

基于提高学生体质健康水平的50米跑情景体验式教学研究

杨超艺

(广州市海珠区金影小学, 广东 海珠 510300)

摘要: 跑是最基本、最原始的体育运动, 技术和专业性不高, 容易掌握, 容易开展。50米跑是小学阶段快速跑的重要教材之一, 是发展学生灵敏素质、爆发力和速度的重要手段。它受场地和时间的影响较小, 具有较高的锻炼意义和娱乐性, 深受学生的喜爱。根据五年级学生的生理、心理、身体发育特点, 在50米跑课堂教学中运用情景体验式教学法, 激发学生的学习兴趣, 提高学习积极性, 使学生在情景体验中愉快地学习50米跑的技能, 拓展学生对快速跑的认知, 对提高50米跑的课堂教学质量和学生体质健康水平测试成绩具有重要的积极意义。

关键词: 情景体验式教学; 50米跑; 提高学生体质健康水平

【中图分类号】G822.1

【文献标识码】A

【文章编号】ISSN1002-879X(2023)11-128-02

1 研究目的

50米跑在国家学生体质健康水平测试中成绩一直呈偏差水平, 属于体育教师想方设法提高成绩的项目。体育教师在课堂中怎样让50米跑的练习不枯燥, 怎样提高50米跑练习的趣味性, 得到学生主动参与练习, 愿意尝试练习, 才能从根本上提高学生50米跑的成绩。基于提高学生体质健康水平的50米跑情景体验式教学研究, 以兴趣激发学生的学习动力, 通过以体验练习促进学生参与运动的意愿, 进而提升学生的学习效果, 发展反应力、爆发力和速度, 培养学生的核心体育素养, 不畏困难与勇于挑战的体育品格。通过50米跑情景体验式教学实验研究, 对研究数据进行统计与分析并提出相应的建议, 旨在探索情景体验式教学方法的有效性, 提高学生体质健康水平服务。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

广州市海珠区金影小学2021-2022年度五年级全体学生, 3个班共127名学生, 男生70人, 女生57人。

2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法: 通过查阅国内外《情景体验式教学、快速跑的体验式技能学习、学生体质健康水平提升方法、50米跑》等著作、论文、报告。对文献资料与本题进行比较和分析, 寻找了可供借鉴的实验成果和课题实施的依据。相关文献对情景体验式教学定义为: 根据教学内容和学生的认知规律特点, 有目的地创设具有一定情绪色彩的、生动具体的场景, 让学生进入角色(假如我是情景中的某某), 给予学生再现或还原角色的亲历体验, 从而产生情感、发展能力的教学形式。

2.2.2 问卷调查法: 实验教学前中后阶段, 运用了《小学生体育学习兴趣水平评价量表》问卷调查。进行有效度和信度检验, 重新测算信度系数的相似度, 表明问卷调查的结果的信度。

2.2.3 数据分析法: 采集实验前期、中期、后期的相应数据, 运用SPSS对采集的数据进行统计分析, 对基于提高学生体质健康水平的50米跑情景体验教学研究数据进行科学性检测, 取P值0.05为显著性差异, 为小学体育课堂教学50米跑提供科学有效的参考依据。

3 研究时间

2022年4月-----2022年6月, 共3个月, 32课时。

4 结果与分析

课堂中运用情景体验式教学法, 根据50米跑的技术技能特点, 采用新颖的教具和体验式学习方法, 进行灵敏素质、爆发力、力量、速度方面的练习, 全面提升学生50米跑的技术水平(见表1)。对教学研究年級的50米跑成绩进行前测、中测、后测, 分析比较了50米跑的基本技能水平和学生学习兴趣, 得出了相应的结论。

