

小学低段体育游戏化教学设计与实践

杭州濮家小学教育集团 杨 晓

如今,小学低段教学中效率低下的主要问题体现在学生认知水平不高;学生上课注意力集中度和时间不够长;学生自主性较弱,对老师教的依赖性大;不同的身体发育情况让体育课堂学生的差异性很大。这些问题导致了学生学习效率不高,老师上课组织凌乱,学生学习习惯养成慢等问题。这些问题长期存在的话会使整个课堂变得松散无味,从而影响到学生进入中高段后对于新知识的学习效率。

笔者认为,课堂上,过于依赖一种方法或者使用过于直接的方法,对于低段的孩子收效不大。所以以学生的习惯和兴趣做为突破口应该是成功的关键。

要讲究兴趣,游戏手段是必不可少,需要将教学模式,教学方法,教学内容,全方位游戏化才是关键,笔者认为可通过三个方面来强化课堂的有效性。

首先是形象的语言设计,特别针对一年级,没有基本的常规概念,设计形象化的游戏课。传统常规课相对枯燥严肃,笔者会经常使用一些小比拟,例如用一句“谁是小小运动员”让学生有一个正确的

听课状态。这样的方式让学生更好地观察和倾听。其次,明确奖罚机制,提出健康的评价,每个月月底都颁发阳光健康少年的奖章,平衡的奖励机制可以让后30%的孩子也能积极上进。最后是潜移默化的专业性培养。在平时上课时,笔者会记录下学生学习的影像资料,做成合辑和动作标准,用于情景化的教学也作为微课的基本元素。用学生自己的优秀动作作为学习的目标。许多时候,老师的示范和网上的优质标准让学生更多的是欣赏和学习。尽可能的让学生有一个“近距离”的参照,对于提高学生的积极性和团队凝聚力有很好的帮助。

有了好的课堂常规,游戏化教学才能有效进行。新学期体育达标的项目确定了,跳绳,坐位体前屈和50米跑。这些项目,对于一二年级的小朋友有点难,需要相对枯燥的反复练习,游戏性难以深入。但这正是游戏化理念的一次检测。

比如,石头剪刀布的游戏老师让大家用自己的脚玩,怎么玩? 双手叉腰,原地支腿连续跳五下,第五下的时候用自己的脚变出石

头剪刀布的形状,然后看看是赢还是输。如果赢了就挑战整一组的朋友,10分钟内一年级的并腿跳跃数量会超过300个。

再如坐位体前屈,这听上去就让人觉得不好玩的项目好像天生不受孩子们待见,笔者认为像这样的专业术语在低段的孩子身上并不适用,一二年级的孩子们喜欢叫这个练习是“软章鱼”。因为老师经常表扬说“你真是比章鱼还要柔软”,这时候孩子们就有各种搞怪的章鱼表情。偶尔笔者还会带孩子们一起“做章鱼圈”,一群人围坐成一个圈,双腿分开,脚并脚一起下压一起做。

跑步是大部分学生最排斥的运动,于是笔者设计了一些有古怪名字的跑步游戏,如“怪物史莱克”、“飞奔的蜗牛”。这些练习内容都是根据折返跑,耐力跑,快速跑改编的。这些跑步类游戏应用的意义就在于避免学生总是在运动场做无谓奔跑浪费运动热情,减少枯燥的跑动让奔跑这项运动更具持久力。

根据不同教学目标游戏化的设计应该不同,下半年学校有一次全校性质的达标

运动会,用以检测这段时间达标的练习成果。针对这样的运动会,可以通过游戏化的方法来强化。笔者通过一个闯关游戏“铁人三项”,用5个课时的容量,让每位同学从“小泥人”、“达人”、“超级达人”三个等级不断进步,最终还要进行颁奖和点评,活动效果显著。

低段游戏化的教学模式有利于培养学生的兴趣,让学生在不自觉中锻炼以往不想锻炼的项目。同时,通过引导,学生可以轻松分辨出自己的技术水平阶段,并有目的,有针对性的进行练习,提高了课堂课后的效率,还能让家长,班主任与体育学生联系更加紧密,让体育学科与家长沟通难,被家长长期冷落的问题得以缓和。

