

小学“快乐体育”的教学

沈 斌

(浙江省鄞县实验小学 体育组 浙江 鄞县 315191)

摘 要 通过引入“快乐体育”教学思想,采取创建快乐体育园地,优化课堂教学,引导学生开展家庭体育活动等策略,全面改革现行的学校体育教学。经实践后认为“快乐体育”教学是当前农村小学开展体育工作的一种有益模式,能极大地促进了学校体育工作的开展。

关 键 词 学校体育;快乐体育;教学模式

中图分类号:G807.2;G623.8 文献标识码:A 文章编号:1006-7116(2002)03-0089-03

“Merry Physical Education” in primary schools

SHEN Bin

(Department of Physical Education, Elementary Primary School of Yin County, Yin County 315191, China)

Abstract Through introducing “Merry Physical Education” teaching thought, founding merry physical education field, bettering classroom teaching and guiding pupils to join in domestic physical activities, the present physical education in primary schools can be reformed thoroughly. After the practising, “Merry Physical Education” is considered to be one of the profitable models in rural primary schools’ physical education. Thus, school physical education can be promoted actively.

Key words school physical education; merry physical education; teaching model

江泽民总书记曾指出,国家的忧患意识之一就是我们青少年的身体健康。青少年和儿童是祖国四化大业的接班人和未来的劳动者,他们所学的建设祖国的本领,必须要有一个好的身体才能得以发挥。但是,现行的体育教学尤其是小学体育教学存在如下问题:在教育思想方面,错误地认为体育工作就是竞技比赛和达标,只重视少数体育尖子生的培养,忽视大多数学生的体育学习^[1]。在教学内容方面,过多、过繁、技术要求过高,趣味性太少,造成了学生对有些活动项目提不起激情,而对有些感兴趣的项目又因难度太大望而生畏。在教学方法上,一味地采取简单、乏味的“填”、“压”法,从不考虑学生的需求,造成学生对体育课失去了兴趣和激情^[1]。在教学评价方面,采用的是绝对评价法,这种评价法忽视了学生的个体差异,以统一的标准要求全体学生,使一些体育能力较差的学生对体育活动失去了兴趣。在场地设施方面,追求标准化、成人化,唯一的功用就是用于各种竞技比赛。

综上所述,我们认为现行小学体育教学的改革,已到了迫在眉睫的时候。同时,随着学校体育“健康第一”指导思想的树立,学校体育必将出现重健身、重实效的改革趋势。为

此我们借鉴国内外现有的体育教学改革的经验,结合本校的体育工作实际情况,引入了“快乐体育”教学模式。

我们构建的“快乐体育”教学模式,就是以快乐体育理论作为指导思想,运用快乐体育教学法,结合现有的体育教材,适当增加学生喜爱的选学教材,同时利用快乐体育园地的各种有趣的器械,变枯燥单调的体育教学为丰富多彩、寓教于乐的快乐体育活动,变“要我练”的消极被动参与为“我要练”的积极主动参与,变少数学生参与为全体学生参与的一种新颖的体育教学模式^[1]。

1 转变教学观念,创建快乐园地

推行快乐体育教学改革,传统观念的转变是一大难点。为此,领导小组通过深入细致的思想工作,组织有关人员进行培训,学习体育、卫生工作两个条例等政策法规,提高以法治教的认识,从素质教育观、人才观及体育功能和面向全体的效益观等3个方面转变观念。

另外,场地设施也是快乐体育教学改革的一个难点。原先,由于各种因素的限制,我校的运动场地和各种体育设施不足,且过于偏向竞技化、成人化和所谓的正规化,场地的边

角地段往往杂草丛生,未被利用。实施快乐体育教学活动中,我们对现有的运动场地及部分体育设施进行了改革和充实,设计、布置了10大类18小项的运动设施项目,在设计中突出了趣味性、多样性、教育性,使学校的运动场地及各种设施符合不同年龄段学生身心发展的需要,为开展快乐体育教学活动提供基本条件。

2 优化课堂教学,激活课外体育

2.1 调整教学内容

我们在实施快乐体育的实践中,按照竞技运动学校化、儿童化和趣味化的改造原则,对中小学体育教材内容的调整采取了两个措施:

(1)简化教材的技术结构^[2]。简化教材的技术结构,主要包括简化规则、降低技术要求和简化活动形式。简化规则与技术,并不是不要规则与技术,也不是不重视运动技术教学,相反,简化的目的是为了让学生活动时不受过多的人为限制,先达到活动目的,再慢慢体会技术及适应简单规则。

