

2023 年常州市第三十八届学校体育卫生优秀论文

# 论文集

常州市教育学会中小学体育教育专业委员会

2024 年 3 月 4 日

# 目 录

1. 析·研·行——如何做好幼小体育的衔接 ..... 常州市华润小学 丁银 (4)
2. AI+体育让学生课外也能“勤练、常赛” ..... 常州市怀德苑小学 荆新 (12)
3. 基于新课标初中跨学科主题学习教学实践——以生物与体育与健康为例  
..... 常州外国语附属双语学校 史一枝 (18)
4. 大单元教学视域下“阶梯式”体育家庭作业的设计与实施——以水平二篮球单元为例  
..... 常州市怀德小学 朱亚东 (30)
5. 基于大单元教学视域下初中篮球“学、练、赛、评”一体化策略研究  
..... 武进区前黄实验学校 殷磊 (39)
6. 智慧纠错：指向体育教学中学生行为偏轨的解决策略  
..... 常州市武进区南夏墅中心小学 沈益波 (47)
7. 基于体测大数据的课后精准服务策略与实施  
..... 武进区湖塘桥第二实验小学 余波 (52)
8. “3+3”课程模式解锁体育课后服务新路径.....  
常州市武进区湖塘桥实验小学 韩佳(64)
9. 基于问题化教学法在小学体育高效课堂的构建研究——以《排球正面双手垫球》为例.....  
武进区鸣凰中心小学 黄旭斌 武进区湖塘桥第三实验小学 周文慧 (68)
10. 五维架构：基于“水平二”的足球大单元教学设计研究  
.....常州市觅渡桥小学 陈健伦 (79)
11. 核心素养视域下小学篮球社团文化的建设路径  
..... 常州市新北区奔牛实验小学 李莉 (87)
12. 家校联动模式下小学体育家庭作业设计实践研究---以小学五年级篮球大单元教学为例  
..... 常州市新北区孟河实验小学 吕娟 (94)
13. 素养导向下小学体育“跨学科主题”学习的教学建构  
.....常州市武进区实验小学分校 谢川 (102)
14. 素养视角下小学体育项目化学习的设计与实施策略——以健康“视”界，“睛”彩你我项目化实施为例  
..... 常州市武进区坂上小学 孙姣 (109)
15. 结构构建与实施评价：基于新课标核心素养导向的小学田径大单元教学实践研究  
..... 常州市清潭实验小学 王丹 (118)
16. “任务式学习法”高中体育课堂教学的实践研究——以水平五高一年级《跨栏跑》为例  
..... 江苏省溧阳中学 吴杰 (128)
17. 跨学科主题学习教学的设计与实施 ..... 武进区洛阳中心小学 崔瑞峰 (137)
18. 小学生体能发展的敏感期及其身体运动干预策略  
..... 武进区星韵学校 郭玉茹 (145)
19. 小学体育、数学、科学 融合“伴·行”作业的实践探究——以“伴·行”晨跑 实践成长”为例  
..... 金坛区东城实验小学 郭忠亮 (154)

20. 基于图形组织者的深度学习研究与实践——以高中体能模块教学为例  
..... 溧阳市南渡高级中学 张书焯 (160)
21. 信息化体育课堂教学的探索与实践  
..... 常州市武进区礼嘉中心小学 郑伟锋 (171)
22. “崇文尚武”视角下中华传统体育项目的校本实践与研究  
..... 常州市荆川小学 祁文俊 (186)
23. 高中体育与健康“跨学科主题学习”现状分析——以常州某高中为例  
..... 教科院附属高级中学 郑薇 (201)
24. 一所农村初中学校体育课程改革的实践与思考  
..... 常州市武进区洛阳初级中学 陆卫刚 (210)
25. “双减”政策下高中生校内外“每天锻炼一小时”开展困境与对策研究  
..... 常州市平陵高级中学 王梦瑶 (216)

# 析·研·行

## ——如何做好幼小体育的衔接

常州市华润小学 丁银

**【摘要】**幼儿园和小学阶段的体育教学具有明显差异，为了使幼儿快速适应小学教学环境，体育教师应做好幼小衔接工作。基于此，文章以分析幼儿园与小学体育差异为切入点，探讨小学阶段体育幼小衔接的重要意义，提出体育幼小衔接的具体策略，仅供参考。

**【关键词】**小学阶段；体育教育；幼小衔接

### 引言

幼小衔接指的是幼儿园教育和小学教育的有效衔接。多数幼儿在初入小学校园后，面对陌生的同学、老师和学习环境，普遍会产生显著的不适感。与幼儿园教育内容及教育模式相比，小学阶段的教育工作更加正式，且具有系统化特点，对学生提出了较高要求，体育教学亦不例外。为此，教师应深入分析、探索幼儿的鲜明特征，优化体育教学内容与教学模式，让幼儿快速适应小学阶段的教育及学习方式。

## 一、分析：幼儿园体育与小学体育的差异

### （一）体育教学任务差异——“活”与“束”

在玩中学、学中玩，使幼儿在欢快的环境下成长，在游戏活动中获得知识和经验，是多数幼儿园的教育宗旨。幼儿园教育中设置的游戏活动普遍具有灵活性与自由性，不会过多约束与规范幼儿行为。恰恰是轻松、有趣的游戏可以解放幼儿天性，幼儿可以在玩游戏的过程中更好地接受体育教育，因此幼儿园体育教育又被称作体育游戏活动。而这一别称既是为了有效区分小学体育教育，避免体育教育过早小学化，同时也可以使幼儿认为参与体育教育活动等同于玩游戏，从而在体育教育中放松身心，学习知识。幼儿园强调培养幼儿的体育兴趣要避免强制性赋予幼儿束缚与压迫，而是注重幼儿对于生活常识与经验的学习，从而提升其身体素质。

幼儿园的体育教育任务旨在培育幼儿基本能力、提升身体素质，而小学体育教育则在注重学生基本能力培养的同时，对于学生体育基础知识、运动技能、体能等提出了具体要求。《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》强调了课

程性质、课程理念、课程目标、课程内容、课程质量、课程实施，有着约束性与规范性教学指标，侧重于丰富学生体育基础知识、培养基本技能与基本技术。与幼儿园体育教育相比，小学体育教育的娱乐性和趣味性相对薄弱，对于学生体育兴趣和学习行为具有一定约束性。

### **（二）体育教学模式差异——“变”与“定”**

对于幼儿园体育教育来说，其课程标准并无硬性规定，普遍围绕跑、跳、钻爬与投掷等动作展开体育学习活动，以游戏活动为载体进行练习。然而，小学阶段体育教育则要根据规定标准与固定教育计划进行。部分小学低年级体育教师通常会选择将游戏融入教育全过程的教学模式，但多数体育教师为了让学生达到规定的测试标准，会在课堂教学中增加动作练习频率，重复性动作与机械化练习会有所增加。由此可见，幼儿园和小学体育教育的教学模式与教学方法存在明显差异性，所以需要小学教师在体育教育幼小衔接过程中做足准备。

### **（三）体育教学时间差异——“短”与“长”**

从教学时间上看，幼儿园和小学阶段的体育教育存在显著差异。幼儿园每节体育课的教学时间多为 25 分钟到 30 分钟，且每个班级一周上 1 到 2 节课；小学阶段每节体育课教学时间普遍为 35 分钟到 40 分钟，且每个班级一周上 3 到 4 节课。所以，小学阶段在体育教育的幼小衔接过程中，应对教学时间进行合理调整，体育教师应做好课前准备工作，避免学生在小学体育教育中产生体能跟不上、情绪下降或者注意力不集中等问题。

## **二、研讨：小学阶段体育方面做好幼小衔接的意义**

### **（一）理清“游戏”与“教学”，提升幼儿身体素质**

从幼儿园到小学阶段，是幼儿在人生成长进程中的一次转变，分析其进入小学阶段学习与成长的主要影响因素，可知体育教育在幼小衔接工作中的重要意义，具体呈现在有助于提升幼儿身体素质，使幼儿在小学阶段的学习与生活中，可以保持主动、兴奋的积极态度，并快速适应全新的学习环境、学习方式及伙伴关系。在体育教学内容与教学模式的改进方面，体育幼小衔接工作将创新体育活动作为出发点，以户外活动与游戏活动为依据，结合小学阶段体育教学的正规及严格要求进行过渡，持续优化体育教学内容、组织管理及教学模式。例如，体育教师应

以小学阶段体育教学内容为核心，以训练学生学会接受教师指令行动，在带领学生参与户外活动的过程中，围绕基本队列动作进行训练，有助于帮助学生养成规则意识。而在幼儿园阶段，体育教师以游戏课程的优化和创新为出发点，使幼儿逐步接受更加正规的队列动作训练，有助于为体育幼小衔接奠定基础，从而在实现固定的体育幼小衔接教学目标时，兼顾学生适应能力与实际情况，让学生在体育教学中获得愉悦感。

## **(二) 分配“体能”与“精力”，做好课堂教学准备**

从幼儿园到小学校园，使学生以新的行为习惯与生活体验的变化进行过渡。幼儿园和小学阶段的教学要求与教学模式存在显著差异，这是因为幼儿在幼儿园学习中可以随意玩耍，甚至哭闹，但在进入小学以后，便必须严格遵守学校纪律，对于这种突如其来的变化，多数学生难以在短期内适应。幼小衔接作为幼儿园过渡到小学的重要阶段，为做好幼小衔接工作，教师在体育方面的幼小衔接过程中，以幼儿的适应能力为基础，以游戏活动为载体，采用趣味性知识传授——接受的教学模式，以及启发性的引导——发现模式，有助于增强幼儿的体育锻炼意识。比如，对于大班的幼儿来说，其身体发展速度较快，动作协调性更强，以学习跳绳及熟练掌握跳绳运动技能为中心进行体育教育，在跳绳运动中适当提高难度，并带领学生不断挑战跳绳难度，有助于训练学生弹跳、爆发力、速度、耐心及平衡等能力，进而推动学生手眼、手脑及手脚的协调能力发展。

## **(三) 调节“情绪”与“心理”，增强幼儿自管能力**

就幼儿园来说，每个班级的人数普遍不超过 25 人，并且还会配置最少 2 名教师进行体育教育与管理的工作。同时，幼儿园内部活动场地具有较高安全性，在多名教师的管理和保护下，可以最大程度保障幼儿人身安全。就小学阶段而言，每个班级的学生人数普遍不少于 40 人，并且每节课仅有一名教师进行体育教学活动。并且，小学阶段体育教育普遍在户外操场进行，学生活动范围扩大，导致体育教师在课堂教学中难以照顾到班级中的所有学生，体育教学安全性也有所降低。因此，在小学阶段做好体育教育的幼小衔接工作，可以使幼儿在迈进小学校园之前就能获得自控能力的训练，逐渐提高幼儿精神注意力的集中时长，增强幼儿自管能力，使其在体育教育活动中保障自身安全。

### 三、践行：小学体育教学落实幼小衔接的对策

#### (一) 以学定教——学生本位，明确教学目标

部分低年级教师在体育教学中习惯引用中高年级的体育教学模式，低年级与中高年级教育目标之间的差异，最终致使“教”与“学”的分离现象。“以学定教”的方式，则是以学生可接受的学习方法，设置教学目标，持续激发学生的学习热情，最终达到学习目标。体育教师明确教学目标时，应当考虑到学生人数的分布、学生学习思维、学习意识等方面存在的变动问题，从学情入手制定符合学生成长的阶段目标，增强学生的体育意识。

例如，“广播体操”活动中，教师则可围绕学生善于模仿的性格，为学生们提供学习与练习的场所。考虑到动作难度以及学生接受能力的影响，可以分为三个阶段开展。

技能分解	“体育+游戏”	分层教学
将学习目标定位学习一节体操动作，或者是分拍学习动作。	开展“一二三木头人”的小游戏。将不同阶段的锻炼目标与一二三木头人关联在一起，规范学生们的体操动作。	针对运动能力强的学生，提高动作标准。 针对运动能力弱的学生，适当降低动作标准。
此过程是将难实现的目标进行分化处理。学生在参与体育锻炼时，容易达成目标，可以激发学生的满足感，并进行投入到后边的体育锻炼中，以此实现良性循环。	学生们在参与游戏的过程中，通过一二三的节奏，能够在脑海中形成运动思维，如，在抬腿的时候处于“停”的动作，此时学生们将自己调整抬腿动作的力度。	由于学生体质的不同，做体操时，可能无法达到要求的动作标准。教师按照学生体质进行分层教育，学生将会在各自身体承受的范围内实现成长。

上述三个阶段的教学是按照幼儿到一年级的成长历程而设定的，不同体育模式之间呈现的效果具有递进性特征，循序渐进地提高学生的身体素质及体育技能。

#### (二) 供给转变——任务驱动，调整教学内容

幼儿与小学阶段的体育教育任务不同，两者的转变与过渡是遵循《义务教育体育与健康课程标准》的，为加快提升幼儿体育教育与小学体育教育的链接性，需要针对步入一年级的学生进行针对式教育，让学生脱离幼儿阶段的体育思维，并在体育课堂的学习与活动中，提升对体育课程的兴趣。

第一，创设体育教育任务时，需要注重一年级学生的学习能力、思维意识，并适当将定式的体育任务转化为可操作性、多元性的体育任务，持续吸引学生的学习兴趣，从而更好地投入到体育课堂活动中。

#### 【教学示例】

体育活动：“小篮球游戏”

