

“双减”背景下体育活动兴趣与习惯养成的实践研究

帅梦影

(闵行区实验小学 上海 201104)

摘要: 2021年7月24日,中共中央办公厅、国务院办公厅印发的《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》(以下简称“双减”政策)提出:“构建教育良好生态,促进学生全面发展、健康成长。”这是站在中华民族伟大复兴的战略高度为基础教育事业制定的良方,是实施人才强国战略的重要支撑,是贯彻党的教育方针的具体体现。出台“双减”政策更深层次的原因是目前我国基础教育这个关系国家未来的事业出现了一些问题,其中包括中小学生身体素质、锻炼习惯、生活方式、心理素质等方面的问题。

关键词: 双减 活动 兴趣 习惯 养成

中图分类号: G62 **文献标识码:** A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.10.007

一、研究背景

教育部2021教育金秋系列新闻发布会报告的数据显示,67%的中小学生睡眠时间不达标^[1]。第八次全国学生体质与健康调研结果显示,2019年全国6~22岁学生体质健康达标优良率仅为23.8%^[2]。上海市卫生健康委员会公布的数据显示:2018年全国儿童青少年总近视率为53.6%,上海学生近视检出率高于全国的平均水平;2005—2018年上海市中小学生肥胖率逐年上升,从11.35%上升到18.27%^[3]。

二、研究过程

兴趣是学习的基础,也是学习的动力,更是很好的老师,学生有了兴趣不仅学得轻松,而且学习的主动性和积极性也得到了提高。课堂教学是老师给学生传授知识和技能的过程,把握好课堂的35分钟时间,学生就会主动地去求知,去探索,去实践,并在过程中产生愉快的情绪和体验。

1. 在显示运动才能中体现价值

在课堂教学中,教师要善于发现和利用学生的闪光点。特别是对待信心不足和运动能力较差的学生,要给予充分的鼓励和表扬。通过不断的表扬和鼓励,能够增强学生的自信心和荣誉感,体现其自身价值。而对表现特别好的学生,教师也要表扬和鼓励。例如,在每节课课后总结时,我都会表扬一位今天表现最好的同学或者是今天最努力、进步最大的同学,希望他在下节课信心满满,继续认真练习。

在一次跳绳练习中,有同学的成绩不尽如意,但我通过勉励的方式让他向更高的目标发出挑战,今天他在原有的基础上再增加十个,他就是今天进步最大的同学。对于跳绳成绩不理想的学生我不但不会批评他,还要在课后表扬他,激发他的动力,这样这位学生不会在下次跳绳练习中胆怯,而

是能够继续大胆练习,兴趣和积极性也有所提高。

2. 在提升体育成绩中获得动力

在每堂课的学习中,我经常使用小组分组比赛模式练习,使学生处在和其他同学竞争情境中,创设一种积极、向上、活泼的教学氛围,充分发挥学生在比赛中的主观能动性、积极性和兴趣性。课堂中的竞赛练习和运动会其实有着相同的效果。我通过竞赛练习代替了以往枯燥乏味的单人练习,让学生们有了竞争对手和目标。

例如,在仰卧起坐练习中,学生以往都是自己练习,缺乏动力,成绩提升也不明显。但当我让学生们找到一个与自己水平相当对手,在之后的天天练,周周比,月月考中赛过对手赢得比赛,结果效果显而易见,同学们都非常努力地练习,都想超越对手。虽然仰卧起坐这个练习有一定的密度负荷,但是在小组练习中,学生们的心情是愉快地、兴奋的,忘记了练习时的疲倦,就连一些平时比较内向的学生都要求我再组织一次小组比赛吧!小组比赛的模式受到了学生的热爱,气氛也活跃了,使学生在兴趣盎然中收获更多。

3. 在集体活动中促进交友兴趣

在课堂教学中,我通过集体活动来培养学生之间的团队协作能力,以及团队意识和集体主义精神。集体活动建立在团队的基础之上,每个学生的学习效能、学习兴趣、运动能力都不尽相同,因此在学校体育练习中,学生间互帮互助,相互讨论,能够促进他们相互协助的关系,发挥团队精神,并且渐渐地建立起学生间相互信任、协同合作、练习积极性和激发进取精神。

一节看似枯燥的支撑与悬垂练习的课,通过集体活动让课堂更加活跃,学生们感受到运动的魅力。脚搁高处的支撑

练习是一个主要以上肢、腰腹为主的项目。我通过练习队形的变换,把原来的2人一小组增加到6人一小组,结合多媒体优势创编了一套以上肢活动为主的小动物操和学生们互动,让学生感受到运动的魅力。在基本活动中,以“小豌豆过山洞”“石头剪刀布”“叠罗汉”“推小车”游戏导入,小组里每个学生都参与其中互帮互助,配合一些积极动感的音乐,让学生们在体育课中运动情绪高涨。

