

“双减”下“教会、勤练、常赛”的学校体育新要求

梅城, 刘轶

(湖北大学 体育学院, 湖北 武汉 430062)

摘要: 在“双减”政策背景下, 探究学校体育课程开展过程中问题的特殊性, 研究认为, 现在学校体育教学存在运动技能教学效果不明显, 学生掌握不牢靠; 课外练习次数少、时间短; 学校体育竞赛开展次数少、形式单一, 学生参与不足等问题。为了进一步提高学校体育教学的质量和青少年体质, 学校体育应该注重三个方面的工作: 一是教师“教会”, 优化组织形式和提高自身素养, 提高学生主动学习运动技能的兴趣; 二是学生“勤练”, 把潜在的课外时间转变为体育参与的实际时间, 增加对已学习运动技能的练习; 三是“常赛”, 班级竞赛常态化和学校竞赛全员化, 把“赛”融入“学、练、赛”中, 增加运动技能的使用, 进一步加强和巩固运动技能。

关键词: 双减政策; 学校体育; 教会; 勤练; 常赛

“Double Minus” under the “Church Practice Regular Competition” New Requirements of School Physical Education

MEI Cheng, LIU Yi

(School of physical education, Hubei University, Wuhan 430062, China)

Abstract: Under the background of “double reduction” policy, this paper explores the particularity of the problems in the course of school PHYSICAL education. The research believes that the teaching effect of sports skills in school physical education is not obvious and students’ grasp is not reliable. The number of extracurricular exercises is less and the time is short; the number of school sports competitions is less, the form is single, and the students are not enough. In order to further improve the quality of school physical education teaching and teenagers’ physical fitness, school physical education should pay attention to three aspects: first, teachers’ “teaching”, optimize the organization form and improve their own accomplishment, improve students’ interest in learning sports skills; Second, students “practice”, turn potential extracurricular time into actual time for sports participation, increase the practice of learned motor skills; Third, the “regular competition”, the class competition is normalized and the school competition is fully mobilized, the “competition” into the “study, practice and competition”, increase the use of sports skills, further strengthen and consolidate sports skills.

Key words: Double reduction policy; School physical education; The church; Practice; Often the

1 引言

2021年7月24日, 中共中央办公厅、国务院办公厅印发《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》, 一经下发, 便以“雷霆”手段为学生清扫了课外沉重的学习负担, 课外时间的增加给学校体育的发展带来了新的机遇, 同时也伴随着一定的危

收稿日期: 2022-02-21

作者简介: 梅城(1993-), 男, 湖北赤壁人, 湖北大学体育学院在读研究生, 研究方向: 民族传统体育学, E-mail: 1053754036@qq.com。

机,为把这种“潜在时间”变为学校体育的“实际时间”,需要学校体育教师进一步改进自身的体教工作。“双减”政策下如何把“教会、勤练、常赛”与学校体育紧密结合?如何从基础上解决青少年体质下降?如何确保学生养成良好的运动习惯?基于此,本文结合运动技能学习的三个方面,即“教会、勤练、常赛”,来探寻学校体育工作在新政策背景下的开展。

2 “双减”下学校体育的解读

2021年“双减”政策的提出,对广大学校教育者提出了新要求,体育作为在此政策下获得有限的潜在时间的项目,如何把潜在时间转为实际时间?需要学校体育工作者重新审视学校体育的内涵。

众所周知,我国对学校体育的重视是世界少有的。体育作为一门必修课程,伴随每一位学生度过了从幼儿园到大学的整个学生时代。学校体育的核心理念是“健康第一”,但现实呈现的结果却不尽如人意,大部分学校做到的仅是“平安无事”的健康,缺乏对学生体质的监察。研究表明,近些年来,中小学生体质持续下降,青少年缺少运动技能,缺乏运动习惯,不少学校将本该作为“玩耍”的体育活动变成了“被动体育”。这种被动不仅体现为沉重的学业负担压缩了体育锻炼时间,也体现为政府部门把体育纳入升学考试。尽管知道这种被动体育的成效甚微,时效甚短,但学校却不得不那样去做,这说明减少学校体育“机械的、无聊的、惩罚性的”运动方式迫在眉睫。积极调动学生“玩”的特性,参与多种项目的体育锻炼,打破现有的体育锻炼方式,需要我们参照“教会、勤练、常赛”的学校体育教学新要求,重新规划校园体育活动的开展方式^[1]。

