

“体教融合”理念下的小学体育教学方式之优化

刘红

(苏州高新区狮山实验小学, 江苏 苏州 215011)

摘要:“体教融合”是一种新的理念,新的模式,新的学校体育工作管理机制,它强调了体育是教育的一部分。学校体育工作主阵地是课堂,在体育课中落实体教融合的教育理念显得尤为重要。本文就“体教融合”理念下的体育教学方式开展研究,通过优化教学目标、教学组织形式、教学方法和教学环境,促进学生体育运动兴趣的培养,让学生体验运动魅力,学会锻炼方法,发扬体育精神,养成锻炼习惯,为人的全面发展奠定基础。

关键词:体教融合;小学体育;教学方式

【中图分类号】G807.04

【文献标识码】A

【文章编号】ISSN1002-879X(2023)12-195-02

“体教融合”是一种新的理念,新的模式,新的学校体育工作管理机制。作为一线体育教师要在思想上提高对体教融合的认识,“内化于心,外化于行”,积极将体教融合的教育理念引入课堂,走近每一名学生,让师生都能感受到体教融合带给我们的深刻变化,促进学生健康成长,实现“健康第一”的教育目标,使校园成为健康的乐园,而不是单纯的知识殿堂。如何在体教融合教育理念的引领下,让学生体验体育运动的魅力,领悟体育的深刻含义,培养刻苦训练的体育精神,养成体育锻炼的习惯,实现终身受益,笔者开展了优化体育课教学方式的研究。

一、“体教融合”理念下,体育教学目标的优化

“体教融合”的理念就是全面育人。习近平总书记多次强调,课程教材要发挥培根铸魂、启智增慧的作用。其中,体育课程在培养学生强健的体魄、健康的心理和良好的社会适应能力,以及有责任、有担当、有爱心等综合素质方面发挥着重要作用。通过体育教学目标的优化,培养学生正确的价值观、人生观,成长为德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

1. 育人目标要时代化。培养未来合格公民的目标不能含糊其辞、模棱两可,结合义务教育性质以及课程的定位,从有理想、有本领、有担当三个方面明确育人目标。重视学生体育核心素养的培养,通过体育学习,树立正确的价值观、必备品格和关键能力,也包括运动能力、健康行为和良好体育品德等。

2. 技能目标要具体化。对掌握运动项目技能的标准和技术要领的程度有具体要求。通过多种运动项目技战术的学练,积极参与体育运动技能展示或体育比赛,掌握1-2项体育运动技能。水平一的学生目标达成是积极参与各种体育游戏,游戏中感受体育活动的乐趣,学练和体验移动性技能、非移动性技能、操控性技能等基本运动技能。水平二的学生目标达成是积极参与多种运动项目游戏,感受运动乐趣,学练多种运动项目的知识与技能。能进行体育展示或者比赛。水平三的学生目标达成是积极参与运动项目的学练,形成运动兴趣,掌握运动项目的基本知识,学练运动项目技战术,并在体育展示或比赛中运用,能参与简单的比赛裁判和比赛评价。

3. 体能目标要量化。我们在教学目标的制定中,要面向全体学生合理安排课的练习密度和课的运动负荷,针对不同的运动项目科学制定每节课体能学练的时间、次数、强度和强度指数,逐步提升学生的心肺功能、肌肉力量、耐力、柔韧性、快速反应力、速度、协调性、灵敏性、爆发力和平衡能力。

4. 品德目标要强化。体育品德,指在体育运动中应当遵守的行为规范、价值追求与精神风貌。其中包含三个维度,即:体育精神、体育道德、体育品格。体育课教学中既要关注学生积极进取、勇敢顽强、不怕困难、团队精神、坚持到底等体育精神的培养,也要提升遵守比赛规则、尊重裁判、尊重对手、诚信自律和公平竞争的体育道德意识,更要加强自尊自信、文明礼貌、责任担当、正确的胜负观等体育品格的塑造,要将体育精神、体育道德、体育品格的培养目标细化在每一个教学环节中。

二、“体教融合”理念下,体育教学组织形式的优化

“体教融合”理念下,体育教学组织形式的“四有”优化策略,调动了学生体育学习的主动性,激发了体育运动蕴含的教育功能。

1. 分组方式有乐趣。通过伙伴分组、项目分组、能力分组、趣味分组、随机分组等分组方式,丰富体育课的教学组织形式,让体育教学组织过程成为学生体育学习的一部分,以多样的体育教学组织形式激发学生体育学习和