体育任务：完成多种姿势的拍球

教学目标：锻炼身体协调意识、团队配合能力

教学重点：教会学生们掌心空出，用手指拍篮球的中上部。

教学过程：两人一组开展拍球练习，每名同学在双脚不动的情况下，拍球15次，并传递给另外一名同学，规定时间内完成最快的小组获胜。

任务驱动分析：采取分组比赛的方式，能够充分调动学生的参与兴趣，好胜心较强的学生们也会做得又快又好。课堂教学中，学生们积极投入到拍球活动，注意力集中，将会营造良好的课堂教学氛围。

其中，部分学生在参与体育活动时，出现了无法按照规定动作完成任务的情况，学生也产生了抵触情绪。教师针对此类问题设定了“干净卫士”的教学环节，学生们在掌心贴一张干净的白纸，在拍一段球之后，如果学生们掌心的白纸是干净的，则代表动作规范。

在此类教学环节的刺激下，学生们的拍球动作预防规范，部分学生的注意力也从厌烦情绪转移到如何不让手心的白纸受到污染，进一步提高了学生的学习兴趣，无意之中增强了学生们拍球动作的规范性。

第二，创设体育教育任务时，需要为学生树立正确的规范意识，让学生从体育活动中认知到行为规范的重要性，从原有幼儿阶段体育思维之中脱离出来，以主观意识投入到体育活动之中。

#### 【教学示例】

体育活动：“走与游戏”

体育任务：完成正确的行走。

教学目标：建立规范意识。

教学重点：学生走直线，手臂前后自然摆动。

教学过程：学生们沿着操场跑道行走，手臂自然摆动，后面的学生要直看前方学生的后脑勺。

任务驱动分析：从行走过程来看，学生们能够树立一种基于自身认知的行走意识。走直线的过程中，学生双臂自然摆动，更容易融入到集体之中，学生们更加听从教师的指挥，形成纪律。

在体育活动中，部分学生存在手脚不协调的现象，出现顺拐问题，部分学生

出现了脱离队伍行走的问题。此时，学生们的思想仍停留在幼儿园体育思维中。此时，教师应当对脱离队伍的学生进行教育，讲解体育规则，让学生们真正认知到小学教育与幼儿教育之间存在的差别。针对顺拐的学生则应进行单独的教育辅导，但应考虑到学生的心理承受能力，为学生营造良好的运动场景，让学生遵守体育规则。

### **(三) 化繁为简——循序渐进，优化教学方法**

幼儿园教育多以游戏的方式，让幼儿们养成基础体育意识，小学体育教育是按照教学规划及标准开展的。幼儿园到小学一年级的过渡，可能让学生对定式的体育活动产生抵触心理，如果体育运动无法达到学生的预期，加之一年级学生心智不完整的问题，可能产生学习阴影。

所以，小学体育开展中应当将繁杂的教学规划及体育标准进行整合，化繁为简，通过“总——分”的方式，循序渐进地让学生养成体育习惯。例如，在“跑与游戏”的教学中，部分学生在跑步时，可能无法沿着一条直线跑。教师可将跑道作为学生跑步直线跑步的辅助线，让学生们沿着直线进行50米的接力跑。教师一声令下，学生按照固定的线路进行接力跑，教学方法直观，更易被学生所接受。这种简化的教学方式避免了体育活动时间的浪费，同时又能够激发出学生的参与欲望。

针对部分难以监管的体育游戏教学时，教师则应当结合体育教育目标，简化教学过程。例如，在“小足球游戏”的教学中，部分学生在拿到足球时出现胡乱踢的现象，教师在下达指令的时候，如果学生们将球踢到了远处，还需要花费一定时间将球捡回来，教师才能够继续开展教学，此时则容易扰乱课堂秩序，增加课堂的无效时间。教师可以采用“标志盘——学生——球”的策略。开展活动前，教师讲解用球策略，何时拿球练习，何时将球放在标志盘上。同时在学生练习的过程中，可以针对表现优异的学生给予适当的奖励，让学生们了解用球规则，并能够落实用球规则。将混乱的课堂秩序通过足球在标志盘上的脱离及停滞时间，养成学生的规则意识。

### **(四) 言语激趣——重视学情，强化教学效果**

初入一年级的学生，在体育活动中出现较为难管理的现象，甚至部分教师组织学生站队便已经消耗了很多的时间，部分学生们听不懂教师的话，“菜市场”

的体育活动也让许多教师头痛不已。为此，教师可以从学情入手，转换身份，站位学生视角考虑问题，从语言、行为方面进行转变，循序善诱地引导与激励学生。

例如，“跑与游戏”教学中，可以采用言语的方式激励学生，让学生产生兴趣。教师针对混乱的队伍，可以说：“同学们从现在开始谁的站姿好，谁安静认真地听讲，那么老师则将他选拔为小队长，他站在排头跑第1棒，其他同学则需要站在他的身后。”这样短短的一句话，瞬间让学生们安静下来，认真听讲、有序排队，通过言语奖励的方式，激发学生的好胜心以及注意力，学生们将自觉地遵守体育规则。

又例如，在站姿训练中，“五指并拢紧贴裤缝”的指令容易让学生产生压力，此时教师在言语表达中，则可以转化为“同学们，想一想你们在站立的时候，手与腿被绳子绑住，你此时的站姿应该是什么样子呢？”通过言语创设情境，学生们努力将身份带入到情境中，甚至部分学生开始了表演，身体也随着自身意识的转变而变得规范起来。

从言语激趣角度来看，站在学生的视角上考虑问题，以学情为出发点，能够让幼儿阶段与小学阶段的体育教育更具衔接性。

#### 结语

总之，小学阶段体育教育的幼小衔接，对提升幼儿身体素质、做好课堂教学准备以及增强幼儿自管能力具有重要意义。为做好体育幼小衔接，既要做好教学内容的衔接，同时还要兼顾学生态度、情感与身体变化等层面的衔接。因此，需要从目标、内容及方法等层面为切入点，构建幼儿园体育教育与小学阶段体育教育的衔接渠道，为推动幼儿身心健康发展提供支持。

#### 【参考文献】

[1]夏树花.矛盾论视角下中小学体育与健康课程理念转化教学行为研究[J].天津体育学院学报,2023,38(02):130-135.

[2]马卉君,姚蕾,史瑞应.“五育”融合视域下中小学体育教学的逻辑框架与推进机制[J].教育理论与实践,2022,42(32):56-58.

[3]智敏,罗勤.构建“五育融合”的小学体育活动体系[J].人民教育,2022(22):77-78.

[4]高小强,杨恩泽.幼小衔接视域下小学教师的环境创设专业能力：挑战与对策[J].当代教育与文化,2022,14(04):65-70.

[5]何执渝.“双减”政策背景下小学体育作业的实施困境与对策研究[J].教育探索,2022(07):63-66.

[6]杨慧垚,李玉杰.日本幼小一贯教育改革对我国幼小衔接课程建设的启示[J].教育探索,2022(03):89-93.

[7] 马瑞,沈建华,王改芳.美国“幼小衔接”动作技能学习对我国学前运动教育的启示[J].体育学刊,2020,27(04):121-126.

# AI+体育让学生课外也能“勤练、常赛”

荆新 常州市怀德苑小学

**【摘要】**《体育与健康课程标准（2022版）》中指出：要坚持课内外有机结合，要让学生有更多的练习时间和比赛机会，逐步养成校内、校外体育锻炼各1小时的好习惯。为此学校选用某款运动APP，借助其AI技术，实现了学生课外锻炼和比赛的多样化，教师评价的实时化、精准化和多元化，让学生学会了自定锻炼计划，养成了勤于练习，乐于参赛的好习惯。

**【关键词】**：AI+体育 课外锻炼 勤于练习 乐于参赛。

## 一、“AI+体育”的优势

“AI+体育”是体育智能化、数字化的新形态，它综合运用物联网、互联网、云计算、人工智能、大数据等信息技术，具有覆盖面广、协同运作、智能处理等优势。这些优势让学生的课外体育锻炼和比赛更加便捷，内容更加有趣，数据统计更加智能。

### 1.便捷化

以笔者使用的某款APP为例，其分教师端和学生端。学生端如同一位随身携带的“私教”，课外学生随时随地可以打开APP，在“私教”的指导下开展课外体育练习和比赛。教师端则能及时推送课外练习或组织比赛，还能实时了解学生练习情况。

### 2.智能化

借助于AI技术，学生练习的过程中手机摄像头会进行视觉捕捉，并将捕捉到的图像与系统内预设的标准图像进行运算比对，自动完成识别、判断、统计。此外在练习画面上还设有醒目的标志进行提示，让学生的动作更加的规范，达到应有的练习效果和比赛的标准。

### 3.数据化

APP能自动记录练习者每一次练习的数据，并进行大数据处理。学生端能呈现练习者自我体育能力和单项练习成绩。教师端能获取练习的完成率，以及每个学生各个单项的成绩和排名。这些繁杂的数据处理全由AI代劳，省时省力。

### 4.趣味化

APP将我们传统的练习内容与当下较为流行的手机游戏相融合，设计成了不同类型的练习项目，如：切西瓜（挥臂）、大鱼吃小鱼（蹲起）、小蜜蜂（原地跳跃）等。传统的体育练习在科技的包装下变成了学生喜欢的体感游戏，真正地

激发起了他们锻炼的兴趣。

## 二、AI+体育在体教融合中的创新实践

AI+体育在体教融合中的创新实践包括智能化体育设备的应用、虚拟现实（VR）和增强现实（AR）的运用、数据分析与个性化训练以及社交互动与合作学习。这些创新实践能够提供个性化的指导和反馈，增加学生的参与度和学习动力，促进技能的提高和团队合作能力的培养。通过 AI 技术的应用，体育教学可以更加智能化和个性化，提供丰富多样的学习体验，推动体教融合的创新发展。

### 1 智能化体育设备的应用

在体教融合的创新实践中，智能化体育设备的应用是一个重要的方向。通过集成传感器、运动捕捉技术和数据分析算法，智能化体育设备可以实时监测学生的运动状态和技术动作，并提供个性化的反馈和指导。这种智能化设备的应用，能够提高学生的学习效果和动作准确性，促进体育技能的提高。

### 2 虚拟现实（VR）和增强现实（AR）的运用

虚拟现实（VR）和增强现实（AR）技术在体教融合中也具有创新的应用。通过虚拟现实设备，学生可以身临其境地参与各种体育项目的训练和比赛，提高技能的熟练度和应对能力。例如，学生可以通过 VR 设备模拟进行足球比赛，感受真实的比赛场景并进行反复练习，从而提高比赛技巧和团队协作能力。增强现实技术可以将虚拟元素叠加到真实世界中，为学生提供实时的指导和反馈。通过 AR 设备，学生可以在训练过程中看到自己的运动姿势和技术动作的改进建议，帮助他们更好地理解 and 掌握技能。

### 3 数据分析与个性化训练

数据分析和个性化训练在 AI+体育的体教融合中扮演着重要角色。通过 AI 技术对学生的运动数据进行分析，可以了解学生的强项和弱项，制定个性化的训练计划。例如，通过分析学生的跳高数据，可以确定每个学生的起跳点和起跳角度，为其设计针对性地训练方案。同时，数据分析还可以评估学生的训练效果和进步情况，为教师和学生提供参考和反馈。这种个性化的训练方式能够满足学生的特殊需求，提高训练的效果和学习的成果。

### 4 社交互动与合作学习

AI+体育的体教融合还强调社交互动和合作学习的重要性。通过智能化的学习平台和应用，学生可以与其他学生进行实时的互动和竞赛。他们可以分享自己

的训练成果和经验，相互学习和交流。这种社交互动和合作学习的环境能够增加学生的参与度和学习动力，培养团队合作和沟通能力。同时，教师也可以通过智能化平台与学生进行实时的互动和反馈，及时调整教学策略，满足学生的学习需求。

### 三、AI 让学生乐于“勤练”，养成科学锻炼好习惯

“勤练”是掌握技能和提升体能重要途径，也是开展“常赛”的重要前提，更是养成终身体育锻炼的基础。AI+体育，为学生提供了丰富多彩的练习项目和锻炼模式，让学生乐于参加课外体育练习，逐步培养科学锻炼的好习惯。

#### 1.科学搭配，提供可选择的练习内容

课外体育练习是课堂教学的延伸和补充，科学搭配练习内容可以让学生的身体素质得到全面均衡地发展，同时菜单式的可选择内容也充分满足了学生练习的多样化和个性化需要。

笔者在选择课外练习时与课堂技能教学相结合，通过课后练习巩固学生课堂上所学的运动技能。如：一年级的《跳短绳》单元教学，笔者在 APP 上选择 AI 跳绳作为当日的课外练习内容，根据课次需要可以将练习设置成 N 个×N 组、N 秒×N 组或者累计 N 个、N 分钟。根据学生的学习情况设置不同的练习形式，让学生逐步熟练掌握跳绳技能。

此外课外练习还与学生的身体素质相结合，以此有效补偿课内身体素质练习的不全面。如：一年级投掷轻物的课外练习，笔者选择下肢力量练习作为课堂教学的补偿内容，在 APP 选取了“大鱼吃小鱼”作为当日课外练习，学生根据画面上“小鱼”的位置变化，不停地进行蹲起“吃小鱼”，让学生的上下肢力量得到均衡的发展。

#### 2.锻炼计划，促进练习习惯养成

健康行为是体育与健康课程培养的核心素养之一，而体育锻炼的意识和习惯则是健康行为的重要维度。让学生学会科学地制定锻炼计划，养成坚持体育锻炼的好习惯，是一线教师工作中的难点。

