

小学体育“学练赛评”一体化模式探索

长兴县实验小学 钱煜江

2021年“双减”政策出台为小学体育教学改革提供契机,传统小学体育教学模式单一、重技能轻素养的问题亟待解决,“学练赛评”一体化模式应运而生,可有效改善教学现状。本研究兼具理论与实践意义,理论上能丰富小学体育教学改革理论体系、拓展“双减”政策学科研究维度;在实践中可摆脱教学困境、激发学生兴趣、助力教师教学提升。现有研究聚焦政策适配性、实践困境、策略构建三大维度,但存在研究深度不足、针对性不强等问题,本文将细化实施路径以弥补不足。

当前小学体育教学,部分教师坚持“以教师为中心”,教学方法死板,忽略学生主体和个性化;对于“双减”政策理解不到位,没有抓住“双减”政策优化教学设计,教学内容脱离学生实际。部分学校存在“学会”不系统、“勤练”不充分等问题,较为普遍。

“学会”是一体化模式的基础,核心是让学生掌握规范的体育基础知能。“双减”背景下,需立足学生认知与身心特点,构建系统化知识技能传授体系,提升“学”的针对性与有效性。

根据学生对项目的兴趣,结合生活实际,编排内容,一方面做好田径、球类等项目的训练,打下良好的基础;另一方面设置具有地方文化与民俗运动的校本项目,丰富项目内容,提高项目参与兴趣。教师转变为引

导者与合作者,在技能学习环节做好示范讲解与动作分解;在练习过程中巡回指导、纠正错误,重点帮扶困难学生;鼓励学生互助交流,营造良好学习氛围。“勤练”是一体化模式的核心,旨在通过常态化、针对性练习巩固成果、提升技能熟练度。“双减”背景下学生运动时间增加,为构建常态化练习体系提供了有利条件。结合“学会”目标设计初、中、高分层练习,分别聚焦基础巩固、技能提升与综合运用,同时根据练习效果动态调整,适配学生能力发展。整合校内外资源,校内依托体育课、大课间等开展集中练习,设置专属练习区域;校外鼓励居家体育与社区活动参与,形成“校内+校外”常态化练习格局。“常赛”是一体化模式的驱动环节,通过多元比赛检验学练效果,激发参与热情,培养竞争、合作与抗挫折能力。“双减”背景下需充分利用政策红利,增加赛事频次与多样性,保障全员参与。搭建“班级—年级—校级”赛事,班级以课堂小型比赛为主,年级开展专项比赛,校级增设特色体育赛事,形成全员参与的赛事氛围。结合小学生特点设计趣味化、生活化项目,补充传统赛事,同时根据年级差异制定差异化规则,兼顾参与体验与竞技性,保障学生成就感。“常评”是一体化模式的保障环节,通过多元评价监测教学过程与学生发展,为优化提升提供依

据。传统单一技能评价难以适配素质教育要求,需构建多元化综合评价体系。突破单一技能评价,构建“过程+结果”“技能+素养”多元维度,全面覆盖学习态度、技能水平、体质状况与核心素养。采用教师评价、学生自评互评、家长评价相结合的多元主体评价,融合信息化与表现性评价,提升评价的科学性、针对性与精准度。

教师是“学练赛评”一体化模式实施的核心主体,教师的教学理念与专业能力直接影响模式实施效果。应加强小学体育教师队伍建设,提升教师的专业素养与教学能力。一是加强理念培训,通过专题讲座、教研活动等加强对教师“双减”以及“学练赛评”一体化教学理念的学习,转变教师旧有的教学观念,树立生本育人理念。二是加强技术培训,定期开展体育教师的培训、教学观摩、教学研讨活动,从“学练赛评”各个环节的教学技能着手,提升教师的教学设计能力、组织实施能力、评价指导能力等。三是加强激励,将“学练赛评”一体化模式的应用情况纳入教师绩效考核,提升教师的教学积极性。

充足的课程资源是“学练赛评”一体化模式顺利实施的基础。应加大对小学体育课程资源的投入力度,完善教学实施条件。一是完善场地条件,结合学校规模、教学需要等对体育运动场地、器材等进行优化,保障各环节“学

练赛”;对于少数场地器材资源条件受限的农村学校,可通过政府扶持、社会力量参与等渠道补充场地器材。二是丰富课程资源,组建校本课程开发团队,结合属地需求、学生需求等开展校本体育课程资源的开发,丰富体育课程资源;整合体育课程资源内容,充实体育教学视频、趣味体育课程资源等丰富的课程内容。

“学练赛评”一体化模式的有效实施需要家庭的积极配合与支持。应构建家校协同育人机制,凝聚家校育人合力。加强观念交流,如利用家长会、家长课堂、线上沟通等途径,宣传“双减”背景下体育教育价值,普及“学练赛评”一体化教学理念,改变“重智轻体”观念,获取家长的理解支持;建立家校沟通渠道,定期开展亲子活动如亲子运动会、亲子体育比赛等,让家长参与到学生体育学习锻炼中,培养亲子关系,营造家庭体育氛围;建立家校反馈机制,及时将学生体育学情发展情况告知家长,倾听家长意见建议,与学生共同制定体育成长计划。

