

体育生心理情况调查及对策研究

余姚市梁辉小学 陈建祥

越来越多的学生选择体育这一领域作为自己的发展方向,体育生一直以来作为学校体育工作的重要有机组成部分。笔者通过对余姚市梁辉小学体育特长生出现的主要心理问题的调查分析,提出相应的对策,从而加速学校体育工作的发展,也有利于学校运动氛围的提高。

根据体育健康教育新课标的教学理念,关注学生的个体差异,针对不同身体条件、运动基础和兴趣爱好的学生因材施教,为其创造更好的施展平台,学校开设的业余运动队是学生利用课余时间有目的、有组织、有计划地进行训练和获得运动成绩的学校体育特色队伍。笔者通过走访、问卷调查,以及家校联系等等结果数据的分析,目前影响体育特长教学和训练的推进的主要问题如下:

首先是学习问题。问卷调查结果显示,本校田径队60%的体育生存在着学习问题,主要表现在厌学、学习困难和考试焦虑。在调查对象中,热爱学习的体育生仅

占总调查对象的10%。而存在学习问题的体育生占到了总调查对象人数的60%。

其次是情绪问题。这在本次研究中显得尤为突出,调查结果显示,有55%的体育生或多或少出现暴躁、好胜、偏激和自卑等体育生中常见的心理问题。长期处于竞争环境中的他们,过多地追求结果和胜利,同时体育生具有青春期所独有的自我、偏激的性格。处于青春期中

的体育生心理的发展跟不上生理发展的脚步,常常会导致各种情绪问题,通常表现为抑郁、焦虑、恐惧等。

再者是交际问题。调查结果表明,有65%的体育生存在交际问题,主要是与父母、师长和同学之间的关系问题。其中,学习成绩的不理想是造成交际问题的主要原因,其次由于体育生的学习成绩达不到老师、父母的要求,受到了更多的批评和指责,使得学生的自卑感增强,从而影响了体育生与父母、老师、同学之间的交往。

针对以上问题,笔者提出以下对策与建议。

关爱备至,多角度地关注体育生的成长。利用积极因素,如倡导学生们向体育生学习刻苦、顽强拼搏的精神,培养体育生的自信心和集体荣誉感,消除自卑心理,克服学习障碍心理。合理分配体育训练时间和学习时间。同时为体育生创设良好的学习氛围,对体育特长生多一份关爱,多一份包容,鼓励学生积极进取,学习和体育两手抓。

身心兼顾,学校根据小学阶段体育生的年龄特征和心理特征普及一定的心理卫生常识,开展心理讲座与心理沙龙,鼓励学生积极训练、注意运动伤害;对体育生进行有针对性的个别心理辅导,减少体育生心理问题的发生,做到身心兼顾。

以身作则,体育教师对体育生的影响是潜移默化,在提高自身业务水平的同时要注意提升教学能力,坚持正面教

育。充分发挥体育生的主体地位,不断地完善训练和教学方法。同时,体育老师也要树立终身教育的意识,不断地充实知识与能力结构,教到老学到老。与学生建立良好的师生关系,给学生树立正确的榜样示范。

家校联系,父母是孩子的第一任老师,家庭教育对体育生良好人格的形成具有重要的作用。家长应加强与子女的沟通,及时地了解子女的身体状况和情绪、情感等心理世界。学会以朋友的身份走进子女,聆听子女的内心世界。家长需要及时地、积极地与学校联系,时刻关注孩子的成长。不要过多地给予子女学习、训练上的压力,鼓励子女认真学习、训练。

处于青春期这个特殊群体的体育生的心理问题值得引起社会、学校、家庭的共同关注,形成以学校为主的三位一体心理培养体系,使得体育生学会自我心理健康管理,使小学体育生这个特殊群体成为学生学习的榜样。

小学体育教学中比赛与评价的思考

遂昌县实验小学 朱贤锋 遂昌县民族中学 赵媛媛

本文以小学体育课堂中体育比赛与评价关系为切入点,分析新课标背景下对小学体育教学中比赛与评价策略思考。通过“分析比赛与评价的关系,比赛策略的思考、评价效果的优化”三个方面构建了的体育教学中比赛与评价紧密衔接的重要性,利用不同的评价策略对学生学习进行全面的评价,帮助学生树立终生体育的思想。

首先,体育教学中所提及的“学、练、赛、评”,这四环节不仅为各自独立运作的个体,又可以紧密衔接、相互配合。体育比赛是体育教学的一个重要组成部分,它为学生提供了实践和应用所学技能的平台。评价则是对体育比赛中学生表现的一种系统的、客观的判断和反馈。两者之间存在紧密的联系:比赛是评价的基础,评价则促进比赛质量,激励

