

微运动融入中小学课外的理论逻辑与现实进路

陈玉婷 万利 覃盛栋

湖北民族大学 湖北恩施 445000

摘要:近年来,中国少年儿童的健康状况日益引人担忧,中小學生肥胖、近视等问题日趋普遍。同时,随着互联网的发展,碎片化时间增多,却缺乏有效利用。当前,中小学普遍存在体育课运动量不足,体育教学模式单一进而引发学生运动兴趣减弱、体质持续下降等突出问题。在此背景下,微运动以其灵活性、趣味性及多元化特点,能够突破传统限制,通过合理利用学生课余碎片化时间,以达到增强体质、增进健康的目的。本文运用文献资料法、数理统计法及逻辑分析法,从中小学生的身体、心理、社会及教育四个维度深入剖析课余时间进行微运动的价值、要义及其可行性,并从国家、社会、学校及家庭四个层面提出实施微运动的具体建议与措施,旨在推动微运动在中小学中的广泛实践与深入发展。

关键词:微运动;中小學生;课后

一、微运动概述

1. 微运动的源起及发展

(1) 源起

“微运动”作为“微时代”的新兴健身方式,本质是利用碎片化时间开展的运动,因而也被称为碎片化运动。“碎片化”概念最早于20世纪80年代出现于社会学领域,由后现代主义学者提出的“碎片化”理论,最初并非直接指向运动范畴,而是最初由后现代主义学者提出。迈克·费瑟斯通在《消费文化与后现代主义》中指出在后现代文化视野中,真实转化为各种影像,时间碎化为一系列永恒的当下片断^[1]。在运动领域,微运动最早兴起于办公室“久坐族”群体。他们借助办公间隙的零碎时间,通过徒手或使用简易器材,以“罚站”“拉伸”等方式开展健身活动,达到缓解疲劳、锻炼身体的目的^[2]。

(2) 发展

微运动一词最初源于办公室健身人群,是伴随着现代社会中微信、微博等自媒体的出现,社会进入“微时代”而随之诞生的,此后其概念被逐步扩大,直至今日,

微运动不但包含了日常生活中所大众所熟悉的广播操、徒手操等各类形式的活动。2022年3月,中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》,文件中提出,打造绿色便捷的全民健身新载体,构建多层次多样化的赛事活动体系^[3]。2023年初,市体育局、市体育总会制定印发《关于进一步推进全市“微社区运动俱乐部”工作的通知》,细化分解全年100个“微社区运动俱乐部”工作任务,并组织开展社区体育赛事活动。这些活动方式使得该项运动逐步得到了大量社区及所在家庭的普遍认可,微运动理念也由此逐步进入各类社会群体当中^[4]。目前,越来越多的学校也开始重视微运动的推广,如浙江省温州市龙湾区第一小学开发了“GPS”课间活动新模式;湖北青山区第一幼儿园开展了“畅游式运动廊”“花样式长楼梯”等“微运动课程”,至此,微运动在进校园活动中已初见端倪,并呈现出良好的发展态势。

二、中小学课后参与体育锻炼现状

当前我国中小学课后体育锻炼存在方式多元但协同不足、时间空间受限、兴趣缺乏、锻炼量不均及安全风险突出等问题。在锻炼方式上,学校虽通过兴趣小组、集体活动等组织锻炼,家庭与社会层面的参与却参差不齐,三方尚未形成有效联动。时间与空间方面,仅22.7%的中小學生日均锻炼超1小时^[5],同时存在资源配置不均衡、设施质量不达标、学校体育场地建设经费投入不足等诸多问题亟需解决^[6]。学生虽对篮球、足球等

作者简介:陈玉婷(2001~),女,汉族,湖北潜江人,在读硕士研究生,研究方向:学校体育。

通信作者:

1. 万利(1980~),男,汉族,湖北天门人,副教授,研究方向:学校体育学;

2. 覃盛栋(1983~),男,汉族,广西平南人,副教授,研究方向:学校体育学。

项目兴趣较高,但受学业压力、传统教学模式及电子设备影响,整体参与热情不足,性别差异也导致男生对抗性运动参与度高于女生。锻炼量方面,虽部分地区有所改善,但课业负担、规划不足及城乡资源差距,致使整体锻炼量不均衡,农村学校尤为明显。安全层面,因体育活动的户外特性及学生身心特点,30%的学生曾在校内体育活动中受伤,校外风险更复杂,学校为规避隐患减少活动、限制范围,严重制约学生运动自由。

