

小学每日2小时体育活动提质增效的校本实践

嵊州市爱德小学 方 燕

体育是立德树人的重要载体,每日校内2小时体育活动是保障学生体质健康、锤炼意志品质的核心抓手。当前,不少学校存在体育活动形式单一、时间碎片化、效率不高、流于形式等问题,难以真正实现强身健体、育心育人的目标。嵊州市爱德小学结合学校办学实践,全面提升校内2小时体育活动效率,为学生健康赋能。

高效的体育活动离不开完善的制度保障。爱德小学打破时间壁垒,科学整合体育活动时段,将每日体育课、大课间、课后体育活动、课间碎片化时间统筹规划,足额保障2小时体育活动时长,杜绝挤占、挪用体育时间的情况。同时,建立“校级统筹、体育组主导、班主任落实、全员参与”的工作机制,明确各岗位职责。体育组制定全年、学期、月度体育活动计划,细化每日活动内容;班主任作为班级体育活动第一责任

人,全程跟进学生活动状态,确保人人参与、全员覆盖。此外,学校建立考勤、督查、评价机制,每日由行政值日人员或年级组联系行政巡查体育活动开展情况,杜绝自由散漫、静坐闲聊等低效现象,让每一分钟体育活动时间都利用到位。

传统单一的跑步、做操模式容易让学生产生倦怠,是体育活动效率低下的原因之一。学校坚持“趣味为先、全员适配、兼顾素养”的原则,分层设计体育活动内容,兼顾不同年龄段学生的体能特点和兴趣需求。低年级以趣味体育为主,开设跳绳、丢沙包、趣味接力、障碍闯关等简单易学、趣味性强的项目,激发学生运动兴趣,培养基本运动能力。中高年级侧重体能提升和专项技能培养,开展足球、羽毛球、拔河、体能训练等项目,兼顾耐力、力量、协调性等身体素质提升。同时,学校丰富大课间

活动形式,摒弃单一列队做操模式,融入集体律动、分年级竞赛、特色体能练习等内容,让大课间活动兼具规范性与趣味性。课后体育时间依托社团活动开展,开设各类体育特色社团,让学生根据兴趣自主选择,从“被动运动”转变为“主动锻炼”,大幅提升体育活动的实效性。

体育课是2小时体育活动的核心,学校坚持“课堂精讲多练”,优化体育课堂教学,压缩无效讲解时间,增加学生实操训练时长。体育教师精准把控教学重难点,针对性开展体能训练和技能教学,同时及时纠正学生不规范动作,规避运动损伤,提升训练效率。为实现课内外有效衔接,学校将课堂所学运动技能融入日常2小时活动中,让学生在课后反复练习、巩固提升,形成“课堂教学-课后练习-竞赛提升”的闭环培养模式。定期开展班级体育竞赛、趣味运

动会、课间挑战赛等小型活动,以赛促练、以练促学,调动学生运动积极性,让体育活动不再是简单的身体活动,而是系统化的素养提升过程。

安全是体育活动开展的底线。学校常态化开展体育安全培训,定期对体育教师、班主任进行运动防护、应急处置培训,课前、活动前做好场地器材安全排查,根据学生体能状态合理调整活动强度,杜绝超负荷运动和危险运动行为。同时,配备配强体育师资,常态化开展校内教研、校外交流等,提升教师活动组织、教学指导、安全管控能力。

总而言之,提升校内2小时体育活动效率,核心是守时长、重内容、提质量、保安全。未来,爱德小学将持续优化体育活动模式,丰富运动载体,让每日2小时体育活动真正落地见效,切实增强学生体质、锤炼学生品格,为学生全面健康成长保驾护航。

新样态“班超”的构建与实践

衢州市兴华中学 戴小庆

新时代背景下,教育部部长提出让“班超”应燃动校园。针对传统班赛参赛率低、锻炼有效性低、感召力低、家校配合不高等问题,笔者认为,应构建全员参与、常态发生、学科融合、家校协同的“班超”新样态,让学生在体育锻炼与比赛中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志,提升核心素养。

“班超”是以班级为单位,实现全覆盖、全参与,班班有队伍、人人参赛的学校体育新样态赛事。它既是育体、育人、育心的重要途径,也是教学催化剂和评价方式之一,既能检验学练成效、反馈教学成果,更能为学生提供学以致用用的展示舞台。

传统“班赛”存在诸多问题。一是学生参赛率低;运动技能弱,比赛不流畅;比赛机会少,学生易胆怯;受规则局限,参赛人数少。二是锻炼有效性低;班赛中考核化,锻炼兴趣低;班赛任务化,体质

提高慢;班赛竞技化,锻炼局限。三是班赛感召力低;形式化,缺少精神鼓励、实质奖励与班级凝聚力;学科化,缺少艺术、科学、人文、思政、数理等学科融合。四是家校配合不高:家长重文化轻体育,学生运动量低、肥胖率高、近视率高,体质越差越不动。

针对上述问题,笔者探索了新样态“班超”的实践路径。在学练多赛方面,自主探究学练,以练促学涨技能,自主探究排球文化与规则,信息化助学了解技术动作,任务驱动探索关键问题,借助AI分析技术动作;巧用分组勤练,以强带弱重多赛,每班8组,每组6人,三对三师徒结对,设组长、副组长、文明观察员、规则观察员、器材安全员、记录员,人人有任务。常态化分组分层勤练,课内外以1对1、3对3、6对6等形式提高触球机会;活用规则竞赛,积分激励促参与,改建9个排球场并增设临时场地,改变规则降

