“畲体+”体育拓展课程 提升学生核心素养

遂昌县实验小学教育集团 朱贤锋 遂昌县民族中学 赵媛媛

“双减”政策为学校体育拓展课程实施提供了更多活动空间,遂昌县实验小学校开展拓展课程时间为三个阶段:一是周四、周五下午第二节和第三节社团活动精品课;二是每天一小时“双大课间”活动时间;三是每天课后托管时间。如何在这些时间里开展好体育拓展活动,更好地帮助学生培养运动兴趣、养成运动习惯、提升学生的核心素养成为学校体育拓展课程实践和研究的方向。

目前学校引进畲族体育项目有赶野猪、闹毛毡、龙接凤、蹴石磉等十余个,同时体育拓展课程还有篮球、排球、足球等精品课程,极大地激发学生的运动兴趣。在课程开展过程中,充分重视学生的个体差异,注重因材施教,充分激发学生的运动兴趣,同时将“畲体+”体育拓展课程作为学校品牌特色的展示窗口。学校有5名专职体育教师,充分调动其他有特长的任课老师参加。在每学年第一学期开学,班主任在班级里向每个学生宣传和普及“畲体+”体育拓展课程内容,以及每个社团的报名人数,每位学生一个学年可以选择一到两个社团,其中精品展示项目由带队老师在特定年级段选拔人员并上报。

“畲体+”体育课程开展以来,不断激发学生运动兴趣,增强学生体质,提升学生核心素养上取得积极的效果,也逐渐得到了社会、学校、家长以及学生的普遍认可。然而在从学校课程实施过程中发现,对于部分畲体内容学生参与活动的自主选择性还是不强。很多学生是根据父母的要求或者老师的要求进行选择,且一些体育运动项目的形式过于单一,缺乏创新。在教师层面来说,有些辅导老师没有正确认识到开展“畲体+”体育课程实施的意义,没有很好的重视,实践过程中指导的时间不充分,激趣的效果不明显,并且一直持续固定单一的教导方式,只注重结果,忽略了学生体验畲体活动的感受。

在双减背景下,“畲体+”体育拓展课程的实施对于学校体育开展做了延展和补充。不同的课程内容代表着不同的兴趣方向以及不一样的技术特长,让每一个学生都能有多方面的体验,在不断尝试的过程中发展自己特长,使自己得到核心素养有提升,更加体现因材施教的教育理念,充分展现学生作为主体,教师主导的教学形式,与新教学理念不谋而合。作为一线教育工作者,将致力于走新时代学校教育路线,无论是文化方面还是综合体艺方面,让每一位孩子都能够找到属于自己的闪光点。

“学、练、评”一致 助推技能项目学习“短、平、快”

绍兴市柯桥区秋瑾小学 孙 仪

立定跳远是小学体育课中很重要的内容,此项技能的掌握可以锻炼学生的弹跳能力、肢体协调性、灵敏性和柔韧性,运动中,不仅锻炼腿部的力量和身体各关节、韧带的耐力量,又可以使胸、肺、心脏等都得到一定程度的锻炼。然而,学生对立定跳远的掌握有好几个困难点:预摆不协调、不会蹬地发力、落点难控制等。针对这些问题,在每节课都会有专门的针对练习来帮助学生改进。

在每一堂课的基本部分中都包括了学、练、评,这三个环节,我以立定跳远教学为例来说明做到学、练、评一致性的最主要目的是掌握技能,培养学生的良好品质意志。

“短”意思是学习效率高,短时间内就掌握要点。学习任何一个新项目,首先必须有兴趣。因此笔者从学前增加学生信心,学中合理化设置课堂,学后用游戏激发学生继续练习的兴趣三方面来上课。因为在水平一时已学过双脚跳、单脚跳等,也已基本掌握了跳跃课中的重难点,上下肢协调配合,膝盖弯曲缓冲落地。所以在立定跳远新授课前复习双脚跳等,让学生对跳跃产生浓厚的兴趣,建立强烈的自信心。

“平”意味着将技能展现做得平实饱满,达到理想的练习效果。一堂好课是老师说的少,学生练的多。从准备活动开始,包括队列队形,再到基本部分和结束部分,学生的练习要达到一定的练习密度,特别是在基本部分,需要练习这节课学习的动作,一般练习先个人再小组。个人练习先练习动作,如第一课时中的摆臂练习:先看示范,再自己练习。练习过程中才会发现易犯错误,纠正之后才能更好地掌握技能。那么我们是怎么来练习的呢?优秀学生当小老师指导练,指导其他学生,然后解决某一个技术难点;练习是枯燥的,不能单一形式,必须丰富形式,以此激发学生练习劲头,保持练习的兴奋度。