3 我国校园体育教学现有问题

3.1 运动技能教学效果不明显,学生掌握不牢靠

我国自2007年提出“学生每天贯彻一小时体育锻炼”的口号,到2012年在此基础上每个学生学会至少1-2项体育项目,再到2019年,通过参与体育锻炼从而掌握1-2项日常锻炼的运动技能^[2]。然而现状却与口号目标相去甚远,绝大部分学生不但没能养成良好的锻炼习惯,也没能掌握两项能持续指导日常锻炼的运动技能,这直接导致了我国青少年体质的持续下降。究其主要原因有以下几点:第一,体育课程未被学校重视,中小学经常出现体育课程被其他主课课程占据的现象,并且在正常的体育课程中,培养方案也不明确,学校对体育教师的教学成果评价始终缺失;第二,老师“放养式”管理,只在确保学生人身安全的情形下,放任学生自由活动,没

有系统地进行技能教学,把体育锻炼和娱乐活动对等起来,错误认为学生玩耍中的跑、跳等就是体育锻炼;第三,校园体育设施不完善,受天气等外在条件影响大;第四,学生对体育锻炼目标的认识不明确,错误认为体育课程不重要,体育成绩不重要等。这些因素导致校园体育教学效果不尽如人意,学生没能有效掌握运动技能,没能培养良好的运动习惯。

3.2 课外体育参与次数少、时间短,不能及时温习学习内容

我国中小学生学习压力普遍较大,但爱玩是学生的天性,绝大部分学生对体育课还是抱有极大兴趣的。课堂上,大部分学生都能积极主动地跟随教师学习课程内容,然而,这种积极性却仅仅停留在体育课堂上,下课后瞬间就消失殆尽了,能利用课外时间继续锻炼的学生少之又少。缺少指导人员、时间、场地等等,学生课外体育练习次数少、时间短,致使学生在课程上掌握的运动技能不能得到及时有效地练习和巩固,最终又“归还给教师”了。于是出现了简单的运动项目反复教学却不能取得好的效果的情况,机械重复又引起学生反感和厌烦的“闭环”难题。

3.3 校园体育竞赛开展次数少、形式单一,学生参与不足

在我国体育越来越被重视的情形下,体育竞赛在体育教学中的地位不断提高,很多学校每年都会举办运动会、篮球赛、乒乓球赛等,然而统计发现,参与这些项目的学生人数甚少,甚至不少教师都会认为参与这些项目的是平时文化课成绩差和具有体育特长的学生。所以绝大部分学生仅仅把自己当成一名观众,并没有有效地参与,长此以往,必然导致学生对体育竞赛关注度降低,学生参与性下降。同时单一的赛事组织形式也是学校体育竞赛低迷的一个重要原因,总是以班级为单位的竞赛形式,或者说过高的要求导致参与门槛无形中被提高,最终导致每年参与竞赛的学生数量极少,且往往为同一批人员。但校园组织这些竞赛的直接目的是促使校园大部分学生能参与到这些赛事中来,这些赛事不是为了分高低、分输赢,而是想带动更多的学生积极主动参与运动锻炼。

4 “被动教会”向“主动教会”转变

体育项目多种多样,目前我国校园长期教学的有篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、武术、体操和田径等项目,这些项目的规则和运动形式各有不同,面对不同的运动技术、运动规则等,需要体育教师具备不同的运动专业知识和掌握不同的教学形式。“教会”不仅指

体育老师通过体育课程授予学生一定的专业运动技能, 同时也有学生主动学习, 接受教师指导, 从而掌握运动技能的含义。这些技能不是简单地嬉戏玩乐就能得到, 而是需要体育教师投入很多时间和精力, 不仅要完成学校的教学任务, 更需要教师积极主动观察学生和自我学习反思, 即把“被动教会”积极化为“主动教会”后才能实现的, 需要老师做好多方面的准备工作。

4.1 进一步提高职业素养, 提升体育教师胜任力

首先, 体育教师的再教育必须与时俱进, 教师要以学生为本, 明确教学目标和任务, 将教学任务和学生实际发展状况紧密结合起来。教师不仅要对学生时间被占据说“不”, 更要把国家政策和体育教学结合起来, 和学校领导积极沟通, 为学生争取更多的课外体育活动时间。其次, 根据学校的教学情况, 招聘具有特长优势的体育毕业生为体育教师, 而对留存的体育教师则通过“国培”“顶岗培训”等多种方式提高其专业素养能力。学校同时需要完善体育教师教学效果的监督评价体系建设, 及时提出教师在教学中的问题, 提高教师的教学能力^[3]。

