

安顺市开发区城区小学阳光体育大课间开展现状及对策

李 竹

贵州民族大学体育与健康学院, 贵州 贵阳

收稿日期: 2023年2月21日; 录用日期: 2023年3月21日; 发布日期: 2023年3月29日

摘 要

增强学生体质、增进学生健康是开展阳光体育活动的基本目的,也是保证学生健康成长的必要条件。本文通过逻辑分析法、文献资料法、专家访谈法、问卷调查等方法,对安顺市开发区城区小学大课间的活动场地器材设施、开展内容、组织形式、活动时间,学生的动机、兴趣、态度、认知情况及学校教师的态度、重视情况等方面进行探讨及研究,总结出安顺市开发区城区小学大课间体育活动当前发展的现状及存在的原因,给出相应的建议及解决的办法,为以后小学阳光体育大课间活动提供了参考的依据。

关键词

大课间, 阳光体育运动, 大课间体育活动, 体育活动

Current Situation and Countermeasures of Sunshine Sports Recess in Primary Schools in Development Zone of Anshun City

Zhu Li

The Arts College of Guizhou Minzu University, Guiyang Guizhou

Received: Feb. 21st, 2023; accepted: Mar. 21st, 2023; published: Mar. 29th, 2023

Abstract

Enhancing students' physical fitness and improving students' health is the basic purpose of carrying out sunshine sports activities, and it is also a necessary condition to ensure the healthy growth of students. This paper uses logical analysis, literature, expert interviews, questionnaires and other methods to analyze the activity venues, equipment, content, organization form, activity time, students' motivation, interest, attitude, cognition and school teachers' attitude and emphasis are

discussed and studied, and the current development status and reasons for the development of urban primary and large break-time sports activities in the urban development zone of Anshun City are summarized, and corresponding suggestions and solutions are given. The method provided a basis for reference for the after-class activities of elementary school Sunshine Sports.

Keywords

Big Break, Sunshine Sports, Big Break Physical Activity, Physical Activity

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

1.1. 阳光体育运动的含义

“阳光体育运动”是推动全国各地学生参与到体育运动中的一种运动形式。是校园文化的支点，广泛开展阳光体育运动是为了增强学生体育健康意识、拓展学生运动视野、丰富学生体育文化知识[1]。以“健康、运动、阳光、未来”为宣传口号，目的是为了吸引广大学生走向操场、走进大自然、走在阳光下，掀起了人们积极参与阳光体育运动的热潮，旨在落实《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》精神，进一步提高学生对阳光体育的认识，全面推动阳光体育大课间活动在全国各地的深入实施[2]。

1.2. 阳光体育运动的落实，为学生每天锻炼一小时及增强体质健康提供操作依据

阳光体育大课间运动是贯彻落实《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》和《教育部关于印发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》精神，目的是为了增强体质，增进健康[3]。在开展阳光体育大课间运动的过程中，学校组织形式多样，项目内容新颖，如篮球、足球、排球，一些小学还有体育游戏类的有关活动，例如拔河、踢毽子、健美操、武术等，这不仅调动学生学习的积极性和娱乐性，而且还有利于学生的身心健康发展。但是目前开展阳光体育大课间活动也存在一定的问题，有的学校由于班级较多，场地、器材不足、认知不强烈，学校不重视等情况，给阳光体育大课间活动时间带来了一定的限制，导致阳光体育大课间活动落实不到位，从而达不到学生每天锻炼一小时及增强体质健康的效果。

2. 研究对象与研究方法

2.1. 研究对象

本论文以安顺市经济技术开发区城区小学阳光体育大课间活动开展现状为研究对象。随机对开发区城区的实验小学、西王山小学、龙井小学、双阳小学、云马小学五所学校中的部分老师、学生及相关人员进行研究和分析。

2.2. 研究方法

2.2.1. 文献资料法

根据论文研究的需要，本人查阅了与本研究课题有关的书籍与文献资料等，并对安顺学院图书馆有关本研究课题的藏书进行了查阅，其次在中国知网、万方数据库和维普数据库等平台上对阳光体育、大

课间、体育大课间活动等关键词进行了相关资料大量索引，并进行分析、研究、归纳和整理，为本论文研究写作提供可靠的理论依据。

2.2.2. 问卷调查法

根据课题的研究目的及研究需要，考虑到调查对象都是小学生，所以问卷坚持简单易懂的原则进行设计和制定，问卷名为《安顺市开发区城区小学阳光体育大课间开展现状调查问卷》。设计教师和学生问卷各一份，分别对开发区城区各小学学生及教师发放问卷共 500 份。

