

热现象中的冷思考

——对大课间体育活动的再认识

刘春燕¹, 李青², 谭华³

(1.河北师范大学 体育学院, 河北 石家庄 050016; 2.深圳新亚洲学校 体育组, 广东 深圳 518000;
3.华南师范大学 体育科学学院, 广东 广州 510006)

摘 要: 从理论和实践两个方面对大课间体育活动进行了审视。大课间体育活动是“课间活动”, 应该以促使学生乐于参与、调节身心而不是以增强体质为首要目标。必须克服大课间体育活动中大型、豪华、表演化和形式化的倾向, 切实加强大课间体育活动的实效性, 更多地采用简便实用的活动形式。建议取消“大课间体育活动”这个在理论上缺乏依据、现实中越来越名不副实的名称和做法, 更不宜强制要求在每天上午第 2 节课后进行越来越华而不实的大课间体育活动, 回归“课间操”和“课外体育活动”这两个简洁明了的名称和切实可行的学校体育活动形式。在条件许可和时机成熟的情况下, 逐步在小学和初中阶段实行每周上 5 节体育课。

关 键 词: 学校体育; 大课间体育活动; 中小学

中图分类号: G807 文献标志码: A 文章编号: 1006-7116(2014)01-0016-03

Cool thinking in hot phenomena

——A review of big class break sports activities

LIU Chun-yan¹, LI Qing², TAN Hua³

(1.School of Physical Education, Hebei Normal University, Shijiazhuang 050016, China;
2.Department of Physical Education, Shenzhen New Asian School, Shenzhen 518000, China;
3.School of Physical Education, South China Normal University, Guangzhou 510006, China)

Abstract: The authors reviewed big class break sports activities from the perspectives of theory and practice. Big class break sports activities are “class break activities”, should base its primary goal on promoting students’ willingness to participate and adjust their body and mind rather than enhancing their physical quality. We must overcome the tendency of making big class break sports activities larger, more luxury, more performance like and formalistic, practically enhance the effectiveness of big class break sports activities, adopt more simple and practical forms of activity. The authors put forward the following suggestions: cancel the designation and practice of “big class break sports activity” that is lacking in scientific criteria theoretically and becoming more and more hollow in reality; do not force students to do more and more gingerbread big class break sports activities after the second class every morning; return to such two concisely clear designations and practically feasible forms of school physical education activity as “class break exercise” and “extracurricular sports activity”; gradually implement 5 physical education classes every week at elementary school and junior high school stages when the condition and time are right.

Key words: school physical education; big class break sports activity; elementary and middle schools

近 10 年来,从中小学课间操基础上发展起来的大 课间体育活动已经成为一种常态化的学校体育形式。

收稿日期: 2014-01-02

基金项目: 国家社科基金重大招标项目“新时期我国学校体育教育理论与实践重大问题研究”(11&ZD150)。

作者简介: 刘春燕(1975-), 女, 副教授, 博士研究生, 研究方向: 体育史学。通讯作者: 谭华教授。

在各种级别的展示和评比的推动下，大课间体育活动日益火爆，与此同时，大课间体育活动也出现了一些发人深思的现象，本研究从理论和实践两个方面对大课间体育活动进行审视。

1 中小学大课间活动的由来与现状

大课间体育活动是在课间操基础上发展起来的，以广播操为主的课间操是我国学校体育行之有效的课外活动形式。从1999年起，辽宁省鞍山市逐步在全市中小学中全面推广开展大课间体育活动，取得了较好的效果，大课间体育活动不同于只做广播操的课间操，它由两部分组成，上午第2节课下课30分钟以固定的体育活动为主，下午第2节课后30分钟以学生自由活动为主^[1]。2005年10月，在鞍山市举行了全国“落实中小学生每天1小时体育活动”的现场会，全面推广大课间体育活动。在2007年5月7日中共中央国务院《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》中又强调“确保学生每天锻炼一小时。……没有体育课的当天，学校必须在下午课后组织学生进行一小时集体体育锻炼并将其列入教学计划；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，认真组织做好广播体操、开展集体体育活动；寄宿制学校要坚持每天出早操。”^[2]2011年7月，教育部又下发了《切实保证中小学生每天一小时校园体育活动的规定》的通知，再次重申了7号文件的相关规定，并要求将上述学生校园体育活动时间 and 内容纳入教学计划，列入学校课表，认真组织实施^[3]。

