

“乐练赛”体育课堂教学的实践与探索

潮州市吴兴区八里店镇常路学校 李月强

《义务段体育与健康课程标准(2022年版)》明确指出,体育课程要面向全体学生,注重“学、练、赛”一体化教学。《义务段体育与健康课程标准(2022年版)》强调激发学生运动兴趣,让他们领悟体育的意义,并养成锻炼习惯。学生对体育活动的喜好直接影响了体育情感的培养。初中学生的体育品德培养相对不足,意志品质薄弱,缺乏克服困难的勇气,思想上有惰性。部分学生可能因生理或心理原因而自卑,不愿展示自我。家长对健康知识的了解和重视不足,也缺乏对体育锻炼的持续性认识,导致学生参与体育运动的频率降低。体育参与习惯的形成是一个漫长的动态发展过程。强调以学促练、以赛促学的有机融合,是培养学生体育锻炼习惯的重要途径。

以“学”为切入,加强理论宣传,营造健康氛围体育与健康课程应根据学生的运动技能发展规律和身心发展规律,整

体设计课程内容。在课前,通过学校校园广播、黑板报、手抄报、橱窗等形式开展健康知识的普及与宣传。其次,利用信息化手段设置不同问题的导入,让学生在思考学习教学内容时产生兴趣,体现学生的主体地位,引导学生进行课外的学习和实践。

在传统的体育教学中,体育学科的地位并不十分突出,学生的参与度有限,单一的体育教学已不能满足学生的运动需求。《浙江省义务教育体育与健康课程指导纲要》指出,教学内容的确定要遵循“以目标引领内容”的指导思想,根据课程中的水平目标和学习目标系统构建,并实现与表现标准的统一。从技术、技能、应用三个维度进行内容重构,递进循环地安排教学。在体育课中,通过引入新的器材和装备满足学生好奇心,激发学生兴趣,主动探究技术要领。举例来说,在《排球正面上手传球技术的练习方法》一课中,可以运用气排球替代传统排

球,减少击球时的疼痛感,同时增加学生对气排球的认识,引导学生积极参与练习。在课堂教学中采用直观教学方法,利用多媒体视频、图示或师生的示范,让学生进行比较和思考,产生直观的动作表象,从而有效地进行动作技术的学习。

技能和技术的形成与提高,通常包括三个主要阶段:粗略掌握动作、改进提高动作、动作巩固自如。这三个阶段不仅反映了认识的逐步提高和深化过程,也反映了体能逐步提高的过程。而这个过程都是基于“练”的基础上展开的,所有的提高都依托于“练”,只有通过不断练习才能提升能力,培养自主锻炼的习惯。教学过程应是学生自身探索、发现和建构的过程。先练后教体现了“以学生为本、教学相长”的教学理念。这种方法有利于提高学生的学习积极性,使他们充分体验学习的乐趣和成功的喜悦。教师在教学设计中,应通过多样的组织形式和教学节奏的变换来注重教学内容

的结构化,使之更易于学生理解和吸收。

体育教学中,不仅要教会学生掌握知识,还要让他们理解知识的原理,关注知识结构的设置,并重视教学方法的改进。在体育教学中,学生更倾向于以游戏或比赛的形式进行学习。有效的教学比赛能够激发学生的运动兴趣,达到一定的运动强度,促进身体健康。教师应该从多个角度、多个层次设计教学手段,以“常赛”为载体,通过多种方式进行知识与技能的学习。体育教学中比赛的形式多种多样,包括个人赛、小组赛、挑战赛等。根据学生的运动特点和运动的持续性原则,创新比赛的形式,合理安排比赛难度,确保每个学生都能参与,同时增加规则和裁判法的讲解,让学生掌握规则应用。

在“学、练、赛”一体化的体育教学下,不仅要注重课堂教学,还要关注课外活动,鼓励全员参与,包括亲子活动,让学生真正感受到运动的乐趣,提高运动水平,养成良好的运动习惯。

新形势下做好老年人体育工作的思考

象山县老年人体育协会主席 林胜国

我国已进入老龄化社会,如何提高老年人健康水平,已成为全社会共同关注的热点和焦点。2015年9月,国家体育总局、全国老龄办等12个部门联合下发了《关于进一步加强新形势下老年人体育工作的意见》,指出“要把增强老年人体质、提高健康水平、丰富精神文化生活作为新时代老年人体育工作的根本任务。”

从象山县来看,至2023年12月底全县总人口为535585人,其中60周岁以上159563人,占29.8%。近年来,县委、县政府各级领导高度重视老龄工作,采取许多行之有效的措施关爱老同志身心健康,得到了全县老年人的高度赞赏。现就如何做好新形势下全县老年人体育工作谈几点想法。

提高老年人健康水平,是提高老年人生活质量的基础和前提。县、镇乡街道、村社区干部要切实提高对老年人体

育工作的思想认识,把增强老年人锻炼、提高健康水平、丰富老年人精神文化生活,作为新时期老年人体育工作的根本任务,摆上议事日程。

组织是保证,场地是基础,活动是生命,这是老年体育工作的三个重要环节。老年人体育协会是为老年人体育健身提供服务的社会团体,是实现老年人公共服务职能的得力助手,各地要重视老年体育协会建设,加强对老年人体育组织的指导,提高组织的规范化程度。各级老体协要根据各地实际和不同老年人的健康需求,因地制宜鼓励发展多种类型的老年人体育健身组织,充分发挥社会体育指导员的作用,加强业务培训,引导老年人参与各类适宜的体育运动。各村社区可在日常集聚区建立老年人体育活动站点,也可根据不同的活动类型建立多种体育健身团队,并积极探索以体育活动站点、民间体育爱好者团队为

