

培智学校运动与保健教学的实践和思考

赵国亮

(成都市龙泉驿区特殊教育学校 四川 成都 610100)

[摘要] 智障学生由于大脑损伤以及其他因素的影响,动作执行及外在表现受到限制。在运动能力方面,智障学生协调能力差,且伴有感知觉、注意力和记忆力等缺陷。在具体动作发展中,他们需要更多针对性的学练,才可以学会相关动作技能,进而在动作控制、协调性和灵巧性上有所提高。在《培智学校义务教育运动与保健课程标准(2016年版)》(以下简称课程标准)指引下,笔者在运动与保健教学中基于学生的障碍及特点,在兼顾全体学生的差异中寻求教学平衡,努力打造符合学生特点、充满趣味、富有实效的运动与保健课堂。

[关键词] 培智学校; 运动与保健; 思考

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2019.12.723

一、找准学生能力起点, 设定适合学生学练的运动目标

智障学生在体育学习和锻炼中掌握运动与保健知识、基本技能和方法,是运动与保健课程的重要内容。智障学生障碍程度各异、运动水平不一,给课堂教学带来了极大难度。因此,教师应将所教内容进行动作细化分解,做好学生能力起点评估,围绕“确认先备能力,找准评价要点”的备课主线将教学设计铺展开去,才有可能促进学生更好地学、教师更好地教。

课程标准提出根据可评价原则设置适宜的学习目标。以爬行一课为例,笔者在设计教学时就紧紧围绕这一建议,将完成动作的熟练程度作为评价要点,以爬行的动作和姿态作为评价内容。在实施教学前,先将爬行动作应具备的能力进行逐一分解——手臂支撑、膝盖跪撑、手膝腿交替向前爬行等,再对学生进行学前能力分析,包括手臂支撑稳定度、膝盖支撑稳定度及多肢体协调性等,做好相应的动作评估工作。评估有助于找准学生的起点能力,恰当的评估也能体现学生的逐级进步,并强化教师教学的动力。

通过学情能力分析,笔者按运动能力强弱将全班学生分成A、B、C三类,并了解了全班学生基本具备手膝腿支撑稳定的能力,左右侧手、膝盖有基本交替移动的能力。AB类学生不需要辅助就能基本完成简单的爬行动作,C类学生只要稍微努力,就能够完成手膝腿交替爬行的动作。明确三类学生的差异之处,也就明晰了目标分层的设定和达成。进而通过有所区分的活动设计,给予AB类学生足够的时间独立完成练习,给予C类学生适当的辅助掌握本节课的教学内容。通过分区域、分层次的学练方式,让所有学生都可以体验到运动的快乐与成功,以利于学生更好地参与运动和学习运动技能。

二、创设有趣的情境, 激发学生参与动作学练的兴趣

智障学生参与体育学习和锻炼,并体验运动的乐趣与成功是其形成积极体育行为的重要途径。有趣的内容会吸引学生的注意,会让学生积极参与课堂动作学练。教学过程中,如果可以让学保持好奇心和求知欲,让学生体验达成目标后的愉悦感,就会进一步激发学生的兴趣,使之持续地参与到课堂学练中。

爬行一课中,笔者为了更好地增加学生四肢活动的体验感,创设了有趣的情境,并将爬行的练习巧妙融入其中。如热身部分通过“穿越丛林”情境,吸引学生伴随音乐模仿鱼在水中游、鸟儿天空飞、猴子树上爬、马在草原跑等动物的动作,活跃相关肢体。创设“躲避狮子爬进山洞”的情境,让学生听音乐节奏进行听动反应练习的同时,感受学习手膝爬行的必要性,为后续的“学练爬行本领”埋下伏笔。此外,在后续的新授、学练、游戏等环节中创设挑战情境,让活动富有趣味性,使学生更有兴趣参与其中,动作学练的效果也会更好。

三、设计由易至难的练习, 帮助学生逐步掌握学练内容

基于智障学生的认知特点和学习规律,如果一开始动作难度太大,学生掌握不了,就容易产生挫败感,进而拒绝尝试。因此,教学环节的设计要由易至难,教学过程中的练习内容、器材、规则、目的要适时灵活调整。即教学过程中,如果学生多次尝试仍无法完成动作练习,就要即时提供辅助或降低练习难度;如果学生可以完成,则要逐步升级练习难度。

爬行一课,笔者设计了由易至难的活动内容(详见表2),从最初的原地单人单垫复习到分层连续爬行练习,再到最后通过隧道桶的过障爬行接力。由易至难缓坡式的练习进阶,每一阶段都充满了挑战和新奇,学生在每一个阶段都可以体验到成功和快乐,极大地提升了参与运动的成就感,充满信心地进入下一个阶段练习,学生的能力也随着逐步升级的练习难度而逐步提高。

四、灵活调整动作学练内容, 活跃学生感知觉体验

感知觉是人们接触、了解和认识客观世界的重要环节,感知觉障碍直接影响了智障学生动作表现。变化的感知觉刺激可以不断地活跃神经系统,有助于改善学生感知觉障碍。重复的感知觉刺激会形成稳定的神经回路,最终让动作由生疏到熟练。但是,如果练习的内容长时间保持不变,只会起到加强巩固的作用,而无法产生新的活跃刺激,反过来会影响学练效果。因此,在练习过程中要注重给予学生新的感知觉刺激,使学生形成新的神经回路,切实提高学生学练的效果。

五、适时给予辅助支持, 助力学生突破动作学练的难点

课程标准明确指出,要关注个体差异,满足学生的不同需求。在兼顾全体学生的差异中寻求教学平衡,这在培智学校运动与保健课堂中是非常重要的。实际教学过程中,障碍程度较低的A、B两类学生基本可以独立完成教学内容,C类学生还需要一定程度的努力才可以完成,这就需要教师在教学过程中适时给予学生必要的支持。

此外,激励的语言和富有能量的互动,是激发智障学生做得更好的动力。在学生学练动作技能的过程中,教师应该抓住每一个机会,对智障学生的每一次努力尝试、每一次进步、每一次出色的表现,都及时给予肯定和鼓励,从而在关键时刻激发其潜能,助其实现运动能力的提升。

参考文献

- [1] 谢燕山. 培智部大课间体育活动的开展情况与优化策略[J]. 新课程研究, 2018(05): 5-6.
- [2] 刘丽娟. 浅析在培智学校的体育教学中引入游戏的策略[J]. 天天爱科学(教育前沿), 2018(11): 45.
- [3] 黄永娟. 体验课堂快乐, 感悟体育魅力——培智体育课堂高效教学策略[J]. 清风, 2016(18): 35.