难度,允许2次击球、5次过网、场地内发球、垫到球得一分、击到对方场地得两分,评比男女得分王和小组冠亚军。

在赛事创新方面,创新中考赛事,针对中考项目设置引体向上、仰卧起坐、实心球、立定跳远、排球、足球、篮球、跳绳、耐久跑等“班超”积分赛;创新体测赛事,设置50米、立定跳远、仰卧起坐、引体向上等挑战赛,做到课课有比赛、周周有项目、月月有评比、期期有展示、人人有档案、班班有册子、年年有体育节;组织全员赛规程,以班级为参赛队,每队5组,每组限上8人,女生不少于3人,5局,每局10分钟,累计得分高者获胜,错年级排课、错年级大课间、错年级课外活动,满足人人是运动员的需求。

在校园文化方面,通过“班超”让学生学会排球仪式,尊重对手、尊重裁判;丰富排球文化,了解规则;运用抛物线、斜线、力量、距离、速度差、时间差等学科

知识打思维赛;做到师生同心、学科相助、口号齐声、海报助力;洗晒球服、劳动教育,促进德智体美劳全面发展;领导执裁、师生同赛,燃动校园。在家校同赛方面,邀请家长进校园做裁判、组织亲子排球赛、50米接力赛等,增进亲子关系,提升家长锻炼意识;鼓励家长与孩子共同运动,评选运动达人家庭;多参加社区排球、羽毛球、篮球等比赛,达到爆汗减脂、户外护眼、运动增质的效果,养成健康锻炼习惯与生活方式。

全员性新时代的“班超”,助力体育课堂“学会、勤练、常赛”,使运动技能较弱的学生也能参与体育竞赛,提高运动技能、体验竞赛乐趣、消除比赛恐惧。让学生在体育运动中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志,同时提高比赛能力、竞争意识、团队精神及组织、判断、分析、决策能力,有效提升学生核心素养。

小学体育“折返跑”学练赛一体化教学策略初探

杭州绿城育华学校小学部 张 健

折返跑对提升学生体育综合能力具有重要作用,但对学生的耐力、爆发力、协调性和灵敏性要求较高。传统折返跑教学多以组织练习为主,形式单一,学生在学练中普遍面临“累、难、无趣”的问题,参与积极性不高,甚至有少数学生产生畏惧心理。

2022年版体育新课标指出,体育课堂教学要以学生核心素养发展为导向,坚持健康第一,落实“教会、勤练、常赛”,注重学练赛一体化教学,加强教学方式方法多样化改进。如何让学生积极跑起来、提升参与兴趣、提高练习效率?笔者从以下方面进行了探索实践:学,设计简单易学的学习方法,激发兴趣,让学生主动参与;练,制定有趣高效的练习方法,挑战突破,让学生积极练习;赛,安排激烈的计时折返比

赛,让学生巩固所学。

在折返跑教学初学阶段,应围绕“急停降重心、迅速转身、蹬地加速”的核心要领展开。一是设计三个简单练习,让学生在尝试和总结中找到最适合自己的方法;二是通过教师完整示范、慢动作分解、同伴对比展示,让学生看清折返转身时的脚部动作、身体内倾角度以及蹬地发力方式。同时,通过口诀导学,使学生在喊、做、练中把握重点。通过以上方式,既解决“怎么学”,又让不同水平学生步步提高,为后续练习和比赛打好基础。

掌握基本动作要领后,通过三个进阶拓展练习,逐步提升难度,提高水平。一是单人叫号折返跑练习。单人叫号折返跑是基础难度练习,通过和同伴竞争比快,以趣味性保持学习兴趣,提升动作

技术熟练程度。二是双人叫号追逐折返跑练习。双人叫号追逐折返跑在单人叫号折返跑的基础上加大了难度,增加一个追赶学生,让前面学生更有压力,在折返时速度更快,增加竞争性。三是三人叫号追逐折返跑练习。该练习难度更高,增加了追逐人数,提高了参与练习频率,进一步提升练习效果。

学练目标最后落在运用上,用比赛检验学生是否掌握折返跑技能。首先是通过15米、30米,1至2个来回的折返跑,进行挑战进阶、计时比快,让学生在比赛中实践、运用、检验和巩固学习成果。其次是通过小组接力赛,将折返跑与交接、触线、团队配合相结合,培养规则意识与合作能力。选择适合检验教学效果的折返跑比赛,通过比赛成绩分析、动作回放、同伴互评和教师点评等方式,引导学

生反思“哪里慢了、为什么慢、如何改进”。以赛促学、以赛促练、以赛促评,使折返跑技能在挑战进阶中得到巩固提升。

实践反思如下:一是精准施教,化难为易,提炼技能。将有难度的练习分解到简单易学的学习日常,学生不会觉得累和难,更加乐于参与;紧扣教学重点难点,层层递进,逐步掌握,达到事半功倍的效果。二是练教一致,连线成面,提高效率。通过游戏和竞赛形式,不断丰富练习方式,进行难度递进,增加课堂练习竞争性,让学生更主动积极参与,提升学习效果。三是趣赛促学,提升巩固。采用有趣竞赛形式,进行计时比赛,检验学习成果,帮助学生进一步熟练掌握动作技能,提升课堂实践运用能力。