笔者利用 APP 中锻炼计划模块，来分步培养学生制定锻炼计划的能力，促进他们锻炼习惯的养成。起初笔者引导学生根据自己的锻炼目的在菜单中选择对应的锻炼计划，如：想长高的同学可以选择 28 天长高计划，小胖墩们可以选择 14 天然脂计划，想拥有漂亮腹肌的同学可以选择 14 天腹肌雕刻计划。对于没有

明确的锻炼目标同学，则鼓励他们选择参与 APP 自带的每日锻炼任务打卡活动。

一阶段锻炼以后，笔者引导学生自我 DIY 锻炼计划。指导学生依据 AI 自我体育能力评分，量身定制个人锻炼计划。如：李同学肌肉力量评分较低，则引导其制定计划时要侧重力量类项目的练习。其在制定计划时从 APP 的菜单中选择自己喜欢的力量类锻炼项目，如：吃豆人（蹲起练习）、开合跳、V 字举腿、反向支撑、障碍跳等，此外还选择一些个人兴趣项目，一份 DIY 的锻炼计划便在他的 APP 中自动生成。

在 AI 的帮助下，每一位学生都能根据个人的体育能力诊断，制定个性化的锻炼计划，通过锻炼科学而全面地提升个人身体素质。

### **3.好友排名，促进相互 PK**

QQ、微信中每天都能看到自己及好友的步数和步数排名。这一功能提高了人们锻炼的积极性，PK 步数成了朋友圈的一种时尚。

笔者所使用的 APP 中其根据人员范围提供了“班级”“小队”“好友”三类朋友圈。使用初期便引导每一位学生按照自己的班级、练习小组和练习伙伴加入对应的团队。

如同朋友圈中的步数排行榜一样，每一次的练习和比赛学生都可以看到自己在“班级”“小队”“好友”里的实时单项成绩排行榜。网络排名的出现极大地激发了学生的荣誉感和练习热情。学生为了自己的成绩能上榜，或者能超越某某某同学，在规定的练习次数之外往往会进行加练。整个班级形成了你追我赶的体育竞争氛围，将“要我练”变成了“我要练”的自觉行为。

## **四、AI 让学生云端常“赛”，体现体育独特育人价值**

“常赛”能有效提高学生的技能运用能力，让学生在竞赛氛围激励下和竞赛规则约束下，逐步形成习惯化的行为规范，养成良好的体育品德。AI+体育，把竞赛放到云端，让班际赛、校级赛学生的参与广度，以及竞赛活动的频次都达到“常赛”的要求。

### **1.校级比赛，丰富比赛形式**

APP 的教师端设计有举办赛事的功能模块，比赛类型包括个人成绩排名的竞技赛、个人打卡的积分赛、累计班级所有同学成绩的团体赛。

笔者所在的教研组会定期组织形式多样的比赛，班级赛、年级赛、跨年级挑战赛、校级赛等。比赛时间和参赛次数较以往也更加宽泛和自由。

10月“云”比赛安排				
时间	内容	参赛对象	比赛类型	负责人
第一周	仰卧起坐	3-6 年级	班级个人打卡积分 赛	XXX
第二周	双人打气球	1-2 年级亲 子	个人家庭竞技赛	XXX
第三周	姿势大闯关	全体学生	跨年级挑战赛	XXX
第四周	AI 跳绳	全体学生	年级内班级团体赛	XXX
注：各单项比赛时间为周一至周日，每日有三次比赛机会。				

## 2. 市级赛事，促进赛事普及

市级学生体育竞赛受限于各方面的条件制约，举办规模有严格的限制，能够参赛的学生是凤毛麟角。去年笔者所在地区的市级教育局利用运动 APP 首次举办了全市范围的某一单项比赛，区域内的所有学生都可以参加比赛，这让每一个学生都拥有了参加市级体育比赛的机会。整个比赛为期近 20 天，每个参赛者每天都拥有 3 次比赛机会，几万参赛者同场竞技，在区域内掀起了一阵狂潮。几万人的赛事不仅让每一个孩子拥有了平等参赛的机会，也让该项赛事得到了普及，为后期单项水平的提升打下了基础。

赛前自主网络报名，比赛过程 AI 自主裁判、记录及统计，比赛成绩实时更新，赛后每位参赛者的成绩和过程实录所有人都可查阅。实现了比赛的无人化操作，最大化地避免了人为因素的干扰，真正实现了比赛的“公平、公正、公开”。有了 AI 技术的加持，“云比赛”的规模和频次也不再受物质条件的制约，让“常赛”也能成为一种常态。

## 五、AI 实现多元评价，尊重客观公正

《体育与健康课程标准（2022 版）》中对于评价提出了更加具体的要求，其中提到“加强运用现代信息技术开展实时和精准评价”，AI+体育，实现了对学生课外体育练习评价的实时性和精准性。

AI 具有实时而精准的自主智能评价功能，例如：完成某次练习后，系统会根据单次的练习结果给予“S、A、B、C、未完成”五个不同等级的评价；完成当日

锻炼计划系统会给予相应的积分和勋章 ;完成比赛后能系统给予比赛成绩和名次。

APP 中的“班级”“小队”“好友”则能实时地开展圈内好友间的相互评价，可以是自主编辑的文字，也可以选择相应的表情符号，实现了跨越时空的学生间评价。

此外 APP 的教师端也有评价功能模块，学生每次完成练习时，教师端就会收到消息，点击消息能看到学生的练习成绩及实录。此时笔者会在评价栏中对其练习情况进行点评，可以选择系统推荐的评价，也可以自主编辑评价。如：你的进步好大哟；跳绳时手臂夹紧些；移动时注意不要低头。实时而精准的教师评价，拉近了教师与学生的距离，让学生能随时随地得到教师的评价。

通过一年多来的实践，“AI+体育”让学生的课外体育生活变得更加丰富多彩，让课外体育练习和比赛也不再受制于物质条件限制。实现了学生课外的“勤练、常赛”，实现了课外评价的实时化、精准化和多元化，有效培养了学生良好的健康行为和体育品德。

#### **【参考文献】**

- [1] 李晓晓, 吴涛, 张华, & 张军. (2019). 人工智能与体育大数据：应用前景与发展趋势. 天津体育学院学报, 34(5), 462-466.
- [2] 王勇, 陈健, & 李华. (2020). 人工智能在体育训练中的应用研究. 山东体育学院学报, 36(2), 86-91.
- [3] 陈思思, 于志刚, & 刘洋. (2022). 人工智能技术在体育教学中的应用研究. 北京体育大学学报, 45(2), 76-80.
- [4] 张强, 李佳, & 王辉. (2022). 人工智能在体育竞赛管理中的应用研究. 河北体育学院学报, 28(3), 82-87.

# 基于新课标初中跨学科主题学习教学实践 ——以生物与体育与健康为例

常州外国语附属双语学校 史一枝

**【摘要】**《义务教育课程方案和课程标准（2022年版）》首次提出跨学科主题学习。本文以体育学科为例，探讨通过跨学科主题学习，如何将体育与生物学内容相结合，研究平衡膳食和适量运动等方面的知识。通过深入了解身体健康的维护和促进，提升学生跨学科思维和解决问题的能力，培养健康意识和实际运动技能。为初中阶段体育与健康课程和生物学学科的跨学科主题学习提供了宝贵的实践经验和理论支持。

**【关键词】**新课标；初中；体育与健康；跨学科主题学习；教学实践；

## 1.前言

教育部在2022年4月举行的《义务教育课程方案和课程标准(2022年版)》发布会上提出，“加强横向学科有效配合，发挥社会大课堂资源优势，巩固学科实践活动课程成果，各门课程都要用不少于10%的课时开展跨学科主题学习，培养学生应用知识解决实际问题的能力<sup>1</sup>。《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》明确指出：“跨学科融合一直是学生提高运动能力、学习健康知识和传承中华优秀传统文化的重要方式和途径。体育与健康课程应融合多门课程，充分发挥育人功能，促进学生全面发展。体育与健康课程的跨学科主题学习部分主要立足于核心素养，结合课程的目标体系，设置有助于实现体育与德育、智育、美育、劳动教育和国防教育相结合的多学科交叉融合的教学内容”<sup>2</sup>。由此可知，对于体育与健康课程而言，通过在课程标准中新增加跨学科主题学习的要求，是实现体育与健康课程内容和学习方式转变的重要方式，也是培养学生运动能力、健康行为和体育品德三个方面核心素养的重要转向<sup>34</sup>。

本研究据初中体育与健康与生物学学科的跨学科融合，在探讨如何有效地将生

<sup>1</sup> 王晖, 杨瑞.《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》实施下体育与健康课程跨学科学习的价值定位和路径——基于高阶思维的视域.体育教育学刊, 2022.

<sup>2</sup> 于素梅,陈蔚,体育与健康课程“跨学科主题学习”的多维特征、设计逻辑与实践指引.体育学刊.2022.

<sup>3</sup> 尹志华. 体育学科核心素养的解构与阐释[M]. 上海:华东师范大学出版社, 2021:15-18.

<sup>4</sup> 尹志华, 孟涵, 孙铭珠, 等. 新课标背景下体育与健康课程落实核心素养培养的现实意义与实践路径[J]. 首都体育学院学报, 2022(3):253-262.

物学知识引入体育与健康教育中，促进学生的全面素养和健康意识。初中阶段是学生身体生长发育和认知发展的关键时期，将生物与体育健康教育相结合，帮助学生更深入了解自己的身体运动、健康和生命过程之间的关系，通过本研究，为初中体育与健康与生物学科的跨学科教育提供有力的实践经验和理论支持，并完善体育跨学科主题学习课程设计、教学方法、评估等多个方面，提高跨学科综合素养。

## 2.跨学科相关概念

“跨学科 (Interdisciplinary)”一词最早由美国哥伦比亚大学著名机能心理学家伍德沃斯 (R. S. Woodworth) 在 1926 年的美国社会科学研究理事会上明确提出，意指涉及两个或两个以上学科的综合研究<sup>5</sup>。

“跨学科学习”国际文凭组织从跨学科理解的角度界定跨学科学习，认为它是学生对两个或两个以上学科或学科组的知识体进行理解并整合形成新的深度性理解的过程<sup>6</sup>。

“跨学科主题学习”是指为培养跨学科素养而整合两种及以上学科内容开展学习的主题教学活动安排<sup>7</sup>。

## 3.体育与健康跨学科主题学习的教学案列设计

### 3.1 任务设计

平衡膳食和适量运动是维护健康的两大基石，健康的身体离不开健康的饮食，均衡的饮食不但有利于满足生长发育的需要，还有利于增强体质；适量运动可促进人体的内脏器官，特别是心肺功能的改善，在一定程度上减少疾病的发生，提高机体免疫力。

学生通过任务设计，了解平衡膳食和适量运动的重要知识，知道健康饮食和适量运动对身体健康的重要性。任务设计见表 1。

表 1 任务设计

任务设计	我的健康我做主
目标	为种子选手制定饮食及运动计划

<sup>5</sup> 刘仲林.交叉科学时代的交叉研究[J].科学研究,1993,11(2):9-17.

<sup>6</sup> 国际文凭组织. 在中学项目中培育跨学科教学与学习[M].加的夫: 国际文凭组织出版社, 2014: 3

<sup>7</sup> 吴刚平.跨学科主题学习的意义与设计思路[J].课程·教材·教法,2022(9):53-55.

角色	教练或 CBS 参赛选手
情形	一年一度的运动会即将开始, CBS 的选手们正在积极为即将到来的比赛做准备, 作为教练, 你打算为同组的选手在饮食和运动两个方面进行调整。首先, 你打算对选手们目前的饮食状况进行分析, 根据营养学知识提出自己专业性的建议并对其食谱进行调整; 在改善饮食的同时根据选手自身健康状况为其选择合适的运动进行锻炼, 并记录运动过程中选手的身体状态, 为即将到来的比赛做准备。
面临的挑战	<p>1 饮食记录及调整: 记录种子选手本周内某三天的饮食, 分析食谱并根据营养学的知识对自己的饮食食谱进行调整。</p> <p>2 分析运动对身体影响: 根据所选的运动项目进行为期一个月的训练, 训练过程中尝试分析运动对身体的影响。</p> <p>3 制定运动计划: 根据以上健康数据为自己选择适合自己的运动项目、运动频率、运动时间和次数。</p>

### 3.2 融合学科

体育与生物是两个看似不同领域的学科, 但它们之间存在许多重要的交叉点和相互关联。本研究选择初中阶段的生物<sup>8</sup>与体育<sup>9</sup>, 进行跨学科主题学习实践教学。见表 2。

表 2 体育与生物跨学科融合

体育内容	生物内容	内容关联
人体体重	人体营养	饮食对人体体重的影响, 营养摄入过量或
	人体呼吸	摄入不足的危害。
心肺功能	神经系统调节	肺活量对运动的影响以及运动对心肺功
有氧耐力	血液循环	能的反作用。
运动心率	激素调节	神经调节的方式——反射。
	免疫力	体育运动可以增强抵抗力和免疫力。
运动损伤	用药与急救	运动中的哪些因素会对心率造成影响。
		增强机体对疾病的防御能力。

<sup>8</sup> 生物课程教材研究开发中心.生物学(七年级下册)[M].北京.人民教育出版社.2013.

<sup>9</sup> 体育课程教材研究开发中心.体育与健康(七年级全一册)[M].北京.人民教育出版社.2013.