低段游戏化的教学模式还可以让老师更加了解学生,让整个课堂气氛热烈,内容丰富,快乐锻炼。体现了新课标“健康第一”,促进学生身心健康成长;激发学生的运动兴趣,培养学生终身体育意识;以学生的全面发展为中心,重视学生的主体地位;关注个体差异与不同需求,确保每个学生受益的教学目标理念。

超体重儿童健康行为的实验与研究

龙游县第三中学 王国宾

儿童是祖国的未来,让他们形成文明健康的生活方式以及和谐的人际关系,学校、家庭要从小引导他们养成好的饮食控制和锻炼身体意识,形成锻炼身体的习惯。肥胖的人患心血管疾病、高血压、糖尿病和癌症的危险明显高于体重正常的人。在现实生活中,肥胖儿童常遭到嘲讽等莫名的歧视,受到身体与心理的双重压力。因此,超体重儿童的问题已成为不可回避的现实问题。

本次实验由自愿参加实验的43名超体重学生组成实验组,在同校超体重学生中随机抽出43人为对照一组,又从桥下小学、实验小学超体重学生中随机抽出80人为对照二组。在调查的基础上,制定出运动处方(每次活动心率均在110~140次/分之间)、相应的保健和饮食知识指导教育。

实验采用问卷调查;月体检、年血检;学习情况调查;召开座谈会等,了解学生

的学习、生活习惯,对活动内容的兴趣及参加课题组前后生理、心理、人际交往、学习等方面的变化。

首先,采用个案调查问卷的形式对实验组和对照组的学生进行儿童健康状况、膳食、营养知识调查和血检。通过对血检和调查问卷结果的分析,比较超体重儿童与正常儿童的心理行为、膳食和营养状况方面差异;为该校学生家长作《与小学生家长谈谈子女的心理教育问题》的讲座,同时发放膳食指南,制定参考食谱,开展心理学、营养知识教育。在上述活动后,再采用相同的个案问卷调查,发现实验组学生对身体心理健康的重要性有了清醒的认识,初步形成尊重生命的观念,同时进一步意识到合理膳食、适量运动对健康生活的重要性,充分感受到集体的温暖,并从中体验到成功的喜悦。

再者,通过对实验组学生与正常儿童

在平时体育课和文化课学习中的态度、表现、学习能力等方面差异比较,发现实验组学生普遍存在着体育活动能力差,有不同程度的人际交往障碍。对实验组学生,除正常体育课外,在学校每周安排两次羽毛球、排球、足球、跳绳、游戏等活动,由学生自主选择参加;在家安排慢跑、饭后散步、跳绳等健身活动,由家长协助督促。通过向家长介绍相关饮食与营养知识,督促学生参加适量的运动,为其提供集体交流互动的环境,使他们初步掌握强身健体的方法,逐步养成自觉锻炼身体的习惯,从而形成文明健康的生活方式,养成健全的人格。

一年来实验组学生通过参加锻炼小组的活动,逐渐养成了锻炼身体的习惯,自觉性有了明显的提高,同时灵敏、协调、耐力等各项身体素质也得到了不同程度的提高。

通过耐心疏导与帮助,学生懂得了相互尊重和关心他人。在人际交往中自信

心和安全感明显增强,能与人友好相处,摆脱了因超体重所带来的人际交往障碍,促进了身心健康发展。对43名实验组学生的问卷调查结果显示,有95.3%的同学表示愿意与其他同学一起玩,86%的同学感受到与小伙伴共同活动的乐趣,结交了更多的朋友,与同学保持了友好和谐关系,以积极的态度关心家庭和集体。与此同时,实验组学生学习热情也有不同程度的提高。

总之,超体重儿童只有在学校、教师、家长及社会的关心下,针对超体重学生中存在的不良饮食习惯,食欲失控;体力活动少;嗜睡等不利于健康的行为,探索矫正超体重儿童不健康行为的可行性。通过对实验组学生进行心理、生理和合理膳食知识的指导,为超体重学生制定切实可行的运动处方,使他们养成尊重生命的观念,形成文明健康的生活方式,提高体育保健意识,拥有强健的体魄、良好的心态、旺盛的精力。