4. 在拓展游戏中发展创新能力

对于天性活泼好动的小学生来说,新颖的器材、有趣的比赛能充分调动他们的积极性。我在教学中将动作技能、身体练习融入其中,趣化教学方式,为学生营造一个“玩中学、学中练”的积极氛围,激发学生在课堂上的学习兴趣,提高学生的创造思维能力。

例如,在走与跑的主教材教学中,30米快速跑主要是以发展下肢力量为主的技能类项目,所以本节课练习手段单一且枯燥,于是我把30米快速跑与游戏进行了整合,创编出一个适合本节课跑的游戏“狼来了”。学生们三人一组,两人站立双手交叉做出一个房子的样子,一人坐在房子里。当狼来了的时候,房子里的学生需要互换位置,并且不能重复。在游戏中把小组口令和要求慢慢加大难度,最后让小组成员自己开动脑筋,想象一些口令,增加了“着火了”“地震了”等口令,有效地激发学生们的上课运动兴趣,调动了学生练习的主动性,促进了速度、耐力、敏捷等能力的发展。

5. 在课余训练,中延伸兴趣

羽毛球是我校的传统体育项目,学校投入了大量的精力用于羽毛球团队的建设,在学生中也是有相当大的魅力。篮球也是近几年快速发展的一个项目,每年都举行阳光体育篮球3对3联赛、莘中杯篮球比赛等,在这种良好的氛围下,促使学生对这些运动产生兴趣,从而坚持参加课余训练,养成良好的习惯。

(1) 在耐力训练中锻炼意志品质

众所周知,耐力训练的主要价值就是培养学生坚韧、顽强、勇于拼搏、克服困难的意志品质。对此,在课余的篮球训练中,我采用了球类项目融入耐力训练,根据运动队员的体质和耐力水平来进行分组,然后进行“运球折返跑”“运球争抢”“篮球滑步训练”等练习,增加趣味性和对抗性,使得枯燥单一的耐力训练变得生动有趣。其次,我让运动队员们在竞争中进行耐力素质训练。如运球折返接力赛,行进间上篮接力赛等,再配合信息技术放一些欢快活泼的音乐,让学生在比较有趣和竞争的环境中进行练习,锻炼了学生的

意志品质。

(2) 在球类训练中凝聚团队合作

篮球运动是一个集体的运动项目,不像赛跑这种依靠单人竞速取得比赛胜利而获得冠军。篮球运动非常能体现团队精神,培养团队合作意识。我校篮球队中,男女生都有,而且有些女队员对篮球的球性和球感不比一些男生差。虽然篮球运动普遍都被认为是男生擅长的体育项目,而且男生跑得快、跳得高,会让许多女生不敢轻易尝试篮球运动。

我在课余篮球训练中,让男女生一同训练,使队内形成一个良好的团队氛围,再通过和队员积极的沟通和交流,使队员们相互了解,加深队员之间的协作能力。队员们可以对今日的训练成果、未来的训练计划等问题交换看法,这种交流是教师与队员、队员与队员之间的交流,这种积极而又真诚的交流会加强球队的团结精神。

(3) 在技巧训练中提升个体专注

篮球运动是一项需要技巧的运动,不论是运球、传球、投篮、突破等都充满了技巧性。在课余的篮球训练中,我非常重视队员们的技巧训练,由易到难,层层递进,不但可以训练队员们的球技,还能提高队友在训练中的专注度。例如,我在传球技巧的训练中逐渐增加难度来提高队员们的传球意识和能力。我通过两人传球30次不丢球、两传一抢,三传一抢等来锻炼队员们的传球能力。在运球技巧的训练中,我在篮球场两侧边线各增加了10个标志桶,让队员们依次运球绕过标志桶,左手运球过去,再右手运球回来。这个练习增加了运球的难度,稍有放松,就可能丢球,特别考验队员们的注意力。

6. 家庭体育,引导渗透中适度激励

家庭体育是健康生活的开始,是幸福生活的保障。学生除了在学校的时间外,在家里生活的时间最长久,因此家庭体育是学生身体素质的重要因素之一,若没有正确向上的引导,将会影响孩子的身体健康和身心素质,也将会影响孩子日后的生活质量和健康保障。

(1) 在微信里晒作业促良性竞争

在平时课堂的课后小结中,我常常布置一些今日体育回家作业和本周体育回家作业,让学生抄在回家作业记录本上,和其他主科作业一样,学生完成后需要家长打勾,第二天上交检查。经过了几周的时间,学生们渐渐地养成了习惯。有时我会忘记在课后布置回家作业,但体育委员在中午午休的时间积极地跑来询问我今天的作业。随着微信的普及和日趋完善,我将课后作业挪到了微信的班级群中,为了促

