

政策法规	学校简介	体育机构	名师名人	训练与竞赛	教材图书	报刊杂志	科学研究	课程教学
学科专业	场馆器材	课外体育	健身园	域外体育	校园明星	职教体育	新闻动态	奥林匹克

## 课外体育活动的形式和组织方法

更新时间：2005-6-3 17:29:05



:::: 本站搜索 ::::

  

:::: 投票调查 ::::

你如何看待大学排行榜？

- 较客观地反映高校实力
- 能促进高校的发展
- 只能部分说明大学水平
- 没多大意义
- 部分单位或个人炒作

:::: 最新动态 ::::

- 关于举办“高校体育..
- 关于举办第二期全国..
- 欢迎报考上海交通大..
- 2007双百评选评选结..
- 2007双百评选网民投..
- 2007双百评选资料上..
- 全国教育科学规划办..
- 2007双百评选网上接..
- 《2007双百评选》候..
- 全国垒球学子们迎接..

:::: 友好链接 ::::



### 一、早操、课间操的内容和组织方法

#### (一) 早操

早操(早晨锻炼或课前操)是清晨或课前进行10~15分钟体育锻炼,应要求每个学生参加。坚持早操,能养成早起锻炼身体的良好习惯,可使整夜处在睡眠状态的神经细胞迅速动员起来,使学生精神振奋,头脑清醒,并有组织地开始一天的学习生活。

早操内容,应根据季节变化选择适宜的内容。可进行跑步、做广播操、健身健美操、练武术或发展身体素质的简单练习。运动负荷不宜过大,身体发热微汗即止。

早操以班或锻炼小组的形式进行,也可自行结合或独自一人进行。

#### (二) 课间操

课间操是在每天上午第二节课后的休息时间内进行,时间20分钟左右。课间操有助于消除学生学习中产生的疲劳,调节精神,保护脑力,提高学习效率,促进身体正常发育,防止脊柱畸形,还可以保护视力,防止近视眼和调节课堂空气。课间操的内容除了做广播操外还可以安排游戏、舞蹈和功能性的体操(如防脊柱弯曲操)、眼保健操等简便易行小型多样的体育活动。课间操的负荷量不宜过大,使学生既锻炼了身体,又激发活泼愉快的情绪,得到积极地休整,以饱满热情迎接下两节课的学习。

课间操一般可采用合操或分操的方式进行。合操是指全校或年级所在班,集合一起做操,它的特点是规模大,地点集中,便于统一管理。各班级在一起做操还能起到互相学习、互相促进的作用。但是采用合操,需要较大场地,难以做到

区别对待。分操是以班或体育锻炼小组为单位进行。它的特点是分散，组织调动灵活，内容与形式多种多样，能区别对待，激发学生情绪。但不便于统一管理，因而必须培养好学生干部，充分发挥他们的组织作用。课间操采用的形式，可根据学校场地和实际需要，最好把分操和合操配合起来交替进行。在两课之间休息的10分钟，应动员学生走出教室，呼吸新鲜空气，做些轻微的活动。

## 二、班级体育锻炼的内容和组织方法

班级体育锻炼是以班或锻炼小组为单位，在班主任和体育教师的领导和帮助下，由班体育委员和锻炼小组长主持进行的体育活动。

### (一) 班级体育锻炼的意义

班级体育锻炼是组成学校课外体育活动的重要形式，其意义极为重大。

(1) 巩固体育课的效果。班级体育锻炼不仅是体育课的补充和延续，而且是提高体育教学质量的保证。

体育课内布置的课外作业和传授的体育基本知识、基本技术和基本技能必须通过班级体育锻炼，得到复习、巩固、提高和应用。

(2) 实施“达标”的重要方式。积极推行《国家体育锻炼标准》是衡量学校体育质量的重要指标。开展“达标”锻炼，提高“达标”能力，组织“达标”测验，其实施的效果在于班级体育锻炼。

