

自学手册培养农村初中学生自学体育能力策略

胡晓勇¹ 胡文娟² 叶建鑫³ 胡晓俊⁴

1. 婺源县教学研究中心; 2. 婺源县思口小学; 3. 婺源县紫阳第一小学; 4. 婺源县詹天佑小学

摘要: 2021年国务院、教育部办公厅发布多个文件, 提出学校应满足学生的运动兴趣专项发展需求, 形成一校多品、一生一长的体育教学改革目标。在农村初中体育教师不足, 教师素养参差不齐, 学校条件有限的情况下, 如何实现教育部提出的目标? 我们课题组经过长期研究实践, 总结设计出符合农村需要的自学手册应用策略, 为实现教育部提出的改革目标做出贡献。

关键词: 自学手册应用策略; 农村初中体育教学方法; 学生体育自学能力

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.10.160

2021年6月30日, 教育部办公厅关于印发《(体育与健康)教学改革指导纲要(试行)》教体艺厅函[2021]28号文件。文件提出学校应满足学生的运动兴趣专项发展需求, 形成一校多品、一生一长的体育教学改革目标。7月18日, 国务院发布《国务院关于印发全民健身计划(2021--2025年)的通知》国发[2021]1号文件。文件指出关于加强学校体育工作, 树立健康第一的教育理念。要求体育教师不断开拓视野、丰富专业知识、探索当代体育发展规律、提高学科教育水平、进一步推动学校体育发展, 促使学生更好的全面发展。7月24日, 中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》简称“双减政策”, 其中强调了减轻学生学业负担, 给学生更多的时间和精力进行课余文体活动。通过这一系列的文件, 我们发现国家正在不断加强学校体育工作, 目的在于解决中小學生中出现的身心健康问题。

2022年据统计, 我县农村初中体育教师校均仅有1.65个, 有四所农村初中学校没有专业专职体育教师。随着教师考进县城学校, 农村乡镇学校体育教师缺口变得更加严重。在农村新体育教师入校, 全校仅有他一个体育教师, 应该教什么? 教什么? 怎么教? 没有人可以交流与学习。除了初升高需要考核的项目之外, 学校对体育教师也没有更多的要求。有的体育教师把自己擅长的项目教给学生, 成了学校的一校一品特色项目。可几年之后这个体育教师考走了, 新来的体育教师不会教这个项目, 学校的一校一品特色体育项目怎么延续? 在农村初中这种体育教师少, 交流没途径, 新教师不会教, 教师工作期满就调走的现象在农村初中普遍存在。

有经验的农村体育教师, 他们依然用传统的教师讲解示范法, 学生模仿练习法开展体育课程教学。这种经过多年教学总结出来的科学教法和练法确保了学生的学习动作的效率, 学习兴趣高涨, 得到了广大师生的认

可。但是从新课标的角度看, 这种教学模式缺乏对于学生多方面能力的培养, 尤其是体育运动技能自学能力的培养。学生离校后体育运动的再学习会因缺乏有效的方法而变得困难, 随着时间的推移, 学生掌握的技能出现停滞、生疏、退步情况, 最后只能放弃, 这种情况严重打击了学生自学体育的自信心, 影响了学生终身体育习惯的养成。

面对以上情况, 如何才能响应国家号召, 改变教学现状促进学校体育发展呢? 新课标提出“教会、勤练、常赛”的目标。那么怎样才能算“教会”? 在2021年江西省举办的“2021年全省基础教育优秀教学课例现场展示交流活动”总结大会上, 省教研主任助理杨涛老师说: “我们的体育教学, 教的目的是为了不教!” 从杨主任的话语中, 我感受到所谓的“教会”绝不仅仅是要教会学生一项两项体育技能。授人以鱼不如授人以渔, 我们应该教会的是学生自学体育运动技能的方法, 提升学生对于体育项目的兴趣, 培养学生自学能力。

经过我们的多年研究, 我们总结出自学手册教学法, 它能缓解农村初中体育教师不足导致的学校体育课程开展问题, 并且有效的培养学生自学体育运动技能能力。

一、选择自学手册的三点原因

为什么选择采用自学手册开展教学, 而不是手机视频或者多媒体等其他更加先进的信息技术手段来引导学习?