表1 情景体验式升级式教学设计

作者简介: 杨超艺(1981.7-)男, 汉, 广东, 一级教师, 本科, 研究方向: 提升学生体质健康水平。

| 实验阶段 | 学时 | 技术技能 | 练习形式 | 教学情境 |
|--------|---------|--------|------------|---------|
| 实验前期 | 8 | 爆发力和力量 | 快速摆臂 | 《猴子找朋友》 |
| | | | 摆臂弓步跳 | 《疯狂运动会》 |
| | | | 负重半蹲跳 | 《少林寺选才》 |
| 实验中期 | 12 | 力量和速度 | 负重交换跳 | 《愤怒的猎豹》 |
| | | | 上坡接下坡跑 | 《跑酷达人》 |
| | | | 反拉力牵引跑 | 《逃出生天》 |
| | | | 跑台阶 | 《青蛙跳莲蓬》 |
| | | | 短距离组合跑 | 《百变大咖秀》 |
| | | | 让距离追逐跑 | 《警察追小偷》 |
| 实验后期 | 12 | 速度和反应力 | 短距离变速跑 | 《极限挑战》 |
| | | | 行进间高抬腿跑 | 《致敬苏炳添》 |
| | | | 20米限步数跑 | 《飞抢泸定桥》 |
| | | | 反向碎步+跑20米 | 《跑进奥运会》 |
| | | | 侧向高抬腿+跑30米 | 《奔跑吧少年》 |
| | | | 反向后踢腿+跑40米 | 《飞人博尔特》 |
| 50米跑考核 | 《挑战与超越》 | | | |

从表1看出, 教师根据实验的阶段设计每节课的教学内容、发展的素质, 创设故事性的情景, 让学生扮演角色体验练习。实验前期, 第一周至第二周, 8课时, 老师根据五年级学生的学情, 具有想象力丰富、好强、个性突出、模仿能力强的特点, 创设了训练学生灵敏、力量和下肢爆发力的情景, 引导学生在仿真的场景中, 从有代表性的实物和画面的意境中得到学习的启发, 让学生自然又快速的掌握运动的技能技术。同时增加了课堂教学的趣味性, 激发了学生的学习兴趣, 提高了学生的练习积极性与主动性, 让学生在角色体验中不知不觉地增强下肢爆发力和反应力。实验中期, 第三周至第六周, 12课时, 发展学生的速度与力量素质。教师通过导入精心设计的情景, 配合当时现场的语音、音乐渲染、短视频和图片展示等, 使学生与角色有了共同的情感, 以忘我的状态全身心投入学习, 大大提高课堂质量。实验后期, 第7周至第十周, 12课时, 创设经典的比赛场景, 用名人效应激发学生的心灵动力, 通过比赛促进练习, 使学生在角色体验中各项素质的到大幅提高。运动技能产生于生活, 服务于生活, 运动技能生活化, 使学生在实践中理解掌握。将教学内容有目的地渗透到情境中, 让学生在情境的角色体验中练习, 在激情的氛围中学会50米跑的技术, 并提高了技术动作水平。

如在反拉力牵引跑课堂教学中, 创设了《逃出生天》的情景, 故事导入绑匪抓住了我们, 要把我们绑走, 我们当然不能坐以待毙, 要逃跑, 只要努力跑到离我们20米的街道, 就能得到救援。当然绑匪不会放我们轻松逃跑, 所以要用我们最大的努力跑。此教学法突出了学生的主体地位, 最大程度激发了学生的学习兴趣, 迸发学生的学习热情, 树立起必胜的信心, 在愉悦的角色体验中学会大腿向前抬平, 配合有力的摆臂技术动作。有效提高学生灵敏、加速和冲刺能力的同时, 又培养了学生永不认输的体育精神。

4.1 运用情景体验教学《学生体育学习兴趣水平评价量表》结果与分析

表2 实验前后学生运动参与度对比分析

| 变量 | 实验前 | 实验后 | P |
|--------|------------|------------|-------|
| 运动参与程度 | 34.84±2.22 | 37.16±2.40 | 0.026 |
| 积极兴趣 | 22.45±2.63 | 26.29±2.17 | 0.012 |
| 消极兴趣 | 20.98±2.51 | 17.64±2.25 | 0.034 |
| 自主学习程度 | 17.52±2.33 | 20.71±2.81 | 0.037 |