(3) 培养体育的兴趣与习惯。班级体育锻炼内容丰富、形式多样、时间集中。这样，对培养学生的体育兴趣和爱好，养成自觉锻炼的习惯，作用十分突出。更为重要的是，他们在丰富多采的体育活动中逐步选择适合自己的锻炼项目和方法，以达到增强体质，终身受益的效能。

(4) 发展学生个性，培养优良品质。班级体育锻炼把学生组织起来，充分发挥他们好动好胜和朝气蓬勃的特点，因势利导地对他们进行团结友爱、文明礼貌、爱护公物、关心集体、组织纪律的教育和意志品质的培养，其形式活泼，针对性强，效果明显。

### (二) 班组体育锻炼的内容

班级体育锻炼的内容丰富，形式多样。大体有：

(1) 根据《国家体育锻炼标准》规定的项目。

(2) 复习、巩固体育课上所学的基本技能。

(3) 结合学校传统体育项目和竞赛项目，组织锻炼，开展小型群众性比赛。

(4) 根据季节、场地器材等条件，开展象征性长跑、游泳、跳绳、踢毽子、游戏、健美操、武术、舞蹈等多种多样的活动。

班级体育锻炼要列入课表内，不得随意占用。最好能与体育课错开安排，每周至少保证两次，每次1小时左右。

### (三) 班组体育锻炼的形式

班级体育锻炼的形式是：班委会设体育委员1人，负责领导和组织全班的课外体育活动，将全班同学按性别、体质状况、技术水平、体育爱好组成若干个锻炼小组或与体育课分组统一起来。设正、副组长各1人，锻炼小组长是班主任和体育教师的助手，是实施课外体育锻炼的基层组织者。体育教师应与班主任密切配合，帮助小组长订好锻炼计划，指导组织实施，注重培养能力。

## 三、节日和假日体育活动的内容和组织方法

节、假日体育活动是指除作息制度中规定的体育活动以外的全校性体育活动。一般有“体育节”、节假日体育等形式。

### (一) 体育节

一般有“体育周”、“体育日”两种形式。“体育周”是集中利用一周下午的课外活动时间，组织各种宣传教育、锻炼、比赛等活动。它具有浓烈的节日气氛，能提高学生的兴趣并吸引广大学生参加。开展“体育节”活动应列入学校体育工作计划，成立临时性指挥机构，取得各有关方面的支持与配合，并做好充分准备。体育周结束后要作好总结工作。

“体育日”一般是结合有意义的节日或国内外重大的体育活动，利用一天或半天时间，开展专题性的体育主题活动，进行体育教育和锻炼。一般可以组织全校性的活动，也可按年级、班级进行，充分发挥学生的积极性和创造性。

### (二) 节、假日体育

利用节、假日组织开展各种体育活动。可以在校内进行，也可到大自然中去组织进行。

校内活动，可充分利用现有的场地器材等活动条件，尽可能满足学生的兴趣爱好。

校外活动可组织郊游、旅行、登山、游泳、远足、野营等活动。我国历史悠久，地域广阔，名胜古迹众多，大自然的风光绮丽多彩，尤其在春光明媚和秋高气爽的季节，同学间、师生间成群结队，投入大自然的怀抱进行体育活动，很有锻炼价值和意义，应当大力提倡。在进行这一活动时，要加强领导，搞好组织工作，注意安全和卫生，防止伤害事故。

#### 四、校外体育活动的内容和组织方法

校外体育是学生在学校以外或由校外有关单位组织学生参加的体育活动。它与学校的课外体育锻炼相互联系和密切配合，是学生体育生活的重要组成部分。它的主要形式有自我锻炼、家庭体育、社区体育等。

##### (一) 自我锻炼

学生在离开学校以后的课余时间和节、假日里，自发地进行结伴或个人的自我锻炼。它来自学生身心发展的需要和对体育活动的兴趣爱好，也反映了学生对丰富业余文化生活、扩大社交活动、提高文化素养和完善自我等多方面的追求。

