

第五编

学校体育教师 课外体育教育

第一章 课外体育锻炼

第一节 学校课外体育锻炼的地位及意义

一、学校课外体育锻炼的概念与地位

(一) 学校课外体育锻炼的概念

学校课外体育包括校内和校外课外体育活动,这里主要介绍校内课外体育活动。课外体育活动分为课外体育锻炼和课外运动训练与竞赛。作为课外体育活动重要内容的课外体育锻炼是指:在课余时间里学生运用各种体育手段和方法,以增强学生体质、促进身心健康、丰富课余文化生活等为目的的身体活动。需要说明的是:国家教委1996年下发的《“体育两类课程整体教学改革”方案》的通知中,将以往单一的学科类课程体系改变为学科类课程与活动类课程相结合的课程体系,将活动类课程列入“体育课程的范畴”,因此,现行的活动类体育课程,其性质应归为体育课程教学的范畴。这里所说的“课外体育锻炼不包括活动类体育课”。

(二) 学校课外体育锻炼与体育教学和课外运动训练的关系

1. 三者的相同之处。体育课教学,课外体育锻炼与课外运动训练和竞赛都是实现学校体育目的任务的基本途径,这4个方面共同构成了学校体育的总体局面。具体来说,三者的共同点主要在于:

(1) 三者同属于学校体育的范畴,都是学校体育的组成部分,都是实现学校体育目的任务的途径或组织形式;

(2) 三者都是以身体练习为基本手段,并以身体活动为基本形式的教育性活动,因而学生都要承受一定的生理和心理负荷,并都要遵循学生的身心发展规律。

(3) 在活动的具体目标上虽有差异,但三者的活动最终指向都在于学校体育目的任务的实现与完成。

(4) 由于三者同属学校体育范畴且目标(任务)具有一定程度的相似性,以及基本

手段的同一性,三者活动的效果也具有一定的同一性。例如,三者对学生的身心都能产生较为全面的复合影响,对学生的体能、技能、体育兴趣、智力、思想品德和个性,都有相似或相同作用。

2. 三者的不同之处。虽然,课外体育锻炼、体育教学与课外运动训练三者之间有一些相同之处,但各自都是学校体育领域相对独立的子系统。因此,三者之间又相互独立,具有各自的相对独立性,在活动中体现着各自的本质特征。正是因为三者的本质区别,才使得对它们的分门别类的研究具有了必要性。具体来说,三者的不同点主要在于:

(1) 主要目标或任务的不同。体育课堂教学的主要任务在于完成教学大纲规定的体育知识、技能的学习和掌握;课外体育锻炼则主要侧重于复习、巩固、运用体育课堂教学中学习的体育知识、技能,达到强身、健体、卫生保健以及体育兴趣、习惯的培养与形成的目的;课外运动训练的任务则主要侧重于提高少数有竞技运动潜力学生的运动技术水平,组织他们进行基础的专项运动训练,为国家培养体育后备人才。

(2) 要求的不同。体育课是国家教育部门规定的必修课,因而体育课堂教学具有强制性;课外体育锻炼除规定的早操和课间操以及列入课表中的课外体育活动外,多数情况下的课外体育锻炼是自由、自愿不具有强制性;课外运动训练只对有条件且经过选拔的少数学生实施,对大多数学生也不具有强制性。

(3) 内容的不同。体育课堂教学受体育教学大纲的限制,其主要内容必须是大纲规定的内容;课外体育锻炼的内容则丰富多样,一般不受限制;课外运动训练的内容则主要是各运动项目本身或与运动项目密切相关的身体和技、战术训练。

(4) 组织形式的不同。体育教学以课堂教学的形式进行,有严格的计划和具体、严密的组织形式,并按同一的进度进行;课外体育锻炼的形式较为灵活多样,可以是全校性的,也可以是班级、小组或个人的,除同一要求的早操和课间操外,一般不作形式上的要求;课外运动训练根据各专项运动的特点,按训练计划以队、组或个人的形式进行。

(5) 承受的身心负荷不同。体育教学以知识、技能的学习为主,加之课堂时间的限制,课堂教学中学生练习的时间有限,且要求学生有较高的注意力,因而学生承担的生理负荷和心理负荷较为适中,其变化受到教师的控制而表现出一定的规律性;课外体育锻炼中学生的身心负荷则根据所选择锻炼内容的性质和个人的身心状况,表现出较明显的个人和项目特征,且由于课外体育锻炼的目的所限,在正常、合理的锻炼中,学生的身心负荷也应是适中的;课外运动训练由于其目的和从事专项的不同,除表现出较大的身心负荷外,其身心负荷的变化具有较明显的个人和专项特征。