### 3.3 教学目标

通过体育与生物跨学科学习，学生理解人体营养、人体呼吸、神经系统调节等生物学原理，并能将其应用到不同的体育活动中。

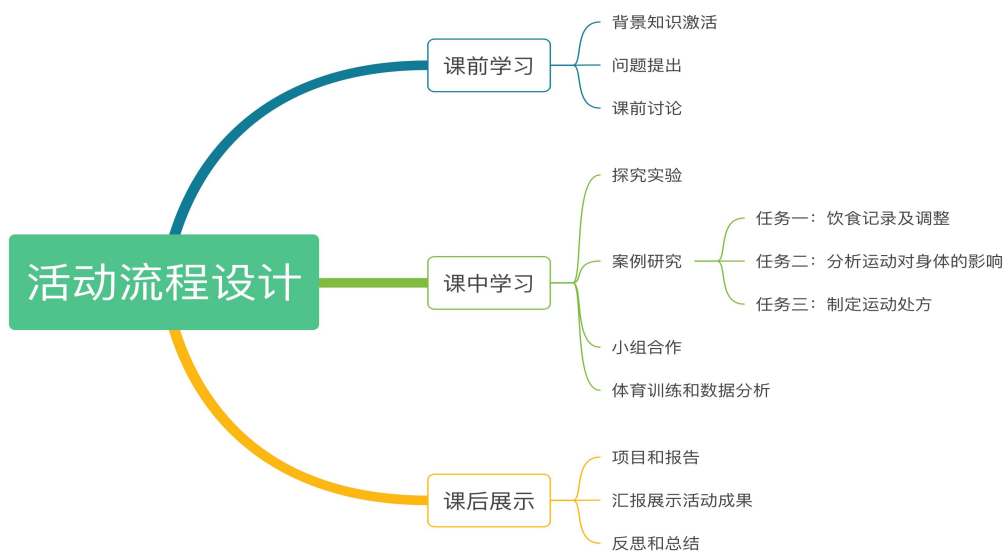
通过体育与生物跨学科学习，学生培养了健康的生活方式，更关注饮食和运动对身体健康的影响。

通过体育与生物跨学科学习，学生展示了跨学科思维和解决问题的能力，能够综合不同学科的知识解决实际问题。

通过体育与生物跨学科学习，学生的参与度和兴趣提高，他们更积极参与体育活动，并对生物学科和体育学科表现出更浓厚的兴趣。


### 3.4 活动设计

基于体育和生物跨学科主题学习的活动清单，分为课前学习、课中学习和课后展示三个部分，同时包括主题研讨、信息检索和案例研究等学习活动。每一部分都有具体的任务，帮助学生明确各阶段的任务。（见下图）



### 3.5 实施过程

基于新课标初中跨学科主题学习，通过整合体育与生物相关的知识和技能，培养学生的综合素养和跨学科思维能力，制定如下跨学科主题学习教学实施过程。

	活动内容	跨学科知识
任务一	<p>饮食记录及调整：记录种子选手本周内某三天的饮食，分析食谱并根据营养学的知识对自己的饮食食谱进行调整。</p> <div data-bbox="304 555 791 1043" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;"><b>子任务一：饮食记录及调整</b></p> <p style="text-align: center;">姓名：____ 班级：____ 评分：____</p> <p><b>任务：</b> 记录种子选手本周内某三天的饮食，分析食谱并根据营养学的知识对自己的饮食食谱进行调整；</p> <p><b>要求：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 选手：完成饮食记录及营养均衡分析；</li> <li>◇ 教练：完成能量均衡分析及食谱改善；</li> </ul> <p><b>概念：</b>人体通过消化系统从外界获取生命活动所需的营养物质</p> <p><b>技能：</b>批判性思维能力-能够收集及组织相关信息，以确切阐述一种观点；能够解读及论证相关数据并对数据做出合理的结论及概括；</p> </div> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、探讨食物与体育活动之间的关系，包括能量需求、蛋白质对肌肉修复的作用、水分摄入等。讨论不同体育活动对饮食的要求。</li> <li>2、学生记录三天的饮食记录，并标明所摄取的热量、蛋白质、碳水化合物、脂肪和其他营养物质的摄入量。这可以通过使用在线工具或营养价值表来实现。</li> <li>3、在课堂上分析学生的饮食数据，探讨他们的饮食习惯是否满足身体的需要。讨论饮食中可能存在的偏差和不足，以及如何改进。</li> <li>4、鼓励学生在任务完成后反思他们所学到的，包括饮食对身体的影响以及如何通过改变饮食来提高健康水平。</li> </ol>
任务二	<p>分析运动对身体影响：根据所选的运动项目进行为期一个月的训练，训练过程中尝试分析运动对身体的影响。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、介绍心脏的基本结构和功能，以及心率是什么以及如何测量。强调心脏是我们体内的“泵”，负责将血液输送到全身。</li> <li>2、让学生进行一系列简单的体育活动，如跑步、快走或跳绳，并在每个活动后测量他们的心率。记录运动前、运动中和运动后的心率。</li> </ol>

	<p style="text-align: center;"><b>子任务二：探究运动与心率的关系</b></p> <p style="text-align: center;">姓名：_____ 班级：_____ 评分：_____</p> <p><b>任务：</b> 根据所选的运动项目在体育课上进行训练，训练过程中尝试分析运动对心率的影响；</p> <p><b>要求：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 教练员：根据训练计划对选手进行训练，负责拍照或视频记录相关运动过程；</li> <li>◇ 运动员：按照计划完成相应的训练；</li> </ul> <p><b>概念：</b> 人体通过循环系统进行体内的物质运输 人体通过呼吸系统与外界进行气体交换</p> <p><b>技能：</b>研究-信息素养技能，收集、分析、处理相应的数据并分析结果；</p> 	<p>3、在课堂上讨论运动对心脏和心率的生物学影响。解释运动如何增加心脏的泵血能力以满足肌肉的需求，从而导致心率上升。</p> <p>4、帮助学生分析他们收集到的心率数据，比较不同运动活动对心率的影响。讨论运动强度与心率升高之间的关系。</p> <p>5、进一步讨论体育活动后心率的恢复速度。解释心率快速下降可能是身体适应运动的一个标志。</p> <p>6、鼓励学生反思他们的学习，包括对运动与心率关系的理解，以及如何将这些知识应用到自己的健康生活中。</p>
<p>任务三</p>	<p>制定运动计划：根据以上健康数据为自己选择合适的运动类型、运动频率、运动时长，以期达到最好的训练效果。</p> <p style="text-align: center;"><b>子任务三：运动处方的制定</b></p> <p style="text-align: center;">姓名：_____ 班级：_____ 评分：_____</p> <p><b>任务：</b> 运动处方和锻炼计划能保证身体锻炼有目的、有计划、有步骤地进行，以便充分运用时间，选择科学有效的方法。通过对自身的形态指标和合理膳食的调整，根据自身情况有针对性的制定运动处方，做到科学锻炼。</p> <p><b>要求：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 教练：制定运动处方</li> <li>◇ 选手：按照运动处方完成练习</li> </ul>	<p>1、了解如何制定适合的运动计划。</p> <p>2、学生应该学会如何收集和记录生物信息，包括年龄、性别、身高、体重、健康问题，并制定个性化的运动处方。</p> <p>3、在课堂上讨论不同生物因素如何影响个体的运动能力和健康需求，包括年龄、性别、体脂率、心脏健康等。</p> <p>4、使用学生提供的生物信息和体育能力评估的结果，制定个性化的运动处方，包括运动类型、频率、强度和持续时间。确保处方适应学生的健康水平和目标。</p> <p>5、学生按照计划的个性化运动处方</p>

运动处方表			
姓名			
性别			
年龄			
健康检查	身高	BMI	有无病史
	体重		
运动负荷测定			
体能测定			
体质评定			
运动目的			
运动强度			
运动时间			
运动频率			
运动方法			
注意事项			
自我监督			

进行锻炼，并记录他们的运动活动，包括类型、时间和感受。

### 3.6 学习成果

基于新课标下初中体育跨学主题实践活动完成后，每个小组需完成三个打卡任务和展示当天的地贴、ppt 和展示文稿的制作。（图 1-2）



图 1 跨学科展示地贴

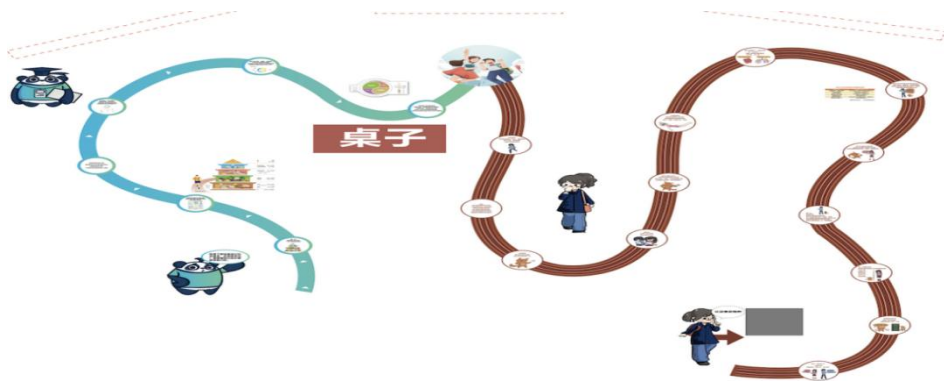


图 2 地贴设计

展示学习成果可邀请家长和其他年级的学生参加, 分享他们的研究成果。教师可以根据当天展示动, 评选优秀学习小组和个人。(图3 -图4)



图3 学习成果展示



图4 邀请家长分享

### 3.7 学习评价

评价应该是一个持续的过程，反映学生在整个跨学科主题学习中的进展和成长，确保让学生达到新课标初中跨学科主题学习的目标，培养学生跨学科思维和综合素养。基于新课标对体育与生物跨学科主题学习制定评价表，对其三个方面进行评价，鼓励学生积极参与跨学科学习，并激发他们的创新和解决问题能力。

表 3 标准 A 评价

成绩水平	水平细则
0	学生没有达到以下细则描述的任何标准。
1-2	学生能够： i. 通过识别生物学科及体育学科相关知识尝试对饮食和运动处方进行分析； ii.通过叙述跨学科观点的优势和局限性尝试进行评价；
3-4	学生能够： i. 通过概述生物学科及体育学科相关知识并对饮食和运动处方进行不完整的分析； ii. 通过概述跨学科观点的优势和局限性进行不完整的评价。
5-6	学生能够： i. 通过描述生物学科及体育学科相关知识并对饮食和运动处方进行分析； ii. 通过描述跨学科观点的优势和局限性进行评价；
7-8	学生能够： i. 通过解释生物学科及体育学科相关知识并对饮食及运动处方进行完整的分析； ii. 通过解释跨学科观点的优势和局限性进行完整的评价；

表 4 标准 B 综合

成绩水平	水平细则
0	学生没有达到以下细则描述的任何标准。
1-2	学生能够： ii. 通过识别生物学科及体育学科相关知识尝试对饮食和运动处方进行分析； ii.通过叙述跨学科观点的优势和局限性尝试进行评价；

- 3-4 学生能够：
- i. 通过概述生物学科及体育学科相关知识并对饮食和运动处方进行不完整的分析；
  - ii. 通过概述跨学科观点的优势和局限性进行不完整的评价。
- 5-6 学生能够：
- i. 通过描述生物学科及体育学科相关知识并对饮食和运动处方进行分析；
  - ii. 通过描述跨学科观点的优势和局限性进行评价；
- 7-8 学生能够：
- ii. 通过解释生物学科及体育学科相关知识并对饮食及运动处方进行完整的分析；
  - ii. 通过解释跨学科观点的优势和局限性进行完整的评价；

表 5 标准 C 反思

成绩水平	水平细则
0	学生没有达到以下细则描述的任何标准。
1-2	学生能够： <ul style="list-style-type: none"> <li>i. 陈述自己跨学科学习的发展；</li> <li>ii. 陈述新的跨学科理解如何促使自己调整自己的饮食习惯及运动习惯。</li> </ul>
3-4	学生能够： <ul style="list-style-type: none"> <li>i. 概述自己跨学科学习的发展；</li> <li>ii. 概述新的跨学科理解如何促使自己调整自己的饮食习惯及运动习惯。</li> </ul>
5-6	学生能够： <ul style="list-style-type: none"> <li>i. 描述自己跨学科学习的发展；</li> <li>ii. 描述新的跨学科理解如何促使自己调整自己的饮食习惯及运动习惯。</li> </ul>
7-8	学生能够： <ul style="list-style-type: none"> <li>i. 讨论自己跨学科学习的发展；</li> <li>ii. 讨论新的跨学科理解如何促使自己调整自己的饮食习惯及运动习惯。</li> </ul>

