

基于“学练赛一体化”视域下初中体育体操教学策略

梁爽

(南京河西外国语学校, 江苏 南京 210019)

摘要: 在“学练赛一体化”视域下的初中体育体操教学策略,以优化课程教学体系、培养学生锻炼习惯、提升教学成果和落实“双减”政策要求为目标。“学练赛一体化”教学策略包括整合教学内容,构建“学练赛一体化”教学模式,并取得了积极成果,不仅提高了课程教学效果,也促进了学生的全面发展。

关键词: “学练赛一体化”; 初中体育体操; 教学策略

【中图分类号】G807.2

【文献标识码】B

【文章编号】ISSN1002-879X(2023)19-245-03

在当前教育环境下,倡导“学练赛一体化”的初中体育体操教学有着重要意义。本文旨在探讨基于该视域下的教学策略,以期提升体育教育质量,促进学生身心健康发展。

1 基于“学练赛一体化”视域下初中体育体操教学意义

1.1 优化体育课程教学体系

在“学练赛一体化”视域下,初中体操教学能够通过融入学习、练习和比赛的环节,加强课程的整体性与连贯性,学生从学习阶段开始,明确学习目标,并在教师的指导下逐步掌握技能要素^[1]。随后,进入训练阶段,采用多样化的训练方法,通过反复练习实践,提高技术水平与动作的精准度。最终,进行赛事阶段,学生参与校际比赛,展示个人与团队的成果。这种体育教学模式有助于提升学生的学习动机与兴趣,促进技能的内化与应用。

1.2 培养学生体育锻炼习惯

初中体育体操教学将学习、练习和比赛等环节有机结合起来,为学生建立起科学合理的体育锻炼习惯提供了契机。通过学习阶段,学生明确目标并制定学习计划,形成自主学习和自我驱动的能力。在训练阶段,多样化的训练方法培养了学生坚持锻炼的意识和习惯,促进了身体素质的提升。参与赛事阶段,学生在比赛中展示自己的实力与技巧,增强了对体育运动的热爱和追求。因此,在“学练赛一体化”教学视域下,初中体育体操教学具有积极意义,不仅仅是学习技能,更是培养健康、积极、主动参与体育锻炼的习惯,为学生全面发展奠定基础。

1.3 提升体育课程教学成果

基于“学练赛一体化”视域下的初中体操教学策略旨在提升体育课程教学的成果,通过激发学生对体操的兴趣和积极参与,提高学生的技能水平和身体素质,培养学生的团队合作和领导能力,以及促进学生的艺术审美和创造能力。通过教学内容的合理安排和有效方法的运用,学生能够更好地掌握体操技巧,提高动作的稳定性和美感,同时也培养了他们的自信心和坚持不懈的精神。这种全面提升体操教学成果的策略将为学生提供更丰富的学习经验,在身体和心智上都获得积极的成长^[2]。

1.4 落实“双减”政策要求

随着“双减”政策的实施,初中体育体操教学策略必须积极响应并落实相关要求,以减轻学生的课业负担和压力。从“学练赛一体化”的视角出发,初中体操教学策略应兼顾减负与提升学生参与课余锻炼的时间。要减少课后作业量,合理控制课堂上布置的作业量,在保证学习效果的前提下,减轻学生的课后负担。这样可以为学生腾出更多的时间来参加课外的体操活动,增强锻炼机会。同时,还应通过引导学生积极参与体操项目的选择和训练,为学生提供多样化的课外体育活动和竞赛机会,激发学生的主动性和热情,提高他们的参与度和学习动力。通过以上措施的全面落实,将确保初中体育体操教学符合“双减”政策的要求,为学生提供健康、快乐、有益的学习体验,推动学生全面发展。

2 基于“学练赛一体化”视域下初中体育体操教学策略

作者简介: 梁爽(1979.1-)女,汉族,江苏南京,本科学历,高级教师,南京河西外国语学校,研究方向:为体育教学。

2.1 整合体育课程教学内容

2.1.1 搭建体育教学框架

体育课程教学内容的整合是基于“学练赛一体化”视域下初中体育体操教学的重要策略。通过整合各个学习、练习和比赛环节,将体育课程打破成一个连贯的授课系统,从而提供更为有意义且有效的学习体验^[3]。