注:表示 $P < 0.05$, 具有显著性差异

学生学习的原动力是兴趣,在情景体验式教学实验前后阶段分别向五年级全体学生进行了《学生体育学习兴趣水平评价量表》问卷调查,对学生学习兴趣水平的进行调查分析显示,学生在50米跑的课堂学习参与度等四项数据对比存在明显的差异(见表2)。运动参与程度的平均分提高了2.32分;积极兴趣的平均分提高了3.84分;消极兴趣的平均分减低了3.34分,自主学习程度的平均分提高了3.19分。主要体现在,实验前的学生对50米跑的辅助练习感到枯燥,没有获得50米跑良好的体验,故积极兴趣不高。实验后学生从50米跑的课堂中获得非常好的学习体验,更积极参与到50米跑的相关练习,上课更专注、更投入,体验到各项练习带来的成功感和喜悦。在这种良好体验的驱使下,学生自觉形成了练习跑步的习惯,下课时休息时间也能看见学生在空地上用原地高抬腿跑、原地快速跑、反拉力牵引跑来进行游戏或比赛,不仅让学生释放了学习压力,丰富了课间的活动,也让学生每天运动一小时也得到了保证。

基于上述结果的原因分析:情景体验式学习更生活化,更能让学生体验到短跑名将的风采和短跑比赛的真实氛围,学生有了模仿的对象和目标,更能激发学生的学习热情与兴趣。在实验教学中教师为学生自主学习搭建了有效的故事化、角色化平台,把学习的主动权彻底交给学生,让学生在各种令人激动的情景中去探究获取知识,并获得情感体验和技术技能提升。通过升级式的情景体验教学,调动不同层次的学生,克服自身困难,完成技术动作,获得成功的良好体验,树立学习的自信心。

4.2 运用情景体验式教学的50米跑学生成绩检验结果的差异性与分析

表3 实验前中后学生50米跑成绩的变化

| 变量 | 实验前测 | 实验中测 | 实验后测 | P |
|------|---------|---------|---------|-------|
| 50米跑 | 9.2±0.3 | 8.8±0.4 | 8.6±0.2 | 0.047 |

注:表示 $P < 0.05$, 具有显著性差异

通过表3可以看出,50米跑实验前期、中期、后期测试成绩的变化。教师通过创设情景体验式教学,学生积极练习,50米跑实验中期比实验前的成绩提高了0.4秒,实验后期比实验前的成绩提高了0.6秒,与前测对比有了较大的进步,标准差减少到0.2,说明学生的50米跑成绩稳定性提高。而我校近5年五年级的50米跑平均成绩为9秒,除营养因素、生长发育因素和一般的运动条件因素外,本届五年级的50米跑成绩提高了0.4秒。说明本届五年级学生的50米跑成绩优于近5届的五年级学生。

50米跑主要考察学生的灵敏、爆发力及速度等身体素质。表3数据分析表明,实验前期、中期、后期的成绩都有较大差异,原因分析如下:(1)根据五年级学生的学情与身心特点,教师创设大量学生喜爱的情景,新鲜有趣,有效地激发了学生的学习兴趣,有计划地进行50米跑的知识技能教学。(2)根据技术动作设计切合度高的练习情景,有目的地发展学生的灵敏、爆发力和速度。(3)50米跑的练习相对枯燥与乏味,对学生的心理负荷的考验要

求更高,情景体验式教学可以缓解学生的心理负荷,促进学生进取自信,对50米跑的成绩有非常关键的作用。

5 结论与建议

5.1 结论

5.1.1 本研究根据小学50米跑技术体系和教学目标,运用情景体验式教学手段,融入技术技能的学习。将50米跑的动作技能分成前期、中期、后期三个升级型技能学习阶段,分别重点发展学生的爆发力、速度和反应力,通过实现三个阶段的技能目标,夯实基础,培养学生的自信心,从而达到提升50米跑的成绩水平。