(6) 效果的评价不同。由于体育教学按教学计划和教学大纲规定的内容进行,因此其评定方法按大纲规定的方法和标准进行,其方法和标准不因人而异,具有统一性;课外体育锻炼的效果评价内容、评价方法及评价标准则灵活多样,可以采用《体育锻炼标准》的内容、方法,也可以采用《合格标准》的内容与方法,还可以根据个人的具体情况自定方法、内容和标准;课外运动训练效果的评价,则根据专项技术和相应竞赛规则进行,其标准可采用《运动员技术等级标准》或根据专项和个人自定标准。比较而言,

课外运动训练较侧重于运动技能的掌握与提高,以及相应的专项素质的发展。

3. 三者的相互关系。体育教学、课外体育锻炼和课外运动训练作为实现学校体育目的任务的基本途径和主要形式,它们之间既有不同之处,也有相似的特征。三者的独立性是相对的,而联系性是绝对的,作为相对独立的子系统,只有三者相互协调发展才能有效地促进学校体育目的任务的实现。

(1) 体育教学是学校体育工作的核心,课外体育锻炼是体育教学的继续、延伸或补充。根据“体育两类课程整体教学改革”方案的要求,体育教学任务的完成,要通过学科类体育课和活动类体育课两种类型组成的统一的体育课程来实现。因此,体育教学是学校体育的核心工作。但体育课程教学的时间毕竟是有限的,尤其在推行5天工作制的情况下,在减轻学生课业负担的背景下,不可能依靠延长体育课程的总时间来促进体育教学多项任务的完成,除了依靠提高体育课程教学效益之外,重视并科学安排课外体育锻炼,是确保完成体育课程教学任务进而促进学校体育整体目标实现的有效一环。因此,课外体育锻炼是体育课程教学的有效补充或促进因素。

(2) 课外运动训练是体育教学和课外体育锻炼的促进因素,可以检验和提高体育教学和课外体育锻炼的水平。提高学生的运动技术水平是学校体育的又一重要任务。这一任务的完成与体育教学中传授的基本体育知识、技能有关,也与课外体育锻炼中养成的对某一专项运动的兴趣、习惯有关,但其最终的完成主要依赖于较为系统的课外运动训练以及与之密切相关的课外运动竞赛。课外运动训练和竞赛,虽然只对少数学生而言,但从学校体育的任务的实现及提高学校体育整体效益来说,它也是与体育教学和课外体育锻炼并存的相互联系、相互补充的重要形式或途径。在一定程度上,课外运动训练起到了检验和提高体育教学和体育锻炼水平的作用。

综上所述,体育锻炼、体育教学、课外运动训练与竞赛都是学校体育的子系统,它们既有共性,也有个性,共同构成了学校体育的大系统。它们之间的相互联系是绝对的,独立性是相对的。它们各自自成系统,具有各自的侧重目标或任务,但都统摄于学校体育目的任务之下。只有相互配合,协同发展,才能充分发挥各自的功能,从而促成学校体育整体功能的充分发挥,有效地促进学生的身心全面发展,体现出学校体育的应有地位。

(三) 学校课外体育锻炼的地位

从广义上来说,课外体育锻炼泛指学生参加的除体育课教学以外的体育锻炼活动;从狭义上讲,它特指学生在学校内从事的除体育课教学之外的体育锻炼活动。目前一般所用的课外体育锻炼概念多指其狭义含义。课外体育锻炼的地位可以从以下两方面认识。

首先,课外体育锻炼是学校体育体系的组成部分。学校教育体系一般可分为各学科的课堂教学和课外活动两个方面,而课外体育锻炼又是课外活动的重要组成部分,它与课外的文娱活动、科技活动等,共同构成了学校教育的课外活动这一方面。因此,从广义上讲,课外体育锻炼由于其在课外活动中占有重要地位,它也是实现学校教育目标的多种有效途径之一。

其次,体育锻炼不仅是学校课外活动的组成部分而促进学校教育目标的实现,更具直接意义的是,课外体育锻炼是学校体育的组成部分,是实现学校体育目的任务的有效途径之一。

二、学校课外体育锻炼的意义

在我们明确了课外体育锻炼的概念,理解了它与体育教学和课外运动训练的关系,以及它在学校教育和学校体育中的地位之后,也就不难理解课外体育锻炼的意义了。课外体育锻炼作为实现学校体育目的任务的重要途径,它具有以下几方面的意义。

(一) 有助于体育兴趣、习惯的培养

由于体育课教学在满足学生体育兴趣和需求方面的局限性,以及课外体育锻炼内容丰富、形式的多样、因人制宜等特点,使得课外体育锻炼在满足学生的体育需求和兴趣方面具备了广泛的可能性,学生在丰富多彩并能自愿选择的体育活动中更易得到积极的情绪体验和心理满足,因而又易于激发进一步从事体育锻炼的动机,也利于兴趣的培养和习惯的形成。