(1) 自学手册教学法符合农村体育教学的学情。现在的农村, 年轻人外出务工, 家中仅留下老人带小孩, 家庭对于学生的管控力度不足。学生周一到周五住校, 为了确保学生专心学习, 学校规定周一至周五不能携带手机进入学校。因为家庭对孩子管控力度不足, 因此大部分家长也不希望学生双休日在家使用手机, 防止学生玩手机耽误学习。自学手册, 通过图文形式可以在

任何地方组织自学，很好的规避了上面的问题，帮助学生自主学习体育运动技能。

(2) 自学手册教学法符合农村学校校情。我们全县的学校中，有400米塑胶跑道的中学占比为23.8%；有400米硬化跑道的中学占比为28.6%；有200米跑道及没有跑道的学校占比47.6%。学校体育器材老旧且不足，部分学校连篮球都凑不出10个，农村学校教学条件艰苦可见一斑。多媒体教学方法在室外无法使用，室内学生活动空间又不足。学生通过自学手册自主选择感兴趣的项目不用集中，在学校的空地上就可以学习和练习。多个体育项目的兴趣小组同时开展学习和练习，降低了集体练习的场地要求和对学校器材的压力。

(3) 自学手册教学法符合农村学校体育教师的师情。农村体育教师不足的情况近年来尤为明显，在我县有部分学校没有专职体育教师。新来的体育教师教学经验不足，又缺乏专业的指导，加上学校对体育教师的教学要求不高，几年之后体育教师都变成了学校的“体育教练”只会训练考试要求的几个体育项目。如何在这种情况下提升学校的体育教学质量，促进学校体育的发展呢？自学手册教学法可以在没有专职体育教师的学校给予兼职体育教师以指导，帮助学生在没有体育教师得情况下依然能掌握多项的体育技能。同时，自学手册还可以引导新进的体育教师开展教学，帮助新体育教师快速适应学校教学环境，开展体育教学。在熟悉之后，体育教师还可以根据模板自己编辑所学专业的自学手册留给学校，帮助学校解决“一校一品”的持续性问题。

二、自学手册的制作方法

相信很多教师都采用过导学案的教学方式开展教学。但是一般教师的导学案基本都是复制教科书上的部分内容或者是制作动作的截图提供给学生，学生需要通过阅读材料或是通过分析图片来理解这节课所教动作的具体内容。然后教师组织学生根据导学案上的任务要求开展练习。这种导学案往往对于所教内容只有表面的描述，对于具体的练习和练习中的注意事项等细节内容还需要教师去进行具体指导，作用有限。但经过我们课题组的研究和实践总结出了自学手册教学法的具体设计策略，可以让学生在没有教师指导或者教师稍微指导下就能快速自己开始组织练习，这极大的提升了教学效率，帮助学生开展自主学习体育技能，提升了学生的自主学习能力。

(一) 自学手册设计思路是关键

古人云：兵马未动粮草先行。在制作自学手册的时

候也一样，自学手册的设计必须符合当地学校的学情和校情的要求。比如在我们参加市级比赛设计的：排球正面双手垫球技术教学自学手册中，因为是室内场地，担心学校楼层高不够，所以我们设计了学生采用跪姿垫球的练习，帮助学生体会大腿和腰部发力的感觉。在了解了学情和校情之后，我们将完整技术动作分解成具体的小练习，并且对于练习的标准和过关提出了具体要求。这样的设计有利于学生看到教学手册之后第一时间就可以找到对应的地方展开学习和练习。

(二) 自学手册内容要做到“三易”

在完成了对技术动作设计出了分解练习内容之后，接下来就是对每个练习内容的设计和制作了。在这里通过我们的研究总结出了“三易”的设计制作要求：分别是易理解、易学习、易比较。

首先是易理解。对于学生来说，太多的专业体育术语描述出来的练习动作很难让学生把握其中的重点和难点。因此我们设计了以图片示范教学为主辅以简略文字说明的方式设计每个练习。在图片中对于动作进行具体的讲解说明，标注出在做动作时需要注意的点。同时我们采用简略文字对具体学习动作进行强调和说明，这样既帮助学生快速全面的了解了所要练习的动作的要点和注意事项又节省了时间，让学生将更多的脑力用到学练动作中去。

其次是易学习。自学手册的核心就是练习内容的设计，这里的各个分解练习内容的设计并不是简单的照搬教科书或者网络上的教学内容。而必须根据学校的校情和学情进行具体设计，帮助学生达到快速展开学习和练习的目的。这里就要求我们的教师对学生和学校情况要有足够的了解，对于分解练习选择上需要尽量符合学生的身体构造和发力习惯。在练习场地的选择上需要符合学校的场地情况，在没有条件的场地上利用就便器材或者是校园建筑地形开展练习。在设计的内容上需要根据学生的学习基础和学习习惯进行设计，练习示范的图片可以利用箭头、线条等方式对图片进行用力方向顺序处理，简略文字说明上少用专业术语或者对专业术语进行注解，让学生看到内容就能快速理解并进入练习。

最后是易比较。技术动作学得怎样，需要和学习前进行一个对比，让学生直观的感受自己的进步。这有助于增强信心提升兴趣。因此在设计自学手册的中后阶段需要设计技术动作的完整练习，并且图片中同样要用箭头和线条等对技术动作进行强调说明。让学生看到图片就明白要完成技术动作需要做到的动作要点。或者也

