

北京教育丛书

Beijing jiaoyu
Congshu

○ 郭玉学

小学课间操 教学



北京教育出版社

北京教育丛书

小学课间操教学

郭玉学 著

北京教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

小学课间操教学 / 郭玉学著. —北京: 北京教育出版社,
1998. 9

(北京教育丛书)

ISBN 7-5303-1652-4

I. 小… II. 郭… III. 广播体操—教学研究—小学 IV.
G623.82

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 24813 号

小学课间操教学

XIAOXUE KEJIANCAO JIAOXUE

郭玉学 著

*

北京教育出版社出版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

北京出版社总发行

新华书店经销

北京科技印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 4.25 印张 100 000 字

1998 年 9 月第 1 版 1998 年 9 月第 1 次印刷

印数 1—5000

ISBN 7-5303-1652-4 / G · 1627

定价: 6.90 元

《北京教育丛书》编辑委员会

顾问：徐惟诚 汪家镠 李 晨 韩作黎

主 编：李志坚

副主编：姚幼钧(第一副主编) 陶春辉 蓝天柱
史文炳 倪益琛 仇 琨 徐安德(常务副主编)

编 委：(以姓氏笔画为序)

马芯兰	于美云	王 有	王广和	王永新
王光裕	王家骏	王碧霖	仇 琨	方道霖
白 耀	史文炳	史根东	叶钟玮	司锡龄
安永兴	安邦勋	祁 红	刘士俊	刘永增
刘秀莹	刘尚永	江丕权	孙学增	毕晓尘
吴同瑞	李 斌	李志坚	李观政	肖 沅
佟志衷	沈友实	杨玉民	杨志彬	余世光
陈孝彬	陈镜孔	金德全	林 慈	范小韵
罗玉圃	张广茂	张国忠	张觉民	张振芳
张鸿顺	綫长安	邹甫昌	赵 俭	赵志洁
赵 毅	姚幼钧	胡红星	钮辰生	高玉琛
徐安德	郭汝康	倪传荣	倪益琛	耿 申
章家祥	陶春辉	侯维城	崔万顺	阎立钦
曹福海	梁慧霞	董哲潜	傅 庚	温寒江
赖登铎	蓝天柱	端木慧		

序

徐惟诚

教育事业的重要，已经日益被愈来愈多的人认识了。

中国要振兴，归根到底要靠我们中国人自己努力奋斗，要靠我们的全体劳动者创造出数十倍于今日的劳动生产率。这是一个全体国民素质提高的过程。人们自然要寄希望于教育。

要搞好教育，需要做许多事情，其中最根本的还是要靠人，靠教师。尤其是担负着国民基础教育任务的中小学教师。

教师的重担，关系着祖国未来的命运，也关系着每一个教育对象未来的命运。他们所教的学生在未来的社会条件下，究竟怎样做人，怎样立身处世，能不能用自己的双手为社会做出贡献，从而也创造自己的幸福生活，在相当大的程度上取决于在青少年时代所受到的教育。

我们知道，人，是世上已知物质发展的最高形态。关于人的意识、观念、智力的形成和发展的规律，我们离知道得很清楚还有很大的距离。社会主义的教育科学需要有一个大发展，这是毫无疑问的。

在教书育人第一线工作的广大中小学教师，对社会主义教育科学的发展应当有特殊的贡献。他们当中的许多人把一辈子的心血都用来为祖国培育后代，造就人才，积累了丰富的经验。这些经验理当成为整个教育战线的共同财富。可是由于种种原

因,这件总结和传播经验的工作过去做得还很不够。为此,中共北京市委和北京市人民政府决定,拨出专款,指定专人组成编委会,编辑出版一套《北京教育丛书》。这个决定受到广大中小幼教师的欢迎和支持。在短短一年多时间内,已经报来几百部书稿。又有一批热心而有经验的同志担任编审工作,看来任务是可以完成的。

我们相信,《北京教育丛书》的编辑出版,对于鼓励广大教师钻研业务,积累经验,对于传播和交流这些经验,对于推动教育科学研究,对于提高普通教育的水平,都是有积极作用的。同时,这套丛书的出版,也将有助于人们认识教师所作的艰苦的、创造性的劳动。

改革和建设的大潮在祖国大地上汹涌澎湃,每天都有许多新问题提到我们面前来,也把许多新问题提到我们的教育工作者面前。这是一个需要有许多新创造的时代。教育战线上的同志们为祖国的振兴所建立的功绩,是不会被人们忘记的。

