

基于教会、勤练、常赛常态下学校体育与健康 拓展课程实践探索

余群军

道真仡佬族苗族自治县玉溪中学 贵州 道真 563500

[摘要]以当前初中学校体育与健康教学的改革策略作为切入点,结合课题研究以及实践总结,分析“教会、勤练、常赛”背景下的具体教学策略,并且通过学生的身体素质和运动能力,分析具体的应用效果。教会、勤练、常赛的教学体系能够有效提升学生的体育活动参与积极性,加强体育健康教学水平,同时能够为学生的核心素养提升,奠定良好基础,显著增强学生体质,构建科学的体育观念,对于落实学生身心健康塑造有一定促进作用。

[关键词]教会;勤练;常赛;拓展课程

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.10.703

体育与健康教学是增强初中学生身体素质、掌握运动技能的基础性学科,同时也是我国培养体育型人才的根本保障。教会、勤练、常赛这种教学模式是阳光体育发展的核心结果,确保能够结合学生的实际需求,打造具有规范性和标准化的体育教学方案,因此我校结合具体的教学需求进行了课程创新,具体过程及结果如下,确保能够为当前的体育与健康拓展课程的价值提升奠定基础;确保利用新的课程体系帮助学生掌握运动技能;确保提升学校体育与健康教学质量。

一、基础理论分析及课程规划

将教会、勤练、常赛这样的教学模式贯穿于体育与健康教学的整体,能够实现细节和大方向的把控。

“教会”主要以体育教学为依托,利用每周的体育课及拓展课训练来引导学生掌握知识点、运动技巧,养成运动习惯。在这个过程中需要进行教学模式以及教学内容的创新,要认识到学生想要学什么、教师能够教什么、怎样科学的教、怎样合理的学。不仅要让学生“会”,还需要引导学生主动进行“创新”。

“勤练”是为学生提供自主学习的时间和平台,不仅要求学生结合课堂教学的内容进行锻炼,还要求将拓展课程训练纳入其中。整体的锻炼环境具有开放性以及灵活性,可以迎合学生本身的需求,确保体育生活化、常态化。

“常赛”是建立在学校体育观念以及体育文化的基础上,综合体育竞争意识以及体育综合素养打造的拓展性课程。学生不仅需要学会体育技能,也需要在竞赛过程中将技能得以发挥,也是培养学生体育大局观以及竞争意识的重点环节。而大量的竞赛模式,也可以养成良好的体育活动习惯,科学地进行体育探索。

二、“教会、勤练、常赛”模式下的体育与健康拓展课程实践

(一) 打造主次有序的分类教学体系

传统体育教学中往往没有主次之分,所有的知识都是教学内容,但是却缺乏重点,这就导致了学生上了多年体育课却未能掌握运动技能。秉承着这样的思路,转变原有的教学方案,将体育课的具体内容划分成不同的类型。

掌握类:主要以专项运动为主,学生有着较强积极性,整体的学校体育教学环境允许,同时学生能够自主选择感兴

趣的运动项目,便于更好地掌握运动技能。教学方法:增加课时,利用大单元教学进行集中训练,确保学生有锻炼和学习的时间;

体验类:有较强专业性,但是能够丰富学生的体育认知,因此要求学生初步入门进行简单体验,安排的课时较少,且通过小单元以及辅助性训练进行体验;

锻炼类:具有较强的实践性和生活性特点,运动技能简单,但是具有一定专业性,通常应用到一般体能活动以及体育锻炼中和每节课相融合,可以进行反复训练;

通识类:引导学生了解常规的体育与健康知识,可以借助自然天气、社会环境、国家文化等多种变量进行教学。树立全方位的体育文化观念以及核心素养,促使对学生的体育认知实现有益指导和启发。

(二) 打造融合性的教学体系

融合性的教学体系主要指的是理论与实践相融合,以及体能和技能相融合,这样才可以有效提升学生的身体素质。从实践角度来讲,为了进一步增强教学有效性,迎合初中学生的实际需求,有效解决毕业压力以及日常学习压力带来的影响,体育课的规划必须要具备科学性和合理性。

首先在常规的体育课程教学过程中,教师为学生传递相关理论知识,比如以足球教学为例,在课堂上通过观看足球比赛以及介绍球员等相关方式来提升学生的互动积极性,为学生科普最基础的足球技巧以及理论知识,掌握赛场规则^[1]。该段内容为20分钟,接下来的时间组织学生前往操场进行简单的模拟训练,可以组织学生参加足球传球小游戏,在这个过程中利用颠球、传球等技巧,确保学生可以熟练掌握。

需要注意的是,在这个过程中,就是需要详细的了解学生的体能状态,是否适合长时间的奔跑而来满足足球赛场的规则,分析学生是否存在足部以及腿部的旧伤,避免因为锻炼出现恶化。利用这种人性化的方式将“教会”和“勤练”有机结合起来,确保学生在掌握运动技巧的同时能够实现基础的体能锻炼。

(三) 构建开放性的竞赛活动

体育竞赛也是一种课堂,引导学生积极参加体育竞赛,不仅可以提升体育竞争意识,对于强化学生体能也有直接的促进作用。但是常规的体育活动往往无法达成竞赛的标准,

因此教师还需要通过多项合作的方式来实现体育竞赛的组织 and 规划。比如可以结合校园文化体系打造校园体育文化节，与校外的专业组织合作进行体教融合教育。通过这样的方式让比赛合理化、常态化。同时结合学生喜欢的体育活动类型，进行个性化赛事的组织，比如各级组织的田径、篮球、足球、排球、羽毛球、乒乓球、综合运动会赛事等等。