## 4.结论与建议

### 4.1 结论

4.1.1 通过跨学科主题学习，学生不仅掌握了生物与体育与健康领域的知识，还培养了学生的综合素养、问题解决和创新能力。

4.1.2 通过跨学科主题学习，学生更加了解健康生活方式的重要性，能够应用所学知识来改善自己的生活习惯，自主管理自己的健康。

4.1.3 通过跨学科主题学习，鼓励学生综合运用不同学科的知识和技能，培养了他们的跨学科思维能力，使他们能够更好地解决复杂的健康问题。

4.1.4 通过跨学科主题学习，学生更容易看到学习的实际应用，从而激发了他们的学习兴趣和动机，降低了学科的抽象性。

4.1.5 通过跨学科主题学习，助于培养团队合作和社会交往能力，增强了他们的人际关系技能。

### 4.2 建议

4.2.1 为教师提供培训和支持，教师需要具备跨学科教育的技能和知识，帮助他们设计和实施跨学科教学，可以更有效指导学生。

4.2.2 为教师提供丰富的资源和教材，包括跨学科课程设计、教材、实验材料等，支持教学实践。

4.2.3 鼓励学生提供反馈，不断改进教学实践，在教学过程中给予学生更多的自主选择权，让他们参与主题的选择和项目的制定。

4.2.4 尝试与不同学科教师之间进行合作，确保学生能够在不同学科之间建立有机联系。

4.2.5 定期评估教学实践，了解学生的反馈，并不断改进课程设计和教学方法。设

计多样化的评估方法,包括综合项目、口头报告、写作任务等,以全面评价学生的跨学科学习成果。

### 【参考文献】

- [1] 教育部印发《义务教育课程方案和课程标准(2022年版)》·23·万方数据第4期体育教育  
学刊第38卷[J].中小学德育,2022(5):78.
- [2] 中华人民共和国教育部制定.义务教育体育与健康课程标准(2022年版)[M].北京:北京师  
范大学出版社,2022:101.
- [3] 尹志华.体育学科核心素养的解构与阐释[M].上海:华东师范大学出版社,2021:15-18.
- [4] 尹志华,孟涵,孙铭珠,等.新课标背景下体育与健康课程落实核心素养培养的现实意  
义与实践路径[J].首都体刘仲林.交叉科学时代的交叉研究[J].科学研究,1993,11(2):9-17.
- [5] 国际文凭组织.在中学项目中培育跨学科教学与学习[M].加的夫:国际文凭组织出版社,  
2014:3
- [6] 吴刚平.跨学科主题学习的意义与设计思路[J].课程·教材·教法,2022(9):53-55.
- [7] 戴羽明,范英军.初中跨学科主题学习的课程理解与教学转型——以《义务教育历史课程  
标准(2022年版)》[8] 跨学科主题学习为例[J].天津师范大学学报(基础教育版),  
2023(1):58-63.
- [9] 任学宝.跨学科主题教学的内涵、困境与突破[J].课程·教材·教法,42(4):59-64.体育学  
院学报,2022(3):253—262.
- [10] 生物课程教材研究开发中心.生物学(七年级下册)[M].北京人民教育出版社.2013.
- [11] 体育课程教材研究开发中心.体育与健康(七年级全一册)[M].北京人民教育出版  
社.2013.

# 大单元教学视域下“阶梯式”体育家庭作业的设计与实施

## ——以水平二篮球单元为例

朱亚东 常州市怀德小学

**【摘要】**通过体育家庭作业的设计实现学校体育教学和家庭教育、社区实践的联动，促进学生体育学科核心素养的养成，是体育教学改革的研究方向之一。但当前体育家庭作业存在目标定位模糊、内容布置随意、组织形式单一、缺乏有效监督、评价手段匮乏等问题，本研究结合水平二篮球单元家庭作业设计案例，提出大单元视域下“阶梯式”体育家庭作业的目标、内容、评价的构想与实施策略，以期为推动体育家庭作业的发展提供新思路。

**【关键词】**大单元教学；核心素养；阶梯式体育家庭作业

2021年“双减”政策的落地是我国现有教育格局的一次重大调整，推动了学校体育工作改革的进程，其核心内容是在减轻学生作业负担、校外培训负担的同时增加学生体育、户外运动的时间和机会，并且明确提出了“保障学生每天校内、校外各1小时体育活动时间”、落实体育家庭作业制度等相关举措。体育家庭作业在实践中长期存在“作业目标定位模糊、内容布置随意、组织形式单一、缺乏有效监督、评价手段匮乏”等诸多问题，作为体育课堂的有效延伸、校外体育锻炼主要实施方式成为体育课程改革中最薄弱的一环。2022年新课标对专项运动技能提出了大单元教学的要求，即“进行18课时以上的单元教学”且“需要课内外的有机结合，促进学生通过较长的连续学练，掌握所学运动技能”的新思路，以大单元教学理念统摄体育家庭作业设计，科学合理布置体育家庭作业，既是积极响应“双减”政策的实践举措，同时又符合体育课程新课标“教会、勤练、常赛”的改革理念，有助于促进学生运动技能的形成，落实学生核心素养的培育，进一步培养学生的锻炼习惯和终身体育意识。

### 一、当前体育家庭作业设计与实施的现实困境及原因

#### （一）作业设计缺乏目标定位，整体、连贯化设计欠缺

体育教师在进行教学活动时会制定各类计划，如学年、学期、单元、课时计划等，但很少设计体育家庭作业相关环节，大多数都是直接布置作业内容，规定练习内容、次数及强度，忽视了家庭作业的目标、组织形式的制定与设计，缺少了目标的引领和系统的内容设计。学生对于作业需要达成的学习结果就很模糊，作业驱动力不足，出现学生只是想单纯地完成作业，在过程中更多关注的是作业的“量”，忽视了作业的“质”，作业效果个体差异较大，总体上不尽如人意。

## **(二) 作业内容相对单一，设计主观性强，分层次设计欠缺**

多数老师在布置作业时以测试类作业为主，特别是体质测试项目，如1分钟跳绳、仰卧起坐等。因其布置方式较为便捷，故布置频繁，学生熟悉程度较高，这样的作业形式甚至贯穿整个小学阶段，久而久之学生容易产生厌恶和抵触情绪，对于能力较好的学生来说即使不完成作业也能取得较好的成绩，这样的作业对他们来说是无效的作业。另外，还有两类常见作业形式：第一类是居家体能作业，如靠墙静蹲、开合跳、深蹲等，这类作业主要是强化学生身体素质；第二类是简单的技术项目的练习，如篮球原地运球、武术套路练习等，布置这类作业主要的目的是巩固课堂技能。总体而言，教师在布置体育家庭作业时主要凭借自己的主观经验，随意性较强，统一布置的作业无法关照学生运动能力的个体差异，作业内容之间缺乏连续性和层次性，技能类作业远少于体能类作业，一定程度上降低了体育家庭作业与课堂教学的关联性。

## **(三) 作业形式趋同化严重，实施工具和平台不够丰富**

教师通过文字叙述或拍摄介绍视频布置作业，学生按照要求完成作业是当下主流的作业形式。大多数作业学生都能独立完成，父母起辅助作用，帮助计时或拍摄视频，家长参与度低；另外，开发利用学生身边的锻炼资源程度也较低。随

着信息技术的发展，越来越多的老师利用 AI 技术、智能化管理平台进行作业的布置和管理，大大提高了学生完成作业的参与率。但是，由于 AI 作业平台存在技术漏洞，学生往往过分关注作业排名，忽视甚至降低动作质量，因此，AI 评测难以反映学生完成作业的真实情况。

#### **(四) 作业评价重形式、轻实质，评价无法促进过程质效提升**

由于时空的限制，学生在完成体育家庭作业后不能得到及时有效地反馈和评价。部分老师采用每日打卡、上传作业照片或利用信息化的作业平台进行参与率、完成率的量化评价，

评价效果甚微，缺乏有效评价机制。体育家庭作业无法在学生的学业评定中体现，更多的是通过一段时间的作业促进了学生体能、技能的明显进步以实现正向评价，评价具有滞后性。总体而言，既有作业评价形式无法真实、及时、有效反映作业的真实效果。

## **二、大单元教学视域下“阶梯式”体育家庭作业的整体设计**

### **(一) 制定大单元家庭作业目标，落实学生核心素养**

体育家庭作业的大单元目标的设定要以培养学生核心素养，促进学生全面发展为理念。以《义务教育体育与健康标准 2022》为依据，一方面，围绕课程目标和水平段目标，根据教学内容制定大单元教学目标；另一方面，结合教学内容的课外锻炼价值、形式、手段等制定体育家庭作业大单元教学目标。两个大单元目标要能够有机结合、相互呼应。其中，体育家庭作业的大单元目标同样应体现核心素养的三个维度。具言之：第一，在运动能力目标维度中体现学生体能与专项技能熟练度的提升，引导学生自觉完成作业，确保学生体能提升的同时进一步掌握专项运动技能；第二，在健康行为目标维度中体现学生能在比赛或生活中运动

所学运动技能,从而引导学生经常锻炼行为的产生,培养学生课外自主体育锻炼的意识与习惯;第三,在体育品德目标维度中体现通过家庭作业独有的作业环境,如亲子互动、同伙互助过程中展现出自身体育精神、体育道德和体育品格的全面发展。本文以水平二的篮球大单元为例,制定了体现核心素养三维度的家庭作业目标(见表1)。

**表1：水平二篮球大单元家庭作业目标**

维度	具体目标
运动能力	进一步提高运球、传接球、投篮及组合动作的熟练程度,理解动作方法与应用方法,对课堂教学内容的有效补充与拓展,同时能够在游戏和比赛中运用所学的基础技能。
健康行为	在完成作业的过程中逐步形成主动学习、自主学练的能力,表现出对小篮球的学习、游戏及比赛的兴趣,促进主动参与篮球运动的锻炼行为。
体育品德	在练习、游戏及比赛中与同伴友好相处,遵守规则,具有克服困难的优秀品质;在篮球游戏和比赛中,增强抗挫折意识和调节情绪的能力以及团队协作的精神。

## (二) 分层设计作业内容,创设多级挑战情境

依据新课标中“坚持系统教学与加强课内外结合相统一”的原则,要确保课堂教学与家庭作业的内容之间具有连贯性,根据课堂教学内容设计家庭作业的内容,家庭作业是课堂教学的延伸和补充,能起到强化课堂教学效果。但由于两者的学练环境存在较大的差异:学生在完成作业时缺少了教师的有效指导和集体学练的课堂氛围;但是也有其独特的优势环境,如亲子合作、同伴互助与相互挑战等。所以要依据家庭作业的学练环境、运动项目的特点、学生课堂的掌握程度来综合设计。首先要深度分解课堂教学内容,提炼出适合学生自主学练的内容;其次要面向全体学生,根据个体差异设置不同难度的练习内容,学生既可以根据自身能

力来选择完成，又能进行由简到难的挑战性作业，这样的“阶梯式”作业能满足不同学生的需求；再次要丰富作业形式，设置个人挑战赛、同伴 PK 赛、亲子合作作业等，增强趣味性，从而激发学生内驱力，达到“以练促学”，顺学而导的效果。本文以水平二篮球单元家庭作业内容为例，根据篮球项目水平二的大单元结构化的教学内容和学生技能掌握程度，设计了三个作业等级的内容：A 级为基础类作业，S 级为提高类作业，S+ 为挑战类作业。

**表 2：水平二篮球单元“阶梯式”体育家庭作业设计与评价**

课堂教学内容	作业内容	作业等级
原地运球	原地单手完成 50 次运球	A
	原地左、右手分别完成 50 次运球	S
	原地单手分别完成高、低运球各 40 次	S <sup>+</sup>
左右手交替运球	原地左、右手高低运球变化练习	A
	原地左、右手交替拍一次运球	S
	原地高姿+低姿左右手拍一次交替运球	S <sup>+</sup>
多种姿势运球	原地连续左右手交替运球完成 15 个以上	A
	原地单手 V 字运球完成 20 个以上	S
	原地运球互抢游戏	S <sup>+</sup>
行进间直线运球	完成 5 米的行进间直线运球	A
	完成 15 米距离的慢速直线运球	S
	完成 20 米距离的快速直线运球	S <sup>+</sup>
行进间直线运球	15 米单手变速直线运球	A
	连续完成 15 米距离的左、右手变速直线运球	S
	能运用行进间变速运球完成突破	S <sup>+</sup>
行进间曲线运球	连续完成 5 米距离的左、右手曲线“Z”字形运球练	A
	连续完成 10 米距离的左、右手曲线“S”形运球练习	S
	运用行进间变向或变速运球完成 1V1 突破	S <sup>+</sup>
原地胸前传接球	2 人原地胸前传、接球练习	A
	3 人三角站位胸前传接球练习	S
	3 人移动跑位+传接球	S <sup>+</sup>
行进间传接球	原地运球+跑位+传接球组合练习	A
	行进间运球+传接球组合练习	S
	摆脱防守的 3 人传、接球练习	S <sup>+</sup>
原地运球近距离投篮	原地投篮进筐：完成 15 次原地投篮，命中 6 次	A
	原地近距离投篮：完成 15 次近距离原地投篮，命中 7-8 次	S

	原地运球+原地近距离投篮:完成 15 次原地投篮,命中 9-10 次	S <sup>+</sup>
原地运球中 距离投篮	原地中距离投篮:完成原地中距离投篮 15 次,命中 6 次	A
	行进间直线运球+原地中距离投篮 15 次,命中 7 次	S
	1V1 投篮比赛	S <sup>+</sup>
行进间运球投篮	定点持球+行进间双手胸前投篮,完成 15 次原地投篮,命中 6 次	A
	接固定球+行进间双手胸前投篮,完成 15 次原地投篮,命中 7 次	S
	跑动 + 接固定球+行进间双手胸前投篮,完成 15 次原地投篮,命中 7 次	S <sup>+</sup>
行进间运球投篮	原地运球+行进间运球双手胸前投篮	A
	运球 3—5 米+行进间双手胸前投篮	S
	传接球+跑动+行进间双手胸前投篮	S <sup>+</sup>
行进间运球投篮	行进间直线运球+投篮组合练习	A
	行进间曲线运球+投篮组合练习	S
	行进间运球 1V1 投篮比赛	S <sup>+</sup>
行进间运球投篮	变速直线运球+行进间投篮组合练习	A
	变速曲线运球+行进间投篮	S
	变速运球 1V1 投篮比赛	S <sup>+</sup>
单元作业检测	观看篮球赛事	A
	2V2 攻防演练	S
	3V3 比赛	S <sup>+</sup>