首先,在学习阶段,教师应确立明确的学习目标,并给出具体的技能要素分解,使学生能够清晰地了解需要学习和掌握的内容。例如,划定体操动作的执行方法、身体动作和节奏感等基本要素。其次,练习阶段是加深理解和熟练掌握体操技巧的重要环节。教师可以采用多元化的训练方法,包括模仿训练、实地训练和线上“隔空训练”等,以满足不同学生的需求。在这个阶段,教师应根据学生的实际水平,设计渐进式的难度增加,逐步提高技术要素的应用能力。最后,在比赛阶段,学生将在比赛中展示他们的体操技巧和团队合作能力。比赛内容可以包含掌握某一个动作,或是一个动作组合后的课堂上的比赛,一般是可以采取同学之间、小组之间、师生之间等方式比赛,而后才是班级、校际之间的比赛。这一阶段的目标是鼓励学生将学到的技巧运用到实践中,并通过与他人的比较来评估自己的成果。

通过整合体育课程教学内容,学生在体操教学过程中能够体验到“学练赛一体化”的连贯性和综合性,同时也培养了他们的学习主动性、动手实践能力和团队合作精神。这种整合不仅有助于提高学生对体操技巧的理解和掌握,还能提供更丰富的学习体验和锻炼机会,促使学生全面发展。

2.1.2 整理体育课程内容

基于“学练赛一体化”视域下的初中体育体操教学策略,可以通过搭建体育教学框架来整合体育课程教学内容,促进教学的系统性和连贯性。在生成体育教学框架时,需要考虑:

其一,制定明确的教学目标。教师应该根据学生的年龄特点和学习需求,确定合适的教学目标,并确保这些目标能够具体、可行,并能够展示出学生在体操技巧、身体素质和团队协作等方面的进步。其二,确定重要的核心技能和知识。体操作为一项技巧要求较高的体育项目,需要学生掌握一系列的核心技能和相关的知识。教师应该明确这些核心技能和知识,将它们融入到体操教学中,并合理安排在教学过程中的呈现方式和学习活动。其三,考虑学生的兴趣和需求。学生在体操教学中的参与度和学习效果很大程度上受到他们自身的兴趣和需求的影响。因此,教师应该尊重学生的选择和自主性,根据学生的兴趣和需要,灵活调整教学内容和活动,提供多样化的体操项目和练习方式。其四,加强跨学科的融合。体操教学不仅仅是教授技能和动作的训练,还应该融入其他学科的知识元素,例如艺术审美、身体健康、运动心理等方面。通过跨学科的融合,可以增强体操教学的综合性和实用性,培养学生的综合素养和创新思维能力。

2.2 构建“学练赛一体化”教学模式

2.2.1 规划“学”习内容

在“学练赛一体化”视域下,规划学习内容是初中体育体操教学的重要一环^[4]。教师应该根据课程标准和学生的实际情况,结合体操技巧的复杂性和发展顺序,制定详细的学习内容。这包括确定学习目标、明确技术要点和分解动作组成等。教师可以通过板书或多媒体资源展示示范动作和关键要素,引导学生理解动作要领。同时,需要注意将学习内容从简单到复杂、由易到

难地进行有机衔接,确保学习过程中的连贯性和逐步提高。

2.2.2 设计“练”习方式

在基于“学练赛一体化”视域下的初中体育体操教学中,设计恰当的练习方式对于学生的学习和技能发展至关重要。通过多样化的练习方式,可以提供学生多种学习路径和机会,使其能够全面提高身体素质和技能水平。

为了设计一个符合“学练赛一体化”教学模式的体操教学练习方式,我们以“体操—队列队形”的技巧为例,在“练”阶段,教师可以采取以下练习方式,首先进行“分组练习”,将学生分成小组,每个小组以一个具体的队列队形为目标,通过自主讨论、合作练习来实现。教师可以提供一些指导,让学生自行寻找解决问题的方法和策略。之后,可以“辅助工具练习”,教师可以准备一些辅助工具,如纸板、标线等,帮助学生更好地构建队列队形。学生可以通过摆放纸板、调整标线的方法来模拟和锻炼队列队形的实际操作能力。最后,关注“高难度练习”,为了提高学生的技巧和应变能力,教师可以逐渐增加练习的难度。可以引入不同的队列队形变化,如快速转换、分组换位等,让学生在更具挑战性的练习中不断突破自我。通过以上的练习方式,可以帮助学生逐步掌握队列队形技巧,并提高他们的协调性、团队合作和动作准确性。