4.2 体育教师教学方式和方法的优化

运动技能的习得过程分为不同的阶段, 学生在体育课程中, 更多的为泛化和分化阶段, 在这个过程中, 学生的技术动作的获得主要通过模仿练习, 所以在缺乏指导的情形下容易发生形变。这就要求教师及时了解学生的学习情况, 及时纠错, 让学生形成良好的运动习惯。

转变固有的班级组织形式, 开展不同的专项练习, 设置不同的水平队伍, 以兴趣班为依托, 打造更好的运动氛围。传统的班级体育授课, 由于性别、运动基础等原因, 教学效果总是参差不齐, 高校体育俱乐部改革起到了很好的预知效果, 各校园应该广泛开展类似形式的改革, 调动学生的运动积极性。同时以课堂提问和问卷调查等形式丰富体育教师和学生之间的互动, 以便教师及时发现学生存在的不足, 在运动技能形成过程中及时提供正确的指导, 这不仅是对学生在校学习技能效果的正确引导, 更有利于学生在今后的日常生活中养成良好的运动习惯。

积极探索智能化体育教学, 信息时代, 体育教学方式也应该与时俱进, 信息化教学凭借其即时性、可视性等特点, 能够有效调动学生的学习兴趣, 提高教学质量^[4]。传统的教学方式以教师的经验教学为主, 主要采用单一、生硬的示范法和练习法, 这些教学方法虽然是最行之有效的方式之一, 但持续的单一的教学形式不能引起学生的兴趣, 需要我们有效调节这些方式。而信息化智能化教学能有效利用图片、动画、视频等视觉优势, 提升学生对动作技能的认知, 同时利于学生脑海中动作技能的

定型, 进一步帮助学生掌握动作技能。

5 变潜在时间为实际时间的“勤练”

对于所有学生而言, 单靠有限的运动技能模仿是无法有效掌握体育专项运动技能的, 必须要有足够的课外时间来勤加练习, 才能较好地掌握课堂中所学习的运动技能。“双减”政策有效地增加了学生的课外时间, 如何把这种潜在的时间转变为课外体育的有效时间, 用来“勤练”体育运动技能, 需要体育教师进一步加强工作。

5.1 保证“勤练”的体育课外练习时间

“双减”政策下发后, 国家教育局要求增加体育课时, 但课外时间的变化每个学校各有不同, 如何有效保证体育课外时间, 这需要体育教师和校级领导的有效沟通, 但具体可以表现在, 将大课间、社团活动、课后服务有机整合。如将大课间运动形式进一步细分, 分为不同的团队完成不同的练习任务, 同时选拔优秀的助教人员, 担任课外活动的技术指导, 帮助更多学生更好地进行体育技术练习。再如课后服务1小时活动, 利用下午放学后的一个小时, 分批开展足球、篮球、乒乓球、趣味田径社团等活动, 以体育教师为指导者, 增选5-10名助教, 确保课外活动的有效开展。同时还可以进行家校联合, 打破以往固有的体育教育模式, 提高联合的广度和深度, 邀请学校周边社区的家长参与学校体育活动, 同时促进家长运动观念转变, 主动陪同和辅导青少年参与体育运动锻炼。学校应加强与学生、家长的紧密沟通, 围绕“教会、勤练、常赛”, 构建学校体育新生态系统, 引领学生走向操场、走向运动、走向健康^[5]。

5.2 体育课外作业, 课程的有效延续

学校体育课程教学, 因为时间有限, 课堂中教学内容完成后, 留给学生练习的时间并不多, 特别是有些教师为了尽可能多地教授更多的运动技能, 极大压缩了学生的自主练习时间, 这个时候, 有效的课外作业便是学生最好的练习契机。这要求体育教师在课程结束时给学生布置一定的体育家庭作业, 比如慢跑1000米、完成球类技术动作练习多少遍等。体育教师可借助运动App, 打卡训练后可以截图到班级微信群或QQ群, 以及视频录像等方式检查学生课后作业完成情况, 还可以通过通讯设备实现在线监督、辅导学生完成课后作业。体育课外作业不仅是体育课程的有效延续, 也是“勤练”实现的途径之一, 更能够帮助学生养成良好的体育锻炼习惯。

