

传统游戏在小学体育教学中的应用研究

■ 舟山市定海区白泉中心小学 章丹凤

传统游戏是指流传于广大人民生活中的嬉戏娱乐活动,俗语称“玩耍”,是民俗中最常见的、最普遍的、最有趣味的娱乐活动。游戏中常常蕴含着智慧,它既锻炼儿童基本的认识能力,又在潜移默化中教育孩子做人处事的一些道德规范,对儿童思想品德的形成、美好情感的培养、行为习惯的养成。

在教学中适当运用游戏能够激发学生的学习兴趣,促使学生能够更好地掌握技能技巧。传统游戏作为中国特色的本土游戏,在体育课堂中也时常会出现,拥有很好的学习效果。因而笔者将传统游戏运用于小学体育教学中,获得了良好的实践效果。

首先,传统游戏项目在小学体育教学中有着健身益趣和文化教育的价

值。传统游戏项目内容广泛而丰富,其中有许多游戏能促进大肌肉发展,如发展跑、跳、钻爬、平衡等动作。它具有灵活方便、不受体育场地的限制、不依赖于器械设备、广泛的普适性等特点。将传统游戏项目引入小学体育教学有助于激发学生的学习兴趣,使学生更好掌握技能,从而达到课堂学习效果。此外,传统游戏拥有丰富的文化和极强的教育作用。传统游戏具有中国底蕴,拥有中国特色。这使得小学体育教学的原有内涵得以丰富,提供更加深厚的文化源泉,使小学体育教学更加具有文化价值和教育价值。作为一种低成本高效率、娱乐与智慧兼具的民间传统文化,它在更深远层面上有助于推动学生智力的发展和情操的陶冶。

传统游戏在小学体育教学中的应用方式十分多样。如常见的“石头、剪刀、布”,可以将其运用于立定跳远练习中,在练习中采用此游戏,两两一组,在一定距离内,赢的一方能够前进,输的一方原地做摆臂练习,如此直至到达终点。以“步”代“手”,双脚并腿跳落地为“石头”,双脚前后分腿跳落地为“剪刀”,双脚左右分腿跳落地为“布”三种腿型变化来判定输赢。笔者将其运用于准备部分,两两进行,可达到不错的热身效果。

传统游戏中的“扔沙包”可以尝试将游戏者分为两组:一组站在场地两端,负责投掷沙包。一组站在场地中间,作为移动“靶子”要躲避或接住沙包。投掷组先将沙包对准中间的移动“靶子”丢去,

“靶子”如被击中则被淘汰出局。如果接住沙包则多一次“生还”机会。如此反复进行进攻与躲避,直到“靶子组”全部被击中打败,两组人互换,重新开始一轮游戏。此游戏能够作为投掷轻物类教学的实践,既是对学生技能的提高,也能够锻炼学生的灵敏性。

还有“老鹰捉小鸡”“跳房子”等传统游戏,均可以够锻炼孩子们良好的身体协调性和对力量精准的控制力以及团队合作能力。中国的传统游戏有上百种,运用在体育课堂上,能产生极好的效果,比原来呆板的素质练习,增强了学生的学习兴趣,且运动量可由教师自行设计,在不同环节起到热身、增强技能、放松等作用。在小学体育教学中,传统游戏不失为一种不错的教学方式。

直击体测热点,强化运球教学

——水平四足球运球单元计划的构建

■ 杭州市萧山区党湾镇初级中学 吴琳珍

当下,“技术、体能、运用”三维度的概念已进入了越来越多体育人的视野。《浙江省义务教育体育与健康指导纲要》中提出“内容标准”重点围绕“技术、体能、运用”三个维度进行单元内容的编制,突破传统教学中“唯技术、唯动作”的做法,转而强调“动作既是目的也是手段”的理念。它指向教学不仅要教会学生技术动作,而且更强调运用动作来提高技术运用水平、体能发展水平等以及各种情感目标。