由于教育部一系列文件都肯定了大课间体育活动的作用，大课间似乎已经毫无争议地成了我国中小学体育的重要组成部分。在各种中小学学校检查中，大课间展示已成为常规项目之一，体育工作者尤其是中小学体育教师在研究中对大课间体育活动也较为关注，在中国知网以“大课间”、“体育”为检索词，可以检索到期刊文章600余篇，其中绝大多数作者是中小学体育教师，可见在中小学体育教师的视野里，大课间体育活动是极为重要的。当前，学校体育界对大课间体育活动的作用一般都持积极性评价，如2002年有人对36所中小学校的14260名7~15岁的中小學生进行调查，结果表明学生形态发育水平明显提高，学生身体机能良好，身体素质有所提高，认为大课间体育活动促进了学生体质及各项生理指标的改善^[4]。

2 当前大课间体育活动中存在的问题

1)由于大多数中小学校的场地很难满足全校学生同时自由参加体育活动的需要，因而大课间体育活动

一般都采取精心组织和安排的方式，规定不同班级在指定区域进行特定的活动。为了在对外展示中取得较好的效果，或者在大课间的评比、比赛中获得优异成绩，一些学校不惜花巨资聘请专门人士进行大课间的设计、排练，购置专门的器材。这样的大课间活动往往需要长时间的反复演练，使学生、教师都感到疲倦。为了参加比赛和展示，甚至聘请专业摄制人员进行专业拍摄，更是增加了大课间体育活动的经济成本。这样花费巨资、耗费大量时间排练出来的大课间往往是大型化、形式化、表演化的活动，严重地助长了奢华浮夸和形式主义之风的盛行。

2)一些学校在大课间活动中虽然投入巨大，在展示和评比中临场效果突出，但学生并不一定感兴趣，刚开始时有新鲜感，时间一长新鲜感就慢慢消失，甚至厌倦，更由于师生必须在大课间时段到指定区域参加指定的体育活动，部分师生并不情愿。我们不但看到过许多在大课间集体舞中一脸无奈神情的老师，也不止一次印象深刻地听到小学生说“我最讨厌大课间。”

3)据近年的几次调查，坚持开展大课间体育活动的学校，学生健康状况的确有所改善。但由于大课间活动组织比较复杂，通常还需要全体老师参加，因此，实际上不少学校并不能按要求在没有体育课的那一天安排这样的大课间，而是通常每周只安排一次这样的大课间活动，其他则是当有人参观或检查时才组织一次大课间活动。

为了减少过多的内容和过于复杂的组织，不少学校将原来的大课间活动改为“跑操”，即在上午课间操时间和下午课外活动时间，各用15~20分钟让学生合着音乐节拍按预定的路线跑400~800米。由于“跑操”花费时间少于大课间的25~30分钟，而且锻炼效果明显，因而不仅不少中学采用了“跑操”，许多小学也开始用“跑操”取代原来的大课间体育活动。越来越多的中小学把大课间活动安排至下午的课外活动时间。

3 对大课间体育活动的反思

从性质上看，大课间体育活动是“课间活动”。课间休息是学校教育中不可或缺的举措，可以让学生身心得到放松和调节，有利于下一节课的继续学习，提高学习效率。在这一点上，大课间与一般课间的作用并无本质区别，都是为了调节身心，提高学习效率。课间的体育活动是作为一种调节缓解学习疲劳的积极手段而提出的，其目的并不直接为了通过一定运动量提高健康水平或提高运动技术等。虽然大课间体育活动在客观上的确能在一定程度上发挥这种作用，从设置大课间体育活动的初衷来看，要求在没有体育课的

当天,上午统一安排 25~30 分钟的大课间体育活动,以实现每天 1 小时有老师指导的体育活动,保证学生的身体健康水平不因学习负担过重和运动不足而下降。但这样的设计本身就存在理论问题和操作上的困难:大课间活动中如果运动量不足、运动负荷过小,就达不到增强体质的作用;如果运动负荷过大使学生过于疲乏,又会影响下一节课的课堂学习,与“课间”作用相违背。因此,大课间体育活动的主要功能应该是舒展身体、放松心情,调节缓解疲劳,这才是大课间体育活动的根本目的和主要作用,大课间是课间休息的一部分这一性质决定了它的运动量不能太大,所以不应该也不能替代体育课的作用。那么传统 15~20 分钟的课间操完全能够满足其需求,25~30 分钟的大课间就不一定必要。