自我锻炼目前虽还不十分广泛，但已呈日益发展的趋势。不少学生自备体育器材，在住宅庭院的空旷地区、街头巷尾、公园广场、山头林间、江河湖泊、冰雪场地等广阔的空间里，进行奔跑、跳跃、做操、打拳、气功、跳绳、踢毽子、球类、游泳、滑冰、滑雪、跳舞和游戏等各种活动。这些活动将会使体育成为学生日常生活的组成部分，成为一种生活方式。使学生善度余暇，接触社会，对培养现代文明生活方式，实现个体社会化等方面都有良好的作用。

体育课布置的锻炼作业和学校布置的假期体育锻炼作业，也是学生校外自我锻炼的内容之一。

##### (二) 家庭体育

家庭体育是学生在家长的关心、支持、参与下开展的校外体育活动。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开展，并成为校外体育的重要方面。家庭体育是体育社会化发展的必然结果。

家庭体育主要在每天的早晨、傍晚、周末、节假日中进行。家长和子女在共同锻炼中愉快度过业余时间。

家庭体育的开展具有重大的教育意义和社会意义。从家庭看，父母、子女共同锻炼，可以加强接触，增进了解，达到感情上的交流，增加了共同语言。在锻炼过程中，父母、子女处于平等、友好互帮互学的地位，是一个融洽的环境，使子女享受到家庭的温暖和幸福，有助于加深亲子间理解、信任和热爱，这种健康、文明而丰富的家庭业余文化生活，可以和睦家庭关系，使家庭充满生活的乐趣。家庭体育还具有重要的卫生保健作用，它能满足青少年儿童对运动的需要，有利身心健康和全面发展。从社会看，家庭体育是社会体育的“细胞”是体育社会化的基础。要提高我国体育人口的数量和质量，搞好家庭体育具有十分重要的意义。

家庭体育活动的内容很多，可以做广播操、眼保健操、健身操、武术、乒乓球、羽毛球、网球、踢毽子、跳绳、划船、游泳、滑冰、滑雪、跑步、登山、旅游、民间体育、各种游戏以及参加家庭运动会等各式各样的体育活动。

随着我国社会主义建设的发展，家庭体育有着巨大的潜力和广阔的发展前景，需要全社会积极提倡、引导和组织。

### (三) 社区体育

社区体育是指学生居住所在地区(或邻近地区)的娱乐场所、青少年文化宫、体育场(馆)所组织开展的体育活动。

《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。”这就为学生的校外体育活动提供了场所，创造了条件。当今世界不少发达国家对青少年儿童的社区体育、体育俱乐部给予相当重视并得到积极开展和取得很大成绩。这是我国今后开展学校课外体育活动的很好的借鉴。

校外体育是丰富多采、极有魅力的，具有积极的教育意义和锻炼价值。

共有0条留言

笔名: [会员登录后才能留言! 不是会员请先注册!](#)

留言:

留言由版主**审核后**才发布, 请不要重复留言!

相关文章:

- [“和谐中国 畅想奥运”万名青少年文体活..](#)
- [“迎奥运阳光体育”2007年北京市少年儿童..](#)
- [中小学集体竞赛项目](#)
- [拍球比多](#)
- [快速传球](#)
- [西瓜空中飞](#)
- [运球](#)
- [看球做动作](#)

热门文章:

- [关于举办“高校体育教学改革与特色课程建..](#)
- [关于举办第二期全国学校体育教师定向运动..](#)
- [浙江省高职高专体育课程教学改革与特色建..](#)
- [欢迎报考上海交通大学体育教育训练学研究..](#)
- [关于申报2007年全国学校体育场馆向公众开..](#)
- [关于做好2008年初中毕业升学体育考试工作..](#)
- [教育部办公厅 国家体育总局办公厅 共青团..](#)
- [关于“双百”评选活动的郑重声明](#)

[· 投票调查](#) · [· 交通路线](#) · [· 关于本站](#) · [· 本站动态](#) ·

教育部全国高等学校体育教学指导委员会 全国中小学体育教学指导委员会

版权所有© 2004 沪交ICP备05064