三、中小学课余引入微运动的理论逻辑

1. 微运动对中小学生学习健康的影响

根据调查显示:中低等轻度的体育运动能够促使青少年身体成分中的脂肪细胞体积变小,减少身体内的脂肪堆积,降低过度肥胖的疾病率,同时也能够锻炼心肺功能,使心脏的跳动更加有力不易疲惫,加大了心室的容量,对于心血管疾病有较好的预防作用^[7]。因此,中小学生学习进行有规律性的短时中低等强度运动能够促进内脏脂肪的分解,防止过度肥胖的发生。而微运动通过短时间多形式的低负荷参与方式,有效活动头部、肩颈以及背腰部等身体部位,消除课堂静坐伏案读书写字时产生的疲劳感。

2. 微运动对中小学生学习心理健康的影响

对于学生心理而言,不同运动负荷对初中学生心理健康各维度起到不同的作用,低运动负荷对初中学生心理健康中的适应不良维度起到正向作用^[8]。近年来,学生心理健康问题日益突出,而微运动则是促进心理健康的一剂良药。学生可以通过低强度的微运动营造轻松的锻炼氛围,在鲜活地体验和参与过程中舒展和放松,从而改善心理状态,提高心理水平。此外,微运动对学生情绪调节及压力缓解也有积极作用。低运动负荷的体育情境中,学生可以通过心情的放松、同学之间的交流来刺激神经系统,学会如何控制自己的情绪,间接地增强学生对学习的适应性以及其他诸多^[8]。

3. 微运动促进中小学生学习运动兴趣的形成与发展

在我国体育教学实践中,优化教学方式是提升学生学习兴趣与素质的关键。鉴于学生普遍具有好奇心、求知欲,对新颖运动充满兴趣,却易厌倦单调复杂的运动形式,需采用灵活多样的教学方法,在规范教学的同时保持适度灵活性,以充分激发学生参与热情,培养自主运动能力,进而提高体育教学质量。微运动作为新兴运动方式,其运动模式并非固定,可依据锻炼目标、个人兴趣、器材条件与运动场景等因素灵活调整。这种多变

性带来的新鲜感,既能丰富教学内容、增强趣味性,满足学生运动兴趣需求,又能在学校场地、器材与课时有限的情况下,有效延伸体育教学时空。

4. 微运动提升学习效率与促进学习习惯养成

研究表明,中、小强度体育活动能显著提升注意力^[9]。“微运动”以微动为特点,通过改善身体微循环,缓解疲劳,提升神经兴奋性^[10]。同时强化视觉神经与大脑中枢联系,提升视觉追踪能力。课堂学习出现视觉疲劳与注意力分散时可利用碎片化时间开展微运动唤醒身体,优化注意力分配,提高学习效率。快节奏学习下学生难以坚持固定锻炼,微运动则凭借简单易操作、限制小的特点,减少学生对运动的排斥心理,通过每日微小运动的积累产生效应。其“非技能性”降低运动门槛,使学生在轻松氛围中掌握运动知识与方法,养成“微习惯”,逐步突破舒适区形成长效运动模式,培育“终身体育”意识。德鲁克自我管理理论中“时间整合”中指出,将零散的时间汇集起来,积少成多,可达到提高做事效率的效果^[11]。学生可在课间、候车等时段开展微运动,将运动融入日常,既达成锻炼目标,又培养时间管理意识,实现学习、运动与时间优化的良性循环。

5. 微运动可有效降低中小学生学习运动损伤的发生率,安全指数高

体育运动因其自身特点存在的运动风险很难完全避免,在校园意外中由运动产生的意外占到了60%以上,而防止由运动而带来的安全隐患十分重要。中小学生在运动过程中常会见到或者遇到各种各样运动损伤,如扭伤、骨折甚至是晕厥,越是负荷强度大的运动造成运动损伤的风险也越大,而负荷强较低、难度系数不高的运动其安全指数也越高,“微运动”是一种安全系数高、运动强度偏低,可以极大降低运动风险的发生,更好的保障学生在运动时的安全。