### (三) 优化大单元体育家庭作业评价体系, 实现教学“目标—评估”的逻辑闭环

建立过程性、发展性、结果性多维度大单元体育家庭作业评价体系(见表 3)。首先, 根据学生作业提交、反馈统计进行过程性评价, 通过学生自评、同伴互评、家长、教师评价等方式进行课时作业评价; 其次, 实施单元作业检测, 检测内容侧重于学生专项基本技术的综合运用, 并量化评价标准, 以学生掌握的专项技术的综合运用能力为结果性评价; 再次, 单元发展性评价是对学生在学练过程中各专项技术的提高与变化的, 依托单元发展性评价表, 通过记录作业等级的方式了解自身技能掌握的程度, 累计的作业等级来获得相应称号, 以此来激发学生的内驱力。

表 3：体育单元作业发展性评价表

作业序号	课堂教学内容	作业自主评价	家长评价	同伴评价	教师评价	合计(作业等级)	获得称号
1	原地运球	我完成了 ( ) 项作业； 用时 ( ) 分钟； 达到 ( ) 等级；				( ) A ( ) S ( ) S <sup>+</sup>	4A 控球新手 2S 控球能手 3S <sup>+</sup> 控球高手
2							
3							
合计	我一共获得 ( ) A , ( ) S, ( ) S <sup>+</sup> 获得的称号是		40A 以上 角色球员 40S 以上 明星球员 40 S <sup>+</sup> 以上 超级巨星				

### 三、大单元教学视域下“阶梯式”体育家庭作业的实施策略

#### (一) 树立多方责任意识，合力开发体育家庭作业资源

落实大单元体育家庭作业制度，培养学生课外自主锻炼习惯，需要依靠多方力量。2022 版新课标中的大单元教学理念下的课堂教学处于探索阶段，尚未成熟，进而实施大单元理念下的家庭作业模式对于一线老师来说还是有难度的。在作业内容设置方面，由于运动项目种类多、各水平段学生又有不同的水平段目标，所以光靠学校的师资力量远远不够，要以区级层面成立研究共同体，由区研训员组织骨干教师成立核心研究团队，确定研究内容与方向，再由核心团队教师带联盟校老师共同研究与开发，形成一套区级层面可参考、可借鉴的体育家庭作业模式资源。另外，在实施层面上区级教育主管部门与校级领导要高度重视，建立保障机制确保作业的实施，体育教师、班主任、学生家长要达成共识、各司其职、相互配合，做好作业实施过程中的监督、评价、激励工作，共同助力学生的健康成长。

## **(二) 丰富作业呈现形式，落实反馈机制**

在布置家庭作业时，要充分考虑项目特点与学生的学练环境，不单单是布置练习任务，要有相应的动作方法介绍，如遇到复杂的技术动作，可以定格关键动作要领，拍照成练习示意图，甚至可以拍摄练习视频，加工生成二维码供学生观看练习。还要有练习建议的提示：如安全提示、运动场地的选择、注意事项等，提供运动负荷的参照标准，让学生掌握自我监控运动的技能。另外，依托体育作业的提交平台（如钉钉、QQ群），让学生能够进行课时作业过程视频、图片的提交，教师了解学生的作业情况和锻炼水平，给予评价以便精准制定课堂教学策略，更有效科学地指导学生再练习活动。

## **(三) 突出亮点作业打造，营造特色育人环境**

体育家庭作业作为课外锻炼的最重要途径，应有其独特的育人价值。首先，作业要面向全体同学，兼顾不同能力的学生分别设计作业内容，确保全员参与。其次，作业的形式要能激发学生的内驱力，如设置亲子合作类、亲子挑战类作业能拉近亲子间的关系，通过孩子完成作业来推动家庭运动的氛围；另外，可以设置同伴挑战、互助类作业能有效提高自身技能水平和增强团队配合的意识。再次，打造多样化、多级别的作业展示平台，如作业挑战赛，打破班级为单位的参赛形式，让学生进行伙伴组队参赛等。学生从练到赛，能起到以点带片，以片带群的效果。

实施大单元“阶梯式”体育家庭作业能够改善学生作业参与率低，内容单一等现状，能紧扣课堂教学内容，使课内外能形成实质的连接，从而加速学生运动技能的掌握和运用。在实施层面，需要广大一线教师运用集体智慧进行设计与规划，同时，要依靠教育行政、教师、家长等多方面的力量形成合力确保家庭作业的实

施。

#### **【参考文献】**

- [1] 范佳伟.基于大单元理念的初中体育家庭作业实施与实施[J], 体育师友, 2022 (5) :
- [2] 余心怡.“双减”背景下“菜单式”体育家庭作业对小学生身体素质的影响研究[D], 成都体育学院, 2023
- [3] 何鲁伟.体育家庭作业高质量发展的区域探索[J], 体育师友, 2023(5):15

# 基于大单元教学视域下初中篮球“学、练、赛、评”一体化策略研究

武进区前黄实验学校 殷磊

**【摘要】**为提高初中篮球课堂教学效率，促进初中篮球技术的提高，教学中对初中篮球大单元课堂教学现状进行分析，围绕运动能力、健康行为、体育品德制订可评可测的学习目标，使学生在“知、能、行、健”四个方面都能得到全面提升。随着新课程改革的实施，体育新课程要求我们进行大单元教学。在结合“学、练、赛、评”视域下能很好的完成教学大纲规定的教学任务，能有效的培养学生自主学习和合作学习能力。大单元教学深受学生的喜爱，能提高学生对篮球运动的兴趣。实践表明，篮球大单元教学有利于提高篮球课堂教学效果、效率和效益。

**【关键词】** 初中篮球 大单元教学 课堂效率 学习兴趣

## 一、当前初中篮球教学现状分析

体育与健康课程具有开放性、综合性、实践性、终身性的特征。篮球教学存在“繁、浅、偏、断”的现状，影响着学生篮球技能的掌握，制约了篮球运动在学校教育中的发展。贯彻落实大单元教学理念，提高篮球教学水平，需要教师厘清篮球教学中存在的问题。

### 1、缺乏设计整体

篮球技能的掌握需要长期、系统化的学习和训练，学生不仅需要对单项技术动作掌握，还需要对多种技术动作的组合熟练运用，如此才能灵活应对各种挑战。而当前教材中的内容大都偏向理论，且没有系统指导，存在“浅、断”现象。同时，由于不少初中体育教师并非篮球专业出身，在教授篮球项目时没有整体意识，缺乏结构化的单元教学计划，教学中常常围绕一个技术动作进行反复练习，导致前后教学内容无法衔接，这显然违背了大单元教学的理念要求。缺乏对篮球教学的

整体分析、整体设计是很多教师教学中的共性问题，也导致篮球运动无法在校园体育中彰显其魅力。

## 2、缺乏多元创新

创新是让教学质量水平提高的重要因素。篮球技术动作从学会到勤练，再到实际比赛中的灵活运用，是一个相对漫长的过程。从体育与健康课程标准对大单元教学概念的界定也可以看出，一项运动的教学至少需要 18 个课时，但学完 18 个课时后，真正能够学以致用用的学生并不是很多。除去学生自身对篮球不感兴趣的因素外，还与教师的教学方法息息相关。一是教师组织的教学活动趋于流程化，要么示范讲解后让学生自由练习，要么围绕一个动作技术进行反复练习，趣味性不足，难以提高课堂氛围和课堂效率；二是教师没有把课内外有机结合，学生的主观能动性缺失，没有将篮球运动融入日常生活。教与学应该是一个双向互动的过程，教师的“教”要为学生的“学”服务，所以保证学生学习兴趣的长效性是当下落实体育新课程改革，实施“学、练、赛、评”理念、促进篮球大单元教学高效发展的关键。

## 二、篮球大单元教学的理论依据

大单元教学是指对某个运动项目或项目组合进行 18 节课时及以上相对系统和完整的教学。它以什么为依据，该如何去组合大单元？我以初中篮球教材为例，通过教材整体性编排，初中阶段的篮球技能之间的联系，规整划一，使每个单元不再是点滴零散的“知识点”，而是规整出一个大单元。例如“篮球原地运球—行进间直线运球—体前变向换手运球”集中在一个大单元上，学生有充分的时间进行整个运球知识系统的学练。运动技能在“学、练、赛、评”中逐步形成完整的动作体系，通过大单元的密集练习，形成稳固的运动技能。

### 三、篮球大单元下“学、练、赛、评”一体化设计的意义

篮球大单元教学中“学、练、赛、评”一体化就是将学、练、赛、评这四个独立运作的环节进行一个紧密衔接、相互配合的教与学双边活动的整合。篮球单元跨越三大技术水平，从原地运球—行进间运球—双手胸前传接球—行进间双手胸前传接球—体前变向换手运球—单手肩上投篮等教学中，通过大单元的整理与教学实践。教材中突出“学、练、赛、评”为核心，贯彻在篮球大单元的教学中。其中“学”注重学法的指导和身体素质的练习。体育课堂中，学生“听讲、观察学习和身体素质练习”通常就是课的基本教学内容。“练”是指模仿练习、自主练习、合作练习和身体素质练习为核心所进行的组合练习。“赛”是指所有学生参与和身体素质练习为核心的游戏或教学比赛。通过游戏或教学比赛的形式巩固学生所学的动作和技术，提高学生对技能的运用能力。“评”是指学生学练标准具体落实的达成度的判断，对学生所学、所练和所赛情况进行统一评价，通过评价了解学生对动作和技术的掌握情况，对体育课堂起到“督导”作用。综上所述，在篮球大单元教学下采用“学、练、赛、评”渗透教学过程的研究具有较大的实践意义。

### 四、大单元下初中篮球“学、练、赛、评”的实施策略

#### 1、以趣导学，提升学生兴趣

《体育与健康课程标准》特别指出要发挥学生主体的作用，在教学中逐渐从各种方式的导趣，从平常的教学过渡到“导趣”的转变。这里的“学”是在老师的引导下，学生主体主动的体现，是教师有组织、有计划、有意识、有目的的进行学习。在大单元教学中“篮球原地运球—行进间运球—体前变向换手运球”为一个大单元。教学中教师通过高矮人运球、穿越小树林、过障碍的导学，吸引学生相对应的从高矮人运球，重点解决学生原地高低运球的节奏和对运球能力的提升。通

过“穿越小树林”四人一小组的合作导学，学生直线运球经过两名在行进间路线上原地运球的同学，行进间运球经过的同学与站立原地运球的同学相互击掌解决学生低头看球的问题，同时利用场地布置的路线规范学生的落球点。在下一个导学中穿过由另外两名同学手拉手搭建的树洞，解决学生行进间运球过高的问题，增加学生行进间运球的能力。最后体前变向换手运球中，由三人原地运球作为障碍，另一名同学进行越过障碍的体前变向换手运球，在越过障碍时与非运球手的击掌互动，提升学生跨步、低头、探肩的体前变向换手运球动作。通过在大单元内容的设计导学下，学生对原先的运球和运球障碍有了清晰的认识，通过情景游戏与动作技术相结合，使课堂氛围更浓厚，更有活力和挑战性。师生之间进行互动，更有利于寓教于乐，同时对篮球的应用和建立终身体育锻炼意识具有较大的实践意义。

## 2、以学促练，细化小组合作

学练中细化小组的合作练习，有助于学生对教学内容的认识和提升。教学中教师合理有效的开拓合作学习方式，特别是在篮球大单元教学中，技术动作的组合，需要在同伴的协同帮助下更出色的完成。如篮球的原地运球+体前变向换手运球+单手肩上投篮等，设置这样的大单元教学，单元设计中动作技术组合并结合小组合作学练方式，使学生对技术动作有清晰的认识，对提升动作技术的掌握有很大的提升，直接影响到学生下个篮球大单元的学习兴趣。

在《篮球体前变向换手运球》和《篮球单手肩上投篮》两课中，我们可以采用细化小组合作的练习方式，如下图一《体前变向换手运球》，两人一小组，练习①通过口令提示，交换换手运球。练习②运球听节奏变向换手跨步探肩击掌。练习③相互喊节奏完成完整动作练习。

练习①：两脚左右分开，面对面运球听节奏 1、2、3 变向（**观察球变向后的落地**）



练习②：运球听节奏 1、2、3 运球变向后的转体（**观察右手运球变左手，右脚向前上方跨步左转，右手与同伴右手击掌**）



练习③：运球听节奏 1、2、3 转体探肩与同伴完成位置的互换。（**观察完成探肩护球右手触及标志物**）



3、教师巡视，请学生展示，引导观察和思考，共同交流评价，改进动作。

图一

学生四人一小组进行学练、总结出合理的出手角度。

练习①：两脚左右（前后）分开，投过一定高度的练习方式、听口令 1、2、3 投。如图(4)



