

新课程视域下小学“零点体育”开展现状与实施策略研究

陈丽丽

杭州市萧山区南城小学

[摘要]随着新课改的深入推进,培养小学生的综合素养成为义务教育阶段的重要话题。在此背景下,体育教育的改革备受各界关注。体育作为第三主科,如何有效落实好体育教育工作也成为社会各界的关注重点。“零点体育”作为一种新型的体育教育理念,在新课程改革视域下,值得我们去重点关注。基于此,本文就新课程视域下小学“零点体育”开展现状与实施策略进行了探讨,以期能够给相关人士提供一些借鉴参考。

[关键词]新课程;零点体育;现状;实施策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.11.1541

在义务教育阶段,体育是落实“立德树人”根本任务和素质教育目标的重要抓手。我们常说,要培养学生的“德智体美劳”,体育向来是教育体系当中不可或缺的一环。但是,在以往的小学教育当中,智育长期一枝独秀,使得其他四育,尤其是体育陷入了说起来重要,做起来次要,忙起来不要的尴尬境地。这些年,随着人们对于小学生体育教育的重视和重新认知,“零点体育”也逐渐在小学阶段推进开来,并在增强小学生身心素质,发展小学生健全人格,促进小学生学习成长方面展现出了巨大的活力。但是,“零点体育”的开展也面临着一些问题,导致其流于形式,难以发挥有效的体育育人作用。如何把握这些现状问题,探寻有效的实施对策,已经成为新时期每一位体育教育者都亟待思考的问题。

一、“零点体育”的内涵

(一)概念阐释

“零点体育(Zero Hours PE)”又被称为“学习准备型体育课”,指的是一种“先体育,后学习”的教育理念,重在通过体育教育来促进学生意识状态的提高,使他们为后续的学习做好准备。之所以被称为“零点体育”,是因为它通常被安排在第一节文化可之前,同时,其本意也是让学生孱弱体质回归“零点”。它最早由美国内珀维尔中央高中开始推行,当时该高中将设立“零点体育课”并将其列为学生每天的“第一节课”,旨在通过合适强度的体育运动来提高学生的阅读以及学习能力。

(二)价值解读

对于“零点体育”而言,它是当前素质教育和新课程视域下的一种有益尝试。我们必须明白,青少年的身心健康应当放在完成学习之上。体育也应当与智育摆在同等位置,二者之间并非相互侵占的关系,而是相辅相成和互相促进的。现阶段,小学生学习任务繁重,加上传统“智育”理念的影响,导致体育教育被忽视,这显然是不利于小学生成长和发展的。而“零点体育”倡导以体育运动开启学生每一天的学习生活,重在运用体育活动来让学生做好学习准备,为他们一天的学习活动奠基。常言道“一日之计在于晨”,在体育方面也有“晨练”一说,旨在唤醒身心,为后续的活动做“热身”。“零点体育”通过体育运动来帮助小学生开启一天学习生活,使他们能够快速进入状态,提高后续学习效果。而实践也证明了这种做法能够有效提高学生的学习状态,提升他们的学习成绩,能够让学生头脑更清晰,情绪更稳定,进而使他们“减压增效”以及“事半功倍”。

同时,在新课程视域下,探索适合于小学生的体育训练方式,借鉴国外“零点体育”的先进教育理念,能够更好地发挥出体育教育的育人效能,让小学生的体育教育上升到新的高度与水平,有效改善体育教育不受重视和体育教育流于形式的问题,塑造学生良好的体育意识和习惯,让学生能够在强身健心的同时,还能获得良好的学习动力,更好地促进他们德智体美劳全面发展。因此,在小学阶段,积极推进和落实“零点体育”改革工作是很有必要的。

二、“零点体育”的开展现状

(一)内容单一,学生兴趣不足

兴趣好比是学生的不竭动力,尤其是对于小学生来说,他们只有在浓厚兴趣的推动下,才会以更热情以及更专注的姿态投

身到体育运动当中,进而获得更多成长与收益。但是,结合当前小学“零点体育”开展情况来看,内容单一问题比较明显。受到课时安排、教育观念等因素影响,部分学校只是单纯地将标准体育课放到第一节课位置,并没有对其具体内容进行有效创新,“穿新鞋,走老路”,这也使得很多学生零点体育兴趣不足,由此而导致的后果是,“零点体育”不但没有促进学生学习,反而让学生产生厌学等负面情绪,严重影响了各学科的教育效果。

(二)方法传统,实际效果不佳

众所周知,良好的方法是体育教育效果的重要保障,这点同样适用于“零点体育”。结合当前小学“零点体育”开展情况来看,部分教师都是以传统化的主导式体育教育方式来展开,缺少多元化的创新,这不仅会消减学生的零点体育热情,而且也会导致“零点体育”的实际推进效果不尽人意,学生难以从中获得收益。