将趣味田径引入中小学体育的实践及成效研究

温岭市第三中学 来玮洁 温岭市少体校 陈华明

田径是运动之母,所有的体育运动都是建立在一定的田径基础上。如今,青少年体质下降成了社会普遍关心的事情。学生体质下降关键就是平时缺少体能练习。而田径运动在增强体能方面有着它独特的优势,使学生喜欢上田径运动,就是在增强学生体质的道路上迈进了坚实的一步。而趣味田径运动不仅迎合了国家在大方针政策上的思路,是学生喜欢上田径运动的一个有效途径。

如何开展趣味田径?其实趣味田径的教学可以融入于传统体育教学的方方面面。按照不同的切入角度,分为不同的教学方法。

主题教学是整堂课都是以趣味田径为教学内容,它取代了传统的田径教学内容,这是开展和推广趣味田径的最有效最直接的方法。课堂上,实施趣味田径时,应该加强对学生技术技能的教学。趣味田径很大成度上受学生欢迎还是因为它的趣味性,学生兴趣一旦被激起,技术技能的教学就容易被忽略。主题教学时,学生全身心地投入练习,教学安全一定要兼

顾,不能顾此失彼。

辅助教学就是趣味田径以辅助的形式出现在其他教学内容的教学中,起到一个协助帮助的作用。例如:在篮球素质的跳跃练习中,很多老师就是用传统的来回立定跳远来提高学生的跳跃能力。这里就可以用趣味田径来取代传统的跳跃形式来提高学生的跳跃能力,把简单的来回立定跳远改成立定跳高或者其他的跳跃游戏,不仅形式上符合学生的需要,而且在练习目的上更有利于篮球的纵跳能力的提高。

穿插教学是把趣味田径穿插在其他教学内容里面,起到一个活跃场面提高兴趣的目的。例如:在投掷教材的投远练习中,一味地让学生练习投远动作,学生很快就会枯燥的。在投远教学中,就可以穿插一些投准练习,不仅可以提高学生的练习兴趣,同时也可以改善课堂氛围,起到“味精”的作用。

交叉教学是两种教学内容以相互交替出现在课堂上的教学形式。交叉教学是典型的双重目的教学。趣味田径和传统田径相互取长补短就是以交叉教学来

实现课堂教学的。趣味田径的趣味性,传统田径的技术性,两者是现今争论不休的一个体育热点话题,而趣味田径和传统田径的交叉教学就可以在一定程度上达到趣味性和技术性的有效融合。

拓展教学是利用趣味田径游戏把课堂教学内容进行拓展延伸,使教学内容有更深一步的进展。趣味田径可以以游戏的形式把教学上的一些内容进行拓展延伸,例如:在进行投掷教学时,可以把简单的投远和投准教学进行拓展延伸,用趣味的形式把它们延伸到学生的生活实际中去。

各个学校都有年级段的单项比赛,可以把趣味田径设置成比赛内容,这样可以刺激学生参加趣味田径锻炼的积极性,也正好可以检验学生参与趣味田径锻炼的效果。例如:我校把七年级的单项级段体育比赛项目设置为“袋鼠跳”。比赛通知一发出,一有空就可以看到操场上不少的小“袋鼠”在那跳跃。比赛时,学生参与的热情简直超出了课题组的预期,每班都选中选优,优中选精,把班级里最优秀的“袋

鼠”放到比赛场上去。

田径运动会是每个学校每年必须举行一届的大型体育活动,这也正好是一个全面推广趣味田径的机会。现在很多学校都在改进传统的田径运动会,积极把趣味性的比赛项目融入运动会中去。例如:我校把迎面接力设置为固定的趣味比赛项目,参加接力的人数固定为20人,分数加倍记到班级团体总分中去。学生参与人数多了,每个学生的参与几率就大了,极大地提高了学生参与的积极性。

总之,趣味田径的功能和价值一点也不亚于传统田径。不仅如此,趣味田径对学生的田径项目有很大提高,不只体现在成绩提高,而且体现在学生的兴趣爱好程度。趣味田径是符合新课程标准的,是真正把趣味性和技能性很好地糅合到一起的,这在一定程度上解决了当前人们争论不休的焦点问题。趣味田径运动符合现在的体育教学改革和田径教学改革的总体方向,它的产生和推广必定会给田径运动一个新的视角和深刻改革。