

# 体育教师“三环五力”提升路径初探

杭州师范大学东城第二小学 白延庆

浙江省中小学体育与健康教学活动评审是浙江省优秀体育教师教学能力的集中体现,通过分析省赛参赛教师的优势与不足,可提出教坛中坚导师团、青年骨干教练团、数据分析保障团这“三环”以及执行力、学习力、判断力、意志力、严谨力这“五力”在体育教师教学能力提升过程中的作用机制,为探索体育教师教学能力提升路径提供新视角和思路。

由于参赛教师较为年轻化,教育教学经验相对不足,在比赛过程中处理突发及应变能力还有待提升。此外,省比赛评分采用排序方式,将所有项目得分按权重换算后相加即为总分,个别选手在自身相对薄弱项目采取放弃保底态度,以致教学技能短板较为明显,全面性不够。同时,比赛分为教学理论和教学实践两部分,各地市代表队呈现出来地区差异性较大,年轻选手对于课程新理念、新目标和新要求的理解还有待提高,需加强学习及提升。

因此,可以通过教坛中坚导师团、青年骨干教练团、数据分析保障团这“三环”

在体育教师教学能力提升中发挥作用。

教坛中坚导师团由经验丰富、教学成果显著的资深体育教师组成。他们在长期的教学过程中积累了丰富的教学经验,对学生身心发展特点、教学规律等有着深刻的理解。能够在省赛过程中,为年轻体育教师传授先进教学理念、教学策略及课堂管理经验等,同时也为提升体育教师的教学能力提供宝贵的实践指导。

青年骨干教练团由之前参加省赛一等奖获得者领衔,是一批富有活力、创新精神且具备扎实专业技能和教学比赛经验的年轻体育人才。在教学实践中,教练团可以通过示范教学、共同备课等方式,助推体育教师成长。专项技能方面,他们能够为体育教师提供科学的体育训练方法,并对每项教学技能进行针对性训练从而更好地提升体育教师专业素养。

随着信息技术在体育领域的广泛应用,数据分析保障团的作用日益凸显。该团队擅长拍摄照片和视频,运用各种工

具,对训练情况进行收集、整理和分析,制定更加个性化的优化方案。

另一方面,注重执行力、学习力、判断力、意志力、严谨力这“五力”,将对体育教师教学能力提升产生影响。

在“三环”的协同作用下,导师团带来的创新教学理念和方法需要体育教师具备较强的执行力去实践,教练团制定的科学训练安排和保障团提供的影像数据分析和优化方案的顺利实施,都依赖于体育教师有良好的执行力。

教练团丰富的参赛经验也能提升体育教师临场应变能力,而导师团传授的教学经验能够帮助体育教师在课堂教学中提升判断力,使其能够根据学生的实际表现,做出是否增加难度、改变教学方式等决策,从而提高教学实效。

体育教师必须具备较强的学习力,才能跟上时代步伐。体育教师要不断创新实践,以课标为引领,注重教学方式改革,学习新的理论知识和教学经验,拓宽知识

视野,提升自身专业素养,以更好地适应时代发展和教育需求。

体育教师需要具备坚强的意志力,才能在既有理论设计又有专业实践的省比赛中经受住身心双重考验,进而实现教学能力在困境中不断提升。每项比赛相互衔接,既是对体能的考验,也是对意志品质的磨炼。

比赛要求和规格极高,体育教师必须做到严谨细致。参赛体育教师需通过集体项目以及个人项目展示,全方位展现教师综合素养。由于项目多、专业性强,且每个项目强度和间歇时间不同,所有细节必须考虑周全,找到身体最佳状态。

在新时代体育及浙江省体育教学理念的引领下,“三环五力”模式为体育教师教学能力提升提供了一条可行的路径。通过充分发挥青年骨干教练团、教坛中坚导师团、数据分析保障团的作用,着力培养体育教师的执行力、学习力、判断力、意志力、严谨力,体育教师能够不断提升自身教学能力,从而更好地适应新时代体育教育的发展需求。

## 校园非遗跳皮筋传承的实践研究

宁波余姚市知行小学 江德明 宁波余姚市兰江小学 陈银钢

在城市化与数字化的冲击下,非遗传承面临断代失传的危机,传统体育在校园逐渐退化。出于国家五育融合教育改革的实践需求,校园跳皮筋活动以“非遗活态传承”与“五育融合”为核心,构建文化传承、身心共育与创新赋能的校园实践体系。通过挖掘历史脉络与民俗价值,以课程融入、文化展演等多元形式唤醒青少年对传统文化的认同与守护意识,形成非遗保护与教育创新的共生模式,为传统文化注入活力。