初中体育与健康课程的教学内容除田径、体操,三大球占据最大比例。足球是初中学生最喜爱的球类运动之一,也是世界第一大球,它具有入门门槛低、参与面广、锻炼价值大的特点,因其基础性而在课堂教学中占有非常重要的地位。同时,开展校园足球活动是提高学生核心素养的较佳途径,校园足球的顺利开展对学生的发展意义重大。从2019年

起,杭州市学生体能素质检测项目在原有基础上增加一项足球基础技能检测:足球20米直线运球绕杆停球。国家、地方政策的出台,都是对校园足球开展的前提和保障。

《浙江省义务教育体育与健康指导纲要》提倡体育教学遵循“技术、体能、运用”三维一体,通过单个技术、多个技术组合的不断练习和巩固,突出体能和运用两个维度,达到以教材为载体,身心得到全方面发展的目的,充分落实“用教材教”,实现“以生为本”。因此,在构建足球运球单元教学目标时,从“技术、体能、运用”和“高分”相结合出发,注重培养既会足球运球技术又会运用足球运球技术进行足球比赛的学生。为达成“掌握和运用多项足球运球技术动作及体育中考项目运球绕杆技术动作”的单元教学目标,在单元教学中,通过设置一定难度要求、一定规则的练习方法,尤其注重在小组游戏、比赛

中巩固学习的技术,发展学生的体能,提高学生实际运用能力。通过一系列的“学、练、用”教学手段和练习方法,让学生在游戏、比赛中体会到足球运动的快乐,达成真正育体育人的目的。

“技术、体能、运用”三维度从实践思路应及时转变为实践操作,特别是“体能”“运用”两个维度的课时,一定要对练习方法的要求和标准具体化,用合理的教学方法去指向重难点,在足球课堂教学中验证教示的合理性。课时分配上,三个小单元的课时量分配采取“1-2-3”的模式,技术单元最少,体能单元其次,运用单元最多。着重发展学生的技术与简单战术的实际应用,让学生在“玩”中学会足球运球技能、发展体能;同时提高团队协作及人际交往能力,避免了学生会足球运球,但不会踢足球的高分低能现象。

“技术”“体能”“运用”的三个维度,要领会其概念,“技术”是要教的一个教学内

容,“体能”维度是用“技术”发展体能的方法,“运用”维度是“技术”的应用的方法。只有在足球课堂教学中慢慢体悟与理解,提高学生的认识过程。“技术、体能、运用”三维构建单元,主要目的是在于通过实际课堂教学的运用方式,确立一条实现用足球教材确立教学目标,设计出一条操作路径,作为体育教师得用这种思维去构建单元教学,然后通过足球活动或练习,在课堂教学中诠释实践自然实现用教材的内容。在我们的课堂教学中,一定要明确牢记:“技术”是新授、“体能”是复习技术、“运用”是更高层次的复习技术。

“技术、体能、运用”及“高分”两位一体来构建足球运球单元,着重培养学生运用能力,让体育教学不仅仅是教授学生各类技术动作,而是通过技术动作的学习,培养学生运用技术动作的能力,让他们体会体育运动的乐趣,从而促成体育课堂的可持续性。

体育中考方案与策略研究

——以金华市游泳中考为例

■ 金华市金东区教育中心 冯联群

体育成为中考必考学科,最初的目的一就是为了提高学生的体质,引导学生积极地参加体育锻炼,切实提高学生的体质健康。但实际上,体育课堂教学一直存在“考什么、教什么、练什么”的问题。“体育作为录取计分科目”,体育中考从评价机制的角度出发,应在有限的分值内发挥杠杆作用,引导学生在提高身体素质的同时,激发运动的兴趣,培养良好的运动习惯。

