

以“互补理论”为基础的初中体育课课练教学研究

易顺容

平武县七一龙安初级中学

摘要：体育教学可以引导学生释放自身身体潜力，在提高基本身体素质的同时打磨自身的意志和品格，兼顾身心和眼界的多维训练，是直接影响初中生认知的重点学科，在整个课程体系中都发挥着突出的作用。正因为如此，体育课程质量的提升也理应获得更加高度的重视和关注，课课练作为体育教学的重要补充，也需要在新时期发挥出自身的作用。对此，本文也将立足于初中生成长，从互补理论出发，分析互补理论的内涵和价值，据此来引导初中体育课课练进一步优化，希望可以给相关教学工作者注入更多的灵感。

关键词：初中体育；互补进步；课课练；优化设计

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2023.12.143

互补理论集合了均衡发展而非均衡补偿两种理论的精髓，这里的均衡发展，对应的是在体育课堂上实现学生多维度的进步，让学生的不同能力都可以得到平衡的锻炼。非均衡结构补偿对应的是学生在某些能力上存在的不足或者是空缺，强调的是用另一种突出的优势来补偿或者是平衡，这样身体的素质也是过关的。也就是说，互补理论兼顾了学生的均衡发展，也关注了他们的优势和短板，显然可以引导学生精准分析自身的优缺点，找到发力点，提高学习效率和质量。

一、初中体育课课练教学的现实价值

一般情况下，课课练指的是在体育课上保留专项空间和时间的，让学生参与素质锻炼的活动，具有极为明显的针对性和侧重性特点，目的就是为了强化学生的体能，优化他们的运动素质和技能，由此来为后期更加复杂和高级的体育训练做铺垫，学生会在课课练的引导下掌握难度更大的动作。早在2016年，国务院就针对学生的身心健康发展出台了全新的意见，重点强调了课课练的紧迫性和必要性。

就初中体育课堂来看，课课练时长一般不会超过十分钟，通常集中在教材教学结束之后，教师可以设计不同的训练形式，延伸课堂范围，让学生的心肺得到更好的锻炼。还有，课课练也为学生的纪律教育提供了足够的空间，教师可以直接在几分钟内，培养学生的耐力，让他们有更强的抗击打能力和素质，真正强化自己的弱项，补充短板。与此同时值得注意的是，初中体育教学本身就蕴含了丰富的元素，所以课课练的内容也是很多元的，具有趣味性和渐进性，可以激发出学生的积极性和主动性，让学生主动学习知识，提高自己的斗志。

当下，很多教师都结合课课练的相关理论，对体育

课堂进行改革，对过往的课堂进行了反思和总结，不少学校更是把课课练当作重点开发的项目，这也让体育教学变得更加生动鲜活。但不可否认的是，在应试机制的影响下，不少教师并没有为课课练花费足够的时间和精力，没有主动对课堂内容深度研究，作出延伸，这也影响了学生的学习状态，教师这种消极的认知，会打击学生的积极性。还有，一些教师设计的课课练内容是相对单调的，大多都集中在力量训练，速度训练和耐力训练上，没有对灵敏度展开设计。同时，个别教师也过于追求形式的变化，用复杂的器械去吸引学生的注意力，但本质上学生并没有完全参与其中，因为他们的弱项尚未得到补充。也就是说，如果课课练的设计没有紧贴体育课堂现状和学生的成长动态，那么是必然会限制学生运动潜力的开发的。再加上，初中生的思维本身就很活跃，思想尚未成型，如果没有接触到精准的课课练，他们也有可能产生抵触情绪。

二、互补理论给初中体育课课练带来的积极影响

互补理论主张不同要素结合到一起，互相支撑，实现均衡发展，具有明显的协同性特征，所以也被称为并协理论，强调：人和其他事物的发展本身就存在很多不平衡的地方，缺点和优点都是存在的，长板和短板也都并存，所以只有各方结合到一起，才能促进综合发展。在这里，从均衡进步的角度来看，初中生要想成为对社会发展有用的人才，就必须多面开花，除了要在文化课上尽全力之外，还要注意体育课这一影响身体长期素质指标的工程，体育课是影响学生未来进步的关键因素。因此，必须给予体育教学足够的关注，让学生的全方位进步没有后顾之忧。同时，从非平衡结构补充的角度来看，学生运动能力本身就是动态变化的，运动结构也不

