



践行“四设”提升体育教师课堂教学能力

■ 宁海县华山小学 童海军

随着课程改革的不断深入推进,教师的基本素质备受重视,对教师专业素养的要求也越来越高。作为一线的体育教师,我们不仅要具备健壮的体魄、广博的知识,而且还要有扎实的专业理论与素养,较强的全面课堂实践的能力。

对于刚刚走上工作岗位的年轻教师来说,有效地全面驾驭课堂的综合能力尤为缺失。让年轻教师能缩短课堂磨合期,提高年轻教师教学课堂的综合实践能力,更好地胜任体育教师的角色是摆在我们面前急需解决的问题。基于以上认识,笔者根据20余年教学经验的积累,摸索出了一套行之有效的方法,践行“四设”能够有效提升体育教师课堂教学能力。“四设”即:设计单元教学计划、设计课时教案、设计组织走位图、设计课堂实录。

一、合理制定单元计划,为课时教案“指明方向”

体育教学规范性的重要标志就体现在教学的计划性上。执教者在单元教学计划

撰写时要把每课时教学内容、教学目标、教学重难点有效分解,在单位时间内系统性的去完成教学任务,达成相应的教学目标。

通过对教材内容的单元设计,将该内容的学习进行了合理的分配和具体的规划。再将教学目标、教学重难点进行具体的细化和落实,同时对教学措施进行精心设计,以便在教学中有梯度、有针对性的去完成每课次的教学任务和目标,最终达成终极目标。

二、合理编写课时教案,为课堂实践“奠定基础”

我们撰写教案时应注意目标性原则、趣味性原则、循序渐进性原则、可行性原则。教案的目标是要学生通过体育与健康学习所要达到的预期的学习结果。

通过限定练习人数、练习时间、练习距离、练习次数等,教师便能较好的把控学生的学练情况以便于练习后的有效评价。同时让学生在游戏难度系数逐渐升级中去挑战自己。可见,该环节的设计上操作性极

强,能有效的实现课时制定的目标。

三、有效规划组织走位图,保障课堂教学“有效流畅”

体育实践课与其他学科最大区别是体育课以身体练习和脑力结合为主的一门学科。学生在学练过程中需要通过教师的组织、队伍的调动及巡逻与纠错指导才能流畅有效的完成课堂教学任务,有频繁的人际交往。因此,执教者在课前应做好场地规划和在教学中出现的每个练习环节之间衔接的组织及队伍调动。

执教者在教案设计完成后,应根据教学内容的特性有效设计出本节课学生练习的场地。执教者根据教学内容可以提前预出多种走位方案,以便有效提高课堂教学的流畅度。在正常的教学中,执教者可以采用“T”字型、“回”字型“S”型等形式进行走位。

四、精炼撰写课堂实录,为实践教学“保驾护航”

在体育教学中,教师除了要有良好的技能和体能外,还应有良好语音面貌。执

教者能精准的表达清楚所要讲解的动作或者任务能切实提高学生在学练中的动作质量,高效完成教学任务。因此,撰写课堂实录能有效厘清教师在教学中的教学流程,减少课堂中出现过多的“废话”,使课堂教学语言更加简洁精炼、紧凑。同时能把更多的时间给予学生学练。

课堂实录是指教师根据教案的设计,以口语化的文字真实记录下师生在课堂上的所有行为和语言的文本。在课堂实录的编写中,教师要根据教案的设计进行撰写,尽量做到语言简洁精炼口语化。

笔者认为,“四设”之间是一个层次递进关系。通过践行“四设”能有效提高教师在备课与上课过程中对教材内容的理解与把握,加强教材内容设计单元意识;课时设计合理化、多样化、趣味化;增强教师在课堂教学的组织环节与组织方法上的进程控制能力;改善执教者在课堂教学中的语音面貌。从而有效提升教师课堂教学的综合实践能力。



面对疫情路跑行业的“跑”道在哪儿

■ 绍兴市体育局融媒体中心 冯建华

2020年1月,一场突如其来的新冠肺炎疫情给各行各业带来了巨大的损失,也包括马拉松路跑行业。本文试就疫情前后马拉松路跑行业生存发展的话题作一些思考和分享。

一、理性应对,各地纷纷宣布取消或延期举办赛事

迅速行动起来。其中以马拉松大省浙江为例,1月23日起,浙江省马拉松路跑协会连续发出《关于加强对马拉松及路跑赛事活动疫情防控工作的紧急通知》和《抗击疫情 从我做起》等倡议通知,呼吁各地赛事组委会、广大跑友做好安全防范工作,提高疫情防范意识,积极抵御疫情,积极引导大家在室内健身锻炼。