2.2.3 组织项目比“赛”

在“学练赛一体化”视域下的初中体育体操教学中,组织项目比赛是一个关键的环节。体操比赛可以提供学生展示和实践技巧的机会,激发他们的参与和学习动力。在体操课堂教学中,可以组织小型、内部的比赛,以激发学生对学习的兴趣,并增强他们运用所学技巧和展示个人能力的意愿。比如,在介绍完某一组合作动作后,教师可以将学生分成小组进行比赛,每组轮流进行表演。通过小组之间的比赛,学生们可以互相观摩学习、交流经验,并为自己团队的表现而努力。这种小比赛可以给学生提供展示自我、切磋技艺的平台,同时也有利于培养学生的合作精神和团队意识。此外,还可以组织班级间或年级间的比赛。将各班级的学生分成若干小组,进行竞赛,选择出优秀的团队进行代表班级参加总决赛。比赛可以设置多个项目,如自选动作、特定题材的表演等,增加比赛的趣味性和多样性。通过班级或年级间的比赛,学生们可以锻炼技能、展示才艺,并在比赛中培养竞争意识和团队协作能力。在比赛过程中,教师既是组织者也是引导者。教师可以审慎安排比赛规则和评分标准,确保公正公平。同时,教师要给予学生鼓励和支持,不仅关注结果,更注重学生的参与和成长。在比赛结束后,教师可以进行评价和总结,在学生成功的同时,指出他们存在的问题和需要改进的地方。这种及时的反馈有助于学生对自己的学习进行反思和进一步提高。通过组织项目比赛,可以使学生在体操教学中体验到比赛的紧张和刺激,激发他们的积极性,提高他们的技能水平。同时,比赛也为学生提供机会去认识和了解自己、构建自己的自信心和积极形象。这进一步促进了“学练赛一体化”教学目标的实现,

(上接第244页)合、弱弱组队问题的出现。比赛过程中,组长要肩负统领责任,为组员加油打气,营造和谐友好的比赛氛围,让各位队员发挥最佳跳远水平,为团队胜利拼尽全力。此外,教师还可以组织学生以小组为单位开展各式各样的趣味比赛,如8人一组“跳图形”,比一比哪个小组跳的图形更为形式多样,这样既可以检测学生水平,又能提高学生比赛动力,不失为一种创新策略。

3.4 多元评价,贯穿课堂始终

“评”主要聚焦“学、练、赛”各个环节与内容,重点对“学、练、赛”过程与效果进行总体把握,以此反馈教学问题,调整教学走向。具体而言,“评”在“学”环节主要以定性评价为主,一要通过观察关注学生是否“乐学”;二要通过提问关注学生是否“学会”。“评”在“练”的环节要做到定性评价和定量评价相结合,一是同样通过观察和提问来检测学生是否“乐练、会练”;二是可以根据分层原则设置不同难度目标来检测学生训练成果,并通过评价数据、激励策略激发学生训练热情,让学生不断挑战自我,突破

培养学生的综合能力和全面发展。

2.2.4 “评”价比赛成果

为了确保“学练赛一体化”教学模式的有效性,教师需要对比赛成果进行评价,为学生提供具体的反馈和指导。“学练赛评”中的“评”,不仅仅是对学生成绩的简单评价,更重要的是对学生的学习过程进行深入的评价。我们教师可以采取“增值评价”、“发展性评价”、“过程性评价”,如此评价不仅关注学生的成绩提升,更注重学生在学习过程中的动作掌握情况和质量。教师可以设立评分标准,将比赛成果量化。通过评价,教师可以向学生清晰地传达他们在技术、表现和团队合作等方面的不足之处。此外,教师还可借助自我评估和同伴互评等方法,促进学生主动参与评价过程,从而增强其自我认知和成长。