1) 问卷的设计与效度

本次调查对象为小学生，为了提高问卷的有效性，在问卷设计上，尽量保证问题容易理解，选项容易识别，结构完整，在设计问卷过程中请教授、副教授和讲师进行评估，100%的教师给予肯定，能反映问卷的效度检验。

2) 问卷的发放与回收

本次调查中，调查问卷采用线上和纸质相结合的形式进行发放，利用周一升旗仪式向教师发放问卷 100 份，回收问卷 100 份，回收率 100%，有效问卷 90 份，有效率为 90%。学生则利用周一下午班会课进行，向学生发放问卷 400 份，回收问卷 400 份，回收率 100%。有效问卷 380 份，有效率为 95%。

2.2.3. 专家访谈法

通过电话联系、视频交流及实地考察，对开发区城区各小学校领导、文化课老师、体育老师进行访谈，收集他们对阳光体育大课间开展过程中存在的问题、解决该问题使用的方法的经验，积极听取他们对本研究的看法，从中得到了很多宝贵的意见和建议。

2.2.4. 数理统计法

经调查研究及分析，对所调查的数据进行归纳、类比、推理等，得出现如今小学阳光体育大课间的发展现状以及存在的问题，并找出该问题的解决方法，从而得出结论。

3. 结果与分析

3.1. 安顺市开发区城区小学阳光体育大课间开展的内容及场地充足情况

由表 1、图 1 得出开展内容单一，场地器材不足。从表 1 可以看出开发区城区小学阳光体育大课间活动开展内容集中在跑步、跳绳、自编舞蹈、眼保健操。其中，跑步占比一半以上，基本上都是集中在以跑步为代表的占地少、运动幅度小的集体性活动中，而自编舞蹈则为学校创新性的东西，占比极少，为 9.21%。而图 1 反映的是学校活动场地器材情况，其中非常充足占比 14%，比较充足占比 21%，一般占比 31%，不足占比 29%，如果开展一些球类运动，例如足、篮、排、乒乓球、羽毛球等效果会比较好，但场地器材是供不应求的，很明显的反映出开展内容单一，场地器材不足。阳光体育大课间活动的开展受制于场地及器材的不足，但当前如果想改变这种情况是非常棘手的，需要国家、政府部门和社会的人力、物力及经济支持。

Table 1. The content of the school's sunshine sports recess (n = 380)

表 1. 学校开展阳光体育大课间的内容(n = 380)

内容	跑步	跳绳	自编舞蹈	眼保健操	合计
人数	210	86	35	49	380
比例	55.26%	22.63%	9.21%	12.9%	100%

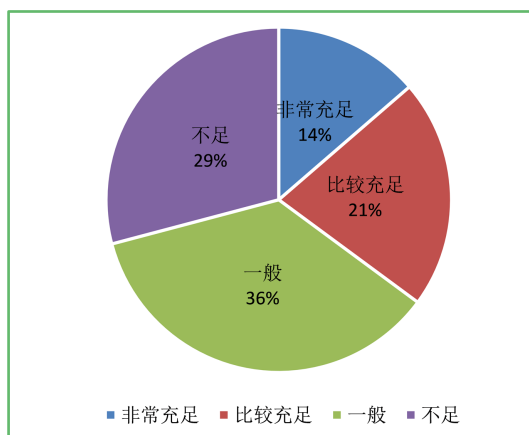


Figure 1. Sufficiency of equipment for school activity venues
图 1. 学校活动场地器材的充足情况

3.2. 安顺市开发区城区小学学生参与阳光体育大课间活动的内容及时间

表 1、表 2 显示，经过实地考察及调查得知，开展内容排第一的是跑步类，占比 55.26%，依次是跳绳 22.63%、自编舞蹈 9.21%、眼保健操 12.9%。时间集中在 30 min，时间上只有一小部分可以落实国家相关政策规定的每天一小时体育活动，而且从侧面则能够看出开发区城区小学并没有球类活动，也就明显反映出场地和器材是严重不足的。发展阳光体育大课间活动的重要因素包括场地及器材，是发展阳光体育大课间的根和魂，是不可缺少的体育资源，是大课间体育活动有效开展的必要条件，如果没有这些条件的支撑，开展阳光体育大课间活动也只是一个幌子。

Table 2. The time for the school to carry out the sunshine sports break (n = 380)

表 2. 学校开展阳光体育大课间的时间(n = 380)

