

# 基于“教会、勤练、常赛”背景下的体育教学策略研究

李惠杰

(长春市南关区教师进修学校 吉林长春 130041)

**摘要:**《健康中国行动(2019—2030年)》中明确提出了实施中小学健康促进行动。随之,中小学生的体质健康受到全社会广泛关注,体育教学也倍受重视。但是,从目前体育教学的情况来看,仍存在一些不足,如学生对于很多运动技能的掌握并不牢靠,在课下也没有更多的时间进行练习,参与体育竞赛的意识较弱。为了进一步地促进初中学生身心健康和体能的发展,我们还需在课堂中下功夫。笔者认为,可从“教会”“勤练”“常赛”三个层面出发,来开展体育教学。

**关键词:**教会 勤练 常赛 体育教学

**中图分类号:** G807.4 **文献标识码:** A

**DOI:** 10.12218/j.issn.2095-4743.2023.05.118

2021年6月,教育部办公厅印发并实施了《〈体育与健康〉教学改革指导纲要(试行)》以下简称《纲要》,旨在通过体育教学,帮助学生在体育锻炼中“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”。《纲要》将立德树人作为根本的教学任务,全面贯彻落实体育的教学改革,构建“教会、勤练、常赛”的课堂教学新模式,促进学生各项体育核心素养的养成。

## 一、体育教学中现存的问题

青少年是社会主义建设的接班人,对于青少年素质的培养受到了社会各界的重视。但是,现阶段的教育对于初中学生的培养重点都放在了语、数、外等科目中,体育教学并没有受到足够的重视。教育改革以后,虽然体育成了中考的一部分,将初中体育学科的分值比例有所提升,但在初中体育教学中还存在一些不足,具体如下。

### 1. 体育技能掌握不牢靠

在实践教学中,大部分学生对于体育知识都有或多或少的了解,但是真正掌握运动技能的学生较少。尽管新课改以后,体育教学开始得到重视,但是与其他课程相比,体育受重视程度仍然较低,体育课程被其他课程所占据的现象频繁发生部分体育教师采用“放羊式”的方式进行教学,在体育课堂中,让学生可以随意活动。在此教学氛围下,新课程标准要求要求的体育教学目标显然是无法实现的,学生对运动技能的掌握更是成了天方夜谭。

### 2. 课外缺乏练习的时间

在现今的教育体系下,中学生学习的压力较大,尤其是初三的学生,面临中考的压力,精神较为紧张,更没有多余的时间进行体育练习,虽然部分学生有参与体育锻炼,但是

主要目的是舒缓压力。在体育课上,大部分学生有学习的热情,学习的态度也非常积极,但是,在课下,大部分学生学习体育知识的积极性降低,更愿意睡觉、游戏、购物等,很少参与体育活动。这也导致了学生在课堂上学到的运动知识和技能无法在课下得到巩固,体育教学促进学生身心健康发展的目的没有被充分发挥出来。

### 3. 体育竞赛模式单一,参与性质较低

在“四位一体”的影响下,体育竞赛活动在体育教育中的地位不断得到提升。学校每年会举办运动会,包括了长跑、短跑、铅球、标枪等多种运动项目,也会有一些专项的体育竞赛活动,如乒乓球、篮球等。但是,参与这些竞技项目的学生大多是体育特长生,其他学生只能充当观众或只参与趣味项目。这种单一的竞赛模式,势必会对部分学生参与体育运动的积极性造成影响,进而降低体育教学的质量,不利于学生运动能力、体育品德等核心素养的形成。

## 二、基于“教会、勤练、常赛”背景下的体育教学策略

### 1. 初中体育“教会”教学策略

“教会”就是要遵循体育教育的规律,根据学生的身心发展特点和水平,在循序渐进、分层、因材施教等原则上,教会学生体育知识和体育技能,达到学以致用教学目的。

#### (1) 提高自身职业素养

在体育教学中,教师自身所具有的个人素养是影响教学质量的关键。作为新时代的体育教师,必须要具有较强的职业素养,要有明确的教学目标,根据目标制定切实可行的教学计划,完成教学任务。此外,在实践教学的过程中,体育教师要勇敢说“不”,对占据体育课程的其他课程教师说“不”,维护体育课程在教育体系中的地位。同时,体育教