北京教育叢書

雷洁琼題



第一章 课间操的地位与作用	(1)
第一节 课间操的地位	(1)
第二节 课间操的作用	(5)
第二章 课间操的内容与形式	(15)
第一节 课间操的活动内容	(15)
第二节 课间操的练习形式	(51)
第三章 创编操的原则与方法	(54)
第一节 创编操的原则	(54)
第二节 徒手操的创编方法	(60)
第四章 课间操的组织与管理	(77)
第一节 课间操的组织	(77)
第二节 课间操的管理	(100)
第五章 课间操的质量与评估	(106)
第一节 课间操的质量	(106)
第二节 课间操的评估	(111)
附录 课间操范例介绍	(117)
1. 沙袋操	(117)
2. 足球操	(122)

第一章 课间操的地位与作用

第一节 课间操的地位

中小学体育是学校教育的重要组成部分,是全面贯彻国家教育方针的重要方面。在为社会主义祖国培养高素质的建设人材的系统工程中,学校体育担负着重要任务。课间操*是学校体育不可缺少的一部分,是对学生进行体育素质教育的重要内容和手段,是学校精神文明建设的重要窗口,在学校体育中占有重要的地位。

一、课间操是学校体育的重要组成部分

中小学教育属于基础教育,基础教育的根本目的在于提高全民族素质,为培养德、智、体全面发展的社会主义建设人材奠定良好的基础。

学校体育是以多种形式进行的,即体育课教学、课间操、课外体育活动等。体育教学是进行体育教育的基本组织形式,但学校体育的任务,只靠每周 2—3 节体育课是不能完成的。大纲中明确指出:“在进行体育教学时要与有关方面通力合作……积极开展课外体育活动。”课间操是共同实现学校体育总目标的不可缺少、不可替代的一项重要活动。

国务院颁发的《学校体育工作条例》中明确规定:“普通中小

*学校因做操时间不同,分别称为早操或课间操,为叙述简便本文统称为课间操。

学、农村中学、职业中学每天应当安排课间操，每周安排三次以上课外体育活动，保证学生可以每天有一小时体育活动时间。”国家教委还颁发了《关于中小学体育合格标准实施办法》等一系列文件，对学生参加课间操活动提出了明确的要求。这充分说明了课间操在学校教育中的重要地位。

为了把课间操活动开展好，国家先后推广了七套儿童广播体操。最近国家教委（现教育部）又组织了由专家、学者和有丰富体育教学经验的中小学、幼儿园第一线的体育教师组成创编组，经过广泛的调查研究，征求意见，遵循少年儿童身体生长发育的规律和不同年龄段的心理要求，创编了从幼儿园到小学、中学五套系列广播体操，并在全国推广。为开展学校的课间操活动创造了有利的条件。

学校里开展的活动是多种多样的，在学习任务非常繁重、教学时间十分紧张的情况下，学校根据教育行政部门的要求，把课间操列入作息时间表，给活动以必要的时间保证，并组织力量开展好这项活动，确保了学生每天能有固定的时间参加有组织的体育活动。这充分说明了它在教育中的地位。我曾经算过一笔账，如果每天安排 30 分钟课间操活动时间，全年按 40 周计算，那么一年活动时间为 6000 分钟，相当于 150 节教学课时间。课间操所占用的时间比全学年体育课总的教学时间多出了近一倍，占用的时间之长，在学生活动总量中占的比重之大，是其它活动很难比拟的。这也说明了它在学校教育工作中的重要地位。

在课间操锻炼时间，很多学校的教职员一起和学生做操，无疑，这也是落实全民健身计划的有效措施。课间操在促进教师身体健康，提高工作效率方面也能发挥重要作用。

二、课间操是素质教育的重要阵地

长期以来，中小学受“应试教育”的影响，体育不能受到应有

的重视,课间操时间常常被挤。学校无心组织,学生锻炼走过场,课间操流于形式。如今随着教育改革的深入与发展,素质教育已成为中小学教育改革的主旋律,课间操的作用得以充分发挥,为实现素质教育的目标起着越来越大的作用。它既是素质教育的内容,又是素质教育的手段。

课间操是面向全体同学开展的一项体育活动。而中小学阶段正是学生长身体、学知识的重要时期,开展好课间操活动能有效地增强学生的体质,提高学生的健康水平,为培养学生良好的体育素质打好基础。