完善的教学管理机制是“学练赛评”一体化模式有序实施的重要保障。学校应建立健全相关管理制度,规范教学实施过程。制定专项实施方案,结合本校校情,制定出“学练赛评”一体化教学实施办法,规定教学目标、教学要求、教学分工等,确保教学实施有章可循。

提升学生体质健康的实践路径与思考

慈溪市匡堰实验学校 史央丹

体育作为五育并举的基石,是立德树人的重要载体,更是学生健康成长的核心支撑。近期,教育部等五部门联合印发的《关于实施学生体质强健计划的意见》,以“健康第一”为根本遵循,明确要求中小学生每天落实综合体育活动时间不少于2小时,为新时代学校体育高质量发展绘制了清晰的蓝图。作为深耕体育教育一线多年的教育工作者,我们需立足学校实际,将政策要求转化为可落地、可见效的实践举措,让体育真正成为学生成长路上的“必修课”与“营养餐”,助力学生在运动中强健体魄、修养品格、培育习惯。

守牢时间底线,构建课内外贯通的运动时空体系。充分保障运动时间是落实体质强健计划的首要前提。当前,学生学业负担重、静态活动时间过长、有效体育锻炼不足等问题依然突出。因此,必须打破课内外壁垒,统筹校内外资源,系统构建让学生“动起来”有空间、有时间、有保障的运动时空体系。

在课程设置上,必须严格落实国家课程标准,确保开齐开足体育与健康课程。鼓励有条件的学校在小学阶段推行每天1节体育课,初高中阶段逐步增加体育课时占比。要建立明确制度,确保无体育课的当天安排不少于45分钟的课外体育锻炼,从源头杜绝体育课时被挤占、挪用的现象。大课间活动应

摒弃单一广播操模式,推行“上下午各30分钟”的高质量活动机制。活动内容设计要结合学生年龄特点,实行分层分类:低年级以趣味游戏、集体律动为主;高年级融入体能训练、专项技能练习。同时,要开发室内微运动方案,应对恶劣天气等特殊情况,确保大课间活动实现“出汗、健体、悦心”的效果。

课后服务与校外延伸是补充运动时间的关键环节。要将体育纳入课后服务必选内容,组建足球、篮球、田径、体操等多元化体育社团,引入专业教练或退役运动员参与指导。寄宿制学校可在保障充足睡眠的前提下推行早操制度,培养学生规律运动习惯。同时,要引导学生将运动延伸至周末与节假日,通过布置个性化家庭体育作业、联动社区开放运动场地、开展亲子体育活动等,打通校园体育与家庭体育、社会体育的衔接通道,形成“校内主导、校外协同、全域覆盖”的运动格局。

深化教学改革,打造提质增效的体育课堂生态。体育课堂教学是提升学生体质健康水平的主渠道,其质量直接决定体质提升效果。必须坚持以教学改革为突破口,构建“趣味化、进阶化、个性化”的课堂生态。

在教学内容设计上,要遵循学生身心发展规律,构建一体化课程体系。低年级阶段应侧重于基础体能发展和运动兴趣培养;中

高年级阶段要在保持兴趣的基础上,强化专项技能训练,确保学生在校期间熟练掌握至少1项运动技能。同时,要有机融入健康知识、运动安全、规则意识等内容,实现“技能+素养”同步提升。在教学组织形式上,要积极推行“走班制”“俱乐部制”等灵活模式,让学生根据兴趣自主选择运动项目,提升课堂参与度与获得感。

运动负荷与科学指导是课堂提质的核心要素。每节体育课要预留至少10分钟的体能练习时间,并根据学生体质差异设计分层任务。要借助运动手环、智慧体育平台等工具,实时监测学生心率、运动量等数据,确保运动负荷达到“有效锻炼区间”。同时,要强化教学反思,定期开展集体备课、公开课、教学研讨等活动,推广大单元教学、男女生分班教学等先进模式。

健全赛事体系,搭建全员参与的体育竞赛平台。体育竞赛是激发运动热情、检验教学成果的重要载体。要打破“少数人参与、精英化竞技”的局限,构建面向全体学生的赛事体系。

在校内层面,要常态化开展班级赛、年级赛,每年举办两次综合性运动会,设置多样化项目,确保每个学生都能参与至少1项赛事活动。赛事组织要简化流程、降低门

槛,注重参与过程而非竞技结果,通过设置达标赛、挑战赛、团体赛等形式,让不同水平的学生都能获得成就感。在校际联动方面,要构建“校级初赛、区域复赛、市级决赛”的层级赛事体系,畅通学生赛事参与通道。

