

Feasibility study on fitness exercises in large recess of Fuling No.20 Middle School

Qiuji Huang Guoyan Diao*

School of Physical Education, Southwest Forestry University, Kunming, Yunnan, 650224, China

Abstract

This study employs multiple research methods including literature review, questionnaire surveys, mathematical statistics, field investigations, and interviews to investigate the feasibility of implementing fitness exercises during recess at Chongqing Fuling No.20 Middle School. The findings reveal that current recess physical activities suffer from issues such as monotonous content and formalism. While students, parents, and teachers generally support the fitness exercises, the school's facilities meet basic requirements. However, challenges persist including limited student awareness and teacher shortages. Based on these findings, the study proposes recommendations: enhancing promotional efforts for fitness exercises, strengthening management systems and incentive mechanisms, improving teacher training programs, and increasing opportunities for physical education teachers to participate in external training. These suggestions aim to facilitate effective implementation of recess fitness activities at Fuling No.20 Middle School, contributing theoretical insights for campus sports culture development, students' physical and mental health, and educational reform in school sports programs.

Keywords

Fuling No.20 Middle School; recess; fitness exercises; feasibility; survey research

涪陵二十中大课间开展健身操的可行性研究

黄秋极 刁国炎*

西南林业大学体育学院, 中国·云南昆明 650224

摘要

本研究综合运用文献资料法、问卷调查法、数理统计法、实地调查法、访谈法等研究方法,聚焦重庆市涪陵区第二十中学校,深入探究该校大课间开展健身操的可行性。研究发现,该校大课间体育活动现存在内容单一、形式化等问题。学生、家长及教师对大课间健身操总体支持,学校场地设施能够达到开展健身操的基本需求,但也面临学生对健身操认知不足、师资短缺等阻碍因素。基于此,本研究提出加强健身操宣传推广、加强管理制度和激励机制、加强师资队伍建设和加大体育教师外出学习交流的机会等建议,为促进涪陵二十中大课间健身操活动的有效开展,助力校园体育文化建设、学生身心健康发展及学校体育教育教学改革提供理论借鉴。

关键词

涪陵二十中; 大课间; 健身操; 可行性; 调查研究

1 引言

随着国家对青少年体质健康的一直关切,以及随着全民健身运动的不断深入开展,大课间活动作为学校体育活动的重要组成部分,其重要性日益凸显。涪陵二十中作为一所兼顾艺术与体育的学校,主动去响应国家号召,致力于提高学生的体质健康水平。健身操属于把健身与娱乐结合在一起的体育活动,具有动作简易、节奏明朗、容易普及等特点,特

别适合在大课间活动去推广。通过健身操的锻炼,能够有效提升学生的心肺功能,增强身体协调性,优化身体柔韧性,对学生的身体健康以及心理健康均有积极地促进作用。因此,大课间开展健身操活动,对于涪陵二十中而言,具有重要的实际意义和实践价值。

2 研究结果与分析

2.1 涪陵二十中大课间体育活动开展情况

涪陵二十中大课间体育活动现在只有自由活动与跑步,具体活动时间都安排在上午第二节课后。从总体上看活动内容比较单一,还是走的传统路线,表现为缺乏趣味性与学生参与活动不积极。在开展的时间上大课间体育活动平均在30分钟左右,在时间上能够保证大课间活动开展的质量,但是学校开展的体育活动内容不够丰富,大课间开展体育活

【作者简介】黄秋极(2001-),女,中国重庆涪陵人,本科,从事体育教学研究。

【通讯作者】刁国炎(1981-),男,中国山东菏泽人,硕士,教授,从事体育教学、体育文化学研究。

动多流于形式，也就使得所开展的体育活动项目不能达到锻炼身体目的。在此情况下，尝试开展大课间健身操活动缓解这一现状，也可以进一步提高学生身体素质，丰富校园体育活动内容^[1]。

2.2 涪陵二十中大课间开展健身操的可行性因素分析

2.2.1 学生因素

通过调查可知，涪陵二十中大课间开展健身操活动非常支持人数占大多数，可以看出多数学生认可开展大课间健身操活动。有30%的学生对健身操活动非常了解，45%的学生比较了解，25%的学生对健身操不太了解的学生，超半数的学生对健身操活动有基本认识，较为理想，有利于活动开展，但需要进一步的宣传和普及相关知识，加强学生对健身操的深入认识，提高学生对健身操了解，更有助于调动学生参与积极性，推动校园体育建设发展。