按照赛事计划,三、四月份浙江各赛事组委会至少将举办16场赛事。目前已有十场发布了赛事延期的公告,并正在做退款、或优先保留延期举办的参赛名额等后续工作。

二、并肩战斗,支援防控疫情施援手

一方有难八方支援。总部在广州的博润体育,目前公司已发布公告停办或延期六场赛事。此外,该公司在1月31日,分别向武汉大学中南医院和华中科技大学同济医学院附属同济医院捐赠5万元,共捐赠

10万元用于抗击疫情。

绍兴市奥体中心急防疫一线所急,先后有两批“铁马”(硬隔离铁栅栏)数百只和防撞“水马”无偿借给浙江省首个整村隔离村的越城区孙端街道用于布置防控硬隔离设施,和绍兴高铁北站等地作隔离设施。另外,每天还派出大批志愿者支援口罩生产企业加工包装口罩和参加社区防控疫情管理服务工作。

绍兴的两家跑团也在“爱的跑道”奋力前行。在上虞的浙江一步跑团发起募捐倡议,跑友们一呼百应,向当地,绍兴市上虞区百官街道红十字会捐款13475.85元。另外,捐赠口罩1000只、消毒水500斤等医用防护物资支援防疫工作。

“抗击疫情 传递温暖”始终在广大跑者和路团中接力传递,总部在绍兴市越城区的浙江首届十佳跑团小马奔腾跑团,通过2月4至5日连续两天捐款,累计有160名跑友捐款42742元。据团长陈烨介绍,2月7日,跑团代表已把这笔善款通过柯桥区红十字会,定向捐赠给绍兴第二医院医共体总院,用于当地抗击新冠病毒购买医护用品等物资。

三、摆脱困境,路跑人的社会责任担当

不断创新活动形式,做有想法的业者。

停办或延期现场赛事活动,行内各类居家健身、线上义跑和义卖活动层出不穷,帮助跑者做一名有趣的跑者。绍兴国际马拉松组委会联合悦跑圈与近二十个品牌及赛事组委会共同发起“运动战‘疫’”爱心义卖线上跑活动,仅上线七天超过17万跑友参加,首期共筹得善款34万元,善款将通过壹基金全部用于支援抗疫一线的医院采购医疗防护物资。

浙江绍兴的“中体文化”则推出蜗家英雄榜,开发线上室内定向体育类活动游戏,累计有1000多人报名参加;绍兴版的“客厅马拉松”是全部在家里室内完成的长跑健身活动,一经推出备受全国各地跑友的普遍关注。报名踊跃,进而受到央视等媒体的广泛关注与推广宣传。

各地长跑协会、跑团群里发出通知,呼吁大家自律杜绝路跑、约跑和场地跑等户外运动,倡议大家做一名有责任的跑者,宅家不出门,坚持在室内运动健身。

四、扎堆延期办赛,路跑行业面临“洗牌”

目前为止仅3月份、4月份在浙江境内举办的赛事上,起码约有15万路跑运动员将没有机会完成路跑体验,而根据浙江省大多数地区的气候条件和办赛规律,5月份是否能举办赛事存在未知数。

放眼全国,直至4月份取消或延期的50多场赛事,加上下半年本来计划办的众多赛事,假设赛事和跑者总量基本不变,但办赛的双休周末天数却变得屈指可数,因此一个周末天举办N场赛事将超历史新高。运动员会大大分流,就会出现两个极端,声誉好的路跑运营商仍一直是跑者的必然首选,一定会忙不过来。而有的赛事则会因跑者报名“撞车”,时间重叠而出现跑者放弃的局面。

绍兴市体育局局长吴海明认为:口碑、体验、服务和福利等特色细节仍将是吸引跑者的一锤定音的法宝。对于业者运营商来说则提出了更高的要求,未来将是马拉松路跑行业生存、发展和壮大的残酷洗牌,出局或重组或倒下和重生,他们将拭目以待,静观其变。

事实上,这场疫情防控阻击战给马拉松路跑主办方、组织者、跑者和运营者都上了生动的一课,也出了一道历史性的难题。就看从业参与者跑者如何接招,如何应对,如何交出一份答卷?阴霾终将散去,我们坚定信心,期待着打赢这场新冠肺炎防控阻击战后,中国马拉松路跑行业(运动)真正走上从量变到质变,规范健康有序的发展快车道。