(二) 有助于终身体育基础的形成

除体育教学外,课外体育锻炼也是奠定终身体育基础的重要途径。终身体育所需的体育知识、技能、方法和体质基础,除要依靠体育教学进行传授、练习和增强外,更重要的是还需要在课外体育锻炼中进行复习、巩固和练习,以得到检验、调整、巩固和提高,从而奠定终身体育基础。

(三) 有助于学生形成良好的生活习惯,促进文化学习

课外体育锻炼的早操、课间操、班级体育锻炼等,其本身就是学校生活和作息制度的重要内容。长期坚持课外体育锻炼,无疑将有助于良好生活习惯的形成。课外体育锻炼与其他课外活动一起使学生的文化学习等脑力活动和体力活动交替进行,科学地安排课外体育锻炼,将能充分发挥其调节身心的作用,促进大脑的积极休息,从而提高学习的效率。

(四) 丰富课外文化生活,促进校园文明建设

课外体育锻炼与课外文艺活动、课外科技活动等同属课外活动的范畴,也属于校园文化的范畴。内容丰富、形式灵活。直观生动的课外体育锻炼活动,不仅能丰富学生的课外文化生活,也能有效地促进校园精神文明建设。

第二节 学校课外体育锻炼的目标与原则

一、学校课外体育锻炼的特点

课外体育锻炼与体育教学和课外运动训练相比较而言,课外体育锻炼的特点主要表现在以下几个方面。

(一) 内容的丰富性与组织形式的多样性

体育课教学受体育教学大纲的限制,其教学内容主要局限于大纲规定的范围,而课外体育锻炼的内容的选择不受体育教学大纲的限制,其大多数内容可根据具体情况进行选择而表现出丰富多彩的特点。从组织形式上看,体育课教学以班级授课制进行,有严格的课堂常规和组织形式,而课外体育锻炼的形式则灵活多样,可以是个人、小组、班级、年级或全校集体进行,也可以是竞赛的或娱乐性的身体活动。课外体育锻炼的内容、人数、方法和组织形式等,都可因人、因时、因地制宜,做到从实际出发,表现出锻炼内容的丰富性和组织形式的多样性与灵活性。

(二) 自愿性与规定性相结合

与体育课教学相比,课外体育锻炼的显著特点是它的非强制性和强调学生自觉参与;在内容选择、方法和形式的确定上表现出明显的自愿、自主性。虽然为了确保课外体育锻炼的经常进行,一些学校将课外体育锻炼列入课表,但它毕竟不是体育课。因此,从本质上讲,它仍属自愿性的。但是,课外体育锻炼的安排一般都与作息制度相结合,列入作息制度中的早操、课间操和班级体育锻炼等,又具有一定的规定性,很多学校都采取措施坚持进行,但应是在宣传教育、组织动员的前提下进行的。

(三) 自主性与指导性相结合

体育课教学由于其教学的强制性及内容的规定性和组织的严密性等特点,决定了教师的主导作用较为突出,学生必须服从教师的指导并按规定的内容和要求进行学习。因此,虽然强调发挥学生的主体作用,但由于体育课本身的一些局限性,学生主体作用的充分发挥受到一定的限制。而课外体育锻炼主要是在学生自愿的基础上进行的,其内容、方式可由学生自主取舍。在锻炼中虽可有教师的指导,但教师的指导主要起咨询或辅导的作用,而学生的自主性、主动性则占主导地位,因此学生的主体作用容易得以发挥,从而有助于学生的创造能力、独立能力和兴趣的发展。

（四）空间的广阔性与时间的广延性

体育课教学的时间和地点都有严格的规定。在时间上，体育课教学要按课表既定的时间进行；在空间上，体育课一般都在学校内的体育场馆和教室进行。课外体育锻炼在时间安排上和地点选择上则具有较高的自由度。在时间上，可以在早晨进行，也可以在课间、课后或晚上进行；在空间方面，可以在校内进行，也可以在校外进行。因此，课外体育锻炼的空间的广阔性和时间的广延性是体育课无法比拟的。

（五）独立性与补偿性相结合

就促进体育课堂教学任务完成的角度来说，课外体育锻炼对课堂教学中传授“三基”等任务的完成，有重要的促进作用，因而常被认为是体育课的延伸、补充或继续，也被称为体育课的“第二课堂”或“第二渠道”。从严格意义上讲，由于课外体育锻炼不受体育教学大纲和体育教学工作计划的约束，它虽有复习、巩固体育课堂所学知识、技能的作用和任务，但毕竟不是教学形式。因此，它与体育课教学虽有联系，但终不能等同，并表现出独特的特点，具有一定的独立性。就促进学生身心健康发展的任务而言，由于体育课堂教学的学时较少，每次课的有效练习时间有限，课次间的间隔安排的科学性受其他课程安排的制约等因素的限制，使体育课对学生的身心发展有一定的局限性。而课外体育锻炼内容丰富、时间安排自由、形式灵活等特点，使它更易有效满足学生身体全面发展的需求和广泛的体育兴趣，对体育课堂教学的局限性有较强的补充作用。因此，体育课堂教学与课外体育锻炼有机结合，是实现学校体育目的任务所必须的。