(2)增设快乐体育教材内容。依据教育性、健身性、趣味性、科学性的原则,适当冲破20%选用教材的限制,增加了学生喜闻乐见、易于上手和能适应不同层次学生练习的快乐体育教材内容。

2.2 改革教学方法

在开展快乐体育教学中重视教学方法艺术性的研究,即根据条件和需要,对教学方法进行艺术性的再创造、再加工,灵活地运用于教学实践中,使每个学生都能在“愉快的心境中”、“平衡的心态中”、“师生的情融中”、“需要的满足中”去探索,去发现,去学知,体验学习之乐、成功喜悦,培养学生的探索精神。

如今如情景法、游戏法、设疑法、小组学习法、目标学习法、讨论法、竞赛法、直观演示法、激励法、快乐作业法、师生换位法等各种体现快乐体育教学思想的教学方法开始较普遍地在体育课堂教学中采用。

2.3 更新评价方法

采用根据学生的学习起点和学习过程的努力程度,并结合绝对评价的部分内容进行综合评价法,即使那些体育能力较弱的学生在学习中有了一个奋斗目标和方向,又使我们的评价能看到结果,也能看到过程。

2.4 改善教学环境

在教学中做到运动场地井然有序,器材布置赏心悦目,粉线整洁优美,从而振奋学生的精神,激发学生的练习情绪,诱发学生的兴趣,消除单调、厌烦的情绪,使置身其中的学生都感到轻松自然,其乐融融。

2.5 全面更新课间操

课间操的改革,我们参照国家教育部组织的全国课间操现场观摩研讨会精神。把课间操时间延长至25~30min,把课间操的结构改为(简单的队列变换(冬天含热身运动)+普通小学生广播操+学校自编的特色操+放松性舞蹈或以班为单位的大型游戏(1min30s左右)。整个做操过程全由音

乐控制,广播操与特色操有时交叉进行。课间操的改革使学生做操时注意力集中,兴趣盎然,大大提高了课间操效果,并在一定程度上体现了体育独有的艺术性。

2.6 运动会向体育节转轨

在快乐体育教学思想的指导下,我们对学校运动会进行了改革,逐步从运动会向体育节过渡,运动会或体育节内容、方法的确定从全体性、全面性、主体性和基础性4个方面进行统筹考虑。比赛内容除以田径为主外,增设了体现时代性、创造性和趣味性内容,具体有5类:健身性、创造性、表演性体育项目、竞技性体育项目、娱乐性、运动能力性体育项目、观赏性体育活动和综合性体育活动。

2.7 提高体育活动课质量

自开展快乐体育教学改革以后,我们对体育活动课的发展提出了新的要求,即重视参与性、娱乐性、合作性,不断创新。另外,我们还打破传统思想的束缚,提倡恰当利用时间提高效率,发挥学校领导、班主任的作用,齐抓共管,不仅在课时上落实,而且在任务上、目标措施上都能真正落到实处。

3 引导家庭体育,开展社会体育

3.1 为学生家庭提供丰富且符合实际的活动内容

为了开展好学生家庭体育活动,我校结合《全民健身计划纲要》制订了学生家庭体育活动方案。根据学生的身心特征,把学生分成低、中、高三段:低段:1、2年级,中段:3、4年级,高段:5、6年级。并依据实效性、全面性、趣味性3个原则列了一张家庭体育活动内容参考表,供参考使用。

3.2 教给学生家庭因地制宜的活动方式

按照学校推荐和每个家庭自行设计的活动内容,我们为每个活动内容设计了简单易行的活动方式,并要求家长在开展家庭体育活动时要注意充分考虑活动的可行性、季节气候的变化、个体的差异和加强身体的自我监督等。

3.3 指导学生家长进行科学的评价

家庭中开展体育锻炼是否取得效果,仅靠个人的自我主观感觉是远远不够的,需要根据一定的科学手段和方法对体育健身的效果进行评价,以了解体育健身的程度,掌握体育健身的进程和负荷水平,真正做到合理、科学的健身。

我们学校为每个家庭印制了汉族农村学生10项(除脉搏)测试指标均值表,年龄从7岁到12岁,以便每个家庭进行对照,分析自己孩子在这一年龄段中和全国平均值有何差别。同时也可以将锻炼的前后所测得的数据直接进行对比,分析开展家庭体育活动前后的体质变化。