2.3 “学练赛一体化”教学模式成果

2.3.1 课程教学成果

基于“学练赛一体化”视域的初中体操教学模式,笔者发现对我们教师来说也取得了许多成效,如:首先,教师的教学效果得到了提升。通过融合学习、实践和比赛等环节,教师能够更好地将理论知识与实际技能相结合,在课堂上进行实际操作和示范。这种综合性的教学方式能够激发学生的学习动力,提高他们的学习兴趣和参与度。其次,教师的教学方法和教学策略得到了创新和改进。在“学练赛一体化”教学模式中,教师注重提供学习资源、组织实践活动、引导学生自主学习等方面的教学策略,使学生能够在实际操作中深入理解体操技巧。教师通过不同形式的评估和反馈,及时调整教学方法,使学生能够有针对性地进行学习和训练。第三,教师的专业素养和能力得到了提升。在“学练赛一体化”教学模式下,教师需要不断扩展自己的专业知识和技能,以适应更具挑战性和复杂性的教学需求。通过对相关领域的研究和专业培训,教师能够更好地理解和应用最新的教学理论和方法,提高自己的专业素养和教学能力。最后,教师通过“学练赛一体化”教学模式更好地与学生进行互动和沟通。教师在实践活动和比赛中与学生进行面对面的交流和指导,了解学生的困难和问题,并提供针对性的辅导和建议。这种紧密的师生互动关系有助于教师更好地了解学生的学习过程和发展需求,有效提高教学效果。

2.3.2 学生发展成果

在基于“学练赛一体化”视域下的初中体育体操教学中,笔者发现学生取得了诸多发展成果。一方面,学生的体操技能和身体素质得到显著提升。通过教学策略的优化和实施,“学练赛一体化”模式使得学生有更多机会进行实际操作和实践训练,从而提高了他们的体操技能水平。同时,经过长期的锻炼,学生的十字手立定、原地旋转等动作难度逐渐增加,身体灵活性和协调性得到了明显改善。另一方面,学生培养了良好的团队合作和竞技意识。在体操教学中,学生需要与同伴进行配合和协作,共同完成(下转第248页)

极限。“评”在“赛”的环节主要体现两个方面,一是通过学生比赛展示评价其对新技能的掌握情况和灵活运用情况;二是评价学生的情意态度价值观,比如是否遵守规则、是否团结合作、是否顽强拼搏等等。此外,在“学、练、赛”各个环节评价过程中,教师还可以组织学生进行自评、互评,通过把学生纳入评价主体的方式,培养去自评自育意识,为“教为不教”奠定良好基础。

综上所述,“学、练、赛、评”一体化教学是初中体育教学改革的重要切入点,教师需认识这一模式的实践意义,积极审视当前教学不足。一方面紧扣校本实际情况积极创新“学、练、赛”环节活动,提高教学创生性,另一方面还要以“评”为“眼”,加强“学、练、赛”的紧密衔接,通过逐步反馈、层层提升,打造初中体育高效课堂。

参考文献

- [1] 汪翔.“学、练、赛、评”视域下初中体育教学的策略探究[J].体育视野,2023(14):71-73.
- [2] 张鹏.初中体育“学、练、赛”一体化教学的实施探究[J].学苑教育,2023(16):59-61.
- [3] 胡鹏.具象思维在初中体育教学“学练赛”中的应用[J].新体育,2023(06):89-91.

体育理论内容^[5]。小学生正处于思维意识和身心发展的关键阶段,学生在课堂学习过程中很容易表现出注意力分散、自控能力差的现象,所以教师可以依据学生的动态表现情况选择插入游戏环节。例如教师可以运用体育游戏化教学的方式培养学生科学的输赢观念,培养学生“胜败不馁”的精神品质。教师可以结合学生兴趣爱好设计角色扮演的游戏活动,鼓励学生在游戏活动中自主学习,通过独立学习或合作学习的方式磨炼学生的精神意志,确保学生在体育学习中深刻认识知识内容的内涵和魅力。教师在体育游戏化教学时需要为小学生营造和谐、欢快的学习氛围,这要求教师在核心素养理念指导下转变主导者角色,将传统的跟教模式转变为鼓励学生自主学习模式,使得学生在趣味性游戏活动中丰富体育理论知识储备和丰富体育运动技能。