坚守特色 打造浪漫马拉松品牌赛事

■ 宁波市奉化区文化和广电旅游体育局 胡国栋

2020年的桃花马拉松(奉化海峡两岸桃花马拉松)因新冠肺炎疫情影响取消,但这项已走过4年的赛事,从一个本地的体育赛事发展成为省内具有较高影响力的马拉松赛事。究其原因,那便是我们不忘坚守特色的初心,牢记打造品牌赛事的使命。

一、坚守海峡两岸的乡情

奉化作为“蒋氏故里”,与中国台湾有着独特的历史渊源。在2016年策划首届桃花马时,我们就充分意识到奉化这一独特的优势,把吸引中国台湾跑友来奉参赛作为赛事的一项重要的工作指标,通过马拉松这个赛事平台做好做强“海峡两岸乡情”这一大文章。

1.加强与台湾民间跑团合作

台湾博克多跑步银行从第一届开始就组团来奉参与桃花马,参与人数从第一届的35人到第四届的105人。据了解,在2019年的105名跑友中年龄最大的65岁,最小的才3岁,他们对奉化都留下了不错的印象,也结识了不少新朋友。

2.把溪口作为主会场和起跑点

奉化溪口是我国对台交流的重要窗口。除了第一届溪口作为全马路线重要的途径地外,从第二届开始,赛事组委会就把溪口作为马拉松的主会场和起跑点,同时为增强跑者的体验感,第四届桃花马起点设置在溪口步行街出发,8000多名跑者从步行街起跑经过溪口标志性建筑武岭门那一刹那的瞬间场面甚是壮观。众多跑友更是在开跑前纷纷拍照留念,对起跑点位置的选择赞口不绝。

3.举行两岸共跑212活动

为构建两岸民间跑者友好互动交流的平台,第四届桃花马组委会在赛前推出的“两岸共跑212”活动,通过两岸跑友共跑9.9公里的形式,表达两岸跑友的情谊天长地久。活动一经推出就得到了线上和线下众多跑友积极的响应。该活动突破了传统邀请形式,以两岸跑友同时间、同主题、同内容、不同地点的形式进行赛旗接力,从而实现真正跨越时空的“两岸共跑”,同时,组委会将活动每年2月12日定义为“两岸共跑日”,未来每年都将定期举办,将其打造

为一个专属品牌活动,也是国内首创。

4.举行“走亲连心”活动

为深化两岸跑友交流互动,第四届马拉松组委会特组织“走亲连心”两岸跑友结缘联谊活动,通过“桃花马”平台,为两岸跑友及其家庭搭建起沟通与互动的桥梁,实现两岸跑友“一家亲”的联谊目标。2019年3月25日,浙台邻里宁波专场启动仪式暨奉化两岸桃花马拉松“走亲连心”活动上,两岸跑友走进溪口镇新建村,参观桃街、品尝美味青团、品味家常小菜等;部分跑友走访了新建村民,与其结对,互赠伴手礼,互留联系方式,真正走亲连心。

二、坚守桃花的浪漫爱情

奉化拥有万亩桃林,有着全国水蜜桃之乡的美誉,新建村“世界桃街”和林家村“天下第一桃园”更是游人如织,声名远播。在2018年全国共举办了1581场马拉松,但以桃花为赛道的只有奉化,也正是这独一无二的优势,让我们有了“打造全球最浪漫的马拉松”的底气和信心。

1.让跑者在桃花丛中跑

让跑者在桃花丛中跑,是历届组委会一贯坚持的原则。在规划每年的马拉松路线时,始终以新建“世界桃街”和林家村“天下第一桃园”为路线上的两个重要节点,在此基础上选择沿途有桃花的路段为宜选路段。

2.开展“桃花见证,情定今生”活动

桃花代表着浪漫与坚贞的爱情,马拉松则代表着坚持不懈和持之以恒的精神,综合二者的相同点,组委会在首届桃花马开始就组织了夫妻同跑桃花马。每年都有100余名来自全国各地的夫妻报名参加,参与本项活动的夫妻们用实际行动给现场见证的年轻人们带来了爱情的憧憬和家庭的美好向往。

组委会将在未来的“桃花马”赛事中,始终坚守“桃之缘·乡之恋”这一赛事主题,紧密围绕“全球最浪漫的马拉松”这一目标,在赛道的优化和特色活动的组织中与时俱进,持续保持创新,“奉化海峡两岸桃花马”必将走出一条属于自己的马拉松之路,赢得属于奉化特色的荣誉。