(三)评价缺失,导致流于形式

在体育教育中,评价是提升其实际效果的重要一环,任何一节体育课的开展都要有完善的评价体系,只有这样才能让学生明白学了什么?收获什么?该怎么做?“零点体育”亦是如此。但当前部分小学在推进“零点体育”的过程中,并没有对体育评价给予有效的关注,使得学生们上完“零点体育课”之后,难以对课程内容形成深刻认知。同时,部分学校也在推进“零点体育”的过程中开展了评价活动,但其评价模式还是以传统的师评为主,缺少其他模式的渗透,使得学生主体性无法得到有效彰显,进而影响实际课程效果,使得“零点体育”流于形式。

三、“零点体育”的实施对策

(一)丰富活动内容,激发学生兴趣

活动内容是体现“零点体育”的生存之本,是吸引学生参加锻炼、培养学生良好体育意识、促进他们学习发展的先天条件。如果将标准体育教学或者传统体育教学模式搬到“零点体育”当中显然是不可取的。“零点体育”的高效化开展首先要注重内容方面的丰富性,而若要实现这一目标必须要重视在汲取标准体育课开展经验的同时,创新“零点体育”活动内容,不能为新而新,导致“穿新鞋,走老路”的问题出现,应重点从小学生的年龄特点以及“零点体育”的活动本质出发,开发和活动内容,打造符合小学生身心发展的“零点体育”活动新样态,为学生的全面发展提供有效引导。

首先,要立足小学生特点,积极引入一些游戏化的活动,变“零点体育”为“零点游戏”,充分结合小学生爱玩耍、爱游戏的天性,来丰富“零点体育”的活动内容,让学生能够在愉快的体育活动中获得良性的身心发展引导。例如,我们可以将“跳8字长绳”游戏引入到“零点体育”当中,以班级为单位,引导男女生进行8字跳绳,如此既能让他们身体协调能力获得有效历练,而且也能够让他们在相互配合过程中获得团队意识、合作精神的培养,可谓是一举多得。又如,我们可以将“抢救伤员”游戏引入到“零点体育”当中,让学生模拟受伤抢救瞬间,通过角色扮演和灵活配合来获得身体力量以及合作能力的培养,强化他们的自我保护意识以及体育健康认知。此外,类似的游戏活动还有很多,如羊角球、足球遛猴、篮球绕杆、躲闪球等等,我

(下转第2965页)

着重要的地位。在进行角色扮演时,幼儿可以在切身体验中掌握相关经验,并借此构建相应的社会认知。根据幼儿的认知特征,幼师在进行角色扮演相关区域游戏的组织时,应该从生活化的角色出发,设置幼儿实际生活能够接触到的角色,进而提高幼儿在角色扮演游戏中的参与度和积极性,增强幼儿的生活经验和认知。

譬如,教师可以从幼儿生活中常见的“买东西”情景出发,进行相应的角色扮演区域游戏环境构建,并引导幼儿展开相应的游戏活动。首先,教师需要为幼儿准备足量的“商品”,并引导幼儿根据生活经验选择自己想要扮演的角色,进而展开“购买”和“贩卖”活动。这样生活化的角色以及情景设置,可以有效唤醒幼儿的现有生活经验,进而激发幼儿的参与积极性,并在切实的角色扮演中深入体会“购买”和“贩卖”活动的不同,增强幼儿认知。在实际的角色扮演中,教师可以引导幼儿选择卖家或是卖家的身份,并设计相应的角色特征,根据所“贩卖”或是“购买”的“商品”展开实践对话,这对于幼儿的语言组织能力培养也有一定的益处。在实际的游戏活动开展中,我看到一名“顾客”与“卖家”之间发生了一段有趣的对话:

“顾客”:这个橡皮泥多少钱一盒呀?

“卖家”:24色一盒的32元,12色一盒的16元。

“顾客”:有点贵呀,我之前买的24色一盒的才30元钱。

“卖家”:你不能只看价格啊,你得看看我们家橡皮泥的品质。我们家的橡皮泥很软,放在外面很久都不会干,而且颜色很正,(一边展示橡皮泥一边说)你看这颜色多鲜亮啊,一点杂色都没有。而且我们家的橡皮泥很香,别家的橡皮泥都很难闻呢!

“顾客”:嗯,看起来不错,那我要一盒24色的吧。

“卖家”:好的,一共32元。

“顾客”:给你钱。

……

不管是“顾客”或是“卖家”,幼儿都可结合自己的生活实际,去组织语言,将自己的所见所闻化为有力的语言,和其他幼儿沟通。在此过程中,孩子们不同角色的转换可以满足他们强烈的好奇心,同时也可以深化社会实践活动的认知。除此之外,幼儿交际能力和沟通能力也有了更好的平台进行锻炼,这充分反映了生活化区域游戏中角色扮演对幼儿发展的重要性,也为幼儿园区域游戏的设计和幼儿生活化融合提供了借鉴。