锻炼的乐趣。例:伙伴分组,体育游戏活动或者学生熟练掌握的练习动作,由学生按照一定的人数要求自找伙伴进行活动,彼此兴趣爱好相近,学练动作时相互合作,促进成长。再例:运动技能的辅助练习,如排球的自垫球、双人一抛一垫、双人对垫球、三人二球移动垫球、三人一球侧向垫球等排球基本技能动作的学练,由学生根据自身不同的技能水平和学练需求,自行选择练习内容进行项目分组,在项目分组中相互学习、互相帮助,技能水平进阶后,再挑战更高难度练习内容。不同方式的体育教学分组形式,让枯燥的动作技能和体能学练变得生动起来,运动能力、健康行为和体育品德在多样化、趣味性的组织教学中得到培养。

2. 组织队形有实效。体育课组织队形是教学组织形式的重要内容之一,对体育教学目标的达成起到事半功倍的效果。那么,究竟什么样的体育课组织队形对体育教学能起到事半功倍效果呢,总的来讲应采用科学、合理、便捷的教学组织形式,具体来说有实效的体育课教学组织队形要具备十个“有利”,即:有利教师讲解示范,有利学生学练和活动安全,有利排除外界环境的干扰,有利场地和器材的最大化使用,有利队伍调动的便捷化,有利运动项目或学练内容的快速过渡,有利培养学生对美的队列队形的追求,有利提高课的练习密度和运动负荷,有利师生互动与交流。

3. 体能练习有负荷。在学校“体教融合”新模式和体育工作管理机制的推进中,非常重视全体学生的体质健康水平的提升。教育部制定的2022版义务教育《体育与健康课程标准》也将学生体能学练作为课程目标和主要教学内容,目的就是增进学生体质健康和促进学生专项运动技能的学练。因此,体育教学中创设科学有趣、运动量合理的体能学练形式显得尤为重要,通过反复的教学实践研究,“五个结合”的体能教学组织形式对提升体育课练习密度和学生运动负荷效果明显。体能学练与音乐的结合,如:动感音乐下的搏击操、素质操、器械操、耐久跑、室内操等,变反复、易倦怠的体能动作学练为在律动、节奏中欢乐学练;体能练习与游戏的结合,如:两人三足赛、打活动目标、定向越野、飞碟游戏、各种跳跃游戏等,让枯燥的体能学练成为学生喜爱的体育游戏活动;体能练习与竞赛的结合,如:各种接力比赛、田径的径赛与田赛项目的比赛、各种球类比赛、各种对抗性比赛等,在激烈的竞赛中既实现自身体能素质的新突破又巩固专项运动技能水平;体能练习与队列队形变化的结合,如:各种变向的跑、加强形体训练的行进队列、学练项目间的过渡性队形变化,为较长时间的体能学练起到了身体和心理双重调节作用;体能练习与体育品德培养的结合,体育品德包括体育精神、体育道德和体育品格三个维度,持续、有效的体能学练对培养学生持之以恒、顽强刻苦、遵守规则、彼此尊重、团结守信等体育品德具有特殊而重要的作用。

4. 课后学练有延伸。体育课后延伸学练是落实“教会、勤练、常赛”体育课程理念的一项有效教学组织形式,也是学校“体教融合”管理工作的基本理念。通过课内与课外有机结合,教会学生基本运动技能、体能和专项运动技能,给学生充分的体育锻炼的时间,让学生在经常性的体育锻炼中巩固所学的体育运动知识和运动技能,会运用所学技能和比赛规则,观看体育赛事,激发参与体育锻炼的热情,感悟体育运动带给人们的无限魅力与良好精神风貌。

三、“体教融合”理念下,体育教学方法的优化

“体教融合”理念下的体育课教学方法创新凸显体育学科的育人功能,

丰富体育教学内容,着力发展学生的核心素养,关注学生个性发展,增强体育教学的一体化、结构化、综合化和实践化改革。教学方法的“五个融合”优化策略如下:

