

# 浅谈疫情期间体育课

胡刚

丰城市实验小学

**[摘要]**在体育教学中,体能与技能是两个最为基本,也是最为核心的要素。教师可从内容视角、方法视角和实战视角,分析体能与技能的关系,促进体能与技能训练的融合,从而促进学生体能与技能的发展。“体技共生”的融合教学,有助于学生全身心地投入体育学习之中,有效发展学生的体育核心素养。

**[关键词]**小学体育;体技融合;融合教学

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.11.1016

2020年,一个不平凡的一年,一场突如其来的冠状病毒疫情来势汹汹,改变了我们原有的生活节奏,也让我们的教学工作受到了干扰和冲击。由于新冠肺炎疫情,在这个特别的假期中,一场没有硝烟的战争悄然打响。响应教育部“停课不停学,停课不停练”的号召,在延迟开学期间,学生们不仅要在居家隔离期间通过线上教学的方式来进行学习,同时还要开展居家体育锻炼,居家战疫,科学锻炼,强健体魄,抗击新冠。

疫情当下钟南山院士指出多运动提高免疫力,疫情面前积极防护和强身健体同等重要。2020年这场突如其来的新冠肺炎疫情,让老师的教学方式和学生的学习方式都发生了变化。为鼓励大家居家运动,积极引导科学有效地锻炼,体育老师应及时制定居家体育锻炼方案,坚持停课不停学,锻炼不停歇的原则,将室外锻炼全部调整为室内锻炼,积极指导学生开展科学有效的居家体育锻炼,让学生们防疫不出门,也能因地制宜地开展室内运动,自主锻炼。那么,这样的居家锻炼该如何推行呢?以下是笔者的一些心得体会。

## 一、开展居家锻炼

要让学生养成良好的锻炼习惯,俗话说:“良好的开端是成功的一半。”以前在学校上体育课,孩子们可以在操场上奔跑,可孩子居家上网课期间,运动环境与场地发生了改变,学校操场变成了每个学生的家里。对于线上体育课要开展的居家锻炼,刚开始好些学生觉得很好玩,兴致高昂。正所谓:“滴水穿石非一日之功”。一时兴起和每天的应付了事是帮助不到学生的。所以,居家体育锻炼自律很重要,让学生真正体会到运动锻炼的重要性,才能持之以恒并一直坚持下去。

## 二、激发孩子运动兴趣

要让孩子爱上线上体育爱上室内运动,兴趣是最好的老师,让孩子们喜欢上你的线上体育课。作为一名体育老师,面对空中体育课堂,笔者除了新鲜感和好奇心,还有一点手足无措。课堂形式如何开展?课堂内容如何选择?网络一端的学生训练状态如何?一个个现实的问题摆在面前。面对问题,必须一个个突破。

首先,要认真备课,花样要创新。通过学习先进学校教学视频,笔者尝试制作自己的教学视频,从最先的服装准备、场地布置、视频分段拍摄,到后期视频剪辑完成制作。真是看起来容易,做起来却需要付出很多汗水。有时为了一个训练镜头,需要拍摄好几组动作。但精疲力竭的时候,看到自己的成品心里很有成就感。学生喜欢了,他们的运动激情和兴趣就浓了。其次,用心上课,营造氛围,师生互动。线上直播课中,与学生连麦,与学生互动,布置任务,要求和爸爸妈妈一起完成的运动项目,让孩子家长也参与到运动中来,既增添了家中的运动趣味性,增加了亲子之间的情感交流,又增加了挑战。上直播课时,笔者始终保持微笑、积极的状态,并及时在课中表扬优生,借此带动其余同学参与体育训练的积极性。作为任课教师以上两点做好了,学生自然而然会增加运动兴趣,爱上宅在家的体育课,这样学生居家锻炼的效果就有了,我们线上体育课的目标也就达成了。

## 三、让学生们明白居家体育锻炼的意义与作用

健康是人们愉快生活、工作和学习的基础,而体育运动

是获得强壮体魄的有效手段。疫情防控期间,坚持居家体育锻炼对于健康的益处有很多。人们可能都有过这样的感觉:进行愉悦轻松的体育锻炼后,心情会大好,人们对运动的专注,以及运动的趣味性、竞技性,有助于人们日常精神压力的转移。尤其是经常体育锻炼的人,他们血中的脑啡分泌量会增加,可使人精神愉悦。另外,经常体育锻炼能使自身的身体外形获得改善,有助于自我形象的提高,以及自尊的建立。所以让学生和家长从居家锻炼中获得愉悦感,进而能让他们在心理上也更健康。

此外,如果居家学习的孩子长时间不锻炼、不运动,就会导致肥胖。大家也知道,肥胖是由于能量摄入超过人体的消耗,体内脂肪过度积聚,造成人体中脂肪储存过剩,并对健康造成严重危害的一种超体重状态。而大量研究表明,有氧运动结合力量练习是最有效的减肥方法之一,不仅能提高基础代谢率,消耗能量,燃烧脂肪,还可起到减肥效果。