四、微运动融入中小学课后的现实进路

1. 国家政策的引导与扶持

微运动进入学校,需要有关部门在各方面给予大力支持与引导,其中主要包括教育行政主管部门的审批、政策支持,以及上级领导的支持以及各个相关培训部门的交流合作等。在国家层面,以针对性的举措和行动指南对微运动重要环节进行指导、保障,推动微运动的建设、成长和繁荣。经费方面,对于必要的设施建设、器材采购以及教师培训等给予相关的基本物质保障。同时下发相应文件,给微运动的发展指明目标,而不同地区

相关部门也需要依据当地学校的具体情况 & 学生需要, 负责做好微运动进校园的宣传工作及实施准则。

2. 社会的帮助与支持

微运动的发展依赖社会推广与群众参与。可通过网络传播、举办社会活动、开展社区宣传等途径, 推动微运动融入大众日常生活。社会各界协同合作, 营造良好氛围, 能有效激发中小学生学习参与微运动的积极性。此外, 借助社会力量合作开发线上微锻炼APP或小程序, 突破线下运动局限, 方便学生校内外持续锻炼。同时, 设置周运动达人榜、家庭运动热度榜等网络评比功能, 增强集体与个人荣誉感, 形成校内外比学赶超的良性竞争环境, 助力运动习惯养成, 也为大众体育发展注入动力。

3. 学校各项工作的开展与实施

微运动的推广实施需要多方协同。学校层面, 需依托政策文件支持, 依据上级要求和自身需求制定策略、出台文件, 利用专项资金完善奖励机制, 将微运动纳入教师培训与教学评价体系; 同时强化宣传, 创新内容形式, 结合校园环境设置运动打卡点, 打通线上线下数据, 以制度和奖励保障课间微运动有序开展。教师需深化微运动理念学习, 把握教学植入的时机与方法, 灵活创新引导学生参与并动态调整。此外, 还应发挥家庭的带动作用, 通过学校与社会向家长普及微运动理念、布置锻炼任务、组织家庭活动与区域竞赛, 促使家长参与其中, 延续和强化学生在校的锻炼效果。

结论

当前, 我国中小学生学习健康状况不佳, 体育锻炼参与度较低, 学业压力、兴趣匮乏、场地不足及安全隐忧等因素严重制约其参与体育锻炼。微运动不受时空限制, 兼具可塑性与趣味性, 推广微运动有助于促进学生健康, 延续学校体育教育。然而, 目前微运动普及程度不足, 需学校、家庭与社会协同发力。学校应优化体育课程, 丰富运动项目与设施, 强化安全教育; 家长需引导孩子树立正确锻炼观, 以身作则; 社会应加强微运动

理念宣传, 营造良好运动氛围。推广微运动对改善学生健康意义重大, 但提升中小学生学习体育锻炼水平是系统工程, 需各方持续努力。

参考文献

- [1] 陈庆凯. “碎片化” 阅读时代的思想政治教育创新[J]. 今日中国论坛, 2013, (19): 249-250.
- [2] 赵刚, 金炳鲁. “微运动” 理念植入中学体育课程改革研究[J]. 三峡学院学报, 2014, 30(3): 148-151.
- [3] 中共中央办公厅 国务院办公厅印发《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》-[EB/OL]. (2022-03-23)
- [4] 南京市新建成80个“微社区运动俱乐部”-[EB/OL]. (2023-08-15).
- [5] 宋逸, 张芯等. 2010年全国中小学生学习体育锻炼行为现状及原因分析[J]. 北京大学学报(医学版), 2012(03): 347-350.
- [6] 王逸姮. 北京市东城区中小学体育场地设施现状研究[D]. 首都体育学院, 2018.
- [7] 于蕾, 朱继华. 短时中低等强度体育运动对青少年身体成分及心肺功能影响研究[J]. 武术研究, 2020, 5(07): 150-152.
- [8] 李彬彬. 体育教学中运动负荷对初中学生心理健康的影响研究[D]. 济南大学, 2019.D
- [9] Hong Tang. A study of effect of table tennis training on children's attention quality[C]//Proceedings of the Xi'an 2012 International Conference of Sport Science & Physical Education Volume II: Physical Education and Innovation. The Chinese Athletics Association of Universities and Colleges, 2012: 5.
- [10] 丁兆雄. “互联网+健康” 微运动的高师体育与健康教学共享路径的研究[J]. 科技展望, 2017, 27(28): 223.
- [11] 武迪. 高中生有效时间管理策略研究[D]. 天津师范大学, 2017.