持续时间	20 min	30 min	60 min	合计
人数	158	212	10	380
比例	41.57%	55.78%	2.63%	100%

3.3. 安顺市开发区城区小学阳光体育大课间组织形式

从图 2 可以看出，学校安排形式固定、学生缺乏主动性、创新性。多所学校组织形式集中在全校组织、年级组织、班级组织、项目组织，且项目组织形式少之又少。经实地考察得出，很多学校在进行大课间体育活动时，只是一味的“集合、做操、解散”的组织形式，多半是为了完成任务，敷衍了事，属于一种形式主义。这不仅丧失了学生参与大课间体育活动的积极性、主动性、创新性，而且给学生形成一种固定的思维模式，学生放松身心的目的没有真正达到，从而违背了国家相关政策规定，也没有得到具体有效的落实。

3.4. 安顺市开发区城区小学学生参与阳光体育大课间的动机

动机是指直接推动有机体活动以满足某种需要的内部状态，是行为的直接原因和内部动力。随着小学生身心的发展，对阳光体育大课间活动都有了自己的想法及理解[2]。

表 3 显示通过对开发区城区小学学生进行调查，高达 36.5% 的学生是因为考试达标，应付考试，27.1% 的学生参加阳光体育大课间活动的动机是增强体质，强身健体，24.2% 的学生则为娱乐消遣，极少数人则

为缓解压力，其他的一些原因可能是减肥等。因此可以得出学生参加阳光体育大课间活动没有达到预期的效果，学生参与动机多为勉强、被动的。这样的结果不仅学生身心得不到放松，锻炼的效果不明显，而且还达不到国家政策规定及学校的要求和效果。

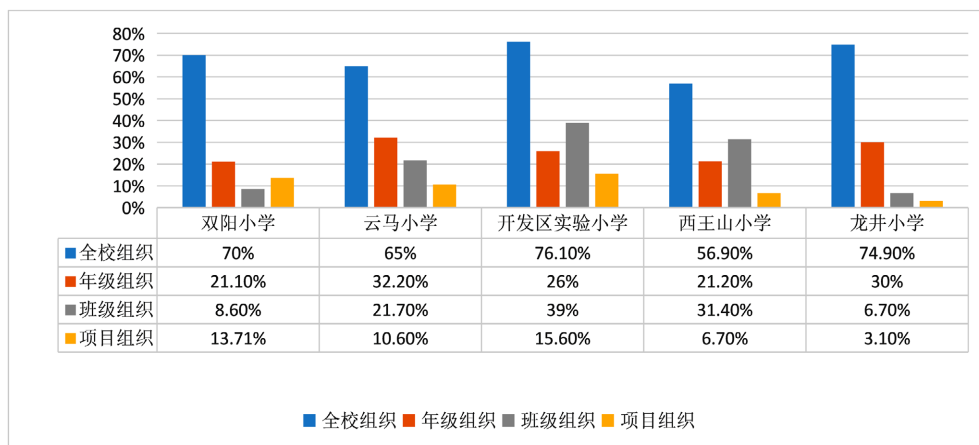


Figure 2. The organization form of elementary school Sunshine Sports University recess
图 2. 小学阳光体育大课间组织形式

Table 3. The motivation of students to participate in the Sunshine Sports University recess (n = 380)

表 3. 学生参加阳光体育大课间的动机情况(n = 380)

动机	强身健体	考试达标	娱乐消遣	缓解压力	其他
学生数	103	139	92	20	26
百分比	27.1%	36.5%	24.2%	5.26%	6.8%

3.5. 安顺市开发区城区小学学生参与阳光体育大课间活动的态度及兴趣

兴趣是最好的老师。态度决定成败，兴趣决定效率。做事不看人的水平高不高，只看人的态度好不好。学生明确目标化，逐渐形成正确的态度，有了正确的态度就生成了学习动机，有了学习动机，学生的行为和举止就朝着实现学习目标的方向发展，学生的学习立场和学习观点就逐渐升华，学生的表达和动作就开始有了灵气和神情[4]。

表 4 调查得出，非常喜欢的占总比的 25.26%，喜欢的占比 55.2%，无所谓的占比 12.9%，而不喜欢的占比 6.57%。这说明学生还是非常支持阳光体育大课间活动的，并积极参与到其中，只有少数学生可能因为个人及家庭等原因不感兴趣及不愿意参与到大课间活动中。

Table 4. Students' attitudes and interests in taking part in Sunshine Sports University recess