完全固定，因此从结构出发，查漏补缺，让弱项进步，才能提高整个结构的稳定性。尽管初中生的身体素质还存在一定的欠缺，但这也可以借助其他方面的突出技能来代偿。

与此同时值得注意的是，初中生作为思维意识独立发展的个体，他们彼此之间的差异是很明显的，很多教师在课堂教学中也察觉了。此时，初中生的全面均衡发展本就是新课标的诉求，因此教师就更需要利用互补理论，对课课练形式进行创新和升级，做好课程安排，放大体育教学效果，让学生可以真正摸索出适合自己的锻炼方法，补足差距或者是拉近差距，实现综合素质的提升。总的来说，互补理论可以支撑课课练在形式和内容上的创新，能够让教师在尊重差异的同时一碗水端平，通过分析学生的差距，在内容上做出补充，激发出学生的斗志和竞争意识，引导他们主动投入，主动反思自己的问题和不足，积极与同班同学交流经验，学习有用的技能，不断精进自己的体育技能，让优势变成强势，短板变成长板。

三、互补理论下初中体育课课练优化方法

（一）突出全面均衡发展下的内容针对性设计

课课练作为打磨学生身体素质和心理意志的工具，必须先满足教学内容设计标准，才能更好地提高教学成效。在过去很长一段时间内，虽然教师设计的课课练内容兼顾了力量，速度，耐力，柔韧度等重点板块，但教学方法的搭配，时机的分配还需要进一步优化，教师要从过去随意性和盲目性的设计模式中脱离出来，让初中课堂能够更加贴近学生本身。在这里，教师要参考互补理论，从灵活性，时代性，多样性等角度出发，合理增添丰富教学元素，充实课课练内容，提高其吸引力。例，在带领学生练习立定跳远的时候，可以先用三五分钟的时间，让学生做平板支撑或者俯卧撑训练，如果学生的核心不是很稳，可以把俯卧撑简化，让他们膝盖贴在地板上，调动腰腹的力量进行训练，或者是缩短平板支撑的时间。在这里，教师还可以分组训练，更好地分析不同学生的素质差别，在后期做出针对性的补充辅导。又或者，在篮球教学的时候，因为学生的体力并不持久，很难跑完半场或者是全场，此时教师也要适当降低训练的难度，适当提高灵活度训练的占比，缓解学生疲惫的身体。如果教师是在冬天组织学生进行篮球训练，那么可以提高耐力和速度训练的占比，提高学生心

肺功能。还有，教师需要真正研究学生的身心发展特点，多安排特殊的专项或者单项训练，让初次进入课堂的学生可以顺利过渡。当他们到初二的时候，因为已经积累了一定的经验，有了一定的耐力，因此能安排一些全能活动，让学生从局部的肩背，腹部训练转移到全面训练中，强化自己的训练效果。

（二）适当提高负荷训练占比

体育教学的目的是让学生具备过硬的身体素质，因此核心对象是学生，这就说明教师的教学绝对不能脱离学生的实际情况，而是要坚持学生主体性原则，确保互补理论应用到实处。在这里，尽管初中生的性格比较活泼，他们也喜欢特定的体育活动，但因为在之前没有拥有足够的锻炼机会，所以在面对高强度训练的时候通常力不从心。而初中体育课堂又的确包含了很多复杂且难度较大的活动，很多学生一开始也不能完全适应。在这种情况下，教师就需要根据学生不同阶段的承受能力变化，调整负荷训练的强度，把负荷训练和体育训练结合到一起，让这两者相互补充相互促进，平衡学生的诉求，满足他们的心理期待。例，在训练快速跑的时候，由于快速跑是一种无氧训练，所以课课练设计的重点也要集中在无氧耐力上，教师可以先带领学生做五分钟的腹部和腿部练习，唤醒学生的肌肉，或者是搭配上下肢的结合训练，在时间允许的情况下，开展特定的比赛，让学生在比赛中获得更大的乐趣。在这里，教师要明白，课课练的设计不是为了让学生消耗更多体力，而是要让他们懂得运动的松弛感，不能盲目地让学生先练习快速起跑，而是要让学生感受竞技的趣味性。

（三）参考群体需求和兴趣取向实现模式创新

从诸多体育实践中可以看出，教师要想真正激发出学生的潜力，就必须先让他们保持足够的热情和兴趣，只有这样才能更好集中注意力。在此，课课练具有灵活性，包容性和开放性，教师不能过于依赖传统的单一的教学方法，而是要配合新课改的节奏和步伐，坚持循序渐进，与时俱进的原则，根据学生的取向实现模式的创新和升级，实现多种教学方法的有效叠加融合，产生集聚效应。具体来讲，教师要把专项训练和补充训练交叉到一起，丰富锻炼的形式，兼顾平衡和不平衡，让个体和集体结合。例，就篮球教学来讲，很多教师在过去都会注重集体教学，先给学生介绍篮球知识，讲解运动动作，然后集体练习。此时，课课练的设计就可以从个人

