小学课间微运动与学生体育素养提升策略研究

郑弟
珠海市香洲区暨大未来小学，广东 珠海 519070

DOI:10.61369/EIR.2026080009

摘　　要： 课间微运动是对体育课与阳光大课间的补充，能够促使学生积极参与体育锻炼，增强身体素质，并放松身心，提高学习的效率。在当前新课改不断推进的背景下，小学体育强调要对学生的体育素养进行培养。而在小学阶段，学生身处于身体发展体育和行为习惯养成的关键阶段，合理开展课间微运动，不但能够对学生的终身体育意识进行培养，还可以提升学生的体育素养，切实落实新课改的要求，促进学生综合能力的发展。基于此，本文主要对体育素养的三个维度进行阐述，分析小学课间微运动的优势，并深入探究基于小学课间微运动的学生体育素养提升策略，旨在对学生热爱运动、敢于拼搏的精神进行培养，使其养成终身体育锻炼的好习惯，获得身体素质的全面发展。

关 键 词： 课间微运动；体育素养；小学；提升策略

Research on Micro-exercise During Primary School Breaks and Strategies for Improving Students' Physical Literacy

Zheng Di
JNU Future Primary School, Xiangzhou District, Zhuhai, Zhuhai, Guangdong 519070

Abstract： Micro exercises during breaks are a supplement to physical education classes and sunny breaks, which can encourage students to actively participate in physical exercise, enhance their physical fitness, relax their body and mind, and improve learning efficiency. In the context of the continuous promotion of the new curriculum reform, primary school physical education emphasizes the cultivation of students' physical literacy. In primary school, students are at a critical stage of physical development, sports, and behavior habit formation. Reasonably carrying out micro exercises during breaks can not only cultivate students' lifelong sports awareness, but also enhance their physical literacy, effectively implement the requirements of the new curriculum reform, and promote the development of students' comprehensive abilities. Based on this, this article mainly elaborates on the three dimensions of physical literacy, analyzes the advantages of micro sports during elementary school breaks, and explores in depth the strategies for improving students' physical literacy based on micro sports during elementary school breaks. The aim is to cultivate students' spirit of loving sports and daring to strive, so that they can develop good habits of lifelong physical exercise and achieve comprehensive development of physical fitness.

Keywords： **micro exercise during break time; sports literacy; primary school; enhancement strategy**

课间微运动主要是指在课间开展的短时间、低强度、容易操作的小型身体活动，不会受到场地、器材等方面的限制，与小学课间的时间与空间特点相吻合，学生能够利用碎片化的休息时间完成动作。体育素养则是学生在体育学习与实践中所形成的体育值守、运动能力、体育品德以及锻炼习惯的综合体现。在小学阶段，因受到校园场地有限、课间安全管控要求等因素的影响，大多小学生的课间活动以静坐休息、聊天闲逛、教室中玩耍等为主，能够主动开展体育活动的学生比较少，学生每天在校实际运动量很难达到要求。长期缺乏充足的运动不但会对学生的身体发育带来影响，也阻碍学生体育素养的发展。而积极开展小学课间微运动，则能够打破校园碎片化运动方面的不足，以弥补小学体育教育的缺口，对学生体育素养进行培养，以推动小学体育教育的改革。

一、体育素养的三个维度

《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》强调，体育素养主要涵盖三个维度，包括运动能力、健康能力和体育品德。其中，运动能力素养主要是指学生在各种身体活动当中所呈现的综合性运动表现，划分为体能状况、运动认知与技战术运用、体育展示和比赛能力[1]。体能状况主要涵盖力量、耐力、速度等基本体能训练；运动认知与技战术能力主要反映学生对项目规则的

作者简介：郑弟（1990.10-），男，汉族，广东湛江人，本科，珠海市香洲区暨大未来小学，一级教师，研究方向：小学体育。

深层理解和场上即时判断与应变的能力；体育展示和比赛能力是基础性与专项性运动技能在真实运动情景中外化的形态。健康行为素养主要是指学生在促进自身身心健康和应对外部环境变化中的综合行为特点，主要包括体育锻炼意识与习惯、健康知识与技能掌握、情绪调控与环境适应能力。体育锻炼意识与习惯直接关系学生终身参与体育活动观念的形成；健康知识与技能掌握要求学生掌握科学锻炼方法的运用和运动伤害防范常识；情绪调控与环境适应能力则要求学生具有在遭遇压力或环境变动时的自我调适水平[2]。而体育品德素养主要是学生在体育情景中所践行的行为准则和价值取向，可以从体育精神、体育道德、体育品格三个方面来理解。体育精神能够凸显出勇于争先和坚韧不拔的意志特点；体育道德强调学生对竞赛规则的遵守和对对手与裁判的尊重；体育品格则指向学生自信自尊、公正竞争与责任担当等人格品质，注重以体育涵养学生的人格。