二、学校课外体育锻炼的目标

课外体育锻炼既是学校体育的重要组成部分，又是学校课外活动的重要内容，因此课外体育锻炼，就必然以实现学校体育目的任务，促进学校教育目标的全面达成为己任。课外体育锻炼的目标（任务）主要有以下几个方面。

（一）与体育课教学相辅相成，共同实现学校体育目的

学校体育目的任务的实现与完成要靠体育教学、课外体育锻炼和课外运动训练目标的落实来进行，而体育课教学自身的局限性决定了体育教学目标的达成，还必须需要课外体育锻炼密切配合，以充分发挥课外体育锻炼的作用来弥补体育教学的局限性，从而促进体育教学目标的顺利实现。因此，课外体育锻炼的目标之一就是要充分利用自身的特有功能，与体育教学相辅相成，共同实现学校体育目的。

（二）全面锻炼身体，丰富体育知识，扩展体育技能，提高体育能力， 为终身体育奠定基础

课外体育锻炼，不仅要弥补体育课教学在传授大纲规定的知识、技能和发展身体任

务方面的不足,而且由于其内容丰富、时空选择自由度较大的特点,在促进大纲规定任务完成的同时,它还要丰富大纲规定以外的体育知识,扩展大纲以外的运动技能以及采用多种方法手段和内容来全面锻炼学生的身体,以提高学生的体育能力,为终身体育打下坚实的知识、技能和身体方面的基础。

(三) 丰富学生的文化生活,培养良好的思想品德,促进个性发展

课外体育锻炼是课外活动的组成部分,必然要承担丰富学生文化生活、调节学生精神状态的任务。培养良好的思想品德、促进个性发展,也是学校体育的主要任务,这不仅要通过体育教学来完成,课外体育锻炼也必须承担这方面任务,而且课外体育锻炼在促进这方面任务完成时更具优势。

(四) 激发体育动机,培养体育兴趣,形成终身体育的习惯

由于体育课的强制性及课堂教学组织的严格性,在学生体育动机的激发和体育兴趣的培养和满足方面有一定的局限性,而课外体育锻炼则具有这方面的优势。体育习惯的形成并非朝夕之事,而是在稳定体育动机的驱动下和体育兴趣的不断满足中逐渐形成的。体育动机的激发,体育兴趣的培养,尤其是终身体育习惯的形成,是学校体育所追求的重要目标,作为学校体育目标实现途径之一的课外体育锻炼,理应承担这方面的任务。而且,课外体育锻炼在这方面具有独特作用。

上述课外体育锻炼的目标(任务),是根据课外体育锻炼的地位和特点提出来的。这些目标与体育课教学和课外运动训练的目标是相互协调配合的,它们共同构成了学校体育的目标体系。

三、学校课外体育锻炼的原则

课外体育锻炼的原则是课外体育锻炼规律的反映,是确保课外体育锻炼顺利进行、获得理想锻炼效果的基本准则。

由于体育基本规律的普遍指导意义及体育基本手段(身体练习)对人身心作用的同一性,以及课外体育锻炼目标(任务)与体育教学目标(任务)的统一性,从广义上讲,课外体育锻炼与体育教学甚至课外运动训练过程中都有一些共同的原则和要求,尤其是在知识、技能的学习与巩固、体能的提高以及个性的发展方面,体育教学和课外运动训练中的相应原则,也都适用于课外体育锻炼过程。因此,就课外体育锻炼的特点和锻炼目标的实现而言,现主要说明下列3个原则。

(一) 自觉、自愿性原则

自觉、自愿性原则指通过各种宣传教育的手段与方法,使学生认识并感受到参加锻炼的重要性,激发学生参加体育锻炼的动机,培养对体育锻炼的兴趣,促使学生积极主动、自愿地参加课外体育锻炼。

非完全强制性是课外体育锻炼与体育课的区别之一,因此,学生自觉、自愿地参是

确保课外体育锻炼正常进行并达到理想效果的重要前提。贯彻这一原则时应注意以下几点:

1. 加强体育锻炼目的意义的宣传教育,重视体育教学中体育基本理论知识的教学,使学生明确“生命在于运动”的道理,充分认识体育锻炼对身心的重要价值,使学生明确从事课外体育锻炼的直接目标和最终目的。