课间操同样是学校德育教育的重要阵地。健康、有教育意义的活动内容和丰富多彩的锻炼形式,对学生起着重要的教育作用。体育教师是活动的组织者,要开动脑筋,想方设法挖掘课间操中的德育因素。学校领导重视体育工作不仅要参加这项活动,而且要经常结合学生做操和锻炼的实际情况,对学生进行作风教育、集体主义教育和共产主义思想品德教育。因此,我们说,课间操已超出了简单做做操、练练身体的范畴。它不仅是每天进行的大型体育活动,也是每天进行的大型教育活动。课间操中生动活泼的教育,对学生思想品德的培养起着重要作用。

在学校美育、艺术教育中,课间操也占有一定的位置。课间操以它充满艺术感染力的内容和多种艺术表现形式,吸引着中小學生积极参加,已成为艺术教育的大课堂。同学们在体育锻炼中体验蕴涵在活动中的形体美,领略与之相配合的音乐韵律。学生在活泼欢快、节奏感非常强的音乐伴奏下,练习各种动作,再伴随各种队形和造型变化,组成一个个壮观的场面,怎能不受到艺术的熏陶与教育!课间操的组织者体育教师只有有计划、有目的地选择、挖掘操中的艺术教育因素,不断增强活动中艺术教育的成分,才能调动学生参加体育锻炼的

积极性。

课间操是学校一项重要的校园文化。中小学生的校园生活是丰富多彩的,多种多样的。学校的布局、设施、环境的绿化美化,学校的文艺社团、校园内的板报宣传栏,都属校园文化的一部分。课间操也同样体现着校园文化。每当我们听到操场上响起少年儿童广播操的乐曲,看到学生们身着整齐的服装做操时,平静的校园充满朝气,我们马上会感到一种强烈的校园文化生活的气氛。课间操使少年儿童的校园生活更加丰富。

三、课间操是学校精神文明建设的窗口

从某种意义上讲,课间操是一个大舞台,学校的思想教育、学生的精神面貌、学校的校风校纪将在这个舞台上展示。有人说:“校风校纪好不好,一看做操就知道”。学生做操时的精神风貌和整体的做操质量是学校精神文明建设的窗口之一。学校的精神文明建设搞得越好,学生上操精神就饱满,组织纪律性就强;反之,则无精打采组织纪律涣散,很难说有好的校风校纪。

随着学校领导、教师对课间操认识的提高,许多学校把抓好课间操作为加强学校精神文明建设的重要环节,采取很多措施。如加强宣传教育的力度,搞组织整顿,建立规章制度,加强检查评比等,努力通过每日的课间操严格的训练树立良好的校风和校纪。许多学校早已把课间操作为学校精神文明建设的窗口,在上级或兄弟单位到校参观、考察或检查指导工作时,列为重点展示的一项活动。其目的是用课间操来展示学校精神文明建设的成果。

综上所述,课间操是学校体育工作的重要组成部分,是纳入教学时间表的一项大型体育活动,是素质教育的重要阵地,也是学校精神文明建设的重要窗口,它在整个教育工作中占有重要的地位。每个教育工作者特别是体育教师要充分认识它的重要

地位,对这项工作给予高度的重视,采取积极有力的措施,扎扎实实地开展好这项活动。

第二节 课间操的作用

课间操是以做徒手操为主要活动内容的全校性集体活动。每天进行 20—30 分钟的课间操锻炼,日积月累常年坚持,对学生的身心健康成长有重要作用。

一、有利于提高学生的健康水平和身体素质

课间操是学校一项重要的体育活动。目前小学课间操是以学生做徒手操和轻器械体操为主要活动内容进行的,徒手操和轻器械体操的最大特点是形式简单灵活多样。从练习部位看,有头部、颈部、上肢、下肢、躯干;从活动范围看有前后、上下、左右、内外和斜向动作;从运动形式看有单人、双人的,有原地和行进间的;有力量性练习,也有柔韧性练习。有动有静,动静结合。因此,徒手操或轻器械体操能够全面地锻炼身体。其次,徒手操或轻器械体操一般不像球类比赛那样激烈,但是如果认真地做好每一节操,学生的生理负荷也可达到中等负荷强度(脉搏频率每分钟可达到 130 次以上)。做操时学生的练习密度较大,可达 60%—70%。因此,他们的心肺功能、呼吸系统、心血管系统都将得到锻炼。通过徒手操和轻器械体操,还能使骨骼、肌肉、韧带、神经系统的功能得到改善。另外,徒手操和轻器械体操的练习内容便于选择,教师可以针对学生身体素质发育水平有的放矢地安排练习内容,提高练习的针对性。例如针对学生上肢力量差,可以安排学生每天课间操做哑铃操或沙袋操,促进其上肢力量增长;针对学生心肺功能差,在课间操中,可以安排运动负荷较大的跑跳操,还可以开展跳绳或长距离跑等活动,促进学生心肺功能的发展。