比如某学校的教育教研室曾经提出“打造四有体育课堂，发展学生核心素养”的教学主张，确保体育竞赛有胜负、有竞争、有荣誉、有影响。科学的制定比赛规则，合理地进行比赛裁判管理，可以通过晋级赛、总决赛这样的方式来强化学生的积极性。并且将这种常态化的比赛融入学生成绩管理或者学生日常生活积分管理中。但是需要注意的是要利用“增加”学分的方式鼓励学生参与体育竞赛，这样才能以打造自主化的体育竞争意识。

三、学生体育与健康能力的评估

为了进一步提升教会、勤练、常赛教学模式的实际应用价值，选择初一年级学生作为主要研究对象，针对其第一时期的体育教学体系进行改革，按照以上一系列的流程进行实践，在学年末期针对学生的综合能力进行全方位评估，具体的评估内容涉及了体能以及运动技能、运动参与状态以及主观思想^[2]。通过学校自拟评估量表的方式，选择学生比较喜欢且参与度较高的田径运动进行教学结果评价，评估的具体内容如下。

首先针对学生的体能和运动技能进行评估。评估的内容涉及了以下几项问题：例如针对足球训练来讲，在无特殊情况的前提下每周进行一次训练，训练时间控制在两小时；每次训练之前需要提前10分钟到场进行热身活动，若无法到场，需要提前两小时申请，教练同意之后才可以不参加训练；任何训练以及比赛严禁和对方队员以及教练等其他人员发生冲突；对待任何训练都需要发挥自身最好的水平，在比赛中积极进取，本着友谊第一，比赛第二的原则，维持良好的竞技状态；在赛场以及训练场上，要及时的听从队长和教练指挥，严禁恶意违规以及有违体育精神和体育道德的行为。

其次针对学生的体育与健康参与度进行评估，评估的具体内容涉及了以下几项问题：你在课外每周锻炼大约几次？节假日是否参加体育活动？是否代表班级参赛？每周体育活动时间是多少（不包括体育课和课间操）？你对上体育课的兴趣如何？

结合评估结果来看，93%的学生经常参加以上几项运动，且具有较为良好的表现，整体积极性较高；5%的学生参与体育运动的次数不多，但是可以融入集体中；2%的学生受限于特殊情况，不经常参加体育运动，但是可以作为观众或者场外辅助。

再次针对学生的体育与健康情谊表现进行评估，具体的评估内容如下：耐久跑是否有毅力，是否会被其他事物所吸引？是否设立了耐久跑，目标能否达到目标？是否在体育训练中坚决果断，勇往直前？在没有极特殊情况下，是否准时

参与体育锻炼。是否能够遵循体育竞赛规则及要求？

综合评估结果来看，98%的学生可以积极的参与体育运动，且具备较好的竞争意识以及创新意识，遇到困难可以及时解决，且具备探究心理。2%的学生有提升自我的认知，还有增强自身核心素养的空间。

四、分析与总结

从表中的调查结果来看，学生在参与了这种融合式的体育与健康教学活动之后，学生不仅整体体育成绩有所提升，体育核心素养以及思想认知也显著增强，具有了良好的体育运动习惯，并且在常规生活中也可以积极地组织和参加体育活动，由此也可以总结未来一段时间内体育与健康教学改革

（一）教会是体育锻炼以及竞赛常态化的前提

在常规的体育与健康教学过程中，必须要重视理论学习的重要性，培养学生的理论基础，不断夯实知识点，确保学生可以在锻炼的过程中能够秉承着正确的技巧进行锻炼，这样可以有效提升身体素质，除此之外掌握理论也可以帮助学生更好的参与体育竞赛，例如足球赛场上有很多不确定因素，这些只有学生掌握了相关理论知识，并且通过锻炼来积累经验，才能够真正投身比赛。因此打造多元化的教学体系，确保学生能够完全掌握知识点是前提条件。

（二）勤练是提升学生体能以及技能的标准

通过反复的练习，能够强化学生的动作熟练程度，同时练习也可以不断锻炼学生体能，这是科学参加体育竞赛的必要保障。而体育锻炼的方法和过程也需要具备科学性和合理性，可以选择学生感兴趣的方式打造游戏化的锻炼方法，落实好团队合作以及个人创新，这样才可以让体育锻炼，丰富学生的体育学习内容，增强学习兴趣^[3]。例如篮球训练的过程中，选择小组互动、竞赛、赛事观摩等方式进行训练，不断强化学生的综合能力，才可以为学生开展专业的竞赛奠定基础。

（三）竞赛常态化是学生核心素养培育的关键

体育竞赛往往可以体现出体育活动的精神以及灵魂，而常态化的竞赛也可以打造生活化体育，学生在竞赛中可以不断掌握体育知识，锻炼体育技巧，了解体育规则，最重要的是可以培养正确的体育价值观。而体育竞赛的组织也要具备科学性和合理性，确保满足学生竞争意识以及核心素养提升的需求，从校园逐步向校外拓展，由民间逐步向专业转型，这样不仅可以为学生提供展现自身体能的平台，也可以充分调动学生的体育意识，培养体育价值观。

五、结束语

综上所述，从教学的角度来讲“教会、勤练、常赛”之间存在密不可分的关系，这三种模式通过相互促进的方式，全面提升体育与健康教学价值，落实了学生核心素养的提升，同时能够强化学生体能提升技能掌握水平。

参考文献

[1]徐敬争.中学体育教学“教会、勤练、常赛”的思考[J].青少年体育,2020(08):70-71+138.