

在体育课堂中激发学生“内驱力”的策略

黄远亮

福建省泉州市晋光小学

摘要：学生喜不喜欢上体育课是一堂体育课成功与否的关键问题。本文阐述了体育活动与体育课的区别，进而得出体育教师在课中要激发学生参与运动的“内驱力”，要对教学内容、教学组织的等进行趣味化设计，让学生主动产生运动的热情，并对激发学生“内驱力”的具体实施策略进行论述。

关键词：激发；内驱力；兴趣

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2023.01.006

引言

现阶段，从国家到地方政府多次强调，要坚持将“健康第一”的教育理念放在首位，不断加强学校体育工作，推动学生文化学习和体育锻炼协调发展，让学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锻炼意志。体育课是体育教学的基本组织形式，围绕着运动能力、健康行为和体育品德三个核心素养，主要使学生掌握体育与保健基础知识，基本技术、技能，实现学生思想品德教育，提高运动技术水平。然而，从事学校体育工作的专家和学校一线的广大体育教师都有这样一个困惑，就是学生喜欢体育活动而不喜欢上体育课，而且学生年级越高，这种现象就越突出。是什么原因让学生对体育课产生厌学现象；如何让学生喜欢上体育课；如何落实2022年版《体育与健康课程标准》（以下简称新课标）中关于激发学生参与运动的兴趣，并养成“校内锻炼1小时，校外锻炼1小时”的习惯。关于这方面的问题，作为一线的体育教师必须去探索、去研究。

一、体育活动与体育课的区别

（一）实现目标的区别

学生在参与体育活动时，可根据自身的身体条件和参与体育活动的感受，自己决定选择什么项目，为什么要选，要练习多久，这种决定不受外在制约，完全自主。在参与体育活动时，学生的可以自发制定目标，有的目标集中在消遣娱乐上，例如体育游戏类的活动；有的目标集中在追求胜利、体验成功上，如参加足球、篮球、羽毛球等活动；有的目标集中在提高技能、增强体质上，如游泳、跑步等活动；有的目标集中在满足爱好、展示自我上，如舞蹈类活动。体育课是以身体练习为主要手段，新课标中有明确规定其学习内容、发展目标、学习课时、学练方式。学生可以自己选择目标实现的途径，但目标的制定是由体育教师制定的，没有选择的空间。两者的目标选择的主体不同，体育活动是学生选择，体育课是根据新课标制定的目标。

（二）参与行为的区别

体育运动是一种有意识的、旨在提高个人身体素质的活动，它包括各种运动，如走路、跑步、跳绳、投掷和舞蹈，这些都被称为身体锻炼。它是人类进化的重要组成部分，为人类提供了许多益处。学生们可以根据自身兴趣和需求，自由选择参加活动，从而满足他们对运动的热爱和无拘无束的心态。主要体现在以下几点：一是参与的人数可以自己安排，灵活方便，不受影响；二是参加体育活动的时长可长可短，根据参与者自身的条件及感受而定；三是参加体育活动的空间选择，可以在校内运动场，也可以到校外体育场所等。体育课在学校统一安排下，由体育教师按照新课标要求进行发展学生素养和增进学生身心健康为主要目的一系列的活动，其教学方法、组织方式都是由体育教师进行全方位的调控的。体育活动是学生自发参与的行为，体育课是在教师统一组织学生参与的行为。

（三）选择项目的区别

学生在自己身体允许的情况下，可以选择的体育运动项目很多，日常可以接触到的，就有几十项，其中还不包含最近从国外引进的流行运动项目。学生站在自己的角度，选择自己最喜欢的，因为兴趣可以激发学生主动参与热情；其次就是身体发育方面，学生还可以优先选择可以达到综合发展效果的项目例如：户外奔跑、球类运动、有氧健身操或舞蹈、团队协助游戏、攀爬运动等。在体育课上，我们将会提供多种练习项目，涵盖基础技能、身体素质、健康知识、特定运动技巧以及跨学科的学习内容。体育教师在练习项目的设置上要依据核心素养，达成目标要求，可供学生选择的几乎没有。

（四）组织形式的区别

在日常的体育活动中，参与者的参与方式十分多样，并且并无固定的标准。参与者可以通过团队、分队、个人等多种形式参与，并且能够根据各自的需求来决策。参与者无论参加哪种类型的活动，都能够轻松获得最佳的锻炼效果。而体育课中，教师为了让学生能够

更好地完成他们的学习任务，按照既定的目标，运用各种资源，选择教学内容，采用合理教学方法，指导学生在面对问题、解决问题的情境中形成核心素养的实践活动。教师要依据核心素养的内涵、课程目标、课程内容、学业质量等进行设计教学和实施课程，具有一定的指向性与约束性。