的角度出发,让学生展示个体篮球技能,按照优势或者劣势分组,引导组和组之间对抗,针对性地练习篮球动作和技术。或者,根据篮球涉及的动作设计单项训练,比如俯卧撑,引体向上,开合跳等等,增强学生上下肢力量。在训练步法的时候,先让他们站成一排体操队形,然后半蹲,双手开合,依次前后做滑步训练,这样可以稳定学生的核心,即便是高速运动,变换动作,也不会轻易摔倒。就战术防御来讲,可以让学生花五分钟时间练习“巧入营门”的技能,懂得进攻防守的基本技巧。这种课课练的专项补充能够让学生刚好意识到自己的欠缺之处,积极进行练习。

(四) 实现硬件资源的深度开发

和其他课程一样,体育课程依旧是需要工具支撑的,这样才能更好地去辅佐动作练习。在过去,部分学校因为资金和场地的限制,没有构建完善的硬件供给体系,很多体育设施都没有完全满足教学需求,甚至学校内部缺乏必要的体育场和体育馆,这就严重影响了体育课堂的正常教学。对此,学校必须认识到硬件设备供给的紧迫性,要根据当下的学生数量和课程安排,配备专业的体育器材和设备,并灵活管理和使用器材,让有限的资源可以释放无限的活力。接着,对于已经引进的器材,要定期维护和维修,检查是否出现问题,一旦出现质量问题要及时更换,维护教师和学生的人身安全。器材的日常使用要及时登记,教师和学生要配合管理人员的清点工作,共同塑造良性的管理秩序和环境。与此同时值得注意的是,当开辟体育活动场所以后,教师必须本着物尽其用的原则,安排一些集体的运动,让学生到开阔的空间上,解放他们的身心。例,在足球教学的时候,就可以去学校的足球场列队联系。教师也要结合体育器材的使用途径和课堂内容,优化课课练的形式,尽可能开发可用器材去锻炼学生素质。例,在训练投掷能力的时候,就可以带领学生课前自行搜集材料,一起手工制作沙包,用沙包去参与不同类型的投掷小游戏,激发学生的参与感和成就感。又或者,在练习跑步的时候,教师带领学生去校外开发可以利用的场地,结合地形和障碍物,做跑步联系,可以是长跑也可以是短跑。如果是设计障碍跑,教师就要组织学生使用废旧器材,用轮胎或者纸箱去设置路障。

(五) 结合家庭资源补充短板

初中生本身就是祖国发展的希望,他们的健康成长是离不开教师与家长的共同努力的,家长也是学生在家中接触最为密切的主体。对此,教师要积极和家长进行沟通,争取家校对话与合作的机会,形成合力,补充课课练短板。在这里,家校合作的范围是在不断扩大的,所以中学也完全可以把握机会,共同创新体育课课练框架,打造全新业态和格局。具体来讲,教师要先确保课课练的内容是完全配合体育教学的,要对其形式和素材进行合理安排,持续性地推进资源创新,让课课练和教材可以衔接,在准备工作完毕以后,和家长展开沟通,让家长了解课课练发展的基本动态,教师可以直接建群,利用微信或者QQ群及时更新课课练的现场照片,让家长也能从中获得鼓舞和支持,认可课课练的价值。就分工来看,教师要做传授者和合作者,为学生展示体育动作,让学生掌握更多的知识,同时还要做沟通者,刺激家长发挥自己陪伴者和鼓励者的作用,在家提醒,监督学生提高锻炼频次,养成良好的身体健康习惯,养成积极向上的人生态度。特别是在课后,家长也可以直接录制学生运动的视频,发布在沟通群里面,互相交流,互相监督。

四、结束语

总的来说,持续性推进互补理论下初中体育课课练优化是合理必要的举动,但这一工作不是一蹴而就的,需要经历一个循序渐进的过程,所以教师要保持足够的耐心和热情。本文通过训练内容更新,负荷运动的创新,形式升级与优化,硬件资源补充,家校沟通和合作这几个角度,论述了课课练改革的方法,充分结合了互补理论的内容,参考了初中体育教学元素,尊重了学生的话语权和主动权,具有理论上的合理性与实践上的可行性,可以作为教师的参考依据。

参考文献

- [1] 例谈提升初中体育“课课练”教学效率的有效策略[J]. 刘兴军. 新课程, 2020(32)
- [2] 聚焦体能“课课练”提高教学效果[J]. 顾永明. 中国学校体育, 2020(08)
- [3] 初中体能素质“课课练”内容选择和教学方法的研究[J]. 陈之端. 当代体育科技, 2019(34)
- [4] 基于“互补理论”的初中体育课课练教学[J]. 高峰. 青少年日记(教育教学研究), 2019(02)