可以设计一个利用技术动作完成的练习，并且附上练习要求，完成对应要求的练习就说明学生已经掌握了这个技术动作，可以进行下一个阶段的练习。

三、自学手册需要用心去打磨

一个好的自学手册必定是经历了体育教师精心打磨的结果。我们课题组第一版自学手册，设计就是对教材中的内容进行了调整和编辑。结果发现学生对于其中的体育术语一知半解，教师需要不断解释和强调其中内容，这极大的降低了学生学习的效率。学生看完内容后，根据个人对动作的理解开始练习，最后大家动作标准不统一，练习效果很差。第二版自学手册，我们在文字边附上了相应的图片，学生的注意力瞬间被图片吸引，学习和练习效率明显提升，但是文字理解不足，导致学生练习的动作抓不到重点徒有其表。第三版自学手册，我们课题组对图片进行增强处理，用线路描绘出运动轨迹，并用红字强调了动作内容。这一改动，学生的学习平均时间虽然比第二次略长了一些，但是学生对于动作的理解和掌握明显强于前二次。经过前三次的尝试，我们总结发现学生对于有形的图片理解比无形的文字理解更加快速，但是图片中对于动作的展示过于表面，学生学习之后依然只是形似而神非。第四版自学手册，我们把文字描述的内容插入到了图片之中，学生在看图片的同时看到了对应部位文字的描述，这样学生只要看到图片就能理解其中所要表达的意思，在做这个动作时应该注意的发力等内容。在第四版尝试中，我们的学生已经可以自己通过阅读自学手册开展练习并且掌握自学手册所要求的技术动作。之后我们采用自学手册教学法参加了上饶市举办的2023年全市中小学体育教师优质课比赛活动，在这次活动中，我们需要通过自学手册让从未接触过自学手册教学法的学生在一节课的时间里面学会他们从未学习过的排球正面双手垫球技术，并且安排对应的比赛和游戏环节。这对于我们课题组又提出了新的挑战：如何提升学生的学习速度。想要提升速度就要提升学生阅读理解自学手册内容的效率。经过尝试，我们再次改进了我们的自学手册教学法，将原本的固定图片通过PS叠图的方式升级成动图。并且再次精简文字说明，采用彩印对于重要的学习内容用亮色进行了标注。而且根据当地学校学情，我们特别设计了对应的练习环节，让学生在看到自学手册5分钟之内就能根据所看内容展开练习，并且随着练习的完成自动进入下一环节练习，在15分钟左右完成对于排球正面双手垫球技术动作的初步掌握。最终凭借自学手册教学法我们的获

得了全市一等奖第二名的好成绩。

从最初设计第一份自学手册到设计出第一份符合学校校情受学生欢迎的自学手册经历了半年多的时间。之后又不断改进，让两所学校十多个班级的学生进行对比尝试，并记录反馈，对练习内容进行不断调整修改。才总结出了这个符合农村需要，培养学生自学体育运动技能方法的自学手册教学法。除去自学手册设计遵循的“三易”要求之外，其实还有很多。比如在自学手册设计中要顺应学生的心理，设计的动作的时候要考虑学生的心理活动。举个例子：在前面提到的排球双手正面垫球技术动作练习时，我们根据室内排球场地楼层高度可能不够的问题设计的跪姿垫球要求学生双膝跪地，双手成双手垫球姿势，重心在膝盖和双手之间。但是我们发现这个双膝跪地的动作在双人练习的时候，练习的学生会产生极大的抗拒心理，导致学生练习动作变形，效果不好。课后了解才明白，这个双膝跪地动作会让学生产生扭捏感，害怕其他学生会笑话他们。之后调整成了单膝跪地，重心稍微前移之后。学生的抗拒心理就消失了，练习效果也得到了显著提升。所以每一篇的自学手册都需要教师们精心设计、用心打磨、不断改进。

结语

想要培养学生的自主学习能力，方法有很多，但是在农村其实能用的却很少。自学手册教学法具有对教师需求低，只要对体育有一定的兴趣爱好的教师拿到自学手册就可以组织教学；组织教学方式灵活，教师可以组织学生在课上开展练习也可以在课后自己组织学习然后课上教师检验学习结果；便于传播学习和保存，设计好的自学手册可以通过微信等各种方式传播给其他学校开展学习，打印出来的自学手册也可以保存在学校图书馆或者体育教师办公室，方便后来的新教师学习和组织教学等特点。对于农村学校开展体育教学、延续学校体育特色、响应国家号召提升学校学生身体素质、培养学生自学体育运动技能的兴趣和能力的等有着显著提升作用。

参考文献

- [1] 教育部办公厅. (体育与健康) 教学改革指导纲要(试行) [R]. 北京: 教育部办公厅, 2021.
- [2] 国务院. 国务院关于印发全民健身计划(2021--2025年)的通知 [R]. 北京: 国务院, 2021.
- [3] 中共中央办公厅、国务院办公厅. 《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》 [R]. 北京: 中共中央办公厅、国务院办公厅, 2021.