二、研究的理论依据

按照习近平总书记的新时代中国特色社会主义思想，加强中小学生的身心素质，促进他们的身心健康，已成为我们学校的核心使命。而体育老师则需要担当起此项使命，努力引领孩子们走上正确的道路，让他们在身心上得到充分的释放，从而获得良性的身心状态。根据最近的教育改革，体育与健康课程应该以学生的学习需要和兴趣爱好为基础，实施“教会、勤练、常赛”的教学模式，注重“学、练、赛”的有机结合，激发学生参加体育锻炼的热情，让他们体验活动的快乐，深刻理解体育运动的意义，培养勤奋学习的精神，并逐步形成“校内体育锻炼1小时、校外体育锻炼1小时”的良好习惯。因此，体育教师在课中要解决的一个重要问题就是激发学生参与运动兴趣的问题，也就是如何激发学生的“内驱力”。教师激发学生“内驱力”要在课中对教学内容、教学组织的等进行趣味化设计，让学生主动产生运动的热情。

三、激发学生“内驱力”的具体实施

（一）单元整体设计，培育核心素养

课程教学的设计单位不是一个孤立的知识点，而是围绕主题将知识结构化，要保证基础性、重视多样性、关注融合、强调运用等。在设定单元目标时要强调基于目标导向下，如何解决关键问题、基本问题、环节问题。设定单元内容与课时要根据教学内容，合理安排课时量。在预设学习过程时要充分研究学生，包括兴趣点、教学方法、教学组织等。要特别重视评价的作用，真是反应学生的学习质量。还要有课后的延伸安排，让学生在课后进一步巩固与提升，落实校外一小时的锻炼。接下来以小学二年级基本运动技能合作游戏体验主题大单元教学设计为例。

1. 实施意义

根据体育与健康的理论框架，以及学习者的认知习惯，围绕一个具体的主题，进行深入的探究，并且根据不同的需求，采取不同的策略，让学习者在不同的环节中获得最佳的效果；针对一般的学习者，让他们在自己的家庭中，参加一些具有挑战的运动会，并且在运动中培养自己的身心素质；让他们在运动中感受到运动的乐趣，并且在运动中提升自己的身心素质。重新定位“学、练、赛”，将其视作关注于学生成长的课堂，并

将其融入具有结构性和情景性的教育中。

2. 设计思路

本单元设计以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，坚持“健康第一”的教学理念贯穿整个大单元教学。由于二年级学生活泼好动且自控能力不强，容易对新奇事物感兴趣的身心特点，本单元以“合作性游戏体验”为主题进行教学。本单元教学主要想让学生在课堂上“玩起来”“乐起来”“动起来”从而达成目标。在学练过程中采用了组合形式、真实情境、合作练习方式设计了层层递进的内容；在比赛过程中进一步拓展了合作练习内容，以生活情境创设游戏增加挑战性，让游戏更具挑战性，强调在真实环境中如何运用技能。

3. 设计目标

本单元的目标围绕着体育与健康课程核心素养的核心要素进行设定。一是运动能力，包含体能、运动认知与技战术运用、体能展示或比赛三个维度；二是健康行为，包含体育锻炼意识习惯、健康知识技能的掌握和运用，情绪调控，环境适应四个维度；三是体育品德，包含体育精神、体育道德、体育品格三个维度。

4. 内容要点与课时分配

内容要点包含基础知识：弧线跑步时摆臂动作的特点，落地时屈膝缓冲的应用价值，各种游戏竞赛的规则；基本技能：采用多人合作的方法提高、跳、能力以及相关合作体验游戏，如跑、跳、投；多种形式的比赛：多种方式跑和跳的障碍比赛，单双抛接轻物的比赛，障碍挑战大赛；评选内容：评选比赛“最佳进步奖、最佳健将奖”；展示内容：学生个体积极进取精神、团结合作的精神等。

新课标在课程实施教学建议中提出，大单元教学是指对某个运动项目或项目组合进行18课时及以上相对系统和完整的教学，本课设计了18课时学练主题。

5. 教学方案

以合作游戏体验为基础，我们制定出多种不同的课程学习计划，以清晰的要求、有效的方法和步骤来指导学生，从而达到更好的学习效果。我们采取多种形式的训练，包括跑、跳、投等，以及模拟情境，让学员更加熟悉和掌握所需的知识和技能，从而提高他们的核心素养。

（二）布置合适的场地，创设良好氛围

活动场地对于体育课的成功至关重要，选择合适的场地可以让学习效率更高。新课标提示：降低标准的场地，可以激发学生学习的积极性，使学生获得成就感，建立自信心。因此，在布置场地时在安全、卫生并有助于学生身心健康的前提下，我们可以通过改变，来降低场地标准，以满足大多数学生的运动需求。例如，我

们可以降低篮球筐的高度,让一二年级学生也能体验到投篮入筐的快乐,甚至可以同时把篮球场地缩小,举行一二年级学生篮球赛;我们也可以把排球网高度降低或者斜挂,满足不同水平学生的练习需求;我们也可以把足球场地缩小,组织1对1、3对3等的比赛,在练习学生个人对抗有不错的效果,为了提高练球效率,也可以安装小型笼式足球场。改变调整后的场地可以有效解决一部分胆小、技能较低学生练习时兴趣不高、不敢尝试等问题。