教师要具有自主学习的意识,主动参与各项培训活动。同时,学校也要多组织教师进行培训,开展“阳光体育”类型的主题活动,让各校之间的体育教师进行交流,互相学习教学经验,取长补短,持续提高自身的教学水平。学校的领导层也要对体育教师的培养密切关注,结合学校实际的教学需求,对教师进行培训,以保证每一位体育教师都可以制定出符合学生发展的教学计划。

#### (2) 创新体育课堂教学模式

每一个学生都是一个独立的个体,个体之间的运动能力、学习能力、学习态度等必将会存在明显的差别,这就需要教师在实际教学中实施个性化教学,根据不同层次学生的学习情况,制定分层的教学策略,以保证每一个学生都能得到发展。例如,体育教师可以将学生划分为甲、乙、丙三个层次,甲层次的学生运动技能较高,乙层次的学生运动技能水平中等,丙层次的学生运动技能掌握程度相对较差。针对这三个水平学生的情况,制定具有个性化的运动技能训练方案,最终让处于乙、丙层次的学生都有机会通过锻炼成为甲层次的学生,甲层次的学生体育综合素养也必将会得到提升。

#### (3) 强化信息技术与体育教学的融合

与传统的教学模式相比,信息化的教学模式,更能调动学生的积极性,尤其是依托信息技术而发展的各种教学工具,可以将知识以图片、视频等方式进行展示,让教学具有了可视化的特点。例如,在教授学生篮球技巧时,如果按照传统的教学模式,教师只能用肢体示范动作,但在信息技术的支持下,教师就可用动画视频的方式对篮球技能进行展示。与教师的肢体示范相比,学生往往对于生动、有趣的动画视频更具有学习的兴趣,且可以重复播放视频动作进行观看。这样不仅可以减少知识传授的时间,给学生技能练习提供更多的时间,而且也能减轻教师的教学压力。

#### (4) 不断丰富体育教学模式

一般来说,初中体育教学的开展,主要是以户外运动为主,因此,在教学进行中,体育教师将课程的内容与自身的技能进行结合,使学生得到多方面的锻炼,了解更为全面的体育知识与运动精神。例如进行太极拳学习中,教师可以为学生讲解太极的悠久历史,以及在学习太极时,对学生身体与心理健康方面的帮助。初中教师还要加强与学生之间的互动与沟通,对于一些比较内向,不愿意参与体育运动的学生,教师要增强自身的幽默感,营造和谐的体育课堂氛围,打造良好学习环境,使学生摆脱心理的顾虑,积极主动地参与到体育运动中来,达成“教会”的教学策略。

## 2. 初中体育“勤练”教学策略

“勤练”需将运动技能的形成作为规律,根据不同的体育项目、班级、场地、运动强度等来选择针对性的练习策略,达到实际的运动效果。在实施“勤练”教学策略时,教师需将课内外教学进行结合,并保证学生的安全,这样才能达到使学生健康发展、提高体质的效果。

### (1) 积极鼓励,大胆练习

体育知识具有较强的实践性,要想掌握更多的体育技能,必须要经过大量的练习。所谓“熟能生巧”“勤能补拙”,只要勤于练习,学生必将会掌握更多的体育技能<sup>[1]</sup>。因此,在体育教学中,教师要鼓励学生大胆地进行体育练习。实际上在学的过程中,我们发现很多学生会存在一定的畏惧心理,不敢模范老师的动作,怕出现错误。也有部分学生缺乏学习的积极性,对运动技能学习的兴趣较低,思想上存在懒惰的情况,导致运动技能练习的效果较差。针对此种情况,教师可坚持“勤练”的原则,积极鼓励学生进行练习。为了增加学生练习的积极性,教师可将学生合理的分成小组,让小组之间进行对抗赛,在竞争的氛围下进行运动技能的学习。例如,在教授完排球基本的垫球的知识时,教师就可组织学生开展“排球对抗赛”的活动,将学生分成几个小组,进行互相对抗练习。在练习的过程中,教师要对学生的表现进行随时观察,记录学生存在的共性问题,针对性地记录个别问题,在对抗赛完成以后,对问题进行整体分析,以促进学生体育技能水平的提高。