跳皮筋活动具有文化传承与时代价值。通过系统化参与跳皮筋活动,能够使学生深度理解其作为非物质文化遗产的历史渊源、民俗价值及社会功能,建立对传统游戏的理性认知与情感认同,激发主动传承的责任意识。同时,通过量化跳皮筋童谣动作,构建“基础—竞技—创意”动作库,将传统韵律转化为体能训练模块,有助于学生运动能力进阶。以三级成长体系为支架,设计闯关式课间游戏,通过混龄组队机制自然贯通代际情感交流通道,能够引导学生社交场景重构,使学生建立有效沟通的意识,培养包容性社交能力。此外,贯通“非遗

解码—运动进阶—场景活化”三条路径,以数据匹配童谣改编率,形成可复制的文化健康双效课间模型,实现教育创新整合。

趣味性、创新性、实效性,是跳皮筋活动在校园实现三阶跃升的密码。在趣味性提升方面,可以将跳皮筋动作拆解为趣味关卡,学生通过解锁任务收集,最终生成动态文化故事,以游戏化叙事替代枯燥训练。同时,通过设置班级积分榜,实时更新传统动作完成度、创意视频点赞量等数据,同步开展协作赛,利用竞争机制与团队荣誉感提升参与黏性。此外,通过开创主题自创玩法,学生自主融合设计新跳法,并通过小程序一键生成AR特效短视频,优秀作品登上校园文化墙,让传统游戏变身潮流符号。

在创新性提升方面,通过以轻量化数字技术突破传统非遗传承的时空限制,通过短视频拆解跳皮筋动作、二维码关联地域童谣历史等形式,使学生沉浸式融合,破解非遗传播形式单一、吸引力不足的痛点。并且,以跳皮筋为载体,可打破学科壁垒,串联多维度育人目标。如科学课探究皮筋弹性与运动轨迹的力

学原理,美术课绘制动作轨迹水墨图诠释“圆融连贯”的传统美学,在语文课创编新童谣,实现非遗传承与STEAM教育、审美素养、创新能力的耦合,重塑传统游戏的现代教育价值。此外,创新设计“双驱动”激励机制与双轨评价机制,既保障动作规范性,又激励个性化创造;同时通过家庭打卡、校际联赛、社区策展构建“个人—家庭—社会”三级联动网络,形成从文化体验到责任传递的闭环生态。

通过发展跳皮筋活动,能够产生诸多实效。一方面,跳皮筋的连续性跳跃与复合动作设计,能够科学提升学生下肢力量、动态平衡及协调性。分年级阶梯式难度进阶匹配儿童发育特点,规范动作训练矫正体态,培养终身运动习惯。另一方面,团队协作与竞技机制能够磨炼学生磨炼抗挫折能力,多人配合跳法提升学生沟通效率。同时,通过亲子互动延伸至家庭场景,有助于增强学生社会适应力与家庭情感联结。此外,推动历史溯源与非遗对话深化文化理解,能够推动学生从“参与者”到“讲述者”的角色转变。融合传统美学的跳法创编与国潮文创设计,也能激发学生对传统文化的

创造性表达。

三阶段的实践,使跳皮筋活动逐渐从课间新貌变为学生文化认同。学生们普遍表现出极高的参与热情,课间自发组队练习跳皮筋。不少学生主动利用午休时间设计创意动作,部分高年级学生甚至发起“师徒结对”,帮助低年级同学掌握复杂跳法,形成跨年级的互助学习圈。大部分学生对“非遗故事演绎”环节印象深刻,尤其喜爱传承人身着传统服饰的情景剧表演。而在“阵法破解”团队挑战中,学生热衷用皮筋摆出复杂图形,享受解谜闯关的过程。此外,学生普遍认可活动对自身能力的提升。低年级学生关注自身运动表现的提升,高年级学生则更关注团队协作与创新带来的成就感,并通过创编动作充分理解非遗传承的意义,同时开始关注其他传统游戏,并自发课后查阅资料。

创新实践表明,当传统文化基因与现代教育理念产生深层耦合,跳皮筋已超越简单的肢体游戏,演变为激活活动记忆、重构教育生态、培育文化自信的载体,为破解非遗传承与素质教育双难题提供了可复制的解决方案。

## 浅析小组学练的课堂实践策略

长兴县包桥中心小学 董超

体育课堂破解“学、练、赛”脱节的关键,在于用活小组化学练,这套策略以教学组织小组化为核心,真正串起“学中练、练为赛”的闭环,让核心素养在真实情境中扎根。

2022版《义务教育体育与健康课程标准》(以下简称新课标)提出“要注重教学方式改革,将集体学练、小组学练和个人学练有机结合”,其理念突出素养导向,注重学生的自主学习、合作学习和探究学习,引导学生深刻理解运动的价值,体验运动的快乐,激发主动参与的内驱力。落实这一理念、实现课堂教学转型的关键挑战在于如何有效贯通“学、练、赛”环节,构建一体化教学路径。