进课后作业的良性竞争，我不要求全部同学在班级群中晒作业，而是在每节课的练习中，我会挑选几位动作技术最完整和上课最认真努力的学生回家后在班级群中上传今日的体育作业练习情况，有照片形式的，也有完整视频。回家的练习项目也有很多比如：1分钟跳短绳、1分钟仰卧起坐，前滚翻、后滚翻等。经过在微信班级群里晒作业这种和谐的竞争，让家长意识到家庭体育也是锻炼孩子身体健康的良好手段，使孩子们的身心得到健康成长。

（2）在师生及时评价中适度激励

及时评价，就是教师对学生所学的知识、所做的动作进行及时判断，给予回答。在微信群对学生的及时评价是教师教育智慧和能力的一种表现。评价的语言也不是单一的，而是多元的，有赏识鼓励性的，促进反思性的等。例如：“某某爸爸很感动，挺不容易啊，体育课中孩子都很认真！”“加油加油，马上就能到A+了，棒棒的”，“都不错哦，加油，抓紧突破90个”。教师评价的语言尤为重要，既不能一味的肯定，也不能一味的批评，要让学生知道自己哪里是好的，哪里是不足的需要改进。如：“做得不错，如果跳得再高一些就会更好了”这样的评语针对性强，能够帮助孩子纠正错误，鼓励孩子增强信心。所以学生能在教师评价中看到自己的不足，明确自己努力的方向，也能在教师的肯定评价中获得成功的喜悦，促进他们积极向上的欲望。

（3）在亲子运动中延续习惯培养

亲子运动能够有利于孩子身心的健康成长。

我在每周五的课后体育作业中会增加一项亲子的运动，如：亲子双人跳短绳，父亲抱着孩子袋鼠跳，全家一起小鸭子走等。在阳光灿烂的周末，家长带着孩子一起运动，不仅锻炼了身体也促进了家庭之间的交流。有些家庭还会把亲子运动晒到班级群里，其他家长看到后也纷纷效仿和创新，越来越多的亲子运动在班级群里和大家见面。现如今，一到周末大家都积极地、自觉地参与其中，提高了对亲子运动的认识和培养了课余体育活动的良好习惯。

三、研究成效和问题思考

1. 研究成效

（1）兴趣激发方面

通过实践研究，学生在生理上、心理上得到满足，从而

激发学生的运动热情。随着新课改的一步步推进，小学体育课堂的形式也在改革的潮流中一点点地发生变化。学习的动机是学生体育学习兴趣的出发点。学生只有了明确的学习动机，才会主动地对于体育学习产生兴趣。但由于教学手段缺乏创新性，从而引发了一些问题：诸如课堂乏味、兴趣丧失、得不到应有的活动体验等，让学生失去了体育学习的动力。

总之，我们在教学中通过不同的途径，采用创新的手段，培养学生良好的兴趣，最大限度地调动了学生锻炼的积极性，为更好地提升运动能力起到了较好的推动作用。

（2）习惯培养方面

如果说兴趣是促进孩子乐于运动的发动机，那么习惯就是促使其保持良好运动状态的永动机。正如上文所言，学生良好运动习惯的形成是一个循序渐进的过程，只要教师本着“健康第一”“终身体育”的思想，以学生的发展为本，加强学习，不断总结和积累经验，大胆创新，就能使学生养成良好的锻炼习惯，为终身体育打下良好的基础，并使他们成为自我锻炼的指导者和终身体育锻炼的受益者。

2. 教师的成长

在提升学生运动兴趣，培养其良好运动习惯的同时，教学相长也使得体育老师与学生这一双主体角色目标得以实现。

正因为一直在思考通过不同形式培养学生的兴趣和习惯，教师才会在实践和研究中产生灵感，并且能得到来自学生的启发。这是真正的师生互动，是师生双方发自内心的相互欣赏和肯定。

研究过程促使体育教师的角色发生全新的转换，体育教师不再是教学大纲和教材的诠释者和被动执行者，而要成为体育教学的研究者、开发者和决策者。

参考文献

- [1] 央视网. 教育部：67%的中小学生学习睡眠时间不达标[EB/OL].[2021-10-10].
- [2] 新京报. 2019年全国学生体质健康达标优良率23.8%[EB/OL].[2021-10-10].
- [3] 澎湃新闻. 上海学生近视检出率高于全国平均，三成日户外活动不到1小时[EB/OL].[2021-10-10].