结语

综上所述,随着各界人士对幼儿教育行业的关注越来越高,新时期的幼儿教育模式也发生了极大的变化。其中,《指南》对幼儿教育提出了明确要求,需要幼师关注幼儿的社会经验,从幼儿熟悉且感兴趣的生活出发开展教育活动。对此,广大幼儿教师应在区域游戏活动的开展中积极融入生活化教育理念,通过推进区域游戏主题生活化、游戏材料来源生活化以及游戏角色生活化,不断推动幼儿园区域游戏活动的生活化,为幼儿提供优质的游戏活动环境,保障幼儿的健康、快乐发展。

参考文献:

- [1]吴燕.探究幼儿园区域游戏生活化的策略[J].天天爱科学(教学研究),2021(04):117-118.
- [2]谢召文,张利敏.幼儿园游戏化、生活化区域活动的建构[J].科学咨询(科技·管理),2021(02):242-243.
- [3]潘怡苏.生活教育理论在幼儿园区域游戏中的运用[J].当代家庭教育,2021(03):85-86.
- [4]张晴.从生活中来,回生活中去——浅谈幼儿园区域游戏生活化[J].家庭生活指南,2019(12):12.
- [5]谢召文,张利敏.幼儿园游戏化、生活化区域活动的建构[J].科学咨询(科技·管理),2021(02):242-243.

(上接第2963页)

们要在开发多种零点游戏活动的基础上,灵活搭配,“变着花样”地让学生们爱上“零点体育”并且真正受益。其次,要围绕“零点体育”的特点,来引入综合性活动,让学生能够“运动健脑”。例如,我们可以将“抢占地盘”游戏引入到“零点体育”活动当中,两组两组进行,每组5-7人,每队每次派出一人,在九宫格里面摆放本组的专属道具,比一比谁能先摆成一条线,以此来实现体育和智育的融合,让学生在练体的同时还能健脑,获得全面发展。

(二) 创新开展方法,强化教育效果

传统意义上的体育教育开展方法强调了教师的“主导性”,忽视了学生的“主题性”,这显然是不利于体育育人作用发挥的。对此,在开展“零点体育”的过程中,我们也要注重开展方法的优化,以此来让“零点体育”的实际效果更上层楼。具体来说,要在凸显出学生的“主体性”,给予他们更多自由发挥、灵活表现的空间,从而使学生们能够在“零点体育”中更好地运动锻炼和全面发展。具体来说,我们可将自由权充分发放给学生,增设“小组长”“小教师”以及“小裁判”等角色,让学生们自主组织体育活动,充分锻炼他们的协调以及组织管理能力,增强他们对于教师的理解,促进师生间各项工作的有效开展。同时,在“零点体育”开展的过程中,我们教师也要充分参与其中,充当游戏的一份子,与学生一同配合,为学生加油呐喊,并在此过程中对于他们一些动作、行为等进行点拨引导,让“零点体育”能够多样化和高效化地开展。

(三) 优化体育评价,提升活动内涵

面对“零点体育”评价缺失或者不到位的现状,我们有必要从评价内容以及评价模式两个方向着手,对“零点体育”评价加以革新,以此来提升“零点体育”的内涵,保证“零点体育”的规范性、合理性和科学性,让学生能够在此过程中,获得

更多学习收益。一方面,在评价内容方面,面对新课程的相关要求,我们有必要从“零点体育”的本质目标出发,本着素质教育观念,不但要关注对学生“零点体育”运动成果的评价,也要注重关注学生在“零点体育”中智力、活力、创新力、合作等方面的表现并给出有效的评价,通过对内容的扩充来激发学生的运动热情,满足他们的情感需求,同时促进他们综合素质的有序化培养;另一方面,在评价模式方面,我们应当在以往师评的基础上,积极将组评、互评、赛评以及家评等多种模式引入到“零点体育”当中,通过学生小组间评价、师生相互评价、比赛评价以及家长参与评价来进一步提高“零点体育”的吸引力、亲和力,尤其是依托家评可以引领家校合力,共同促进“零点体育”的高质量开展,让活动内涵得到充分提升。

总之,在新课程视域下,义务教育阶段的体育活动开展应当是有益于学生全面成长的。因此,“零点体育”的开展是很有必要的。但是,我们也能够看到,在“零点体育”开展过程中还存在一定的问题与不足。对此,我们有必要在把握这些问题的同时,不断运用新思路和新方法来进行创新优化,搭建趣味化、科学化的“零点体育”框架,让学生能够运动、强身、健心、健脑,在未来走得更远,飞得更高!

参考文献:

- [1]高硕,王鹏.为幸福起跑——浅谈开展“零点体育”作用与策略实践[J].中国多媒体与网络教学学报(下旬刊),2021(06):192-193.
- [2]朱建国.零点体育课促进学习的内涵与价值研究[J].小学教学参考,2020(06):48-49.
- [3]胡英兰.“零点”体育活动的设计与实施[J].中国学校体育,2019(05):88-89.