过“参与热情、提高程度、合作能力、情意表现”等方面，由班主任、家长、同学等进行逐条评价。

4.2 常规评价与即时评价相结合

常规评价是对负责值周的领导、教师、学生的日常考核，体现评价的常态化；即时评价即在活动过程中对参与主体的表现进行现场褒奖等，体现评价的即时性、教育性等功能。

4.3 过程性评价与终结性评价相结合

过程性评价是从班级参与人数的多少、活动组织是否严密、学生参与活动是否热情、活动中是否团结协作等方面,在学生原始体能的基础上,经过锻炼,再进行测评,对有提高的学生和班级予以肯定和鼓励。终结性评价体现在能力提升测试和《国家学生体质健康标准》测试项目的成绩测定上。

文 / 林海琴 (杭州萧山第二中等职业学校, 浙江杭州 311203)

作者简介：林海琴，女，浙江杭州人，杭州萧山第二中等职业学校讲师，研究方向：中学体育教学。

参考文献:

- [1] 刘一民, 刘翔. 青少年学生体育行为的本真、异化与回归 [J]. 北京体育大学学报, 2019, 40 (5): 66-72+99.
- [2] 黄伟. 体育教学中学生终身体育意识的培养方案研究 [J]. 当代体育科技, 2020 (15): 108-109.



(上接 65 页)

6.1 提高学生认知

从意识入手,采用直观法,通过播放录像以及经验分享形式对学生进行传授,使其树立正确的体育观念。并主动喜欢上1~2项体育运动。

6.2 创新教学方法

结合自身所学习的知识,根据校本现有器材,可以开设游戏类比赛,从而充分调动学生学习的积极性。在教学过程中多使用口头表扬,给予学生一定的肯定,对于难度较大的项目要遵从分解原则,从局部到全身,从下肢到上肢,先科学地分解练习,最后过渡到整体配合。

文 / 刘尤强 (福建师范大学体育科学学院, 福建福州 350118)

作者简介:刘尤强,男,广东湛江人,福建师范大学体育科学学院在读硕士研究生,研究方向:篮球。

参考文献:

- [1] 王星. 让“双减”政策顺利落地, 中小学早早行动起来 [N]. 文汇报, 2021-09-01 (7).
- [2] 汪晓帆, 高原. 小学生课业负担现状的调查——以某市 4 所小学为例 [J]. 教学月刊小学版 (综合), 2019 (Z2): 83-87.
- [3] 赵宁宁. 商丘市梁园区中小学生缺乏体育兴趣原因分析与对策 [J]. 当代体育科技, 2012, 2 (6): 43-45+47.

5 结语

通过序列化主题活动的实施,学生体能得到明显改善。在耐力、速度和足球运动方面,按《国家体质健康标准》全部合格。由此激发学生体育活动热情,形成良好的课外体育氛围,整体提升校园文化精神内涵。在体育比赛规则的影响下,规则意识得到加强,体育精神得到更好的体现。

6.3 言传身教、树立榜样

由于体育教师学科身份的特殊性,学生对体育教师具有膜拜或模仿心理,体育教师的言行举止都会潜移默化地影响学生。体育教师应为学生树立积极阳光、乐观向上的形象。用自身的正能量带动学生,多参与体育锻炼,塑造健康体型。

6.4 加强家校融合机制

体育教师要提高个人素养,丰富学科理论知识,提倡素质教育,发展各方面身体素质,促进德智体美劳全面发展。重视身体教育、素质教育,并及时和家长联系沟通,通过多方协作形成合力从而实现学生全面发展。