2. 激发学生的体育锻炼动机,培养体育锻炼的兴趣,充分发挥学生的主体作用。体育锻炼习惯的形成是一个长期的过程,积极的情绪体验和心理满足以及锻炼效果的及时评定,是良好锻炼习惯形成的重要因素。因此,应尽可能提供丰富的内容、手段与方法,满足不同情况学生的需求,并有组织、有计划地进行锻炼效果的评定,使学生及时了解自己的进展情况,以提高他们的积极性。

3. 应加强指导,重视计划性。虽然课外体育锻炼具有自愿选择内容、形式及方法等特点,但就目前学校体育的现状而言,还不能完全根据学生的自愿与兴趣提供足够的条件来满足学生的广泛兴趣和各种愿望,而且课外体育锻炼还必须遵循体育规律以获得积极效果。因此,课外体育锻炼在坚持自愿性原则的同时,还必须加以引导和指导,做好具有一定规定性的计划安排,以保证课外体育锻炼的顺利进行。

(二) 经常性原则

经常性原则指课外体育锻炼必须尽可能地经常进行,以确保锻炼效果良性积累的连续性,从而达到理想的锻炼效果,并在长期坚持中形成锻炼的习惯,使之成为日常生活中的组成部分。

体育锻炼贵在坚持,锻炼效果的良性积累是一个长期的过程。在学生课业负担过重,过分追求学习成绩的今天,长期坚持课外体育锻炼显得尤为重要。而五天工作制的实施为学生参加课外体育锻炼提供了更多的可能时间,课外体育活动的社会化及全民健身活动的开展,又为学生积极参加课外体育锻炼提供了更广阔的空间。因此,科学地安排锻炼的时间、锻炼时间的间隔及锻炼的负荷并长期坚持进行,是体育锻炼规律所要求的。贯彻这一原则时应注意以下几点:

1. 科学安排作息制度,妥善处理好体育锻炼与学业和其他课外活动的关系,克服困难,坚持每天有一定时间的体育锻炼。

2. 合理安排锻炼的时间、负荷及锻炼的间隔,重视锻炼后的恢复,以不影响课业学习。

3. 持之以恒,注意提高自我锻炼的能力,并培养顽强的意志,形成坚持锻炼的习惯。

(三) 针对性原则

针对性原则指课外体育锻炼应因时、因地、因人制宜,根据不同的具体情况进行锻炼。

课外体育锻炼是学校群众性的体育活动,它是面向全体学生并具较大的自由度的普及性体育活动,其目的在于全体学生都能积极参与并获得理想的锻炼效果,从而促进学

生的身心全面发展。而不同地区、不同学校、不同个体的具体情况是不同的,因而要获得的满意锻炼效果,就必须具体分析并采用不同的形式、内容、方法、手段进行。贯彻这一原则时应注意以下两点:

1. 学校在计划组织和具体实施课外体育锻炼时,应根据所在地域环境和学校的具体条件选择锻炼的形式、内容、方法、手段。

2. 个体进行锻炼时,应考虑自己的身体状况、技术基础、心理状态,做到“保强、补弱”,以避免伤害事故,并提高锻炼的实际效果。

上述3个原则是针对课外体育锻炼突出特点提出的,在体育锻炼中还应遵循全面性原则、适量性原则、渐进性原则等,使它们相互配合,以全面提高课外体育锻炼的效果。

第三节 学校课外体育锻炼的内容、组织形式与方法

一、学校课外体育锻炼的内容

课外体育锻炼的内容十分丰富,只要条件允许,凡是能有效达到强身健体、防病治病、调节身心的方法、手段都可作为锻炼内容。由于课外体育锻炼目标的多样性、内容及方法手段的丰富性,对锻炼内容的分类也呈多样性,按不同的标准可有多种分类。考虑到课外体育锻炼对实现学校体育目的任务的重要作用,现以锻炼的目的为标准进行分类说明。根据参加课外体育锻炼的目的,可将锻炼的内容分为健身类、娱乐类、保健类和达标类4种。

(一) 健身类

强身健体、增进健康以促进身体的正常生长发育,是体育锻炼的重要任务,相当多的学生参加课外体育锻炼就是为了此目的。此类活动项目很多,一般包括走、跑、游泳、传统体育项目及各种球类活动等。此类活动一般要求运动负荷适中,以有氧代谢为主。

(二) 娱乐类

娱乐性是体育活动的特点之一。有时学生参加课外体育锻炼的主要目的在于调节身心,充分体现体育锻炼的娱乐功能。此类锻炼活动的内容既具有健身性又具有丰富的娱乐性,既锻炼身体又陶冶情操。此类活动一般包括球类小型竞赛活动、体育游戏、体育舞蹈、荡秋千、放风筝、郊游等。

