# 浅谈体育锻炼在课后托管的优化实施

宁海县桃源街道山水小学 陈 帅 宁海县华山小学 童海军

课后托管服务是“双减”政策的重要措施之一，体育锻炼在托管服务中的开展，对于减轻学生学业负担具有重大意义。在教学实践中得出，从教学体系、保障机构、体育内容、评价体系、家作延申等几个方面去落实，可使体育锻炼在课后托管服务中发挥更大作用。

形成“教会、勤练、常赛”有系统性、连续性的教学体系。“教会”的程度依据学段目标的不同而确定，需要了解状态、把握过程，最终目的是让学生在生活或比赛场景中灵活运用。“勤练”要结合不同学段学生特征，组织练习的方式，在小学阶段应体现基础趣味化。勤练的目的在于养成终身体育的习惯、运动技能的掌握、增强体能。“常赛”要面向全体学生，根据体育课堂教学内容，合理组织教学比赛，以赛促练，以练促赛。

成立机构，让课后托管“体育锻炼”有保障。为了将“双减”落到实处，学校成立“双减”体育锻炼课后服务指导小组，确保课后托管服务可持续发展，逐步建立课后托管体育锻炼管理制度与运行机制，提高管理与服务能力。其中，教导处负责熟悉教学大纲，对执教老师进行监督、检查、考核，推广先进的教学经验；德育处负责开展好心理健康教育活动；安全部门负责建立起紧急救援机制，排查托管服务中场地、器械存在的安全隐患；后勤部门则为场地布置、器械等做好保障工作。

设置项目，让课后托管“体育内容”更丰富。学校根据自身场地、师资等资源因地制宜设计课后体育锻炼项目，按照体育运动发展规律与学生身心发展规律将小学六个年级分成三组，开展专业化指导。水平一进行趣味化运动，增长学生体质；水平二选才体育特长生，建立系统化的训练。普通学生则进行大班化授课，打破班级、年级之间的限制，开展传统足篮排、田径、乒乓球、羽毛球等项目，新增射箭，象围棋等课程，激发学生的运动兴趣。

创新评价策略，让课后托管“锻炼评价”可操作。托管体育锻炼评价是根据一定的要求和指标对学生在托管体育活动中的表现进行评价，学校采用形成性评价、相对评价、个体差异评价等评价手段，通过自评、互评、师评等方式对学生进行评价，同时结合奖励机制，增加学生积极性。托管体育锻炼中评价可较为直观地得出学生在托管体育活动中的效果，有助于老师对其体育能力做出评估，也有助为老师选拔训练队员提供依据。

家作延伸，为“终身体育锻炼”打基础。在托管服务结束后，给学生布置一些拓展性任务，激发学生运动热情，养成终身运动习惯。例如：在足球原地正脚背射门课程结束后，布置在行进中射门等家庭作业，巩固所学知识，进一步拓展技能。

# 关于应对学校体育竞赛中的边际效应递减现象

平湖师范附属小学 唐建祥

全面深化体育教学改革，从“教会、勤练、常赛”入手，这个要求已经写进新的课程标准。“教会”，着重体现在课堂上，“勤练”体现在每个学生每天校内外要有1小时的体育锻炼时间，而最能促进体育教学的是“常赛”。近年来，学校层面的各类小型竞赛和县市体育行政部门组织的各类比赛较多，但笔者观察到，竞技训练项目比较薄弱学校薄弱的班级，他们参与体育竞赛的热情是在慢慢下降的，这个现象背后涉及到经济学中边际效应递减的问题：弱势的集体或个体，如果长时间体验失败，会士气低落，毫无斗志。那么在学校竞赛中如何克服边际效应递减的问题呢？近年来，学校做了一些探索，提出了以下几种做法。

丰富体育竞赛项目。除了传统田径运动会、三大球的班级联赛、跳长绳、冬季长跑等体育项目以外，学校及时收集不同地域的趣味性体育项目，例如手球。先通过体育课，拓展学习手球的基本规则，然后将篮球场简单地进行标线更改后，用两个小足球门开展班级的手球友谊比赛。手球入门比较容易，这一改变让一些在其他项目中较为弱势的学生找到了自信，参与热情被激发。

同一项目设置不同规则比赛。这是为了让不同年龄段不同身心特点的学生都能够展示检验学习成果。例如班级篮球比赛，五六年级（水平三）是全场比赛，每班上场三男二女；三四年级是半场三打三（二男一女）；一二年级是运球20米投篮往返的接力赛。在一个层次分明，难度不同的比赛中，不同年级的学生都能够展示课堂上的学习成果，在与其他班级的对抗当中，找到自信，或体验成功，或面对失败，交替的情绪体验是学生进一步参与的强化物。

单个技术动作和集体比赛相结合。排球比赛中，学校组织了中年级的单人垫球比赛；篮球比赛中，组织独立篮下投篮比赛。这些单个技术的比赛，统筹安排在完整比赛之前的一个学期，甚至是一个学年，为学生进行下一轮的集体对抗赛打好基础。