6 “常赛”——熟练掌握的有效方式

校园体育竞赛应该贯穿到整个运动技能获得过程中, 即“学中赛、练中赛、赛中赛”, 只有这样才能真正意

义上调动学生“玩”的兴趣,只有这样才能让学生自发地学习体育运动技能,只有这样才能让学生享受体育运动的乐趣^[6]。体育竞赛不仅是检验教师教学效果的方式之一,也是检验学生掌握技能水平的有效方式,同时学生能在竞赛氛围下积极主动参与体育锻炼和增加运动经验,提高训练水平。

6.1 班级体育竞赛常态化

班级赛事作为最基础的组织形式,是学校体育赛事开展的最基础单位,这种赛事主要以小组的形式进行,每组3-8人为最佳。同时这种“赛”又包含在运动技能习得的过程中,每个阶段其作用各有不同,与“学、练、用”紧密相结合,相辅相成。如在“学中赛”,从教学手段上来说,把比赛融入到教学目标和基本课程中,让学生在“赛”中“学”,体验体育运动带来的乐趣,激发对运动的兴趣,从而实现从运动技术到运动技能的转化;从达成效果上来看,把“赛”融入课堂教学中,可以简单明了地了解学生对动作技术掌握的情况。如在“练中赛”,从选择时机上来说,一个小比赛就能体现教学目标是否实现;从达成效果来看,“练中赛”能为枯燥的练习环节增添乐趣,营造更好的氛围,同时可以总结练习的不足,从而进行修正提高。最后“赛中赛”,即可以为学和练中间的检验过程,也可以是最终学习成果的考核与检验。既然赛事可以贯穿整个技能习得过程,那么班级赛事作为最基础的组织单位,应该成为常态化,让学生在“学中赛、练中赛、赛中赛”,最终实现运动技能的熟练掌握。

6.2 社团和全校竞赛的规范化和全员化

全校体育教师加强合作,制定规范化的社团和全校体育竞赛,需要包含场地、裁判、志愿服务、后勤保障等。规范化的体育竞赛可以为学生提供更好的安全保障,同时有序的参与方式可以方便更多学生参与进来。最主要的就是体育竞赛要面向全校学生,不仅要有专业的体训队参与的竞技性体育竞赛,还应该面向全体学生的娱乐性竞赛。学校体育竞赛最主要的目的是营造运动氛围,鼓励更多的学生参与到体育锻炼中,提高青少年体质健康水平,同时竞赛也是对学生运动技能学习成果的检验,方便学校对体育教学效果的监督。娱乐性体育竞

赛应以“健康成长”等为主题开展,鼓励全体学生积极主动参与体育锻炼,强化学生的体育参与意识。社团和校园竞赛的规范化和全员化是学校体育开展的必然趋势,规范化为学生提供保障,全员化促进青少年体质健康水平提升。

7 总结

习近平总书记用“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”十六字高度概括了体育教育的意义,为学校体育工作做出了科学定位^[2]。“双减”政策增加了学生课外活动时间,如何通过高品质的体育活动丰富学生的课外活动,减轻学生的学业负担,有效促进学生全面发展、健康成长,是对于学校体育工作开展的新要求。把“教会、勤练、常赛”融于到学生的课堂活动和课外活动,能很好地帮助学生掌握运动技能,培养学生养成良好运动习惯,提高青少年健康水平。

参考文献

- [1]《体育教学》编辑部.《体育教学》杂志专题研讨:“双减”政策背景下的体育教师和学校体育观点汇总(二)[J].体育教学,2021,41(12):6-8.
- [2]郝光安,李贵森.“体教融合”的关键问题、发展思路与实践探索:以大中小学运动技能等级标准制定为例[J].北京体育大学学报,2021,44(1):28-34.
- [3]双减政策契机下,校外武术教育如何主动求变[C]//中国体育科学学会武术与民族传统体育分会,全国学校体育联盟(中华武术),全国普通高校中华优秀传统文化传承基地(武术).2021年全国武术教育与健康大会暨民族传统体育进校园研讨会论文摘要汇编(二).2021.
- [4]王佳茵.高校体育教学信息化建设与管理的实施策略研究[J].教育理论与实践,2020,40(6):62-64.
- [5]专家组.“双减”政策与学校体育发展[J].上海体育学院学报,2021,45(11):1-15.
- [6]王佳栋.体育大课程“赛”载体研究[D].重庆:重庆师范大学,2018.