坚持每天做课间操可以有效地减少近视眼的发病率。多数小学生近视眼是假性型近视,产生假性近视的原因很多,其中一个重要原因是不注意用眼卫生。长时间近距离用眼,造成眼肌和视神经疲劳,久而久之造成假性近视。小学生全神贯注上完两节课,他们稚嫩的眼肌和视神经已十分疲劳,把小学生组织起来到开阔的操场上做体育活动,使小学生视神经兴奋转移,紧张的眼肌得到休息,这是防止近视发病的有效措施。在近视发病率居高不下的今天,开展课间操活动的意义十分重大。

体育锻炼要长年坚持,持之以恒才能收到好的效果。养成锻炼身体的习惯不是一朝一夕的事,需要长期的反复练习和强化,习惯才能慢慢形成。课间操不仅要有丰富的内容吸引广大同学参加,而且还要有必要的组织措施保证每天都进行,这对学生养成锻炼身体的习惯是很有利的。课间操活动开展好的学校,如果一日不做操,老师和学生都会感到全身不舒服,总觉得自己的生活中缺了点什么,这是长期锻炼身体养成习惯的结果。

二、有利于文化科学知识的学习,提高学习效率

学生学习科学文化知识是一个很繁杂的过程,要靠学生的视觉、听觉、逻辑思维、记忆等,要在大脑皮层建立起一系列复杂的条件反射。神经系统的兴奋状态对学习影响是很大的,学生经过一夜的睡眠休息,神经系统长时间处于抑制状态,起床后,神经系统的情性仍然存在,睡眠抑制不可能很快消除。如果这时候进行文化知识学习,由于神经系统兴奋性不高,新陈代谢活动还未调整过来,学生的思维、记忆都没有处于最佳状态,学习效率不会很高。开展早操活动是解决这一问题最有效的方法。学校安排早操活动,让学生通过体育锻炼,提高机体新陈代谢水平,改善大脑的营养供给,用运动中枢的兴奋,冲散睡眠惯性的抑制,提高大脑的兴奋性,使学生以饱满的精神状态迎接新一天文化课的学习。

学生在文化课学习时,大脑的负担量是很大的,它的新陈代谢异常活跃。根据科学实验证明,人体有两个耗氧大户,一个是大脑,一个是心脏。以大脑为例,学生在学习时大脑所需的氧气量约占全身总氧量的 25% 以上,大脑的血流量相当于心脏总排水量的 20% 左右。大脑的能量来源主要依靠葡萄糖氧化过程产生的能量,心脏的能量来源则依靠葡萄糖和脂肪。人体的葡萄糖储量是有限的,每当出现供不应求时,人体将有限的葡萄糖供应大脑,而心脏所需的能量主要靠脂肪的氧化得到,从而实现心脏和大脑能量供应的平衡。经过两节课的紧张学习,在大脑出现疲劳时,我们开展课间操活动,学生能在清新的空气中增加体内氧的摄取量,使更多的脂肪得到氧化,保证了心脏工作的需要,也节省出更多的葡萄糖专门满足大脑对能量的需要,使大脑得到更多的能量补充。体育活动促进了血液循环,直接改善了大脑的供氧量,使大脑得到积极休息,功能得到调节,使学生以更充沛的精力、更清醒的头脑,投入到下节课的学习中去。有人提出:“每天上操占了大量的时间是否合算?”其实,磨刀不误砍柴工,通过积极休息,改善了大脑的功能,学习效率反而会提高。