穿插安排运气和实力相结合的比赛，调动积极性。当一些学生在班级常规的比赛中一直名次落后，导致其参赛热情不高时可以采用的一种办法。例如学校在实力悬殊的班级篮球比赛后，安排一场左手运球投篮趣味比赛，换个“赛道”竞争，为那些篮球水平不高的学生提供更多竞争机会。

奖励多样化。在比赛中，学校除了根据名次设奖外，还模拟很多商业比赛的奖励名目，如学校举行的班级足球联赛中，除了设置名次奖外，还设置了“最佳球员”、“最佳守门员”、“最佳射手”等，让各个班都有所收获，让学生获得持续的自我超越的动力。

新课标指出，竞赛是体育课程内容的一个重要组成部分，所以，体育竞赛中“失败者”是我们要重点关注的群体。研究重视群体竞赛中的边际效应递减问题，是深化体育教学改革中值得探索的一个领域，关系到每一位同学的心理体验，决定每一位同学参与体育竞赛的热情，也关系到体育教学改革的效果。

# “家校合作”下小学体育教学优化探究

长兴县实验小学 王丽华

随着“双减”工作的推进，教育越来越强调全面培养学生的综合素质，这个观念也在全社会得到了普遍认可。学生在成长的过程中，离不开社会、学校和家庭三方共同营造的稳定环境。尤其是和学生日常学习生活关系密切的家庭和校园，对学生相关素养的形成有着至关重要的作用。但由于家庭背景和生活环境的差异，在学生行为习惯的培养上会出现诸多不同，所以，为了更好地提升学生的综合素养，广泛推进家校合作教育模式已经成为必然趋势。小学体育教学作为提升小学生身体素质的重要课程，在新课程背景下，对“家校合作”模式下小学体育优化教学进行探究具有重要的意义。

当前，“家校合作”体育教学主要存在以下三大问题：一是家校双方不平等。学校在开展体育教学中过度注重自身教学目标，而对家长的意见和想法重视不够，缺乏必要有效的沟通，使家长的一些宝贵建议难以运用到体育教学中。二是家校合作视角狭隘化。在进行小学体育教学过程中，仍有部分思想局限的教师不能紧跟教育改革的步伐，依附陈旧教学思想，以过来人的角度看待学生，认为自己的经验和看法都是经过实践检验过的真理，一味地以老的标准去要求学生，影响体育教学成果。三是家校合作资源贫乏。在科学技术不断发展的今天，为了实现更好的教育，众多学校都开始推广线上与线下相互结合的教学方式。但是，在教学中发现，这种教学方式的推广仍有一定的阻碍，家长往往会顾虑网络的负面影响，抵制通过网络进行教学，从而造成了大量的教学资源不能被有效利用，让体育教学工作无法更高效地展开。

那么，“家校合作”模式下，小学体育教学应该如何优化？一是提高“家校合作”意识，明确主旨。家庭和学校之间只有形成良好的默契，家长才能够意识到教育的重要性。学生在校时出现的一些不良行为往往与其家庭教育有一定的关联，如果家长将学生在家中的不良行为及时反馈给教师，学生的问题能够立刻解决。相同的，学生在学校出现不太好的行为，老师及时向家长反馈，这种情况下，老师和家长可以及时与学生互动，修正其不良行为，共同呵护学生的身心健康，进而使学生能够主动地形成锻炼习惯。相反地，如果老师和家长之间没有形成良好的默契，沟通并不顺畅，那么，学生身上出现的问题就不容易被及时发现，导致学生对体育锻炼失去兴趣，最终彻底放弃体育学习。二是拓展“家校合作”途径。要想使学生的教育效果有明显地提升，家校之间必须形成合力，可以通过家校互访、微信联系、家长座谈会、家长委员会等方式实现家长与教师之间的互动性交流。其中，微信联系可以及时、快速地反映学生在学校进行体育锻炼时出现的一些状况，当学生在家里进行体育锻炼时，家长也可通过微信及时与老师沟通。而家校互访的方式，则可以让老师和家长深入了解学生的体育锻炼状况，可定期开展。三是落实“家校合作”作业。“家校合作”模式下的小学体育教学，如果老师总是用相同的训练内容为学生布置家庭作业，学生的能力便不会得到有效提升，因为这样忽略了学生运动能力方面差异性。所以，教师在布置家庭作业时应当立足于学生的实际，按照学生的特征以及能力设计作业，确保每名学生都能够拥有契合自身特点的学习目标。在应用此种学习方式之后，学生在课堂中的参与感会大大增强。另外，体育科目的家庭作业与文化课差异性较大，体育作业很难用书面的形式表达出来，而这也使得老师在评价以及监督学生作业时产生一定难度。为了确保学生家庭作业的完成情况，老师可以设立专门监督家庭作业完成情况的评价机制，为学生设计训练打卡表，让家长辅助老师共同监督学生完成作业。

综上所述，虽然目前“家校合作”教学中存在一些问题，有很多地方需要继续改进，但笔者认为，这是家校合作教学发展过程中正常现象，这些问题将在家校合作的不断深入推进中得到解决。此外，在实际的体育教学活动中，老师应当多为学生提供展示的机会，提升他们参与体育锻炼的积极性，养成终身坚持体育锻炼的好习惯。