完善保障机制,夯实持续发展的体育工作根基。体质强健计划的长效落实,需要完善的保障机制支撑。师资队伍建设要通过公开招聘、转岗培训、区域共享等方式补充体育教师,定期开展专业培训,提升教师教学能力。要鼓励体育教师与卫健教师协同工作,打造复合型师资队伍。

场地设施方面,要盘活校内资源,利用“边角料”空间改造运动区域,配齐配足体育器材。要积极争取财政支持,新建、扩容标准化运动场地,推动校际场地共享。要构建过程性与结果性相结合的评价体系,将体质健康等纳入学生综合评价。要建立“监测—干预”机制,为每位学生建立健康档案,制定个性化干预方案。同时要将学校体育工作成效纳入教育督导考核,压实学校主体责任。

体育强则少年强,少年强则国家强。我们要坚守“以体育人”初心,将政策要求转化为具体实践,培养体魄强健、品格坚毅的时代新人,为学生终身健康与全面发展筑牢根基。

基于体育锻炼改善学生对手机依赖的策略探析

江山市石门初级中学 马超群

学校是中学生体育锻炼的主阵地,最关键的是借助系统化的设计来提高锻炼质量和参与程度,以解决锻炼强度欠缺、时长较短以及学生对手机的依赖等问题,具体从以下几个方面推进。一是优化课程结构,强化针对性设计,摒弃传统单一的教学模式,推行“基础体能+专项技能+趣味拓展”的模块化教学方式。在基础体能模块中融入如20秒冲刺、跳绳挑战等高强度间歇训练内容,逐步提高学生的锻炼强度。专项技能模块开设篮球、足球等团队项目,通过协作互动满足学生的社交需求。二是拓展活动供给以保障参与频率,严格执行每日1小时校内体育活动规定,构建“课后服务+社团+联赛”三级联动体系。在课后服务环节开设“普惠健身班”,由体育教师带领学生完成基础锻炼项目。三是强化保障支撑工作,夯实实施基础。

要加强体育师资培训,专门增设“体育与心理健康”专题课程,提升教师针对学生手机依赖问题设计相关活动的的能力。同时,完善场地器材配置,新增跳绳、弹力带等小型器材,支持学生进行碎片化锻炼。

家庭是培养锻炼习惯的关键场景,核心要点是通过陪伴引导和环境塑造,帮助学生构建“锻炼替代成瘾”的行为模式,具体实施路径如下:一是转变教育理念,充分重视体育育心的价值。家长要摒弃“重学业轻体育”的固有认知,通过家长课堂、体育教育纪录片等多种渠道,深入理解体育锻炼对情绪调节和自律培养的作用,树立“每天锻炼1小时”的家庭体育目标,认识到锻炼是改善手机依赖状况的关键手段。二是发挥行为示范作用,营造健康的家庭氛围。家长要以身作则,减少对手机的依赖,设定家庭“无手机时段”,如晚餐后的1小时和周末上午,在

此时间段带头开展体育活动,避免在孩子锻炼时刷手机,传递“运动比刷手机更有价值”的观念。三是构建锻炼场景,设计个性化方案。根据家庭空间和孩子的兴趣制定计划,户外可开展跑步、羽毛球等运动,每周至少安排2次亲子活动,每次不少于40分钟;室内可进行瑜伽、平板支撑等活动,家长通过短视频学习简易动作增加趣味性,并制定精准规则。四是加强家校协同合作,形成教育合力。主动与学校体育教师沟通,了解孩子在校的锻炼情况,配合完成“家庭锻炼打卡”任务,加入班级家长群,交流亲子运动经验,联合组织班级亲子运动会,使家庭锻炼与学校教育形成互补。

中学生是锻炼和手机使用的主体,关键是通过自我引导强化主动参与意识,将体育锻炼转化为可替代手机成瘾的行为习惯,按照以下四个步骤来具体推进:一是认知觉醒

阶段,要清晰认识锻炼与学生对手手机依赖的关联。通过主题讲座和实际案例,了解手机成瘾的不良影响,如长时间逃避现实会使现实问题积累,低效率使用手机会干扰学业。二是设定目标,制定个性化锻炼方案。根据自身兴趣选择运动项目,明确锻炼标准,将“呼吸稍显急促但仍可正常言语”作为中等强度的判定标准,每次锻炼时长控制在20-40分钟,每周坚持锻炼3次,并根据个体特征进行调整。三是习惯固化,要借助工具来强化坚持性,可以运用运动APP去记录锻炼的数据,生成每周的进展报告,同时制作“锻炼—情绪记录册”,用来记录运动之后情绪的变化情况。四是同伴互助,要营造群体激励的氛围,以班级为单位,组建4到6人的锻炼小组,小组成员之间相互打卡监督,并且分享彼此的经验,还要不定期举办小组友谊赛,要积极带动家庭成员参与运动。