另一方面,从大课间的时间方面来看,也难于达到充分的体育锻炼效果。大课间活动一般安排为 25~30 分钟,在这段时间中眼保健操一般都是必做项目,时间约为 5 分钟,学生从教室出来到操场集合整队的时间以 5 分钟计(城市学校这个时间还不够),再给学生留出喝水和上卫生间的时间 3 分钟,实际再做大课间活动的时间已经所剩无几。在这样短促的时间内,实际上很难达到一定的运动强度,这样的体育锻炼的效果是较为有限的。如果这期间运动量太大,导致心跳和呼吸过快、出汗、过度兴奋等,其后用于恢复的时间不足,无疑会影响到大课间活动后下一节课的学习。因此,如果忽视了大课间应该是课间休息这一根本目的,在大课间活动的实施中必然会遇到体育活动内容、方法和运动量等方面的两难选择。

大课间体育活动的主要性质和作用仍然是课间休息,只要做到使学生乐于参与、有效参与就能达到课间休息放松身心、舒展身体、调节与缓解学习的疲劳的目的。形式化、表演化的大课间体育活动无法使学生达到乐于参与和有效参与,过于苛求大课间体育活动的内容、方法和运动量、运动技术等也与大课间的主要目的不符。

其实,要保证学生每天 1 小时校内体育活动,在大课间上作文章并不是最佳方案。按照教育部的规定,我国大多数小学和初中学校上午一般安排 4 节课,下午一般 15:30—16:30 上课,但放学时间一般在 17:30 以后。许多中小学从下课到学生放学离校之间有 1~2 小时。部分学校用 1 小时左右开设以音乐、美术、书法为主的所谓第二课堂学习外,部分学校用来补课,

部分学校因为不愿意承担责任而在下课后就要求全体学生离校。由于很多家长很难在下班前接孩子回家,因而这些孩子要么由祖辈带回家做作业、玩电脑、看电视,要么送到家长认可的学校附近的托管机构、补习学校等代管。实际上,为了保证学生每天 1 小时体育活动,完全可以用这段时间增加一节体育课。随着中国经济连续 30 多年的持续增长和综合国力的不断增强,当前我国已经有可能做到中小学每天一节体育课或课外体育活动。当然,如果这样就必须由国家教育主管部门规定在 1~9 年级每天开设一节体育正课或课外体育活动,并且要相应增加体育教师数量和场地器材等硬件投入。

4 结论

1)大课间体育活动是“课间活动”,因此大课间体育活动的作用是舒展身体,调节缓解课堂学习和脑力劳动带来的身心疲劳,大课间体育活动应该以促使学生乐于参与、调节身心而不是以增强体质为首要目标。

2)必须克服大课间体育活动中大型、豪华、表演化和形式化的倾向,切实加强大课间体育活动的实效性,更多地采用简便实用的活动形式。

3)鉴于越来越多的学校把大课间活动时间安排到下午,建议取消“大课间体育活动”这个在理论上缺乏依据、现实中越来越名不副实的名称和做法,更不宜强制要求在每天上午第 2 节课后进行越来越华而不实的大课间活动,回归“课间操”和“课外体育活动”这两个简洁明了的名称和切实可行的学校体育活动形式。

4)在条件许可和时机成熟的情况下,逐步在小学和初中阶段实行每周上 5 节体育课。

参考文献:

- [1] 徐元锋. 鞍山千所中小学推广“大课间”,课间从 10 分钟延长到 30 分钟[N]. 人民日报, 2005-10-13.
- [2] 中共中央,国务院. 关于加强青少年体育增强青少年体质的意见[S/OL]. http://news.xinhuanet.com/politics/2007-05/24/content_6148322.htm.
- [3] 教育部. 切实保证中小學生每天一小时校园体育活动的规定[S/OL]. http://www.moe.edu.cn/publicfiles/business/htmlfiles/moe/A17_zcwj/201108/xxgk_122844.html.
- [4] 李彩秋. 对唐山市“趣味性大课间体育活动”的实施与效果的调研[J]. 北京体育大学学报, 2004, 27(1): 106-108.