图(4) 1号：练习

者、2、3号：协助拿呼啦圈，帮助提高出手角度并评价。4号：观察、评价并拿球轮换投篮。注：1号、4号每人投完两次轮换 3、4号投篮。

图二

图二《篮球单手肩上投篮》四人一小组，经过细化小组每个人的分工，练习者 1 投篮练习，辅助练习 2、3 举高呼啦圈解决投篮出手角度，练习者 4 接球并帮忙纠错。在大单元的学习中以小组为单位，同伴之间分工明确，有练习者、有观察者、有保护帮助者。每个角色有具体任务与要求，而且角色不断变化，让每位学生在合作中学会观察、学会动作技能、学会保护帮助、学会纠错指导。

### 3、以练促赛，提升技能应用

趣导学、学促练、练展赛。学练技能最好是能通过比赛的形式来展现。因此，比赛或是游戏能让学生在已掌握技能的情况下得到充分的展示，了解学习该动作

技能真正的锻炼价值。通过大单元技能的学习学生能更充分的学习到一套完整的动作技能，避免单一教学因时间过长对技术动作的脱节。在篮球大单元教学中通过水平四篮球体前变向换手运球+双手胸前传接球+单手肩上投篮一套较完整的大单元教学。在小组合作学练中学生在四人一小组的合作学练中完成了体前变向换手运球，胸前传接球、投篮的技术动作。通过一人防守、一人传接球、一人封盖、一人投篮的四人一小组投篮游戏，搭建一个比赛平台，让学生真正了解到篮球大单元动作技术学习的意义。以此为基础，关注学生个体差异，老师进行讲解和延伸篮球比赛的规则。例如走步、打手、防守犯规等，组织学习完成度更高的同学进行四对四半场的篮球比赛。通过篮球大单元的学习，赛中有练、练中加赛，两者相互结合更能促进篮球课堂的高效性，这也是篮球大单元教学中学、练、赛研究的意义所在。

#### 4、赛、练促评，突显学习效果

练习、比赛中评价，是要根据课堂教学环节的形式进行开展，搭建不同形式的教学环节，可由学生互评、教师评价。它更加注重在教学环节中对于生成的问题直接反馈。在评价的过程中需要观察、提示、纠错、引导、总结。要结合教学过程中“学、练、赛”三个教学环节生成的问题进行评价，引导学生建立正确的评价标准，实施应用到学生与学生之间的相互评价。

例如：在篮球大单元中《单手肩上投篮》的学练。如图二：在此图的四人小组合作学练中，要先了解动作技术原理，了解设置投篮障碍是为了解决出手角度，两个拿呼啦圈的距离，是为了解决蹬地伸臂充分，把球投给对面同学让同学准确接住，是判断投篮出手后手指对篮球的控制。在了解动作原理后进行对练习者的观察，及时评价。在评价的过程中，小组又一次对动作进行深化了解，提高对动

作技术的掌握。如此搭建的练习平台给足了评价内容和标准，为提升教学质量、效率打下良好的基础。

## 五、总结

### 1、篮球大单元教学下“学、练、赛、评”有利于提高教学效果

随着新课程体育教学改革的不深入，提高整体的教学效果尤为重要。通过实践表明，进行大单元教学的学生对技术动作的了解更深入掌握更全面。尤其是水平四的学生，通过篮球大单元的学习后，了解篮球具有比赛的对抗性和刺激性，越来越深受学生的喜爱，特别是女生对篮球的喜爱程度有了明显的提高。

### 2、篮球大单元教学下“学、练、赛、评”有利于提高教学效率

实践发现，大单元教学节省了一些课堂引入、介绍、复习、培养等环节，使课堂教学内容免去重复性，从而提升了教学效率。篮球大单元教学“学、练、赛、评”一体化从教学环节精准小组的合作学练，使得课堂利用短时间高密度的进行教学。学生在大单元的这段时间反复进行学练，有助于形成自我的运动技能，更加符合运动技能的形成规律。

### 3、篮球大单元教学“学、练、赛、评”有利于提高教学效益

在教学课堂、校内大课间活动的实施开展下，学生更加喜欢篮球，能主动关注篮球比赛，并利用课后时间积极参与各种篮球比赛，从而提高体能与技能的提升，为终身锻炼意识打下良好的基础，同时也能促进校园篮球项目的推广和发展。

#### 【参考文献】

- [1]于素梅.从一体化谈“学、练、赛”及其应用[J].体育教学, 2020,40 (08) : 17-19
- [2]王德刚.“学、练、赛、评”一体化的学科价值与教学建议[J].中学校体育, 2020,39 (02) : 34-35.
- [3]余立峰.实证研究体育单元教学[J]中国学校体育, 2012(10).
- [4]钟军.初中篮球教学的现状及对策分析[J].体育时空, 2016(12).

[5] 蔡景台.“学、练、赛、评”一体化视角下课堂教学的关键点——以《篮球:多种形式的传接球练习方法 1》一课为例,《中国学校体育》,2020(02).

[6]田麦文.课题名称:《基于大单元教学视域下初中篮球“学、练、赛、评”一体化策略研究》  
立项批准号 FJJKZX22-377,运动训练学[M].人民体育出版社, 2000(11).

# 智慧纠错：指向体育教学中学生行为偏轨的解决策略

常州市武进区南夏墅中心小学 沈益波

**【摘要】**：体育教学中学生行为习惯的培养，是有效教学和安全教学的有利保障。本文通过对本校学生行为习惯养成的分析，针对一些学生在体育课中出现的行为进行了问题透视，并给予智慧性的策略指导，要求教师为学生作出表率，做到言必信，行必果，起到潜移默化的效果，使学生在体育教学中逐渐养成良好的行为习惯。

**【关键词】**：行为习惯 问题透视 解决策略

现在的小学生在体育课上的表现是活泼过度，但纪律性偏差。很多学生非常喜欢上体育课，这是因为紧张的工具性学科的压力，还有体育课本身的诱惑力，使得孩子们在上体育课时，就像放飞的小鸟一样，自由而任性。这对体育教师组织教学带来一定冲击，给完成教学带来一定难度。学校场地有限，班额教大，小学生自制力较弱，再加上学校旁边紧邻初中、马路和商店，以及紧挨着住宅小区，旁边一有动静，不少学生就会东张西望开小差，所以遇到的问题相对来说也较多。

行为习惯是个体参与体育活动时一种固定化和习惯化的条件反射，是经过长期的训练、强化和积累而形成的一种个体行为意识。在体育课堂中，规范学生的学习行为是有效教学和安全教学的有利保障。学生行为习惯差，很大程度上会影响学生对知识的接受，因此，我们认为，这与教师的教学不当有较大关系。所以，体育教师要智慧性组织教学，智慧性对学生行为偏轨纠错，设法引导学生注意各方面细节的培养。因此我通过一段时间的实践，对在体育课堂中有不良行为的学生，紧扣学生的思想脉搏，对症下药，采用针对性的处理方法，促进学生行为规范。下面，就体育课出现的一些现象及处理技巧举例谈谈，以求共飨。

## 一、课堂白描、个案剖析

**【案例】**曾经听过一节体育课，年轻老师在集合队伍时，学生三三两两地玩耍，毫无站队意向；一个环节结束时，老师收、发体育器材时尤其是球类器材，总有学生运球、耍球，动作迟缓、拖拖拉拉等现象。在讲解示范时，有时会有学生在队伍里面议论，既影响教师讲解示范，也影响其他同学听讲。老师在讲解示

范或分组练习时，或教学比赛时，时有小部分学生喜欢坐在球上，教师虽然也及时提醒了好几次，但以后仍我行我素，提醒效果不明显。

【剖析】在这节体育课中，暴露了很多问题。不仅有学生的纪律松懈，也有老师组织教学的问题，还有教学内容优化施教问题。因为，教师施教没有吸引学生，只是教师一味地讲解，导致学生就索然无趣，也就很容易出现违纪行为。在集合环节可以规定时间，一般是倒数5秒，读秒5、4、3、2、1，学生能很迅速得集合到位。在教具归篮时可以抓住学生不甘落后、好胜心强的特点，促使他们做到快、静、齐。在讲解技术要领时教师可以突然提高讲解的声音或突然暂停讲解示范，两眼凝视议论学生，使其意识到老师已经关注他们，暗示他们停止议论，专心听讲，也可以灵活运用学生分组练习时，直接走向当事学生，亲切地拍拍其肩，问问有什么问题吗？如果可以当时处理就及时解决，不能处理的，可以与学生说，咱们课后交流好吗？这种方法可以使学生想到自己刚才的不良行为，标本兼治，融洽感情，促使学生顿悟。很有可能是教师讲解有问题，或者对示范动作有着不同的看法。学生坐球最直接的后果是导致球变形，容易损坏，这种现象，需要采取适当的时机，在教授篮球运球时，让其深刻体会变形球对运球造成的影响，同时配以爱护体育器材的教导，让他们在经历深刻的体验后，领悟到老师的良苦用心。

总之，教师要善于从学生特点以及发生事情的实际状况，采取智慧的处理办法。也可以针对活动中学生表现出的闪光点进行表扬，也可以针对学生中存在的不足之处进行预防式讲话。因此，在教学中，教师直面问题，及时评价，提出表扬与批评。通过树立榜样、纪律约束、反复训练、不断提高要求等手段达到教育目的，从而影响学生的行为，决不能轻易放过一次机会。

## 二、常规调研、全面了解

那么我们学校全校的体育课上学生表现如何呢？我决定采取两种方式进行调研。一是场记式听课，看看在有老师听课的情况下，学生能否注意课堂纪律。二是采取探头观课的形式，看学生只有体育老师在场的实际表现。我和体育组老师花了一个月时间听了12节体育课，每个年级2节。我负责记录体育课学生学

习行为（行为偏轨）观察记录，他负责纪律表象好的学习状况。现将我统计的数据分享如下：

常州市武进区某小学体育课学生学习行为（行为偏轨）观察记录表

班级	总人数	乱跑	讲闲话	打人/推人	经常乱看
一（1）	49	4	8	4	20
二（2）	48	2	6	6	16
三（3）	45	1	10	8	14
四（4）	49	0	5	4	8
五（5）	48	2	12	8	20
六（6）	44	3	9	4	16

总观以上数据，说明了体育课的教学，学生不良行为频繁发生率、目标达成率等都比较低，这与教师自身的组织管理能力以及责任意识有很大关系。因此，体育课要想提升教学效益，必须重视教学内容的优化设计，还要智慧性组织教学，并根据教学实际情况进行必要的调整，时刻关注学生状况，这样才能真正上好体育课。

### 三、直面问题，智慧处理，上出优质的体育课

出现了问题并不可怕，我们要敢于直面问题，通过教研组集体讨论，通过名师引领，切实把这个问题解决好。让学生的注意力集中在课堂教学内容上，让学生产生自觉上课，专注上课，上好体育的意识。

#### （一）教师在言行、仪表方面都要起表率作用。

决不做“语言的巨人，行动的侏儒”，使言传身教落到实处，用自己的思想行为对学生产生潜移默化的影响。

1.教师语言要有幽默感。这样有利于学生注意力集中。例如：开学的第一堂课，在讲到：为什么要穿运动服装，女孩子不能穿裙子时？我就假设班级中有一个同学没有穿运动裤，他在做“猜拳跨步”游戏时，由于裤子太紧，一不留神把裤子都拉破了，非常难为情；还有女生穿裙子的话，如果要做前滚翻，我们想想是

不是也很难为情啊？同学们哈哈大笑，不由自主地觉得穿运动服装真的很重要。所以说，教师语言的幽默感会让学生更容易理解教学内容。

2.教师语言的激励性。语言作为一种感人的力量，它的美离不开言辞的热情、诚恳和富于激励性。因此，教师一定要努力把活生生的灵感和思想贯彻到自己的话语中去，使“情动于中而言溢于表”，从而打动学生的心，使学生产生共鸣，受到强烈的感染。例如：在排队时，简单的一句：“老师看哪个小组行动最快？”学生就会不由自主地投入到集合队伍行动中。

### **(二) 教师要严格要求体育课堂常规，并进行适时评价。**

让学生明白体育课堂中学生基本的行为规范，增强学生行为规范的“免疫能力”，防患于未然。

1.导引式评价。教师可以利用问题法，让学生相互评价。如：课堂中有的学生经常会插嘴，这时老师就可以提出问题：“如果我们每个学生都这样插嘴，那老师到底该听谁的？要有问题或者建议，我们应该怎么做啊？”通过简单的提出问题，让学生很清楚的知道：要是有什么问题或者事情，应该先举手，在得到老师同意后才能告诉老师。

2.助学式评价。学生在学、练中，相互指出优、缺点。主要表现在：学生在队列练习、基本体操教学时，教师可安排学生组与组之间的相互评比和学生与学生之间的相互纠正错误动作。通过同伴良好的身体姿态，让自己对动作有一定的动力定型。

### **(三) 体育教师平时对教材的钻研要有一定深度，要精心备课。**

1.深入钻研教学内容。教学内容不是单一的知识点，而是一种多元的活动过程，我们要针对教学内容积极研究内容特点，收集相关资料，设计有效的活动，让教学内容有生命力，有活动呈现，吸引学生参与学练，这样学生才会积极投入到学习的全过程中去，提高体育课质量。

2.抓住重点进行突破。在教学中，教师要根据所授技术动作的难易程度和规范结构特点，从学生的实际水平出发，采取切实可行的教法手段，帮助学生掌握

规范的动作。规范动作定型的形成是在多次重复、严格要求练习的过程中，不断强化，而建立的一种条件反射。

#### **(四) 根据学生的生理、心理特点进行规范教育。**

1.亲和吸引。教师有亲和力能够很好地吸引学生积极学习、高质量学习。我们知道，小学生们活泼好动、大多以自我为中心，缺乏约束力，注意力容易分散。那么，教师必须了解学生的智力、心理、精神需求，以及他们在学校、班级中所处的地位、角色等。在课上才能积极地引导和有针对性地调动学生的主观能动性，使学生规范学习，在情感体验中逐渐增强对行为习惯的自主纠错力。

2.榜样吸引。体育方面明星非常多，我们体育老师可以充分借助明星力量，通过多种方式向学生传递明星力量，让学生在追星过程中提升上课质量。学生在体育课上的行为偏差，往往是缺乏目标追求，缺乏一种自主奋发的动力。我们要懂得学生的内心世界。体育课程学科性质的特殊性要求教师对学生个体的研究必须放在至关重要的位置。让学生心中有体育明星，不是一件坏事。

总之，在体育教学中，学生不良行为直接影响着课堂教学的进程和教育教学质量，如何促进、规范学生的文明行为，让学生自我管理是体育教育工作者长期探索的一大课题，我们将继续钻研和实践，通过归纳、概括常见的不良行为，从而提高学生认知；制定行之有效的考评制度；严肃课堂常规，严密课的组织；提高教师自身的人格魅力；激发培养学生体育兴趣等方面来感染、规范学生行为，使学生受用一生。

#### **【参考文献】：**

[1] 杨忠东,吴朝娅.体育教学中语言法的运用及语言规范[J].成都纺织高等专科学校学报,2004.2.