一个好的学习习惯、锻炼习惯是从自律开始的。在停课不停学期间,体育老师的正确引导和激发,不仅能让孩子养成良好的锻炼习惯,还能让孩子们有一个健康的体魄,能更好地长知识长身体。开学的日子临近了,面对网课,紧张、困惑、焦虑一并涌上心头。看到同仁们都在积极地探讨问题,在线上互相交流经验。线上课堂已经实施了一段时间了,从开始的各种不适应到现在的渐入佳境,相信我们每个人都有自己的想法,怎样让孩子们在有限的线上学习时间里获取更多的知识和能力,是我们老师在备课时需要考虑的内容。

## 四、基于内容视角,理解体能与技能的关系

从词源学来看,体能和技能都是外来词。所谓体能,是指人体适应外界环境的能力。体能是人体器官系统机能在体育活动中表现出的能力,如速度、力量、灵敏性、耐力、柔韧性等。所谓技能,是指人体运动中掌握和有效完成专门动作的一种能力。从学生的运动来看,体能与技能是硬币的两个面,是和谐共生的统一体,相互依存,又相互影响。学生在不同的生理阶段,体能与技能训练的侧重是不同的。一般而言,中低年级学生处于发育、成长的基础阶段,因此应侧重于发展学生的基本体能,对技术不必作过高的要求。而到了高年级,学生的体能已经有了较大的发展,教学的侧重点就应当放在技能的训练上,提升动作的精细度、精确度,增强学生神经系统的控制能力。当然,这样划分并不是绝对的,而是相对的,教师在教学中必须兼顾学生体能和技能的发展。基于内容视角,体育教学要致力于发展学生的体育核心素养,包括运动技能、心理健康和社会适应能力等。其中,贯穿教学始终的是学生的体能。体能是一个内隐素养,必须依靠外在技术的训练。因此,教师教学中应让体技与体能相伴相生,提升学生的体育学习力,发展学生的体育核心素养。

## 五、基于方法视角,促进体能与技能的融合

体能和技能的融合教学,改变了传统的单纯以技术为主的教学模式,促进了学生体育核心素养的发展。从方法视角来看,技术着眼于学生体育学练的动作方法,体能着眼于学生体

(下转第1881页)

能的侧重点发生了变化,“成人”的内涵日益突出,知识获取的作用也逐渐削弱。对学生而言,自由精神、独立意志、独特个性、知道某些事情、做出某些判断、感觉生命和生存的价值和意义,是学生最根本的权利和需求。在人工智能的时代,学习的主体仍然是学生,教师和人工智能之间合理分工和合作,完成教学任务,实现教育目标。教师是教学的设计者、组织者和协调者,是学生的引导者和辅助者。人工智能教学强调学生的情感体验、主动求知和个体情感,以学生为中心,提供优质高效的学习体验。在人工智能时代,教育更应该显示出它的远见,教育价值应该更多地关注学生的学习经历和学习过程,更需要了解学生的差异,从而促进学生的发展。

#### (二) 充分发挥技术媒介作用,优化重组教学要素

在人工智能技术、学习科学和脑科学的帮助下,教师、学生、教学内容、教学方式、师生关系、教学环境、教学目标等诸多教学因素都得到了新的改变。在智能化下,应重视对教学因素进行最优重构,充分利用科技的长处。在教学内容上,突出了时代特征,重视学生的身体和心理发展的规律和学习特征,重视教学与人工智能技术的有机结合,网络资源、教学资源、电子书包、数字教材等;在教学目的上,更加重视学生的社会实践能力、信息获取能力、创造能力和学习能力;教学方式以人为主导,注重人与人的交互和协调发展;从传统的实体教育环境到虚拟与真实的有机融合和合理的组合,拓展了教育的领域;教师的教育方式趋向于个体的自主、合作和探究;教学流程打破了时间和空间的局限,从单一的课堂到校内与校外、课内与课外、线上与线下的有机结合。在人工智能的时代,将智能技术引入到教育教学中,充分利用了大数据在学习服务、决策、数据分析等领域的巨大作用,使学生能够全身心地沉浸于学习之中,在课堂上能够保持专注。随着智能化的来临,教育方式也随之发生变化,科技对教师的生态系统产生了巨大的冲击,打破了原有的教育生态体系,建立起了智能化的教育生态,人工智能将为学习者获取信息、学习知识、进行实践操作等带来方便,使其“随时随处可用”,最大程度满足个