1. 融结构化设计于专项运动技能学练中。根据学生运动技能形成的规律,以及学生身心发展的阶段性特点,对专项运动技能的学练进行结构化设计,科学安排不同运动项目学练,丰富学生的运动体验,发展运动能力,能将运动技能运用到体育锻炼、体育竞赛和生活实践中。如:小篮球大单元的结构化教学设计,为提升篮球比赛中的观察、选择和思考能力,我们以沙包互掷对方标志物的游戏引入,启发学生思考如果要击倒对方标志物多的话,必须要快速、多次地高密度抛球,进而逐步变化游戏的对抗方式,器材由沙包、到小网球、再到小篮球。学练过程以比赛为主,特别是最初的比赛应禁止运球,因为有的学生已经会运球,而更多的学生不会或者运得不好,比赛中将会出现一人运球,其他学生跟着跑或者原地观看,这样达不到篮球学练的预期目的。以最简单最少的规则开始进入游戏比赛,逐步增加规则,如不许打人、不能带球跑、允许运球、规定比赛场地范围等。这样的结构化教学设计符合儿童的年龄特点,有利通过比赛的方式激发学练专项运动技能的欲望和提升技能运用能力,提高对抗、合作、互动能力,增强规则、预判意识,培养对篮球运动的兴趣。

2. 融自制器材于辅助教学中。好的自制体育器材常常使体育运动技能的教学起到事半功倍的效果,一条橡皮筋、一根竹竿、一个吊球、一幅挂图、一片绸带等都能发挥很好的教学效果。有的为降低练习难度,减低完成动作时的惧怕心理,如:在支撑跳跃时,在跳箱上放一个垫子,让学生跳上箱子,克服胆怯心理,逐步学练完整动作。有的为提升动作规范性,确保动作完成质量,如:学练前滚翻动作时,为了让学生能低头含胸团身紧,让学生滚翻时下巴加一块毛巾或者纸片。有的是为激发学生体育活动的积极性,使体育课充满无穷乐趣,如:急行跳远起跳后,用手摸或用头顶上方吊球,刺激学生学练兴趣,也促进动作完成得更好。有的是为了帮助个别特殊学生,利用辅助器材进行因材施教。总之,融合自制器材于辅助教学中,能激发儿童的学习情绪,促进体育教学的方法由单一、枯燥转为多样、有趣。

3. 融自主学练能力提升于体能锻炼中。苏霍姆林斯基说“只有促进自我教育的教育才是真正的教育”,由此,体育教学中培养学生自主学练的能力也显得尤为重要。体能是体育课程的内容之一,也是增强体质和巩固专项运动技能水平的重要保证。然而,多数情况,体能学练是枯燥和艰苦的,这需要学生具有较强的自我要求和自我控制能力,因此,我们将自主学练能力的培养寓于体能锻炼中,着重培养学生“五有四会”的自主学练能力。五有:有塑造良好身体形态的自律意识,有乐于重复练习的自控力,有分组学习的合作意识,有课后锻炼的自觉性,有助于提升身体素质的运动负荷。四会:会体能学练的基本动作方法,会体能学练的基本组织形式,会体能学练的健康常识,会选择适合自己的体能学练方法。

4. 融游戏于体育运动兴趣培养中。伟大的科学家爱因斯坦说过“兴趣是最好的老师”,从小培养学生学习的兴趣至关重要,同样体育学习也是如此。如何让体育游戏妙趣横生,使学生在游戏活动中热情高涨,乐此不疲,我们着力从四个方面对体育游戏进行优化。第一让游戏多一些针对性,设计和采纳游戏时要考虑到学生的不同年龄、性别、体能和技能水平,结合体育课标要求,采取由浅入深、由易到难的办法进行。第二让体育游戏多一些竞赛性,如:为了发展学生的速度和奔跑能力,采用跑的接力比赛;提升篮球运球技术和球性练习,开展篮球运球接力比赛等。第三让体育游戏多一些灵活性,如:组织障碍跑游戏,既可运用不同障碍物,也可变化障碍物的排列顺序;既可使用器械作为障碍物,也可以组织学生利用自身不同的身体姿势、同伴组合的造型作为障碍,在障碍物的变化和彼此的配合中,学生通过不同难度的挑战,获得成功的心理体验。第四让体育游戏多一些参与性。苏霍姆林斯基说“只有当运动成为每个人都喜爱的活动时,它才能成为教育手段”,可见面向全体显得多么重要。如何处理比赛的广泛参与性,应处理好五个关系,即处理好比赛分组与练习密度的关系,处理好时间分配与游戏角色互换的关系,处理好游戏规则与运动负荷的关系,处理好队列队形与游戏场