面对教师存在的“学—练—赛”环节割裂、素养落地难的状况,在课堂教学过程中通过小组化学练的形式,有助于优化运动技能学练过程的任务分工、合作探究、比赛教学,实现串联“学、练、赛”全过程的枢纽,进一步提升体育课堂的教学效率。因此,科学的小组学练,是突破“学、练、赛”脱节难题、实现三者有机融合、最终提升课堂实效的有效策略。

2022版新课标强调素养导向,要求注重学生的自主学习、合作学习和探究学习,以促进学生核心素养的落地。实现这一目标的关键在于落实“学为中心”,而精准分组正是实现因材施教、满足不同学生发展需求的重要组织策略。浙江省中小学体育“四

化”课堂转型之一“教学组织小组化”,它是“四化”转型的基础,也是落实教学内容结构化、教学评价精准化的提升提供坚实助力。

教学组织小组化是以2-6人组成的学习团体(共同体),围绕共同的学习目标、学习任务,发挥个体能动性 and 团队协作力,自主而有序地开展学习活动,以提升学习效能和能力素养的一种课堂教学组织形式。“教学组织小组化”本质是基于学情是“育”核心素养的策略,精准分组下的小组化学习将使教师从课堂中解放出来,推动课堂转向学生主体,引导其在小组练习中自主发现问题、讨论并解决问题,真正将课堂还给学生。由此使课堂从教师的“教”转向落实学生的“学”,突出新课标的素养导向理念,更有效促进学生核心素养的落地。

如笔者执教省外公开课《鱼跃前滚翻》时,时间仓促未能提前接触学生,在我进行了鱼跃前滚翻的动作示范之后让学生进行练习,根据学生练习情况进行了动态分组——已掌握者提升动作标准,未掌握者从基础动作渐进过渡,最终通过分组展示与纠错实现“优生吃好、差生吃饱”,真实体现基于学情下的分组对因材施教的有效助力。

《新课标》明确提出要科学设计每节体育课的运动负荷,在现行的实际班级授课中,班级学生普遍约为40-45人左右(个别

学校小班化教学除外),大班额教学下很难落实练习密度与个体参与度,因此对于保障每个学生的运动强度具有巨大挑战。

教学组织小组化正是突破这一困境的有效策略。小组化模式下可以将班级学生化整为零,根据不同的学练内容灵活分组,使学生的学练时间得以充分保证,进而提升整个课堂的练习效果和练习密度。除此之外,合理的小组学练将学生对教师的“依赖”转移到小组成员的合作,在教学过程中教师负责为学生搭建“学习支架”,引导学生通过合作探究开展深度学习,在有限的时间内练得更具实效。

例如笔者执教《足球:正脚背+射门》时,开始首先采用4个小组进行运球慢跑练习的形式,在随后的基本部分中,将学生分为4人一组,教师下达任务后,由各小组由组长带领组员在指定区域进行学练。教师则是通过巡回指导代替集中讲解,下达相对应的口令和指令,提醒动作、注意事项等问题。整个教学过程充分利用场地器材,练习频次显著增加,快速完成了学练内容并达成目标。

由于存在大班额状况,教学难以满足学生个性差异与主动学练的需求。在“学、练、赛”一体化的视角下,实现“以赛促学”的关键在于核心素养导向下优化小组学练的形式,通过问题驱动的方式创设

真实情境,增强学生之间合作与丰富运动体验,激发学生学习的主体性。

在小组化模式下,因为是相对固定的同伴,更有利于沟通交流,小组成员间互帮互助,也更有利于模拟真实的比赛情境和塑造合作氛围。基于小组化学练模式下,通过问题引导,激发学生协调、质疑、观察与思考,充分发挥学生的主体作用,从而强化他们的技能运用能力与主动探究;在合作探究中深化对技术原理的理解,强化学生的临场应变能力与合作竞争意识。

例如,笔者在执教《排球:移动垫球》一课时,在比赛环节设置4人一组的学练形式,进行2V2组间合作垫球对抗赛,通过比赛检验学生对学练单一动作和组合练习的成效,在相互交流与配合中培养团队战术协作,在荣誉感的驱使下,在真实赛境中,激发求胜欲与应变思维。小组化形式+问题驱动的策略,有效创设“以赛促学”情境,显著提升技能迁移效率与合作素养。

综上所述,科学的设置小组化学练,关键在于结合教材与学情,紧密围绕教学目标与任务。它不是简单地按人数分组,而是通过合理的小组设计和组织,有效解决学、练、赛脱节的老问题,实现三者之间的深度融合,也让课堂变得高效,最终实现学生运动技能和核心素养的双丰收。