通过精心设计的环境,“内驱力”可以激发学生的兴趣,让他们感受到新鲜、好奇的氛围,从而提高他们对体育活动的热情。体育课场地是一个特殊的环境,它是开展体育课的首要条件。经过多年的体育教学,我们发现,一个环境宜人、整洁、充满活力的体育课堂,既能够唤醒学生的学习热情,又能够提升其精神境界,让其内在的价值得到提升,同时也会让其形成较好的品德素质,从而发挥积极的影响。新课标要求多学科融合教育,如果能把体育场地布置成诗一般的画面和意境:清新的空气下,在翠绿的草坪、整洁的场地中,外加个性化的布置,学生置身于这样的环境中,人与自然、环境、运动已经浑然一体。长期在这样环境中熏陶,学生将获得身心锻炼,从而进一步提高自我。

(三) 选择新颖的器材,激发练习兴趣

通过改变教师的教学策略,我们不仅可以让教室里的教具具有多种多样的功能,还可以充分利用日常生活中的各种元素,为学生提供更多的健身机会,从而不仅挖掘出更多的教学资源,还会唤醒他们的学习热情。也就是所谓的备器材,体育学科因其特殊性,在活动中经常需要用到器材,这就要求体育教师在课程设计中要充分考虑到:那种器材适合达成课堂目标,那种器材更能激发学生兴趣,课堂中器材如何发放与回收等。例如,为发展学生奔跑能力,培养学生集体荣誉感。在设计接力跑的时,可以用两个标志桶口对口叠放在一起形成一个“火炬”的形状,进行接力跑,练习时,学生手持“火炬”向前跑20米并绕标志桶接力跑。跑的过程中须保证“火焰”不掉落,否则要捡起放好,继续前进;为发展学生快速跑能力及培养团队协作意识。可以用体操棒与两种颜色的标志桶进行“三子棋”接力跑。全班学生可以分成若干组,每组学生两两相对站立成两队,用体操棒搭成的“棋盘”位于两队学生中间,每队前三名学生手持标志桶,比赛开始,两队依次进行下棋子。两队各有3颗棋子,先把3颗棋子或横、或竖、或斜摆成一条直线,判定胜利。

(四) 设计有趣的游戏,增强学习欲望

在设计课堂中的各个练习环节时,可根据教材来创

设游戏化的练习方式,可以让学生在快乐、和谐、有趣的游戏中落实“教会、勤练、参赛”的要求。在创设游戏,要依据学生的实际情况、学校的现有条件及课程目标导向,来选编游戏内容、组织教育活动等,使其能更好地为体育课堂服务,从而既实现体育课堂的趣味性,同时又能有效地激发学生的学习兴趣。例如,为发展学生柔韧素质,培养团结合作意识。可以将学生分成若干组,各组按照纵队站位,各组队员依次通过“一”字马纵叉或横叉,每名同学须脚连着脚,保持15以上方为成功,比比哪一组连接形成的长度最长;为发展学生变向跑能力,激发挑战意识。将全部学生分成若干组,进行老鹰抓小鸡游戏。每组学生手拉手围成一个圆圈,在圆圈中心放一个“蛋”(足球),事先确定一名学生在圆圈周边当“老鹰”,并在围成圆圈的学生中指定一名学生当“小鸡”,其他学生当“母鸡”。比赛开始,老鹰负责抓“小鸡”,“母鸡”与“小鸡”则围绕着“蛋”进行顺时间或者逆时间奔跑闪躲。“小鸡”被“老鹰”抓住,则“老鹰”与“小鸡”交换角色,游戏继续。

(五) 运用精炼的语言,提高课堂效率

教师在体育课堂中语言运动得当,就会像磁铁一样富有吸引力,学生将在教师语言魅力的感染下,对体育活动充满兴趣,让体育课效率大大提高。例如,低年级学生在学习新动作时,为促进其积极参与和主动思考,加深对不同形状及身体表达的认知,引导学生发挥想象力,我们可以用启发性的语言向学生提问“你能不能把身体变成一个皮球的形状?”“你能像青蛙一样从一片荷叶跳到另一片荷叶上吗?”等。在新的课程标准中,我们强调了每节课的运动量,要求群体运动的比例不低于75%,个人运动的比例不低于50%,并且每节课都要达到较高的运动强度。因此,课中要做到精讲多练,才能保证运动时间。通过使用口诀,我们可以让语言变得更加通俗易懂,同时也能够保持语言的魅力,让学生更容易记住。例如,在学习《前滚翻》时,用“一蹲二撑三低头,向前滚动像圆球”的口诀,起到方便学生学习与记忆的效果。

参考文献

[1] 中华人民共和国教育部.义务教育体育与健康课程标准(2022年版)[M].北京:北京师范大学出版社.2022-4.

[2] 陈立.小学“动趣”体育课堂的构建与实施[J].中国学校体育,2022(12):23-25.

[3] 王立志.对学生喜欢体育不喜欢上体育课的实践性思考[J].中国学校体育,2006(03):73-74.