“快”在这里的意思是解构测评,以小动作、碎技能测试突出强调技能的重点,并以此加强训练,同时,也是重建测评,立定跳远只能评远不远吗?显然不是,我们要分点来评测,主要评动作要点;再综合测评,动作规范正确漂亮才能跳得远。

综合测评是在学习之后,看了一些示范之后,对所学的内容用自己的语言来概括,也就是每节课的结束部分,对课堂进行小结,这个小结不仅是老师总结,更应该听听学生的总结,让他们来谈一谈这节课的收获或者是疑问,然后一起探讨再分享,这也能发展学生的探究精神,在运动中学习,学习中运动,也能更好地掌握技能。

在学中评、在练中学、在评中练。这三者是相辅相成的。学练评的一致性也让更多的体育教师意识到体育课程对于学生成长具有重要的意义,有助于全面提高学生的体育素养。体育课不仅是授予学生体育运动的知识和技能,也要发展学生的运动素质和运动能力,更要培养学生各方面的优秀品质。总之,是要进行融合,从面促进技有项目学习的“短、平、快”。

探寻线上体育新思路 提高全民参与度

宁波市镇海区骆驼实验学校 苗定超

体育空中竞赛是指组织学生进行线上体育比拼,其目的为“促练、督练、评练”。这或将成为学校体育教学的另类常态竞赛模式,更是一项创造管理工作。它是在体育教学“学会、勤练、常赛”刚性要求下,探寻“学、练、赛、评”一体化居家体育锻炼的深入和发展。

体育空中竞赛用清晰的视频、计量、计数,使得结果清晰可见,但如何设计与实施,真正实现以赛促练,以赛督练,以赛评练,促进学生主动居家健体。对于项目设置,关系到居家期间体育空中竞赛的合理性和可行性,笔者认为,设计上应以“竞赛简便性、器材家常性、运动生活性”为原则,比如:设置吹纸条比时长的肺活量练习,提水桶静力性臂力练习,俯身擦地板的腿部力量练习等。另外,体育空中竞赛还应以针对学生为主、家长协助为辅的思路展开,切忌为了要求居家锻炼而实行的捆绑居家锻炼形式,每日打卡等大量数据只能成为文章和摆设,很难起到实际的促练作用。

全员参与是助力学生居家体育学练的重要环节,但全员参与并不代表需要全员运动,参与的方式很多,其主要目的是营造具有健身意识和体育学练的良好家庭氛围。比如:利用空中竞赛结果的不可知性或是设定刺激孩子是否能完成空中竞赛练习的“有奖竞猜”“线上抽奖”等,比赛没变,内容没变,但由于参与的方式不同,使得全员参与成为可能。一次性竞赛的偶然性和对参赛者心理素质的考验是体育竞赛的魅力所在,但其对促进全员促练的效果并不明显。因此,我们可以设定在规定时间内完成报数和上传,或在间隔一段时间后再次反复发起。竞争性即是体育竞赛的灵魂和魅力所在,又使竞赛的残酷性不可避免。日常竞赛中,很多学生因为全身心地投入练习和比赛,而最终被淘汰的结果,使他们逐渐失去参与体育活动的动力。空中体育竞赛不会如此直面和残酷,它可以组织多部门协同,采用多奖项方案,更多地设置了非竞技类、非体能类以及个人、集体性的奖项,来补充和丰富空中体育竞赛内容。空中体育竞赛方式的多样性,不一定是表现在项目种类的不同,但在同一项目比赛中多样化比赛方式,特别是以集体方式参与,同样能取得令人满意的锻炼效果,如:空中集体拔河赛、空中立定跳远集体接龙赛等。实践中,集体性、多样化让学生体验到不同的线上竞争,感受到了不同的线上乐趣,促使每一位参与者都全力参与其中。空中体育竞赛的育人功能也是综合性的,它激励家长和学生们的参与,并培养学生们乐于接受挑战,更重要的是营造良好的家庭体育氛围。空中体育竞赛方式单一、重复,会让学生产生学练“疲劳”,因此体育教师应常思考如何进行创新和改进,让更多的学生参与其中。

实践中,空中体育竞赛方式转变的思路,取得了一定的效果,笔者认为应该把适合现在学生的竞赛内容和竞赛方法引入校园,大胆“改变”,不断实现促进学生参与度,真正落实“停课不停练”的目的。