表 4. 学生参加阳光体育大课间的态度及兴趣

态度	非常喜欢	喜欢	无所谓	不喜欢	合计
人数	96	210	49	25	380
百分比	25.26%	55.2%	12.9%	6.57%	100%

3.6. 安顺市开发区城区小学学生参与阳光体育大课间活动的认知及了解情况

表 5 显示，通过对开发区城区小学学生进行问卷调查研究，清楚的了解阳光体育大课间活动的人数

占比 36.8%，基本清楚阳光体育大课间活动的人数占比 53.42%，然而有 9.73% 的学生不清楚阳光体育大课间活动。综上所述，调查结果中开发区城区小学对阳光体育大课间活动的认知情况还有待提高，然而从侧面反映出学校对阳光体育大课间的宣传力度不到位，要想达到预期的效果，学校领导及体育教师应在平时的教育工作中涉及阳光体育这一知识点来加强学生的认知水平。

Table 5. Students' awareness of participating in the Sunshine Sports University's inter-class activities
表 5. 学生参加阳光体育大课间活动的认知情况

认知	清楚	基本清楚	不清楚	合计
人数	140	203	37	380
百分比	36.8%	53.42%	9.73%	100%

3.7. 安顺市开发区城区小学学校领导及教师对学校开展阳光体育大课间活动的态度

在实施开展阳光体育大课间活动过程中，学校领导及教师是最直接的组织实施者，又是最直接的参与者。他们的态度直接影响到大课间体育活动是否正确有效的组织与开展。下表 6 是对开发区小学 90 名校领导及教师的调查结果。

Table 6. Attitudes of school leaders and teachers towards carrying out extracurricular activities (n = 90)
表 6. 校领导及教师对开展课间活动的态度(n = 90)

态度	非常支持	支持	无所谓	不支持	合计
人数	21	56	9	4	90
比例	23.3%	62.2%	10%	4.4%	100%

从表 6 可以看出，非常支持的人数占总人数比的 23.3%，支持的则占比 62.2%，无所谓的占比 10%，不支持的占比 4.4%。综上所述，大多数校领导及教师是支持开展阳光体育运动的，只有一小部分文化课教师，思想还停留在应试教育的保守时代，有一定的保守性，这样的态度将直接影响大课间体育活动的开展与实施。一方面反映出部分教师对阳光体育活动认知不够，另一方面学校还应加强宣传力度，加强思想教育工作的实施。

3.8. 安顺市开发区城区小学学校校领导及教师对阳光体育大课间活动重视情况

通过对安顺市开发区城区各小学校校领导及教师对阳光体育大课间活动重视程度进行调查分析，可以从图 3 得出非常重视的占比 14%，而不够重视就占了 21%，结合表 6 说明大多数校领导及教师虽然支持且赞同开展阳光体育大课间活动，但思想及行动上不够重视。光凭嘴上支持是不够的，既然支持这件事，那就要行动起来，纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行，需要我们用自己的行动来办实事。

4. 结论与建议

4.1. 结论

4.1.1. 资金短缺，硬性条件不足

学校体育是终身体育的基础，学校是培养体育人才的宝地。现如今每个学校都在扩招，各年级人数呈递增趋势，班级人数增多，导致一些学校没有足够的资金来购买体育运动器材，再加上原本学校空间有限，基础设施严重不足等造成了开展阳光体育大课间活动受到阻碍。一些学校也非常重视资金投入来

