

## 微课间体育活动怎么玩? 广州官方指引来啦!

为全面深化学校体育改革,不断改善学校体育办学条件,《广州市微课间体育活动的实施建议与指引》日前正式发布,切实保障每天校园体育2小时,进一步优化学校课间活动管理,引导学生课间走出教室、走向户外,确保学生每天有足够的锻炼时间,促进学生主动参与体育活动,培养坚持锻炼的习惯和终身体育意识,增强学生的体质。

### 一年级、二年级

一是建议以简单易学的韵律操和趣味小游戏为主。如韵律操:节奏明快,动作简单,易于模仿的体操类项目;趣味小游戏:如“木头人”“老鹰捉小鸡”“丢手绢”等,规则简单,参与度高,能活跃气氛。

二是可适度融入基本运动技能项目。包括:移动性运动技能、非移

动性运动技能和操控性运动技能项目。

三是开展校本特色项目活动。学校根据自身的体育特色项目,设计与之相关的体育活动,提升学生对特色项目的参与度和体验度。如羽毛球特色学校,可开展握拍、挥拍、击球、抛球等项目。

### 三年级、四年级

一是建议以“地面体育”为主,如跳房子、跳飞机、跳格子、“抓子儿”、滚铁环、打陀螺、防控近视等各类游戏活动。

二是可适度融入发展柔韧性、协调性、反应能力的活动项目,如:横/纵叉、仰卧推起成桥、正反口令练习、“红

绿灯”游戏、抓握、抛接等项目。

三是开展校本特色项目活动。学校根据自身的体育特色项目,设计与之相关的体育活动,提升学生对特色项目的参与度和体验度。如篮球特色学校,可开展拍球、带球走、地滚球、抛接球等项目。

### 五年级、六年级

一是建议以“空间体育”为主,如踢毽子、跳皮筋、丢沙包、捉迷藏、跳长绳、花样跳绳等活动项目。

二是可适度融入发展柔韧性、灵敏性、力量性活动项目,如立位体前屈、跪姿肩部拉伸、灵敏球练习、躲闪、平板支撑等项目。

三是开展校本特色项目活动。学校根据自身的体育特色项目,设计与之相关的体育活动,提升学生对特色项目的参与度和体验度。如足球特色学校,可开展踢球、带球走、传地滚球等项目。

### 七年级、八年级、九年级

一是建议以专项运动技能项目为主,开展各种球类的单一或简单组合技术活动,如投篮、射门、运球、传球等;引体向上、仰卧起坐等。

二是可适度融入田径类、体操类、中华传统体育类、新兴体育类等低运动量的专项运动技能项目。

三是开展校本特色项目活动。学校根据自身的体育特色项目,设

计与之相关的体育活动,提升学生对特色项目的参与度和体验度。如排球特色学校,可开展垫球、传球、扣球等项目。

除此之外,鼓励开展具有中国传统体育特色项目或岭南特色的活动项目,如民族舞、传统武术、旱地龙舟、咏春拳、英歌舞、小醒狮等。

### 活动目标

**体育活动目标:**通过微课间体育活动,走出教室进行微运动或休闲运动,以放松身心和保护视力为主要目的,同时增加学生体育活动量。

**健康发展目标:**增进学生身心健

康,积极适应外部环境,有效调控情绪,培育体育锻炼意识与习惯。

**品德培养目标:**在活动中培养学生的自律性、规则意识、团队合作精神和交往能力等。

### 实施原则

**科学性原则:**学校遵循学生的身心发展特点和运动技能形成规律,组织学生自主活动或集体活动,建议开展小运动量项目活动,主体10分钟活动,学生心率原则上控制在130次/分钟以下,在下一节课上课前学生通过放松,心率恢复到正常水平。

**实操性原则:**学校根据自身的场地情况,因地制宜,分区分室分班设定好活动区域。下课后,要求学生走出课室,指引学生走向户外,进行自主休闲活动或集体微活动,以调节身

心和眼睛保健为主。

**兴趣性原则:**以学生为中心,学校要做好前期的调研工作,根据学生的兴趣爱好来选择活动内容,充分考虑学生的愉悦体验感,提升学生的参与度,尽情“撒欢”。

**安全性原则:**学校组织或学生自主选择活动项目和内容,但要确保安全,培养学生安全预判能力,教师要高度重视安全管理,避免任何伤及学生自身的事故发生。活动应安排专人或团队负责。

### 组织实施

**加强组织管理。**建立组织机构,成立领导小组,校级领导、中层干部、教职员工等,全员参与。充分发挥体育科组的专业作用,做好班级、年级、全校的微课间体育活动整体实施方案、协调工作等。

**丰富活动形式。**学生自主活动或组织学生集体活动,安排人员或团队负责活动的设计、组织与实施。

**合理安排场地。**寄宿学校:建议开展早锻、晚锻、课后集中活动等。小场地学校:提倡开展“室内操”活动、“防控近视”游戏活动等,创设“康乐室”“地面体育区”“活动长廊”“楼顶体育区”“金边银角”等,尽可能满足学生课间微运动的需要。场地较

好的学校:根据学校的班数和人数,设定专门的课间活动区域,指导学生进行个体或团体活动。

**准备好相关器材。**小型、易损器材由各班组织学生自带或学校提供,大型器材由学校统一购置和管理。

**控制好运动量。**要根据天气情况,灵活选择或安排低强度的微活动项目,做好10~15分钟的整体规划,主体10分钟左右的活动时间,心率原则上控制在130次/分以下,在上一节课前,心率应恢复至正常水平。

**合理安排时间。**如安排集体活动,建议时间控制在5~10分钟,其余时间,学生自主选择。鼓励多开展保护视力游戏等。

### 活动保障

一是划分活动区域。学校按班级划定活动区域,防止学生乱跑乱窜造成混乱。二是进行安全教育。教师要加强安全教育,指导学生安全、文明、有序地参加活动。三是制定应急预案。如有伤情发生,在场教师必

须第一时间对伤者进行处理,并通知学校领导,各负其责。四是鼓励自备“运动功能包”,包括毛巾、水杯、更换的衣物等;有条件的学校设置更衣室,方便学生更换衣物、简单梳洗等。

### 评价反馈

一是做好活动记录。学校集体组织的微课间活动,每次活动结束后,负责教师要写好活动记录,包括活动时间、活动人数、组织形式、具体指导、活动效果等。二是进行定期评估。定期对活动进行评估,收集师生

意见,针对问题进行改进。三是进行自我评价。学生积极主动参与、注意自主活动过程中的安全性,主动与同学分享微课间活动项目与积极感受,有效地调节身心和眼部疲劳等。