3.2.2 情境教学丰富学习体验

为了引导学生直观感知体育知识内容,教师在体育游戏化教学活动中可以采用情境教学的方式给予学生身临其境的感受。教师可以为学生设计探究性学习情境,引导学生通过探究深化对体育知识的理解。在核心素养教育要求指导下,教师可以利用探究性情境激发学生的探究欲望,从而科学实现体育深度学习的教学目标^[6]。例如在人教版一年级上册《快乐的跳绳》教学时,教师需要全面分析一年级学生的认知特点和身心发展特点,系统性讲述跳绳的常见技巧,然后教师可以应用“如何完成跳绳运动”“你还能想到什么跳绳方法”等问题为学生营造探究情境。为了启发学生的灵感和思维,教师可以利用八桂教学通为学生播放“花式跳绳”的视频。教师在体育游戏化教学时也可以为学生构建体验式情境,引导学生在身临其境的体验中形成切身感悟。但是教师在体验式情境教学时需要关注引导,从学生视角创新教学引导方法,确保学生在体育学习中形成健康、规范的体育运动习惯;同时教师在体验式情境教学时也需要关注安全教育,通过安全保障和安全教育优化学生的安全意识。

3.2.3 多样游戏活动激发学习兴趣

教师在体育游戏化教学活动中可以运用多样性的游戏专项训练学生的思维能力和培养学生的体育精神,科学践行核心素养教育要求。首先,教师可以为学生引入益智类游戏活动,运用益智游戏开发学生的思维。例如在人教版六年级上册“篮球—运球”教学时,教师可以为学生融入“篮球大作战”游戏,教师可以系统性讲述有关篮球的知识内容,然后围绕着这类内容为学生设计有关“篮球规则”“战术思路”和“技术动作”的益智问题,引导学生通过层次性思考深刻理解篮球运动的本质,从而促进学生核心素养的发展。其次,教师在游戏化教学时可以应用文化类活动,引导学生端正情感态度和完美思维品质,确保学生通过体育游戏形成健全的人格品质和健康的体育精神^[6]。例如教师可以组织学生开展“发布会”角色扮演的游戏活动,引导学生自主选择扮演记者、教练和运动员等角色,通过采访提问的方式引导学生感受运动员身上承载的体育精神,同时可以帮助学生拓展知识视野。最后,教师在游戏化教学活动中可以为学生组织设计对抗类游戏活动,运用对抗游戏活动强化学生的身体素质和规范学生的运动习惯。例如教师在体育游戏化教学过程中可以组织学生开展“丛林追拍”游戏,运用对抗追拍的方式激发学生的运动潜能,同时运用这种方法也可以提升学生的运动能力。

3.2.4 依据学生差异创新游戏化活动

小学生因为生活阅历和学习经验的不同造就了不同的性格特征,教师在体育游戏化教学活动中需要尊重学生的个性化发展需求,结合学生共性特征

创造多样性的教学活动。同时教师在体育游戏活动创新过程中需要坚持因材施教的基本原则,确保学生在健康成长中实现针对性发展^[6]。教师在传统体育教学中习惯占据主导者角色,学生被动学习方式难以深刻理解体育知识内容和感受思维升华,而且缺乏个性化教学方式难以提升学生的运动技能和技术水平。教师在体育游戏化教学设计时可以依据学生的学习基础创新游戏化教学方法,同时在游戏化教学方法设计时要匹配学生的个性、兴趣和客观发展诉求,运用科学的游戏化教学方法促进学生核心素养发展。例如教师在体育游戏化教学时可以组织学生开展“快快集合”游戏,利用游戏内容引导培养学生规则意识,学生在游戏活动中需要依据教师指令完成游戏活动,这种游戏活动可以针对性培养学生的观察能力和运动能力。因此教师在体育游戏化教学设计时需要关注游戏活动的指向性特征,同时要关注学生的运动特征和运动弊端,通过针对性训练的方式提升学生的身体素质水平和规范学生的运动习惯;同时教师在游戏化教学设计时需要合理渗透教材内容,采用教学内容与游戏活动相融合的内容提升体育课堂整体教学质量。