体育中考一直是一个热门话题,同时也是一个敏感的话题。作为升学考也应该具备一定的“选拔性”。浙江省在实施体育中考的十几年来,一直把体育中考和课堂教学联系起来,推行高效课堂、创新教学方法,提高课堂教学的创设性、有效性,进一步激发学生兴趣。也一直在对体育中考进行大胆的尝试和改革,使得体育中考实施方案、策略更加科学、合理、便于操作。笔者从金华市体育中考现状出发,以游泳中考为例,建议进行游距、泳姿等方面的改革。

首先,建议增加游距。据了解,浙江省内的十一个地市,几乎都设置了游泳

中考项目,虽分值不同,评价标准不同,50米、100米、200米不等,但绝大多数地市游泳中考的选考距离是100米。笔者认为,50米的游距作为中考项目还不能很好地体现游泳技能的掌握,尤其是还能在中途停留一次;200米的游距又会使得考试的时间拉得很长,较难操作;而游泳项目又是有季节性的,只有暑假的两个月可以训练。在缺少恒温游泳馆的城镇、农村学校,学生无法常年进行练习,也难以体现中考的公平性。因此,从培养学生吃苦的意志品质,提高学生的体质健康,提高游泳持续游的能力,以及在意外环境下落水能自救等各方面来考虑,综合全省各地的中考经验,笔者认为100米是比较合适的中考游泳测试距离,并且应该取消在中途停留一次的规定。

其次,建议开放泳姿。金华市从2008年设置游泳中考项目以来,一直是在室外游泳池考试,从场地、设施的因素,比如有阳光强射刺激、没有佩戴泳镜的习惯、天气下雨等的一些安全因素考虑,所以在起初制定的考试规则中,50米考试时可以采取除仰泳外的任何姿式。

2015年开始,金华市的游泳中考转入市体育中心游泳馆考试,各方面的条件大大改善,而学校、家长的高度重视程度也越来越高。硬件、软件都已今非昔比,考试的环境、设施、考生的技术、装备也相应大幅度的提升,已经不存在室外的那些干扰因素。另外,从游泳自救的角度来说,仰泳和蛙泳恰恰是最合适的。因此,笔者认为,综合各方面的因素,游泳中考中泳姿的变化也应该重新考虑。建议游泳中考改为任意泳姿都可以,在考试中要求考生任意选择一至两种泳姿来完成。

此外,建议完善游泳培训机制。如今,在各游泳培训班里,学游泳的学生与日俱增,其中还有许多专门为中考而设的培训班,应试教育带来的是利益的驱动。但由于中考项目设置门槛较低,师资力量又严重缺乏,导致很多本身并不是专业出身的体育老师、救生员、社会体育锻炼指导员、体育院校的大学生都去充当了游泳教练一职,都在分食培训这块大蛋糕。事实上,合格的教练不仅要教呼吸技术与配合动作的协调,还要教战术、体能训练、体力分配等相关内容的

教学。如果可以依托社会力量,比如游泳协会、救生协会、体育局,针对这些培训教练,开展系统的培训,制定统一的教学课程和内容,再加上严格的考核才能发证上岗,平时不定期的抽查和监管,那么鱼龙混杂的培训市场也能得到有序的发展,从而使得游泳培训达到更好的预期效果。

体育中考不应该受到应试教育的影响,应该是对体育课堂教学有效性的检验,在体育中考未来的改革上,应当让考体能与技能相结合,多提供一些菜单让学生自主选择。将学生的兴趣与自身的特长相结合,不仅有利于课堂教学的多样性,也能促进体育课堂的规范教学与健康发展,从而培养学生养成终身体育的意识和习惯。笔者认为,金华市的游泳中考已经成熟,系统的培训和游泳课程建设也日趋成熟,因此游泳中考的项目设置和评价的标准,可以参照省内的兄弟地市,根据本市的实际情况做适当调整,让游泳中考是“跳起来才能摘到的果子”,拉开档次,扩大差距,使比例分布趋于合理。