（三）保健类

此类锻炼内容主要适用于体弱或身体有障碍的学生，一般包括走、跑、太极拳、保健按摩、各种医疗或保健与矫正操等。进行此类活动时，应在医务人员和体育教师指导下进行。

（四）达标类

《国家体育锻炼标准》和各级学生的《体育合格标准》的推行，有效地促进了课外体育锻炼的开展。《国家体育锻炼标准》与《合格标准》中，都有体能的具体要求或运动技能的要求，二者作为学校体育的重要制度，极大地激发了学生参加体育锻炼的积极性。由于作为制度来实施，一些学生参加课外体育锻炼的目的主要在于达标，以获得相应的证书，为升学就业作准备。此类锻炼内容，一般针对《标准》的要求选择其规定的内容或相关的项目。

二、学校课外体育锻炼的组织形式与方法

随着课外体育活动社会化的发展，课外体育锻炼已不只局限于学校内，校内与校外锻炼的相互结合，已成为课外体育发展的方向。

（一）校内体育锻炼

1. 早操。早操指清晨或上午第一节课前进行的体育锻炼活动。早操的内容较丰富，可根据情况选择。早操内容一般以广播体操、健身操、武术操、素质操、眼保健操等为主，也可以是跑步、球类、太极拳、武术等。早操的作用在于迅速唤醒处于休息状态的神经细胞（特别是大脑皮层），使之达到适宜的兴奋程度，为一天的学习生活做好准备，还可以锻炼身体，提高机体的适应能力和健康水平。坚持早操还有助于形成良好的作息制度，有利于形成体育锻炼的习惯。

早操的时间不宜太长，运动负荷也不宜过大，一般以 20min 左右的中小负荷为宜。早操的组织形式和方法应根据具体情况而定，可以是全校集中或以班为单位进行，也可以以小组或个人的形式进行，可以先集中后分散，也可以先分散后集中。

2. 课间操。课间操也称课间体育活动，一般指安排在上午二三节课之间的体育锻炼活动。

课间操的作用在于消除学习造成的脑力疲劳和身体的局部疲劳，转移大脑的优势兴奋中枢而调节精神，使身心进行积极的休息，达到精力充沛地进入下一节课的学习。通过眼保健操等活动，还有利于消除眼睛疲劳，起到保护视力和预防近视眼的作用。

课间操的内容一般有广播操、素质操、眼保健操、游戏、体育舞蹈等运动负荷适中的活动。一般情况下是全校学生集中进行，但根据季节、学校的场地条件等具体情况可以以班级或个人为单位进行。课间操一般都受到学校重视，并制定有检查总结制度。课间操的时间不宜过长，负荷应适中，以不影响下次课上课为准。

3. 班级体育锻炼。班级体育锻炼指以班级为单位或将全班分为若干小组,在体育教师或班主任指导下,在班干部或小组长带领下进行的体育活动。

班级体育锻炼在课外体育锻炼中占有重要位置。搞好班级体育锻炼的意义在于:

(1) 班级体育锻炼能有效地巩固体育课的效果。体育课中所学的体育知识、技术和技能,需要反复地进行复习、巩固、提高和实践的检验,而课外的班级体育锻炼是达到这一要求的有效途径。体育课中发展身体的练习效果,也需要经常而科学的班级体育锻炼来补充、巩固、提高。另外,班级体育锻炼也是完成课外体育作业的重要形式。

(2) 班级体育锻炼是提高《国家体育锻炼标准》和各级学校《体育合格标准》达标率的重要途径。要提高达标率,除要提高体育课的教学质量外,还必须重视班级体育锻炼的开展。开展达标活动、组织达标测验,其实效在很大程度上都取决于课外的班级体育锻炼活动。

(3) 班级体育锻炼是开展学校传统体育项目的重要组织形式。传统项目的开展与水平的提高,除要体现在体育教学中之外,更多地要体现在课外体育锻炼中。因此,班级体育锻炼对学校传统体育项目的普及与提高具有重要作用。

(4) 班级体育锻炼是落实每个学生每天有 1h 体育活动的重要措施,坚持班级体育锻炼活动的开展,是达到学生每天 1h 活动的保证。

(5) 班级体育锻炼能有效地丰富课余生活,调节精神,完善个性,促进学生的全面发展。班级体育锻炼的内容丰富多彩,一般以《国家体育锻炼标准》内容为主,也可结合课堂教学内容或学校的传统项目进行。在组织形式上也应多样,可以集中与分散相结合、规定与自愿相结合、班组与个人相结合、锻炼与测验相结合。在运动负荷安排上,可以稍大于课间操和早操,但应注意区别对待。