### (2) 合理设置体育作业,以弥补课堂练习的不足

课堂上的教学时间始终是有限的,且大多数的中学体育课时的安排较为固定。如果学生在课后不进行练习,在下节课开始时就已经忘记了旧的学习内容。这就突出了课后练习的重要性。教师可通过设置体育课后作业的方式,来指导学生进行体育练习。课外作业可通过两种方式进行,其一是在校园中完成体育课后作业,其二是在家中进行体育练习。在校园中落实“勤练”,就需要教师充分利用学生的课余时间。教师要走出办公室,以参与者的身份去了解学生的生活,在学生同意的前提下,为其合理的安排体育活动,有序地开展体育技能训练<sup>[2]</sup>。在家中落实“勤练”,就需要教师与学生家长进行沟通,布置合理的家庭作业,如饭后慢跑、快走等,在运动的过程中需要记录时间、步数等。体育教师可利用运动类型的App,指导学生每日进行运动打卡,运动结束后,将打卡结果分享到班级的学习群中,通过一段时间指导“勤练”,让学生养成良好的体育锻炼习惯,为学生体

育运动技能的发展奠定基础。

### (3) 加强学生的体育锻炼, 调动学生锻炼的主动性

在开展体育锻炼时, 由于学生的性格与年龄特点不同, 对于体育锻炼的态度也不同。很多学生由于自身素质存在不足, 更不希望体育锻炼中“丢人现眼”, 因此对自己不擅长的体育运动非常排斥, 导致体育运动的开展存在严重阻碍。因此, 体育教师就需要了解学生的基本情况, 以学生本身的身体素质与个人喜好为基础, 不断完善与优化体育教学方式, 保证教学开展的多样性, 打消学生的心理顾虑。对于学生在学习中的积极态度与进步, 教师要及时进行鼓励, 使学生充满自信心, 保持健康良好的心态面对体育锻炼。良好的心态会激发学生锻炼的自主性, 使其以积极主动的态度面对体育锻炼, 在强健体魄的同时, 达到“勤练”的目的。

### 3. 初中体育“常赛”教学策略

“常赛”策略的实施需要面向全体学生。教师要结合不同的教学内容, 组织班级内部、班级之间开展竞赛活动, 每逢节假日可组织全校学生进行体育竞赛活动, 通过竞赛来激发学生参与体育活动的热情。同时, 学生通过“竞赛”活动可以积累更多的竞赛经验, 促使体育教学的价值达到最大化的发挥。

#### (1) 班级体育竞赛常态化

在实际的教学中, 体育教师还需重视对学生竞赛思维的培养, 在竞赛的氛围下学生会更具有学习的兴趣。教师可通过定期开展班级竞赛活动的方式, 来激发学生的竞赛思维。在实际的教学中, 教师可将学生分成多个小组, 小组的人数一般在2—6人, 然后以小组的形式开展多样化的体育竞赛活动。当然, 在班级开展竞赛活动时, 教师所设计的活动, 不能仅具有竞技性, 还要考虑初中学生的特点, 增加竞赛的趣味性, 这样才能激发学生参与竞赛活动的兴趣<sup>[3]</sup>。

#### (2) 年级体育竞赛和全校体育竞赛全员化

学校各个年级、班级的教师要重视合作, 学校的领导层要注意做好衔接工作, 给体育教师提供沟通交流的平台。这样所开展的竞赛活动才能面向全体学生, 而不是只针对体育特长生的活动。学校全体教师共同做好体育竞赛的宣传和保卫工作, 让学生围绕“运动即健康”“运动促我成长”等主题活动开展竞赛, 竞赛可设置奖励, 激发学生参与体育活动的兴趣。据官方数据调查显示, 有超过68%的不活跃儿童, 通过13周左右的体育运动游戏练习, 就能养成良好的生活习惯。初中学生自主意识较强, 更需要通过合适的方式, 激发其热爱运动的态度, 这样才能让学生享受运动。例如, 教师可设置奖惩活动, 学生获得名次, 或者取得进步, 均能得到奖励。其中奖励可是减免课程作业这种让初中生感兴趣的项目; 而惩罚可以是慢跑这种让学生“望而生畏”的体育项目。

#### 结语

总之, 在“教会”“勤练”“常赛”基础上开展体育教学, 可以看作是对学生运动技能的培养以及强化学生对运动技能的应用。体育教师必须要创新教学思想, 强化对“教会”“勤练”“常赛”的认识, 严格落实体育课程教学目标, 为社会主义建设培养出更多优秀的接班人。

#### 参考文献

- [1]李克江. 聚焦“教会”“勤练”“常赛”教学模式[J]. 女报: 家庭素质教育, 2019(10):5.
- [2]徐敬争. 中学体育教学“教会、勤练、常赛”的思考[J]. 青少年体育, 2020(8):70-71+138.
- [3]王欢. 基于快乐理念的青少年体育教学策略研究[J]. 青少年体育, 2020(04):97-98.