3.3 落实体育游戏化教学评价

“教”“学”“评”是科学教学的重要组成部分,所以教师在体育游戏化教学活动中需要科学落实教学评价,利用教学评价结果检查和优化“教”与“学”,为优化“教”与“学”关系创造便利条件。教师可以采用阶段性评价、结果性评价等多种评价方式,根据阶段性评价结果评估各个教学环节的教学质量,通过运动能力、健康行为和体育知识储备等综合分析的方式保障教学评价的完整性和客观性,帮助教师找寻各个教学环节存在的问题,为针对性优化教学方法提供有力依据^[7]。同时教师可以采用延时评价的方式给予学生自主评价空间,应用该评价方法培养学生的自主反思意识、完善学生的自我认知,使得学生在“反思—改进”完整的活动中持续提升教学质量和教学效率。例如部分学生安全意识和自我保护能力匮乏,忽视学生思维意识发展情况很容易导致体育游戏化教学时出现不同程度的安全风险。所以教师在教学活动中可以采用教师点评、学生自评、学生相互评价的方式保障教学评价的客观性,通过多元性教学评价汇集更多体育游戏化教学存在的问题,然后教师可以引导学生共同分析解决问题的方法,应用这种方法提升学生的课堂参与度,为保障体育教学的持续发展和促进学生核心素养发展奠定基础。

综上所述,小学体育教学采用游戏化教学方式可以满足体育课程标准要求,使得学生在愉快的活动中吸收体育运动知识。但是教师在体育游戏化教学时需要主动转变传统固化教学思想和理念,深入分析各项体育运动的要点和理论难点,采用趣味、多样的游戏活动帮助学生快速理解体育运动的要点;同时教师在游戏化教学活动中可以从学生生活视角整合周边教学资源,使得学生在情感共鸣驱动下融入于体育游戏中,科学提升学生的核心素养和身体素质水平。

参考文献

- [1] 张日仙.小学体育课堂体能训练的游戏化教学分析[J].名师在线,2023(25):82-84.
- [2] 杨丁磊.浅析小学体育与健康学科中游戏化教学的实施[J].中国多媒体与网络教学学报(下旬刊),2023(05):78-80+87.
- [3] 郭强.小学体育教学中游戏化教学策略的应用探究[J].拳击与格斗,2023(05):40-42.
- [4] 王世柱.小学体育课堂体能训练的游戏化教学分析[J].小学生(下旬刊),2023(02):34-36.
- [5] 陈晓航.核心素养视角下的小学体育游戏化教学探索[J].学苑教育,2023(03):52-53+56.
- [6] 王小霞.体育游戏在小学中长跑教学中的应用研究[J].智力,2022(31):32-35.
- [7] 李美英.开展体育游戏化教学,推进学生核心素养发展[J].家长,2022(31):55-57.

(上接第246页)各种动作和组合。通过参与集体操练、比赛和表演等活动,学生进一步增强了团队意识、协作精神和竞争意识,培养了自信心和团队凝聚力。再有,学生的创造力和创新能力得到了发展。在“学练赛一体化”教学模式中,鼓励学生在体操动作和表演中展示个人的创造力和独特性。学生通过自主设计和创新,用不同的技巧和动作将体操动作呈现出个性化风格,培养了他们的创新思维和艺术表达能力。此外,学生的综合素质全面提升。通过体操教学,学生在体能、协调性、柔韧性、耐力等方面得到了全面发展。同时,他们也培养了自律性、坚毅精神和承压能力,在面对挑战和困难时能够坚持不懈,增强了身心健康和综合素质。

综上所述,基于“学练赛一体化”的初中体操教学策略的研究和实践为优化课程教学体系、培养学生锻炼习惯、提升教学成果、落实“双减”政策要求提供了有效途径。然而,还需要进一步研究和探索,不断总结经验,推广成功案例,以更好地促进体育教育的发展,为学生提供更科学有效的教育。

参考文献

- [1] 苏云英.新中考背景下体育“学练赛评”一体化教学与实践[J].新课程研究(中旬·单),2022(4):30-32.
- [2] 易天星.基于“学练赛”一体化教学初中体育课堂教学质量的优化探讨[J].电脑校园,2020(12):7147-7148.
- [3] 巩亚龙.学练赛一体化下的初中体育教学探析[J].互动软件,2020(7):6821.
- [4] 李玉龙.学练赛评一体化视角下初中体育教学大单元教学设计研究与实践[J].网羽世界,2021(26):70-71.