依托,健全完善社区村级体育服务组体系,使它们成为老年人体育健身、文化娱乐的重要组成部分。

在农村社区绝大多数的老年人是自发地进行体育健身活动,健身锻炼的主要形式为独自锻炼、与家人友人邻居小团队锻炼以及参与社会组织集体锻炼。目前老年人锻炼普遍存在项目选择单一、动作技术简单、运动负荷量小等问题,针对这些问题,要坚持“以人为本,重在参与,调动情绪,养生保健”的原则,重点推广适宜在村社区开展对场地要求不高,具有“普遍性健身性趣味性”的体育健身项目。如广场舞、健身球操、太极拳、攒蛋牌、飞镖、桌上冰壶、哑铃操等。在活动形式上可采取“文体结合、动静结合、保健养生结合、现代和传统结合”等,引导广大老年人通过参加全民健身活动,使自己身心健康、家庭和睦、社会和谐。

镇乡街道文化站与老体协要切实承担起培养各村老年人体育骨干的责任,通过请进来、走出去等办法,把各村社区有奉献精神、有体育基础并热心服务的人员组织起来进行培训。通过学习培训等形式,让这些社会体育指导员、志愿者去引导带动各地老年人开展体育健身活动,从而使广大老年人在火红的老年体育健身活动中获得幸福感,在享受快乐享受健康中享受晚年的幸福。县、镇乡街道、村社区在实施全民健身工程时,要统筹考虑老年人的体育健身功能,确保每年都有一定的经费投入配置老年人喜爱、适用面广、便捷实用、健身效果佳的体育器材。同时要充分利用现有的体育公共设施,如人民广场、体育场、体育活动中心、农村社区文化礼堂、文化活动中心、小公园绿地及闲置场地,改善老年人体育健身基础条件,从而使老年人有地方去“玩”,有激情去“乐”。

天台县围棋进校园的现状及其对策研究

天台县围棋协会秘书长 孙明杰 天台县少体校教练 庞慧伟

近年来,全国各地围棋进校园活动开展得如火如荼,教育部和国家体育总局于2001年下发了《关于在学校开展“围棋、国际象棋、象棋”三项棋类活动的通知》(教体艺司函[2001]7号)。杭州市和衢州市相继出台围棋进校园的政策文件,杭州市发布《关于在杭州市中小学、幼儿园开展棋类项目活动的通知》,文件指出要通过“共建学校”“定点培训基地”以及学校社团、兴趣小组等多种形式开展棋类项目进学校;衢州市发布《衢州市围棋发展振兴条例》《关于加快建设“世界围棋圣地”若干政策措施的通知》,文件里对于人才引进、优秀运动员入学、学校开展围棋教育、建设围棋职业梯队、培养职业棋手等多项政策给予奖励。杭州市、衢州市财政每年分别投入1500万、1000万元用于围棋事业发展。截至2021年底,杭州共有117所中小学、幼儿

园列入杭州市棋类项目进课堂共建学校,衢州要求市内全部公立中小学、幼儿园开展围棋课程。对比其他县市区,台州市暂无政策性文件支持围棋进校园,围棋事业发展存在经费投入不足现象。

围棋活动在台州开展近40年,据不完全统计,现台州每年在校外接受围棋培训的孩子近5000余人,职业棋手数共16位(天台11人、椒江2人、临海1人、仙居1人、黄岩1人),在浙江省地级市中排名第一,如天台俞斌九段在2000年取得“LG杯”世界围棋棋王赛冠军,现担任中国围棋国家队总教练;临海陈临新九段获得过全国“国手杯”和新体育杯赛冠军,现担任浙江省围棋女队主教练,说明台州的围棋人才辈出,群众基础良好。但调研发现,围棋师资力量不足现象在全市普遍存在,如天台县中小

学、幼儿园中有超过1万人经常参与围棋运动,不少学校开设了围棋课程,却没有配备专业的围棋教师,师资缺乏已成为围棋进校园活动的“瓶颈”。但台州市围棋教育资源存在分布不均衡现象,城乡之间的中小学围棋活动开展差异较为明显,个别县市区无论是硬件还是软件上均不如先进地区。以天台县为例,天台作为全国首个围棋之乡,设立了国内首个“围棋日”,建设了全市首个围棋院,并发布《关于进一步促进全县中小学幼儿园围棋教学活动若干意见》,出台相关细则对优秀围棋学生进行奖励,获得业余5段及以上运动员分别给予2000元至10万元不等的奖励,围棋进校园活动势头良好。

基于以上问题,一是加大政策保障。加强对围棋进校园活动的领导,推动围棋进校园制度化、长效化。探索围棋进校园的“体教结合”路径,打造全国

围棋特色学校(幼儿园),形成示范带动全市中小学校围棋活动上层次、上水平;二是加强师资队伍。通过内培外引夯实围棋师资队伍。全市各级各类学校要加强围棋项目专业教师的培训,提升教学水平。可外聘指导教师,邀请围棋专家人员担任“围棋进校园”指导教师,帮助学校做好相关围棋推广工作;三是促进均衡发展。针对围棋进校园发展不均衡现象,加大对围棋进校园的资金投入力度,支持围棋项目发展。每年定期组织全市范围内的中小学生和幼儿围棋比赛,以激发学生学习围棋的兴趣,推进围棋运动在全市中小学、幼儿园的普及。加强协调、加大对落后地区中小学围棋软硬件投入,从而缩小区域差距。通过送课下乡、联教互动等形式对落后地区中小学进行深入帮扶,推进围棋进校园活动均衡协调发展。