对于家庭中的成年人,我们也相应地提供一些参考对照数据,以提高家长们的锻炼兴趣。如“成年人12min跑测验标准”、“成年人自我身体能力检查评定方法与标准”、“成年人自我身体能力年龄判断标准”等等。

3.4 掌握学生练习的反馈信息,及时调整

为了准确、及时地掌握学生在家庭体育活动之后的效果和进一步调控,我们还特地制作了《学生家庭体育活动情况调查表》。每过1个周期(一般为2周),学校就把调查表回

收进行分析。然后根据反馈的信息,及时调整练习内容,调节练习强度,使学生的身体素质得到更合理的发展和提高。这样做的结果不但使学生的家庭体育活动更科学、更合理,而且也调动了家长的积极性,增强了家长的参与意识。

4 结论

我校推行的“快乐体育”教学活动,经过2、3年的实践,取得了累累硕果:学校的知名度扩大,体育工作的综合实力增强,学生的身体素质增长明显,体育教师的科研能力也得到了显著提高,快乐体育园地更是成了学校最亮的一道风景线,四川省成都市武侯区和苏州市金阊区以及宁波市一些兄弟学校的领导和同行纷纷前来取经学习。

(1)通过近2年来的实践,我们认为快乐体育是一种适合小学体育教学尤其是农村小学体育教学的有益模式,值得推广。

(2)快乐体育是学校体育的有益补充,但不能作为学校

体育的全部。

(3)快乐体育园地的建设既使学校的体育场地、器材设置丰富多彩、形式各异,又使学生在活动时入境入情,思想情操得到潜移默化的教育。

(4)课间操、课外体育活动的改革,使学生的精神饱满,校风校纪明显好转。同时由于操场上活动内容丰富且有趣味,课外锻炼的效果好了,学生的体能普遍提高。

(5)学生家庭体育活动的开展有力地促进了全民健身活动的推广。

参考文献:

- [1]广东省湛江市教委.开展“快乐体育活动”,推进素质教育的实施[J].中国学校体育,1998(4):8-11.
[2]陈琦.略论快乐体育与素质教育[J].中国学校体育,1998(4):68-69.

[编辑:周威]

(上接第88页)

了3个国家级课题子课题的研究;另有1人获“江苏省学校体育先进工作者”,2人获扬州市体育优秀课评比一等奖,14人次获高邮市优秀教练员称号,有30多篇论文在全国、省市各级书刊上发表,有40多篇论文在全国、省市各级论文评比中获奖。其中夏军老师有14篇论文发表,有22篇论文在全国、省市获奖。

4 对开设“体育专项选修课”的体会

开设体育专项选修课,有利于调动学生学习的积极性,增强学生对体育运动的兴趣和爱好,有利于学生系统地掌握专项体育知识、技术和技能,有利于因材施教、培养造就专项运动人才,有利于促进课堂教学改革,提高课堂教学效果,有利于培养学生自我锻炼能力,树立终身体育的意识。

体育专项选修课的开设,是体育教学改革的一种尝试,难免存在一些问题。

(1)由于学生报名时,项目人数参差不齐,有的项目人数高达100多人,而有的项目只有20来人,个别项目因受场地、器材、天气等条件的限制,影响了教学进度和教学效果。另外在项目的设置上,不可能满足每位学生的需要,个别学生对所设的项目均无兴趣。

(2)由于学生在一学年里只围绕一个项目进行学习,其

结果是在教学中中学体育教学大纲中所规定的基本教材和选用教材得不到体现,教学任务不能完成。而且开设体育专项选修课在目前还缺乏足够的理论依据和调研论证。

专项选修课是一种好的尝试,我们应针对出现的问题,及时总结经验,寻求对策。对于对体育根本无兴趣的个别学生,体育教师平时应多启发诱导,因人而异地加以指导,培养其兴趣,帮助学生选项。学校应加强对体育教师业务能力的培训,改善场地设施条件,增添体育器材和增设其他项目。在教学中应充分考虑教学大纲和教材,合理安排专项选修课的课时数,增加课外体育活动时间,多进行小型体育比赛,力求使体育专项选修课取得令人满意的效果。

参考文献:

- [1]朱琼.一级国家级社会体育指导员培训教材[M].天津:天津人民出版社,1995.
[2]潘绍伟.学校体育理论与实践探索[M].乌鲁木齐:新疆人民出版社,1993.
[3]吴遵民.现代国际终身教育论[M].上海:上海教育出版社,1999.
[4]谢琼恒.探索与求证[M].北京:新世纪出版社,1998.

[编辑:周威]