二、小学课间微运动的优势

（一）有利于保证学生每日运动量

微课程注重以3-5分钟极短的时间为基本单元，通过高密度和高频次的重复刺激，进一步提升学生全天身体活动总量和强度。现阶段，学校体育锻炼主要依靠阳光大课间和正规体育课两个载体，但是二者却存在结构性方面的不足。阳光大课间主要依赖于气象条件，如果遇到雨雪天气无法正常开展。体育课则受到固定课时和教学计划的限制，缺乏灵活性，很难在特殊天气下持续为学生提供更加充足的运动保障。而课间微运动的主要特点就是对外部条件的依赖性较低，不需要专用的运动场地，也不需要借助各种体育器材，室内走廊、教室门口、楼梯间等均可以成为活动的空间[3]。无论是晴天、室内、还是室外，都可以随时启动，确保学生在任何条件下都能够维持必要的运动负荷。在当前国家“双减”政策不断推进的背景下，要求学生每天体育锻炼需要达到一个小时。而课间微运动则能够以碎片化嵌入的方式，将运动机会分布在各个课间时段，使学生全天的运动总量得到有效累积，进一步解决传统体育锻炼在时间安排和空间配置方面的瓶颈，帮助每个学生达成国家规定的运动量标准。

（二）有利于优化课间活动的质量

课间休息是学生调节身心状态的重要时期。不过，若缺乏系统性的活动引导，学生便通常会以无序奔跑、相互追逐的方式度过课间，不但导致休息时间的低效利用，还可能会因为活动强度不可控而频繁发生碰撞、跌倒等意外伤害，对校园安全管理带来较大的压力。而课间微运动的引入则能够为课间时段提供结构化与健康化的活动内容，其不受到场地规模、气候变化等外在因素制约的特点，使得各个班级可以在任意位置，快速组织学生在有限的课间时间内获得身体方面的锻炼。如果趣味性较强的微运动成为课间的主流活动，学生的行动模式自然会从无序追逐转向为有序参与，切实改善课间的秩序，并降低安全事故发生概率。并且，课间微运动也能够以丰富的表现形式调动学生运动积极性，使得课间生活不再更加枯燥、学生在适度运动中，能够有效释放剩余的精力并恢复注意力，以饱满的精神状态进入后续的课程学习，课间时段的教育功能和休息功能也能够得到充分释放，从而优化课间活动的质量[4]。

（三）有利于提升学生的体育素养

体育素养主要涵盖运动能力、健康行为和体育品德三个方面，而小学课间微运动则能够有效提升学生的体育素养。在运动能力方面，微运动虽然单次持续时间有限，但是能够依托其全天多次反复实践的累积效应，强化学生的肢体协调能力、关节柔韧性和基础性动作技能。通过长期坚持，能够切实提高学生的体质水平。在健康行为方面，课间微运动能够将体育锻炼融入日常生活的零散时间，可以让学生在不知不觉中形成主动参与规律锻炼的行为习惯，使“健康第一”的教育理念逐渐转化为学生自觉的生活方式和价值取向。在体育品德方面，课间微运动要求学生在极短的时间内专注完成规定的动作，可以实现对其毅力和自律的培养。学生在不断重复中，能够学会直面困难、坚持到底，并在运动中获得自我效能感和愉悦感，从而塑造出积极进取、坚韧健全的人格特性，实现以体育人、以体促德的教育目标。

三、基于小学课间微运动的学生体育素养提升策略

（一）分龄设计，提升参与

小学课间微运动的开展，需要教师结合学生的年龄和体能差异进行分层设计，以促进学生体育素养的发展。在运动能力方面，教师需要注重引导学生通过适龄的动作练习，提升协调、速度力量等技能[5]。在健康行为方面，需要注重对学生主动运用碎片时间锻炼的习惯进行培养，使其形成“课间动起来”的健康意识。在体育品德方面，则要求学生在游戏中学会遵守规则、尊重同伴并勇于挑战。如此，便可以通过分龄设计，提升学生的参与度，有效实现学生体育素养的整体提升。

例如，教师可以将小学课间微运动划分为低、中、高三个层次。低年级学生可以开展跳格子的微运动。教师可以在地面上画有数字1-9的格子，学生单脚跳、双脚跳。在运动能力方面，锻炼平衡与下肢能力。教师可以引导学生每次课间主动排队参与，养成固定时间锻炼的习惯，以培养其健康行为素养。并且，还需要让学生两人一组轮流跳，一人跳一人监督是否踩线。如果踩线则换人，从而在体育品德方面对学生的诚信和规则意识进行培养。在中年级的课间微运动中，可以开展“跳绳闯关”的挑战性运动，第一关要求学生连续跳50个，第二关要求学生边跳边背诵古诗，第三关则要求学生两人摇绳一人跳，从而对运动能力素养中的耐力、健康行为素养中的多任务协调和专注力以及体育品德素养中的鼓励和团队精神进行培养。而在高年级的课间微运动中，则可以开展靠墙静蹲、趣味俯卧撑击掌等活动，锻炼学生的核心力量与上肢肌肉耐力，帮助学生夯实体能基础。并且，要引导学生自主组合运动项目，根据自身的体能情况调整运动强度，进一步强化学生自主安排锻炼的意识。教师可以组织学生以小组为单位打卡记录运动次数，督促同伴共同坚持，培养学生的责任意识与互助精神。如此，便可以通过贴合不同年龄段学生身心发