完善学校的硬性设施，但随着人们生活质量的提高和需求的不断增加，这些投入是远远不够的，也是因为这些投入不是立竿见影的，所以当前的大课间体育活动器材是远远不足的。

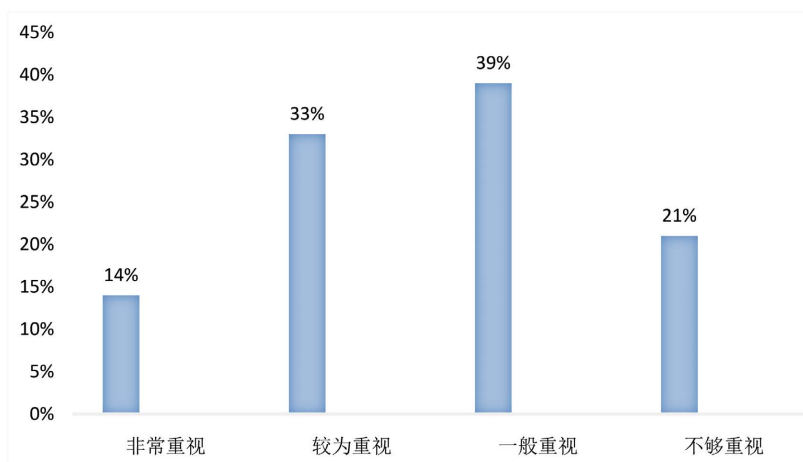


Figure 3. School leaders and teachers attach great importance to large breaks

图 3. 校领导及教师对大课间重视程度

4.1.2. 认知不足，宣传不到位

对城区学校小学生进行调查得出，不清楚的占比就有 9.73%，这很大程度上反映出学校宣传工作没有落实到位，导致学生认知不足，从而阻碍了大课间体育活动的开展。

4.1.3. 领导及教师的重视程度不够

根据调查显示，部分文化课教师还没有走出应试教育的思想，这将阻碍大课间活动的组织与实施。作为一名优秀的人民教师，教育学生是我们的责任与任务，教好每一个学生也是我们应尽职责，所以在学生德、智、体、美、劳方面我们都得重视，以达到学生的全面发展。

4.1.4. 开展内容单一，运动项目陈旧

通过调查的 5 所小学发现，开展内容多以跑步为主导，跳绳项目中很多跳绳都是学生自备，在实施过程中跳绳出现断裂等情况，跳绳质量得不到保障。自编舞蹈虽然新颖，但动作重复，时间长会出现枯燥、厌烦等负面情绪，导致学生反感而对课间活动失去热情，不仅学生身心得不到放松，一定程度上影响课间活动的实施效果。

4.2. 建议

4.2.1. 加大校园的场地建设及经费投入

篮球、足球、跳绳等简单活动器械是现在所有小学必备器材，拥有这些是远远不够的，如果条件允许，还需要学校引进羽毛球、乒乓球、排球等。政府和学校要加强资金投入，扩建室内及室外体育场馆，重视国家相关政策规定及落实场地器材，一方面给学生提供多种选择，提高了参与的积极性及乐趣性，另一方面大课间体育活动还能够得到顺利开展。

4.2.2. 加大阳光体育大课间的宣传力度，营造阳光课间活动氛围

学校应通过各种渠道、媒介来宣传和普及阳光体育运动对身心全面发展的益处，逐渐的培养及加强学生对阳光体育活动的认知。可以在学校的“校园角”展板上介绍阳光体育运动，体育运动对身体的好处。通过这样的隐性文化既可以提高学生的认知水平，还可以做好阳光体育运动的宣传，加大了宣传力

度。在思想上都有“身体是革命的本钱”、“每天锻炼一小时，健康长寿五十年，幸福快乐一辈子”的观点，为终身体育学习奠定良好的基础。

4.2.3. 加强重视，建立有效的监督体系

加强校领导及教师的重视程度，加大学生锻炼效果的有效性、经济性。每个学校还应建立完善的监督体系和完整的评价制度，每周安排值周教师和值周学生各在各年级、各班进行巡查和监督，每周一升旗仪式结束后进行值周总结，表现好的班级给予奖励和鼓舞，差的则进行惩罚和思想教育。

4.2.4. 丰富组织形式，保留已有项目，开发新颖项目

在原有的学校组织形式上，应该增加男女分组的组织形式，使形式更加精细化。男女生体质存在差异，所以在组织形式上需要对男女生进行分组管理，一方面考虑女生生理期的特殊情况，另一方面男生力气大，柔韧相较女生来说比较差。学校组织的眼保健操符合大课间开展内容，应给予保留。在开发新颖项目时，应该针对小学生的身体发育情况来设计和编排，在设计过程中不仅要考虑小学生的力量、速度、耐力等身体素质，还要注重练习强度、动作难度、负荷大小等多种因素。根据季节、学校当前发展状况、场地等进行实时更新，不仅要在开展内容上下功夫，还要在组织形式、方法上进行创新，只有这样才能达到增强学生体质，增加学生健康的目的。

参考文献

- [1] 彭芳, 刘勤. 中小学大课间体育活动现状与策略[J]. 教学与管理, 2014(28): 54-55.
- [2] 李楠, 王晓刚. 运城市区“阳光体育”下高中大课间活动调查研究[J]. 搏击(体育论坛), 2015, 7(10): 30-32.
- [3] 王倩. 农村小学开展大课间阳光体育运动的现状及对策研究[J]. 祖国, 2016(23): 266.
- [4] 田新颜, 冯道光. 阳光体育背景下小学大课间体育活动开展现状与策略研究[J]. 当代体育科技, 2019, 9(21): 61-62.