2.2.2 家长因素

通过调查可知，多数家长对于孩子参与大课间健身操活动是持肯定态度。其中一小部分家长持中立或反对态度。其中只有少数家长对健身操非常了解，大部分家长对健身操的了解程度处于比较了解或不太了解的状态。这或许与健身操在日常生活中的普及度、宣传力度以及家长自身的关注度有关，后续需加强针对性宣传与引导，提升家长对健身操的认知水平。

2.2.3 师资因素

在体育教学中，教师扮演着举足轻重的角色，肩负着学校体育工作的使命，是推动学校体育工作前进的关键力量。通过对涪陵二十中体育教师基本情况调查可以了解到，在性别结构上，男性教师6人，占比75%，女性教师2人，占比25%，性别比例呈现明显失衡状态，需关注性别多元化发展，招聘时需要适当增加女性体育教师比例；在年龄结构上，30岁以下的教师1人，占比12.5%，30-40岁的教师4人，占比50%，40-50岁的教师2人，占比25%，50岁以上的教师1人，占比12.5%，可见涪陵二十中多数体育教师正值壮年，但需加强青年教师梯队建设；从学历方面来看，本科及以上学历体育教师7人，占比87.5%，其中硕士以上的有1人，整体学历基本合理但缺乏学历师资，需要建立高学历人才引进机制。健美操与健身操教学资质的专业教师数量不足，但能基本满足教学需求^[2]。

2.2.4 场地器材因素

该校场地规划科学合理，空间宽敞，能够同时容纳多个班级进行健身操活动而不显得拥挤。操场铺设使用专业运动材质，有效保障学生运动安全。此外，设备室还配备了完善的音响设备，确保音乐播放清晰，为健身操活动提供了坚实的技术支持。综合上述条件，该校场地设施满足健身操活动的基本需求，在安全性和功能性方面，为学生营造了一个优质的体育锻炼环境（见图1）。

表1 开展健身操场地情况调查

场地	数量	备注
操场	1	200m
篮球场	4	标准
足球场	1	非标准
室内场地	1	600 m ²

2.2.5 学校管理因素

通过对学校5位领导的调查和访谈得出，他们对大课间开展健身操活动的态度，很大程度上决定了健身操活动能否开展，通过对学校管理人员调查发现，学校管理人员对大课间开展健身操活动比较支持，认为这有助于提升学校体育文化氛围，塑造学校特色形象，通过这些措施，学校管理人员相信能够克服组织管理上的困难，推动健身操活动在学校的发展。

2.2.6 经费因素

作为无须用到器械的徒手运动项目，健身操规避了体育设备的损耗以及维护费用，这种投入不多、效果颇佳的锻炼模式，既保障了学生每日应有的运动量，还借助科学编排的拉伸与有氧锻炼，增强学生活力，就经费这一情况而言，开展健身操也替校方减轻了购买体育器材的负担，也有助于推进健身操活动的进一步完善，真真切切达成了普及性体育教育目的，凸显了学校在经费花销上的精确把控和教育智慧，从经费的角度去思量，大课间开展健身操是可行的^[3]。

2.3 涪陵二十中大课间开展健身操的阻碍因素分析

2.3.1 学生对健身操活动认知不足

调查了解，学生在平时参加健身操活动较少，并且多数学生对健身操了解程度不高，只对健身操有一个整体性认识，对健身操内在认识不够，比如它的文化渊源、动作含义和训练目的等，并且教学中很多体育教师缺乏这方面的理论知识，健身操活动就失去了它原本的魅力和对学生的吸引力，难以得到持续性的发展。

2.3.2 家长态度和传统观念的影响

通过调查发现部分家长对活动开展持中立或反对态度，主要担忧健身操占用学习时间或与学生身体条件冲突，并且家长对活动认知有限，可能通过家庭教育间接影响学生的参与意愿。部分师生和家长受传统体育观念影响，过于注重竞技体育项目，对健身操这种非竞技性的体育活动重视程度不够，认为其对学生体育能力提升的作用有限，这在一定程度上阻碍了健身操在大课间的推广。

2.3.3 师资缺乏与培训机制的不健全

只有一位体育教师有健身操教学经验，但面对全体学生的教学任务，师资力量仍显不足。而且，部分教师仅具备基础学习经历，难以满足分层教学需求，健身操专业技能有待

进一步提升, 师资专业性的不足可能导致活动流于形式, 需要系统的培训来更新教学理念和方法, 以更好地指导学生^[4]。

3 结论与建议

3.1 结论

从调查结果分析显示: 从学生和家长的角、学校管理、经费投入、师资配备以及课外活动安排等方面来看, 涪陵二十中大课间开展健身操活动总体基本可行。

3.1.1 从学生喜爱程度来看可行

许多学生对健身操有着极大的兴趣, 然而也有少部分学生因对健身操认识不充分, 以及对健身操缺乏兴趣等原因, 对其持保留态度。他们普遍认可健身操可以强身健体、增强身体协调性以及提升整体自信方面有着显著效果, 对健身操充满了新颖感和期待感, 因此会积极参与到大课间健身操活动中。因此, 从学生喜爱程度的角度考量, 健身操在大课间活动的推广具有较高的接受度和可行性。