上述 3 种锻炼形式,一般都应列入课表,使其成为作息制度的一部分,不应随便占用。

4. 全校性课外体育锻炼。全校性课外体育锻炼指列入作息制度以外的全校性的锻炼活动。一般有“体育节”、“节、假日体育”两种形式。

体育节常以“体育周”和“体育日”两种形式出现。体育周是指在一周时间内,全校都利用课外时间进行各种体育活动。其内容丰富,形式多样,并具有节日气氛,能提高学生对体育锻炼的积极性。体育日一般指利用一天或半天的时间开展广泛的体育活动。通常,体育日常结合有意义的节日或体育形势(重大国际、国内体育活动)进行。

节假日体育是指利用节、假日组织开展的各种体育活动。

全校性课外体育锻炼活动,一般多在校内进行,也可在校外进行。进行全校性的课外体育锻炼活动,应加强组织管理,尤其是在校外进行时,应特别注意安全、卫生教育。

(二) 校外体育锻炼

校外体育锻炼是指学生在学校以外参加的体育锻炼活动。它与校内的课外体育锻炼相互联系和密切配合,构成了学生课外体育活动的重要内容。其主要形式有校外自我锻炼、家庭体育、社区体育等。

1. 校外自我锻炼。校外自我体育锻炼指学生在课余时间和节、假日里在学校以外自发进行的体育锻炼活动。此类活动反映了学生身心发展的需要,满足了学生的体育兴趣与爱好。其内容丰富多样,形式也灵活多变。随着全民健身计划的推行,学生积极进行自我锻炼的意识有了很大提高,自我锻炼活动已成为学生课余生活的重要内容。校外自我体育锻炼也是完成课外体育锻炼作业和假期体育锻炼作业的重要途径。

2. 家庭体育。家庭体育是学生在家长的组织、指导或参与下进行的校外体育活动。社会的要求、学校的教育、家长的期望、学生成长的需要促进了家庭体育的发展,并使之成为学生校外体育的重要方面。随着体育社会化的进一步发展、全民健身计划的推行以及全民健身意识的提高,家庭体育将成为社会体育的重要方面。

家庭体育内容丰富、形式多样,可根据具体情况选择。一般情况下,家庭体育可在每天的早晨、傍晚、双休日、节、假日中进行。家庭体育的开展有利于从小培养学生的体育习惯,促进学生的身心发展,并能和谐家庭气氛、丰富家庭生活、加深亲子间的理解和信任。同时,由于家庭是社会的细胞,家庭体育也被称为是社会化体育的细胞,是体育社会化的基础。因此,搞好家庭体育有利于推进体育社会的发展和全民健身计划的落实。

3. 社区体育。社区体育是指学生参加的由其所居住地区(或邻近地区)的有关部门组织的体育活动。通常是指学生参加的由所在地的文化娱乐场所、青少年文化宫、体育场(馆)等组织的体育活动。

《学校体育工作条例》中指出:“在学校比较密集的城镇地区,逐步建立中、小学活动中心,并纳入城市建设规划。社会的体育场(馆)和体育设施应当安排一定时间免费向学生开放”。这就从法规上为学生的校外体育活动提供了基本依据,同时《体育法》的颁布以及全民健身计划的推行为学生参与广泛的社区体育提供了更广阔的社会背景。目前,学生校外社区体育的形式主要有:

(1) 业余体校(或体育俱乐部)。主要是由体育部门或社会体育组织举办的基础训练单位,主要对象是有一定体育基础和爱好的学生,其目标在于培训体育后备人才和体育骨干。随着体育社会化的推进,各种形式的体育俱乐部越来越多,健身及娱乐性的俱乐部已成为吸引学生参加体育活动的新热点。

(2) 青少年宫组织的体育活动,其主要形式有体育俱乐部、体育辅导站、各种小型的单项竞赛、体育表演及体育旅游等活动,目的在于健身、健体、娱乐及丰富学生的课余生活。

(3) 一些体育场(馆)在规定的时间内向学生开放,以提供活动场所并有计划举办一些体育辅导、表演、比赛活动。

(4) 有关部门和群众团体利用寒暑假举办的体育夏(冬)令营、体育旅游等活动。校外体育的内容和形式是丰富多彩的,充分利用校外课余时间举行多种体育活动,具有重要教育价值和社会价值。

第四节 学校课外体育锻炼的计划与评价

虽然,课外体育锻炼与体育教学相比,具有自主、自愿等特点而表现出较大的自由度,但课外体育锻炼决不能放任自流,要想充分发挥课外体育锻炼的作用并获得理想的效果,就必须加强计划性,使课外体育锻炼有计划、有步骤地进行;同时,还必须通过及时的评价,以总结经验教训、探索锻炼规律,使课外体育锻炼达到理想的预期效果。

一、学校课外体育锻炼工作计划

课外体育锻炼工作计划是全校体育工作计划的组成部分,它不仅对课外体育锻炼的顺利进行有重要意义,对学校整个体育工作的顺利进行,以及学校体育整体效益的发挥,都有不可忽视的重要价值。

