

专题 18-6-3：谈谈有效大课间

大家好！国家规定中小学每天开展 25-30 分钟大课间活动。如何有效开展呢？

人员“多”，尽可能全员参与，小学一年级、高三毕业班也不例外，老师们最好也能自觉锻炼。

结构“全”，尽可能达到完整，既有准备性活动，又有基本的中强度运动，还需要缓冲性调整。

内容“好”，尽可能适合学生，最好是学生喜爱的，符合特点的，合理搭配的，技能兼顾的运动。

形式“活”，尽可能丰富多样，可有做操、跑步，也可有班级、兴趣小组活动，还可自主锻炼。

时间“长”，尽可能充分利用，25 分钟大课间至少 15 分钟活动，30 分钟至少保证 20 分钟活动。

总之，有效体现在全员参与、结构完整、内容丰富、形式多样、时间充分。

好了，就到这里，下周五再见。