3.1.2 从家长支持态度来看基本可行

大多数家长对健身操的开展持支持态度, 这为健身操的普及奠定了坚实的群众基础。

然而, 也存在部分家长对健身操的认识尚不充分。他们认为健身操仅是一种简单的身体活动, 未能深刻理解其意义, 健身操在提升学生体质、培养集体协作精神和激发体育热情方面有多重益处。

3.1.3 从学校管理、经费方面来看可行

学校管理层面, 学校领导对大课间开展健身操活动持支持态度。健身操这个运动不需要过多的经费支持, 开展健身操不会带来负担, 真正实现了普及性体育教育的目标, 展现了学校在经费使用上的精确性和教育智慧。因此, 从经费角度考虑, 大课间开展健身操是完全可行的。

3.1.4 从师资方面来看基本可行

目前, 健美操教师仅有一位, 师资相对短缺, 且教师性别比例失衡, 女教师偏少。该校体育老师正值壮年, 需加强青年教师的引进, 以促进健美操项目的开展。教师队伍中, 大多数拥有本科及以上学历, 整体学历结构基本合理, 但仍然缺乏高学历的师资力量。

3.1.5 从课外活动组织来看可行

目前大课间的体育活动内容单一且缺乏丰富性, 依然沿袭传统模式, 导致学生参与积极性不高, 活动缺乏趣味性和创新性, 未能随季节进行调整, 形式化问题尤为突出。健身操不受场地和器材限制, 易于组织和实施, 使得大课间活动更加灵活多变。因此, 从课外活动的角度来看, 引入健身操是切实可行的。

3.2 建议

3.2.1 加强健身操宣传推广

利用校园广播、宣传栏、主题班会等多种渠道, 全方位宣传健身操对学生身心健康的积极影响, 展示健身操的魅力和多样性, 提高师生对健身操的认知程度; 定期举办健身操表演或讲座, 邀请专业人士进行讲解和示范, 激发师生参与的积极性, 转变传统观念, 提升对健身操的重视程度。

3.2.2 加强管理制度和激励机制

学校管理层应重视健身操在大课间活动中的推广, 将其纳入学校体育教学计划, 并制定相应的管理制度和激励机制, 鼓励师生积极参与。同时, 在经费安排上, 学校应合理规划, 确保健身操教学所需的器材、场地和师资培训等费用得到保障。通过科学的管理和经费支持, 为健身操在大课间的顺利开展提供有力保障^[5]。

3.2.3 体育教师应外出学习交流

在当前教育环境不断革新、体育教育理念持续更新的背景下, 为进一步提升体育教学质量、拓宽教学视野、掌握前沿教学方法, 论文建议体育教师应积极创造条件、主动争取机会, 定期外出参与各类学习交流。通过实地观摩优秀体育课堂、聆听专家讲座、参与教学研讨等形式, 体育教师能够与同行深入探讨教学难题、分享实践经验, 从而汲取先进的教学理念与技巧, 反哺自身教学实践, 为学生的全面发展提供更优质、更专业的体育教育服务^[6]。

3.2.4 加强师资队伍建设

引入女性体育教师并建立青年教师培养计划, 优化性别与年龄结构; 制定系统的教师培训计划, 定期组织体育教师参加健身操专业培训课程, 邀请专业教练指导动作规范与教学策略, 提升教师的健身操教学技能和编排能力, 并且鼓励教师参加各类健身操教学研讨会和交流活动。

参考文献

- [1] 梁晓艳. 高中大课间体育活动的现状分析及对策研究[J]. 智力, 2021, (22):25-26.
- [2] 张宝国. 北京石油学院附属中学大课间体育活动现状及改革研究[D]. 首都体育学院, 2014.
- [3] 张心月. 富平县初级中学大课间体育活动开展现状及对策研究[D]. 延安大学, 2023. DOI:10.27438/d.
- [4] 许庆. 10周大课间健身操运动对初中生体质及执行功能的影响[D]. 上海体育学院, 2020. DOI:10.27315/d.
- [5] 孙丹敏. 成都市普通高校民族健身操开展现状及对策研究[D]. 哈尔滨体育学院, 2021. DOI:10.27771/d.
- [6] 周秉健. 吕梁市离石区中学健美操的开展现状与发展前景[J]. 安徽体育科技, 2024, 45(02):82-86.