教师在抓文化知识学习时,还必须清楚地认识到,学生的学习活动,不仅是一个复杂的心理活动过程,而且也是心理和生理协同活动的过程。根据巴甫洛夫的高级神经活动学说,学习的实质是在大脑皮层上形成第一第二信号系统建立新的暂时联系的过程。神经系统的功能强弱,很大程度上影响着学生学习的质量。人体的各器官系统都是相互联系,相互依存的。学生在从事脑力活动时需要体力予以支持,体力的发展也会提高脑力活动的水平。日常生活中我们不难发现,身体健康、体力充沛的孩子一般比较聪明,只要引导得好,学习成绩很容易提高。学生通过课间操和学校各项体育活动,把身体锻炼得更强壮了,精力更充沛了,为学好科学文化知识打下了坚实的物质基础。

在抓提高教学质量上,由于老师认识的不同,采取的办法也不同。我们常常会发现,有的老师认为,学生课上学不会,只有在课下来弥补。他不辞辛苦利用了大量的时间为 学生补课,连课间操也想挤占。他不理解学生不上操,精神得不到调节,紧张的神经系统得不到休息,会大大降低下一节课的学习效率。这样补来补去,学生的学习成绩是补不上去的。相反,有的老师非常注意提高课上四十分钟的效率,并鼓励学生课间积极休息,认真组织上好课间操,开展多种体育活动,让学生在上文化课时始终保持良好的精神状态,大大提高了学习的效率,班级的学习成绩稳步上升。这是科学的办法,聪明的办法。上好课间操,课间积极休息,它与学习并不矛盾。同学们身体好、精力充沛,一定能促进文化课学习质量的提高。

三、有利于学生健身健心

中小学推行素质教育的目的是要全面提高学生的各项基本素质,为他们的可持续发展奠定基础,学生的身心健康是其中重要的一项。课间操是作用突出,效果明显的健身、健心活动。

学生在做徒手操时,各节操都要通过学生的四肢、躯干、头颈等不同的动作来完成。做操时,学生按照各节操的要求,准确地控制肢体的摆动方向和停止的位置,培养学生空间知觉和体位知觉。做操时学生还要按各节操不同的要求,控制动作的幅度和动作的节奏,做到幅度适度、拍节准确,使学生幅度知觉、节奏知觉得到发展。要做好操还需要按要求控制动作的力度、速度和平衡。反复地进行徒手操练习,可以使学生的力度知觉、速度知觉、平衡知觉得到锻炼。

我们每教一套新操,或每纠正一节动作,都有一个让学生反复看老师和其他同学示范动作的过程。学生不仅要用敏锐的眼光去观察,而且要用清醒的头脑去分析,不断地进行思考记忆,每节操是由哪几个基础动作按什么顺序编排的,与以前学过的

哪节操相似,又有哪些不同。只有不断观察思考,不断地练习才能更快地学会它、掌握它。学生在学习动作、观察示范和分析思考的过程中,既有效地锻炼了他们的观察能力,又锻炼了思维能力。

每套操,每节动作都需要学生记下来,掌握好。例如做伸展运动,学生马上反应出伸展运动这节操是四肢伸直、挺胸、立腰的形象。做腹背运动,学生的头脑中会出现收腹、弯腰、头朝地的形象。学生通过平时的练习已把这些动作深深地记在自己的脑子里,这样通过不断地学习新动作,锻炼了学生形象记忆的能力。

注意是儿童重要的心理品质,课间操活动能有效地促进学生这一心理品质的发展。学习一套新颖的徒手操,这就对儿童的注意能力提出新的要求。儿童对自己感兴趣的新操,容易集中注意力。只做到这一点是不够的,我们还必须教育学生注意那些不再感兴趣,但对增强体质有好处的旧操的练习。经过长期训练,学生的无意注意和有意注意都会提高。

课间操对小学生情感的发展起着重要的作用。在活动中他们有经过努力学会动作的乐趣,也有在难度较大的套路面前屡次练习、屡次失败的体验。课间操是以班级为单位集体参加的活动。学生在班集体中,他们的一举一动一言一行都与集体紧密联系在一起,有助于形成责任感和义务感。在活动中他们需要不断地规范自己的行为,使理智得到发展。在课间操活动中,优美的技术动作,动听的音乐在不断地影响和教育着学生,使他们的美感得到提高。良好的积极的情感体验在学生的个性发展上具有重要作用。

在紧张的学习中间,开展课间操活动,能起到减轻学生心理压力,调节心理平衡的作用。体育活动的宽松环境,可以使学生紧张的学习心理得到一定程度的放松,使神经系统的兴奋性得