5.1.2 运用情景体验式教学,教学内容转换成故事化、生活化、角色化的游戏体验,将动作技能转换成与情景中游戏相匹配的运动给予学生体验学习,能提高学生对50米跑学习的兴趣,自主学习程度、运动参与程度、积极兴趣得以提高,消极兴趣得以减低。学生成了学习的主动角色,从忘我的“扮演角色”到“进入角色”,积极想象探索,积极操作,积极接纳知识,显著提升50米跑教学的学习效果,增强课堂教学的实效性,充分发挥了体育锻炼的育人、育心、益智的效应。

5.1.3 小学体育课堂教学运用情景体验式教学,游戏与比赛相结合,符合小学生的身心特点和课程的技术体系要求。情景体验式教学重视学生的身心体验和情感体验,使枯燥乏味的技能学习变得好玩有趣。重视学生身心特征、学情、认知规律、运动技能形成规律,在课堂中改变教与学的呈现方式,以学生乐意接受的方式设计练习,为学生搭建乐学平台。

5.2 建议

5.2.1 情景体验式教学要以教学内容出发,情景为技能学习服务,辅以上级型的练习内容设计,既能注重学生的全面发展,也能关注个体差异,满足不同基础层次水平的学生学习50米跑的需求。

5.2.2 情景体验式教学的情景创设与时俱进,关注现下焦点体育赛事及学生的生活见闻,不断创新,使情景体验式教学在体育课堂教学中发挥最大的作用。

5.2.3 情景体验式教学重在学生的角色体验,因此创设情景中的角色时应是学生感兴趣的事件或认知的体育名人,更容易让学生具有代入感,专注于课堂的技能学习。

5.2.4 情景体验式教学,注重学生学习的主体地位,注重学生的学习兴趣与角色情感体验,使学生积极学习并掌握运动技能,形成终身体育的意识。

参考文献

- [1] 刘慧.论情景式教学模式在体育教学中的应用[J].考试周刊,2014(95):104-105.
- [2] 汪辉,孙永,夏菱花.预先加难教学法对初三男生50米跑成绩影响的实验研究[J].体育科技文献通报,2017,25(05):17-18.
- [3] 吴磊.提升初中生50米跑成绩的实验与探讨[J].中学教学参考,2014(33):56.
- [4] 周斌.高职体育教育中的体验式教学方法研究[J].湖北农机化,2020(06):141-142.

(上接第127页)合社区内部的总体空间予以合理规划,确保能够满足不同规模的社区运动需求。在群众体育活动的组织过程中,应当有效发挥基层社区的引导管理作用,配备专业的体育指导和安全救援人员,进一步提升活动规划的科学与程序性,并利用网络宣传等方式提升群众的兴趣度和参与度,打造具有个性和特色的地方体育活动,构建和谐健康社区街道。

参考文献

- [1] 王凯.新时代体育强国建设背景下新疆克拉玛依社区体育发展研究[J].当代体育科技,2022,12(29):133-136.
- [2] 易念,康江辉,等.湖北省部分城市社区体育开展现状和发展路径[J].湖北体育科技,2021,40(12):1049-1053+1068.

- [3] 张天宏.“健康中国”视阈下社区体育健康促进价值及其路径研究[J].武术研究,2021,6(09):127-128+131.
- [4] 蔺灵茵,都晓娟.我国城市群众体育赛事与社区体育活动的共生发展[J].湖北体育科技,2021,40(07):602-606.
- [5] 孙加利,魏小迪.“互联网+”背景下广西社区公共体育服务现状的研究[J].运动精品,2020,39(06):37-38.
- [6] 邓佩君.社会体育指导员融入社区体育发展的现状及对策——以山西省太原市城区为例[J].体育研究与教育,2020,35(01):47-51.
- [7] 陈秀,宋旭.城市社区网格化管理视角下的公共体育服务体系路径构建[J].合肥师范学院学报,2019,37(06):42-46.
- [8] 薛龙,刘训.“互联网+”与“健康中国”视阈下社区体育公共健康平台构建研究[J].山东体育科技,2019,41(04):71-74.
- [9] 鹿文驹.体育介入民族相互嵌入式社区构建中的路径研究——以东兴、凭祥市为例[J].运动精品,2019,38(06):50-51.