展特点的分层设计，让每个阶段的学生都找到适配自己能力的运动内容，拥有课间主动锻炼的意识。

（二）碎片时间，高密运动

小学课间微活动的核心价值就是利用3-5分钟的碎片时间实现高频次参与，从而对学生健康行为素养进行培养，使其将体育锻炼内化为日常的生活习惯。并且，短时间和高频率的练习，也能够充分提高学生的心肺耐力、反应速度等运动能力素养，从而坚持完成微运动，克服惰性并相互监督，实现对体育品德素养中自律和责任感的锻炼，进一步提升学生的体育素养[6]。

例如，学校可以实施每课一练的计划，每节课后铃响，学生不需要离开座位，便可以进行1分钟的微运动，包括20秒的高抬腿、20秒的坐姿体前屈、20秒的闭眼单腿站立。高抬腿主要提升学生的心肺能力，坐姿体前屈注重发展学生的柔韧性，闭眼单脚站立则锻炼学生的平衡力。教师可以用计时器统一指挥学生每天累计锻炼超过15分钟。在健康行为方面，需要引导学生逐渐形成下课就锻炼的条件反射，而不是依靠教师的提醒。教师可以设置运动自律表，每组四人互相记录完成情况。如果缺少，则需要向组员说明原因并补做，从而对学生的责任与诚信意识进行培养，使其发展体育品德素养。对于走出教室的学生，则可以在走廊进行台阶提踵挑战，主要是利用台阶的边缘做垫脚动作，每次30下，课间做2次。由此，便可以使学生的运动能力得到进一步提高，在不知不觉中发展体育素养。

（三）多样内容，自主选择

提供多元化的课间微运动项目，并赋予学生自主选择权，能够有效激发学生的内在动力，使其主动构建体育素养。实际上，不同的课间微运动会锻炼学生的不同体能要素，而学生则需要根据自身的弱项选择性练习。自主选择要求学生为自己的健康负责，学会制定简单的运动计划。教师应引导学生在团队游戏中学会合作，尊重对手并正确看待胜负[7]。如此，便可以通过多元选择，让每一个学生都能找到适合自己的发展路径，以发挥小学课间微运动的作用，促进学生体育素养的提升。

例如，学校可以每月发布“课间运动超市”清单，涵盖6个类型，包括跳跃类、投掷类、平衡类、协作类、传统类和创意类。跳跃类主要包括跳绳和跳高，投掷类包括纸球投篮、丢沙包，平衡类包括走直线、单脚站立运球；协作类包括三人四足、双人夹球跑；传统类包括踢毽子、滚铁环，创意类则包括自编手势舞等。学生每周一需要填报本周所选的项目，若选择双人夹球跑，可以两人背对背夹住排球，侧向移动15米，如果球掉落则需要返回起点。同时，还可以约定每节课课间练习3次，记录最快的用时，从而形成规律训练，养成健康的运动行为习惯。对于比赛中存在的犯规行为，如果学生能够主动承认，能够有效提升体育品德。如此，便可以通过“课间运动超市”清单，让学生不仅提升运动能力素养中的节奏感和柔韧度，还能够主动教给其他班级同学，在健康行为方面拓展为分享健康体育，在品德方面凸显出领导力，从而全面提升学生三个维度的体育素养，让学生在自主选择的过程中，成为体育锻炼的主人，主动挖掘自身的运动潜力，在长期的自主参与中逐步夯实体育素养基础。

四、结束语

综上所述，小学课间微运动作为贴合小学校园场景的碎片化体育活动形式，合理开发和推广课间微运动，既能够盘活课间碎片化时间，保障学生每日运动量，优化课间活动秩序与质量，也能从运动能力、健康行为、体育品德三个维度系统促进学生体育素养的发展，助力学生养成终身体育锻炼的好习惯。所以，小学体育教育工作者需要结合本校的场地条件、学生年龄特点，优化课间微运动的设计与组织，让课间微运动真正融入校园日常，成为推动学生身心健康发展的重要助力。

参考文献

[1] 周宁 .学科核心素养导向的小学体育大课间分析 [J].当代家庭教育 ,2023,(22):230-232.
[2] 潘国辉 .核心素养指向下的小学体育大课间活动优化策略 [J].亚太教育 ,2024,(10):51-53.
[3] 李婷 .基于“三引・三趣・三赏”的大课间体育活动实践研究 [J].安徽教育科研 ,2023,(10):60-61.
[4] 季勇刚 .核心素养背景下开展小学体育大课间活动的策略 [J].体育世界 ,2023,(10):64-66.
[5] 卢杰 .基于学科核心素养导向的小学体育大课间研究 [J].田径 ,2023,(5):65-67.
[6] 杨绍华 .指向核心素养的小学体育大课间活动的创新策略 [J].拳击与格斗 ,2023,(2):106-108.
[7] 林群英 .核心素养视域下小学阳光体育大课间活动实施探究 [J].体育风尚 ,2024,(12):71-73.