学生,指导其未来发展。体育比赛是评价的实践场所,评价则是对比赛的总结和

和指导。两者相辅相成,共同推动体育教学的发展和

学生体育能力的提升。

在体育教学中,让学生掌握好学习内容,强化学生练习的强度和密度,往往都采用比赛的形式来促进学生运动技能的形

初中体育高效课堂的构建与实施

长兴县古城中学 金宝权

在“双减”背景下“一校一品”体育教学模式得到完善,课堂教学逐步成为学生健康成长的“营养剂”、师生关系的“融合剂”、社区体育的“扩大剂”。然而,在具体教学过程中,一些教师对“双减”认识的高度有待提升,教学理念相对滞后、内容及评价较为单一、方式方法不够灵活,加之缺乏单元性教学计划、对场地使用缺乏统筹协调,课后缺乏研讨和交流,从而影响着体教融合工作高质量推进,制约着教学质量及育人水平的提升。为此,对“双减”之下的初中体育高效课堂的构建与实施的研究,显得尤为迫切和重要。

“双减”的重点主要是通过减轻学生作业负担、压减学科类校外培训机构,充分挖掘学校教育主阵地功能,更好地服务国家战略需求,全面提升教学质量,培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。客观上讲,初中体育教师在推进“双减”政策末端落实进程中,坚持以学生为中心,紧紧围绕“减负提质”,从解决问题入手,突出自主、合作、探究等重点环节,聚焦课堂教学质量,以尽可能少的时间、精力和物力投入,通过少教多学、少讲精练,着力在增加课堂容量上下功夫,在培养学生体育运动兴趣爱好上用上劲,在提升学生受益量上见成效,不仅为学校开足上好体育课搭建了平台,有助于教师科学安排校内

及校外体育活动时间、内容、方式方法,而且能够促使学生合理利用“双减”之后留下的时间与空间,推进学校体育回归校园。

近年来,在加强学校体育工作方面,我国制定下发了系列政策文件,2021年的《关于关于进一步加强中小学生体质健康管理工作的通知》《关于全面加强和改进新时代学校卫生与健康教育工作的意见》等等。加快构建新时代学校体育教育体系、培养德智体美劳全面发展时代新人的导向更加鲜明,以体育智、以体育心的措施更加具体。尤其在全面推进“双减”政策落地背景下,通过构建初中体育课堂,能够进一步优化课堂时间、任务量、教学实效基本要素,改进教学线、知识线、情智线教学设计,丰富预习交流、明确目标、分组合作、展示提升、课外扩展、达标测评六个基本环节,扎实推进初中体育课程改革与发展。

“双减”之下的初中体育高效课堂,一线教师立足时代需求、学校要求、学生诉求,紧紧围绕人的发展,更加尊重学生主体地位,深化健康第一理念,固守立德树人根本任务,聚焦教会、勤练、常赛,创新教学思路,灵活实施方法,丰富育人内涵,注重体质健康达标,突出体教卫融合,尤其通过精心设计导入课、示范引领实践课,激活体育快乐因子,关注课堂教

学重难点,提升教学效率,加大情感、态度和价值观的塑造,达到轻负担、低消耗、全维度、高质量的效果。

体育课堂如何突出学科素养、提升教学效率、向提质增效目标不断迈进,是当前摆在体育教师及学校负责人面前的一个不容回避的现实问题。针对一些学校对体育教育教学重视不够、师资力量相对不足等问题:一是提升教师素质能力。在现有培训的基础上,加大“双减”政策的宣传,尤其与体育课堂教学相结合,采取请进来与走出来相结合的方法,着力提升体育教师素质能力,使其既是“双减”政策的解读人也是教育教学的内行人;二是加强单元整体教学设计。“双减”之下的单元整体教学,既是初中文化课实现提质增效目标的有力举措,也是体育课堂改革发展的重点之一。学校层面,可组织教师加强对同课异构教学的研究,实施单元集体备课,形成若干个教学单元,尤其在统筹安排体育课堂时,落实课堂专业标准,优化教师、场地、器材资源配置,努力在单元整体教学上见成效。

针对当前一些教师存在的课堂教学模式亟待改进、教学方法尚需创新等问题:一是改进教学思路。初中体育课堂,注重轻负担、高效率;低耗时、高效益。教师要充分认清“双减”给体育课堂教学

带来的新目标与新要求,深入理解《课程标准》提出的基本理念,身体与人文素质并重,依据建构主义理论,进一步优化“活动-体验-表现”的教学思路,并运用角色转换、游戏教学等多种模式,激发学习与训练热情,提升课堂效率;二是改进教学方法。针对“探究性”教学训练浅层化、合作性教学流于形式等问题:教师以构建开放课堂为重点,通过开展分层教学,布置差异化学习任务,给予精准指导,及时做好培优补差,重点解决以往存在的教学方法固化且单一的问题。

“双减”的落脚点在学生,旨在促进其全面发展和健康成长。对于“双减”之下的初中体育高效课堂来讲,关键在于教师要紧跟时代步伐,用心落实课程标准,用力加大素质教育,突出专业素养和教学实绩,切实达到既减负又提质增效的效果。要加强教育引导,提升思想认识程度。体育教师紧密结合初中生身心成长规律及特点,充分尊重其主体地位,在对