体发展需求,进一步释放学生的个性。

#### (三) 合理利用智能化技术,促进师生关系多元化

在“教师、教材、讲授”的传统课堂中,这种特点在加强“教材——教师——学生”的单向传递作用下,也固化了教师与学生之间知识传递与接收、控制与被控制的关系。在智能化的今天,随着人工智能技术的不断发展,传统的师生交流模式也随之发生变化。师生之间的关系已不仅仅局限于单纯的教学,更多的是教师和学生对于知识、价值、经验等方面的一种共有的经验和体会。师生角色的界限将更加模糊,不再以某一主体为中心,课堂教学中师生间的协同共进、互助合作越来越明显。在当前的教育实践中,大量的人工智能技术为学生的选择带来了更多的可能性。师生之间、生生之间的信息化交流和交互,构成了一个共同学习体。人工智能不仅丰富了学生的智慧学习模式,而且还在不断地改造着学生的学习情境和特点,让教师对教育目标进行反思,也就是说,在智能化的今天,教师应该遵循现代理性的理念,跳出“知识为本”的圈套,从“立德树人”和“学以成人”两大理念指导下,培养学生的智力和心理素质。在新的知识环境下,教师和学生之间必须建立合作学习的合作关系。

总而言之,在人工智能的背景下,使得教学课堂模式发生了翻天覆地的变化,教师要充分理解与掌握人工智能技术,将教学课堂打造成多方面立体化科学化的课堂,为学生日后的学习与生活打下坚实的基础。

#### 参考文献:

- [1]张若开. 中学历史教学中使用人工智能的利弊分析[J]. 赤峰学院学报(汉文哲学社会科学版), 2021, 42(11): 101-105.
- [2]侯冬梅. 中学信息技术教学渗透人工智能教育的策略探究[J]. 中国现代教育装备, 2021(24): 58-60.

2020年南安市基础教育教学改革专项课题, 编号: NJYZ2020-13《基于人工智能(AI)技术的中学课堂教学模式研究》

#### (上接第1879页)

育学练的实战练习。因此,教师在教学中要促进体能与技能的融合,只有做到方法丰富多样、科学合理、针对性强,才能提高体育教学实效,使学生想学、乐学。此外,教师不仅要研究体育教学内容,更要研究学生的具体学情。研究体育教学内容,要把握体育教学的重、难点。研究学生的具体学情,要把握学生体育学习的盲、趣点。如《多种形式的拍球游戏》单元教学的总体要求是让学生掌握多种形式的拍球方法,体验身体不同部位、姿势、方向、力量、路线、节奏等对球的控制,教学内容比较繁杂。教学时,教师应以某一种方法为核心,其他方法为辅助,通过某一种方法的拍球体验练习,提高学生的控球能力。同时,教师的教学设计要围绕拍球特性,体现拍球特点,如向上拍球、移动拍球、拍球比高、拍球比远等。这个过程,能发展学生动作的协调性、灵敏性和速度、力量等方面的体能。学生技能的提升与体能的发展,是体育教学永恒的主题。在体育教学中,教师绝不能厚此薄彼,应正确把握、处理好体能和技能两者之间的关系。基于方法的视角,教师要根据学生的年龄特点、心理特征、运动能力、身体素质等因素因材施教,在集体教学中展开个别化、个性化辅导,促进学生体能与技能协同发展。

#### 六、基于实战视角,推进体能与体技的发展

学生的体能与体技发展,依靠单一的强调、说教是不够的,也是非常空洞的。只有将学生的体能与体技放置到学生真实体验、实战的层面,才能推进学生体能与体技的发展。在实战过程中,教师首先要让学生学练;其次要引导学生思考,让学生练

中有思;再次要激发学生学练的兴趣,鼓舞学生学练的勇气,增强学生学练的信心,使之形成积极的身体练习体验,提升体育学习的认知力、实践力。如教学《高层火灾逃生》这一具有自我保护意义的内容时,教师要创设情境,让学生在情境中获得体验,形成求生的本能,激发体能。教师可以让一些学生持一端稳住逃生绳,然后让其他学生通过爬绳自救。但学生在这个过程中遇到了很多困难:有的体能较弱,只能短时间爬绳;有的由于双手握绳、双脚缠绕在绳上后,身体无法前移。面对学生在实战中遇到的问题,教师要引导学生进行分析,找到问题的症结,让学生自主解决。如教师可以教学正确的绳结技术,利用长短、粗细不同的绳子,增强学生的爬绳体验,促进学生掌握系绳、爬绳的技巧,提高学生自救的效率。诚如一位体育教学专家所说的:“体育教学,一是出汗;二是笑。”只有让学生发掘出自身的运动潜质,才能彰显学生的体育学习效果。因此,体育教学中,教师不仅要鼓励学生的身体参与,更要鼓励学生的思维参与,只有当学生全身心地投入活动之中,共生视角下的体能、体技融合教学才能取得好的效果。

#### 参考文献:

- [1]马启伟. 体育心理学[M]. 北京: 高等教育出版社, 1996.
- [2]苏梅青, 卢勤. 浅谈学生体育兴趣的培养[J]. 山西师大体育学院学报.
- [3]续志红. 浅谈体育教学中如何激发学生的运动兴趣[J]. 延安教育学院学报.