地合理性的关系,处理好评价导向与参与积极的关系。

5. 融跨学科主题学习于学生品德培养中。跨学科融合一直是发展学生的体育运动能力、了解健康常识、弘扬体育传统文化的重要方式和途径。因此,体育学科在优化体育教学方法上,还应充分发挥多课程融合的育人优势,采纳有助于体育与德、智、美、劳、国防、科学、信息等学科互为交叉融合的学习内容,促进学生全面综合素养的提升。如体育教学结合模拟消防演习,发展体能的同时,培养果断、顽强、拼搏的品质;体育教学中组织学生进行搬运游戏、拼图接力等,提升了学生的身体的基本活动能力,培养了孩子的劳动意识和工匠精神。

四、“体教融合”理念下,体育教学良好环境的创设

1. 创设童趣化的教学语言。针对小学生的年龄特点,运用儿童化的教学语言,形象生动,朗朗上口,既受学生的欢迎,又提升体育学习的实效性。如儿歌的运用:跳跃游戏的儿歌“小白兔、白又白,两只耳朵竖起来,爱吃萝卜爱吃菜,蹦蹦跳跳真可爱!”。再如口诀的运用:前滚翻动作要领的口诀“一蹬、二撑、三低头,团身滚动像皮球”。

2. 创设融洽的师生关系。构建良好的师生情感关系是教育工作的重要环节,除此,教育无从谈起。体育学科如何创设融洽的师生关系,应把握三点,即“正、小、爱”。一正,孔子曰“其身正,不令而行;其身不正,虽令不从”,面对全体学生,教师应注重自身形象和师德的修炼,以良好的教风、娴熟的体育专业素养、言行一致的师表形象去影响和教育学生。二小,正如陶行知先生所说“我们必须变成小孩子,才配做小孩子的先生”,面对天真活泼的儿童,教师应自觉让自己变“小”,处处以小孩子的眼光看待学生,以小孩子的心理感悟学生,以小孩子的行为包容学生。三爱,“没有爱就没有教育”,教师应有爱如己出的教育情怀,以爱感染学生、吸引学生,以爱贯穿教育工作的始终。

3. 创设有序的教学常规。“不以规矩,不成方圆”,优化体育教学方式,教学常规的养成教育是基础。体育教学有其特有的规范要求,既要明确体育课的课前准备、课中学习、课后整理的运动常识,也要熟知体育课的服装、请假、整队、报告、器材搬运与爱护、安全措施、运动卫生、健康常识等规范要求,更应将体育常规的遵守内化为学生自觉行为,树立良好的规则意识、自律意识和安全意识。

4. 创设优美的场地器材布置。儿童的感觉中以视觉、听觉为主,醒目、明快、清晰、多彩的体育课场地布置、器材设置很有创意和美感,增强了体育学科对学生的吸引力,学生在优美、安全的锻炼环境中学练运动技能,能有效降低运动的惧怕心理,提升运动的舒适感和愉悦感,为持续性参加体育锻炼营造良好的硬件环境氛围。

5. 创设信息化的辅助教学手段。信息化教学融入体育教学,是教育教学改革的发展趋势,也是学生全面发展的需要,体育教师在体育教学过程中应根据学科特点和教学实际,既要采用信息化教学技术优化体育教学方式,也要挖掘信息化教育资源优化体育教学过程,更要运用信息化思维方式促进学生体育核心素养和人的全面发展。

综上所述,教师的教育理念及教学视角,深刻影响课堂教学的效果,对激发学生学习和全面发展综合素养发挥着极其重要的作用。“体教融合”的提出再次强调了体育是教育的一部分,正如苏霍姆林斯基所说“体育教学竭力要使学生确信,有规律的经常性锻炼不仅可以使身体变健美,动作协调,而且可以培养性格,锻炼意志”。“体教融合”理念下的小学体育教学目标、教学组织形式、教学方法和教学环境的优化,有利于帮助学生积极参与体育运动,养成健康生活方式、健全人格品质,对促进学生全面发展具有非常重要的价值。

参考文献

- [1] 陆琴.小学体教融合教学实施的困境与解决策略[J].天津教育,2022(27):10-12.
- [2] 赵文达.体教融合背景下小学课余体育训练的分析[J].拳击与格斗,2022(10):105-107.
- [3] 王智瑞.体教融合背景下小学校园篮球发展路径研究[J].当代体育科技,2022,12(15):164-167.
- [4] 徐鸿宇.体教融合背景下小学高年级体育作业的设计与实施[J].拳击与格斗,2022(11):19-21.
- [5] 张刚,汪春燕.体教融合视域下校园体育活动载体的创新实践——以浙江省杭州市现代实验小学为例[J].中小校长,2022(04):56-58.