课外体育锻炼计划有:全校计划、班级计划和个人计划3种。

(一) 全校体育锻炼计划

全校课外体育锻炼计划一般由体育教研室(组)在认真总结上学年或学期经验的基础上,在广泛听取各方面意见制定,并经主管领导批准后执行。全校锻炼计划以学年或学期为单位,其主要内容有:指导思想与目标;早操、课间操的组织与措施;班级体育锻炼具体安排;《国家体育锻炼标准》测验与统计的实施和要求;体育干部的培训措施;群众性小型竞赛活动的安排;宣传教育、检查评比的措施与安排等。

(二) 班级体育锻炼计划

班级体育锻炼计划是以学校体育锻炼计划为依据,结合班级的具体情况而制定的。班级体育锻炼计划应在班主任领导下和体育教师指导下经全班学生讨论通过后制定并实行。班级体育锻炼计划是班级体育锻炼顺利进行及落实每天1h体育锻炼的重要保证。其内容主要有:班级体育锻炼的目标;锻炼小组的划分;锻炼基本内容和形式;检查评比方法等。

班级体育锻炼计划的具体落实有两种方法:

一是根据学校统一安排的时间、场地、项目轮流表(表1-1),结合本班的情况具体安排落实;另一种是时间、场地按学校统一安排,而项目内容由本班自行安排。

(三) 个人体育锻炼计划

个人锻炼计划是根据班级体育锻炼计划,并结合个人的实际情况对个人每次或每周锻炼活动所做出的具体安排。个人计划的特点在于其个人的针对性强,合理的个人锻炼计划能有效地促进个人锻炼的进行。其内容主要有个人的锻炼目标、内容、时间、方法

以及自我评价方法和标准等。

表 1-1 中学班级体育锻炼计划表（示例）

周 次	星 期	项目场地及年级			
		篮球（篮球场）跑步（田径场）自选	足球（足球场）铅球、实心球（投掷区）自选	乒乓球（室内）跳高、跳远（沙坑）自选	排球（排球场）垫上跳跃（室内）自选
一、五、九、十三、十七	1、4	高三 1	高三 2	初三 1	初三 2
	2、5	高二 1	高二 2	初二 1	初二 2
	3、6	高一 1	高一 2	初一 1	初一 2
高三 1 高二 1 高一 1	1、4	初三 2	高三 1	高三 2	初三 1
	2、5	初二 2	高二 1	高二 2	初二 1
	3、6	初一 2	高一 1	高一 2	初一 1
三、七、十一、十五、十九	1、4	初三 1	初三 2	高三 1	高三 2
	2、5	初二 1	初二 2	高二 1	高二 2
	3、6	初一 1	初二 2	高一 1	高一 2
说 明		1. 轮流表每四周轮转一次； 2. 由体育委员领取器材； 3. 由小组长组织锻炼； 4. 自选项目、分组分项各班自行安排			

二、学校课外体育锻炼的评价

课外体育锻炼评价是采用一定的标准和方法对课外体育锻炼计划的执行情况及实际效果进行的考核和评定。评价的主要内容与方法有全校课外体育锻炼的评价、班级课外体育锻炼评价、个人课外体育锻炼评价。

（一）全校课外体育锻炼评价

全校体育锻炼评价是指对全校一个时期内体育锻炼整体效果的检查与评定。全校体育锻炼的评价是对该校体育锻炼情况的检阅，同时，也能反映出学校整个体育工作的问题，因而它不仅能推动课外体育锻炼的开展，而且还能有效地促进整个学校的体育工作的开展。

全校体育锻炼评价一般是在班级和个人锻炼评价基础上进行的。对全校体育锻炼情况的评价，一般可以通过对早操、课间操的执行情况和达标情况以及学生体质与健康状况的检查评定来进行。

(二) 班级课外体育锻炼的评价

班级体育锻炼的评价是对班级课外体育锻炼基本情况的检查与评定。它主要包括：早操、课间操的出勤率、组织纪律性等情况（表1-2、1-3）；《国家体育锻炼标准》的达标率等（表1-4）；班级体育锻炼计划的制定和执行情况，以及锻炼效果、组织纪律、出勤率等。

表1-2 早操检查表（示例）

年级_____班_____周_____

星期	一	二	三	四	五	六
原有人数						
出席人数						
活动内容						
活动时间						
组织纪律						
备 注						

表1-3 课间操检查表（示例）

年级_____班_____周_____

星期	一	二	三	四	五	六
原有人数						
出席人数						
活动内容						
活动质量						
组织纪律						
备 注						

表1-4 《国家体育锻炼标准》达标情况登记表（示例）

测验日期																总分	级别
测验项目																	
姓名	性别	年龄	成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分			