[2] 张振河.体育教学规范性刍议[J].辽宁教育行政学院学报.2006.4.

[3] 张凤英.论体育教学中学生行为习惯的养成[J].煤炭高等教育.2003.2

[4] 邓梅.体育教师形象构成及其规范[J].河北体育学院学报.2001.1

# 基于体测大数据的课后精准服务策略与实施

武进区湖塘桥第二实验小学 余波

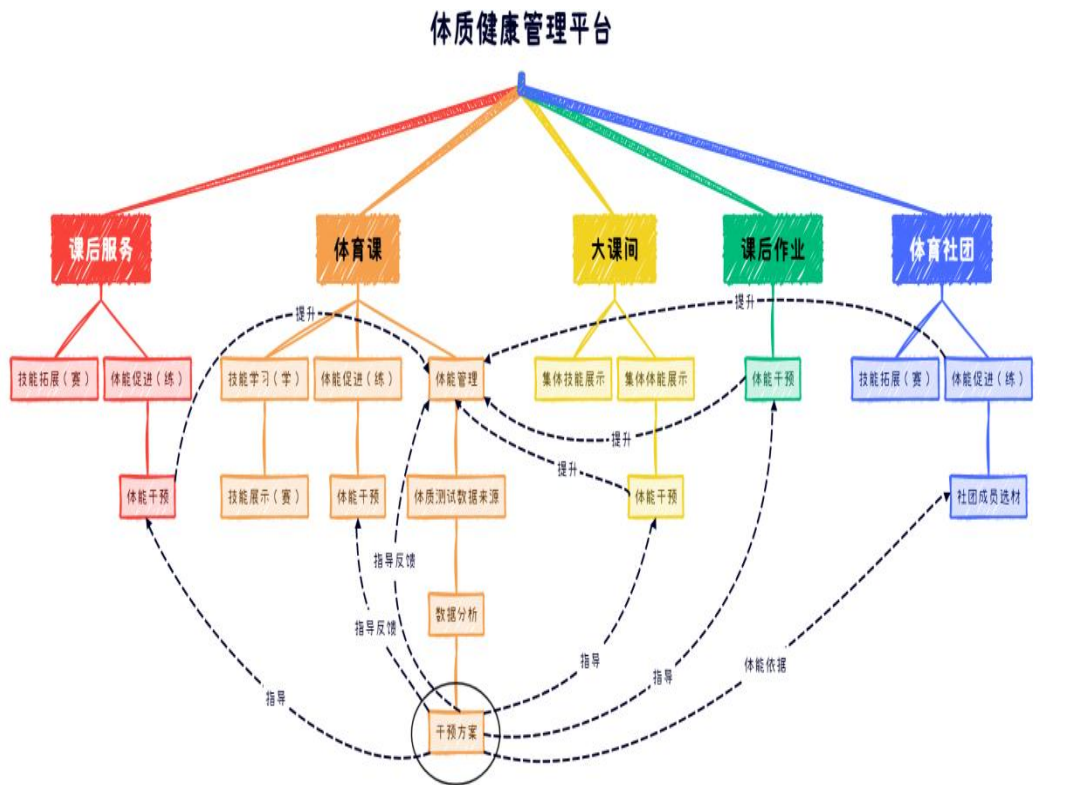
**摘要：**创建学生体质与健康数据库，借助 PYTHON、MYSQL 和第三方库 STREAMLIT 搭建数据分析与可视化平台。先将健康测试数据进行清洗整理批量入库，再通过对全体学生体测得分数据的均值和标准差分析，筛选需要提高的体能素质测试项目；以弱项为靶，再对学生进行跟踪分析，发现该部分学生从一年级至六年级体能水平发展的现象和问题：50 米跑、坐位体前屈得分数据的均值最低，50 米跑、坐位体前屈、一分钟跳绳得分数据的标准差最高。平台每年进行一次的动态分析并以数据的形式保存于数据库，教师可以查析每个年级、每个班级、每个学生的体测健康数据，由此对班级、对学生课后服务内容进行有针对性的调整与干预。

**关键词：**体质测试 数据管理 课后服务

“义务教育最突出的问题之一是中小学生学习负担太重，短视化、功利化问题没有根本解决。”<sup>[1]</sup>中央深改委第十九次会议指出，义务教育是国民教育的重中之重，要全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，充分发挥学校教书育人主体功能，强化线上线下校外培训机构规范管理。“双减增效”的主角是学校，学校应增强教育的主动性；对象是学生，学生应得到更有效的服务；目的是真实回归“健康的主动成长”。要想做到“有效”、“主动”、“健康成长”，我们作为教育工作者应需要做得更多更深更有效。本文尝试通过大数据的累积分析，让我们的教育工作有“台”可循，有“据”可依。

## 1 搭建学校体质健康管理分析平台

### 1.1 学校体质健康循环管理平台的搭建



学校体质健康管理的平台：体育课，大课间，体育社团，课后服务，课后作业。其中体育课平台的架构主要是以下几个部分：技能学习(学)，体能促进(练)，技能展示(赛)，体能管理。其中体能管理是平台的核心架构，它的核心要素是体育与健康数据，核心方法是数据分析。由此可见数据这个要素是关键，强关联体系<sup>[2]</sup>数据的管理，弱关联体系数据的标的都是数据来源的保障。那搭建一个数据管理与分析的平台，是必不可少的。

## 1.2 学生体育与健康数据分析与展示平台的搭建

PYTHON 一种热门的胶水式的编程语言，具有语法简单、开源、免费、标准库丰富、第三方库多、可视化强大等优点，适合搭建大数据的管理与分析平台。MYSQL 是一种开源数据库管理系统，用户可以免费使用、修改和分发，具有高性能、高稳定性、易用性、可管理性、可扩展性、广泛应用场景、安全性和权限控制等方面的优点，方便安全有效的管理数据。STREAMLIT 是一个用于快速构建和部署数据应用的 PYTHON 库，它能快速的创建交互式数据分析和可视化的

网页平台。

### 1.2.1 体测数据入库

每年一次的学生体质健康测试，就是很好的强关联性体系数据来源。测试的数据录入 excel 表格中，并用 PYTHON 封装的函数在 JUPYTER LAB 中进行简单的得分计算与清洗，再通过软件《Navicat 15 for MySQL》上传至 MYSQL 数据库中，上传前需对所上传数据进行数据类型、字段名等的设置，如表 1。

【表 1】

字段表格名称	字段名	数据类型	长度	是否必填
年级名称	grade_num	int	4	是
班级名称	class_num	int	4	是
姓名	name	varchar	10	是
性别	gender	varchar	10	是
出生日期	birthday	data	0	是
身高	height	float	0	是
体重	weight	float	0	是
BMI 指数	bmi	float	0	是
BMI 指数得分	bmi_score	int	6	是
肺活量	capacity	int	6	是
肺活量得分	capacity_score	int	6	是
50 米跑	50mRun	float	0	是
50 米跑得分	50mRun_score	int	6	是
坐位体前屈	sitReach	float	0	是

坐位体前屈得分	sitReach_score	int	6	是
一分钟跳绳	ropeSkip	int	6	是
一分钟跳绳得分	ropeSkip_score	int	6	是
仰卧起坐	sitUp	int	6	是
仰卧起坐得分	sitUp_score	int	6	是
50米*8往返跑	50m*8Run	float	0	是
50米*8往返跑得分	50m*8Run_score	int	0	是
总得分	total_score	float	0	是
测试时间	testTime	datetime	10	是

完成以上操作后，就能成功上传至数据库；当然这时候，通过 PYTHON 封装函数可以随时随意的调用和分析数据库的数据。

### 1.2.2 数据分析的可视化展示



以上思维导图主要展示的是，网页平台的各个模块（功能）。其中主要有年份查析、班级查析、个人查析三个模块，各个模块主要提供数据的查询下载和分析。此外，为了方便体育教师期末需要统计学生身高、体重、视力、体育成

绩。班级成绩表制作模块调用数据库学生得分数据，教师只要上传当前学期的学生体检数据表，就能自动化制作出成绩表，并提供下载。

## 2 课后服务设计与实施的依据

### 2.1 课后服务的定位与问题

国家给予的定位是：课后服务属于学校教育的延伸，是为了解决放学早、下班晚“时间差”问题而衍生的一种服务，课后服务主要为安排学生做作业、自主阅读、体育、艺术、科普活动，等有教育意义的活动。<sup>[3]</sup>学校给予的定位：课后服务作为学校课程体系的一部分，也应是课堂教学的延长和补充，也是为促进中小学生健康成长、帮助家长解决按时接送学生困难。当然，课后服务在实施过程中渐渐凸显出很多的问题是不可避免的，尤其是在小学。学生在参加课后服务前已经经历了六节课和一个大课间活动。精力充足的学生，课后服务能让他们尽情的挥洒；精力不足的学生，课后服务就很难激发起他们的兴趣和欲望。尽管每个学校都在最大努力的提升课后服务的质量与多样性，选择“休眠”的学生依然会选择“休眠”。因此，体能充沛是上好课后服务的“强心针”。下面，我们就本校的学生体质健康数据进行简单的统计分析，摸清体能发展的关键年级和均分分布较低的班级。

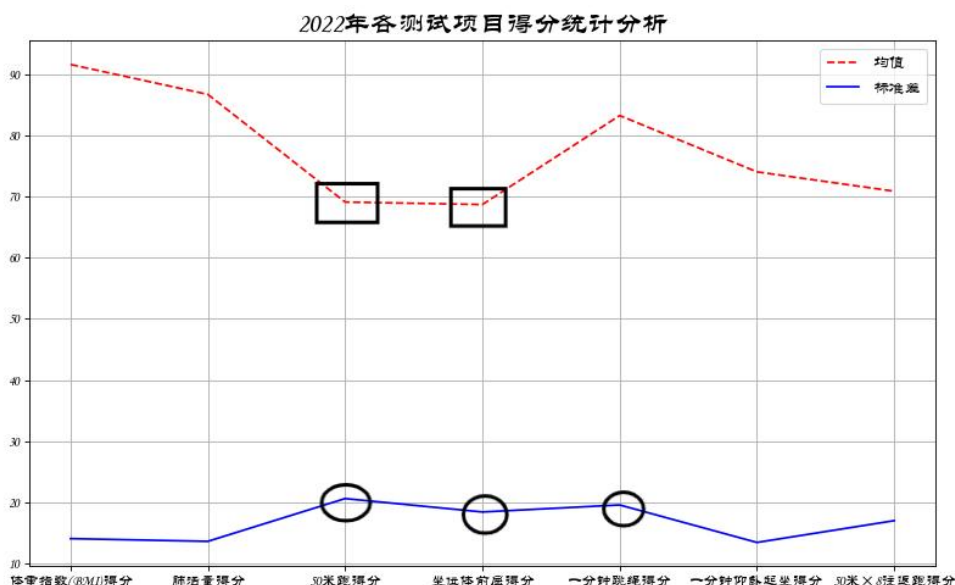
### 2.2 学生体质健康数据的统计分析

每年的下半年体育老师都会对各班进行体质健康测试，测试获得的有效数据上传至国家体质健康管理平台网站和省体质健康管理平台网站，这些网站能够提供地区、学校、个人的体质健康的基本情况和提升指南，但这没法满足学校和体育教师的需求。如何便捷快速的进行全校学生体质数据的纵向分析和横向分析？如何能动态分析全校多年的体质数据？如何快速对某阶段内学生的体质健康数

据进行分析？如何能对某个年级或某个班级进行跟踪分析？下面本文尝试借助自建平台进行简单的跟踪分析。首先，我们先对上一年体测数据进行整体分析，筛选出得分均值低，得分标准差高的项目；接着将这些项目作为“靶”，对2017届学生一至六年级的体测数据进行简单的统计分析，主要是均值分析和标准差分析，通过可视化的数据，总结出学生体能的问题；最后对上一年全校各班级的均值进行分布统计，摸清体能亟需提升的班级。

### 2.2.1 从上学期体测数据的整体分析中筛出“靶”

【表2】



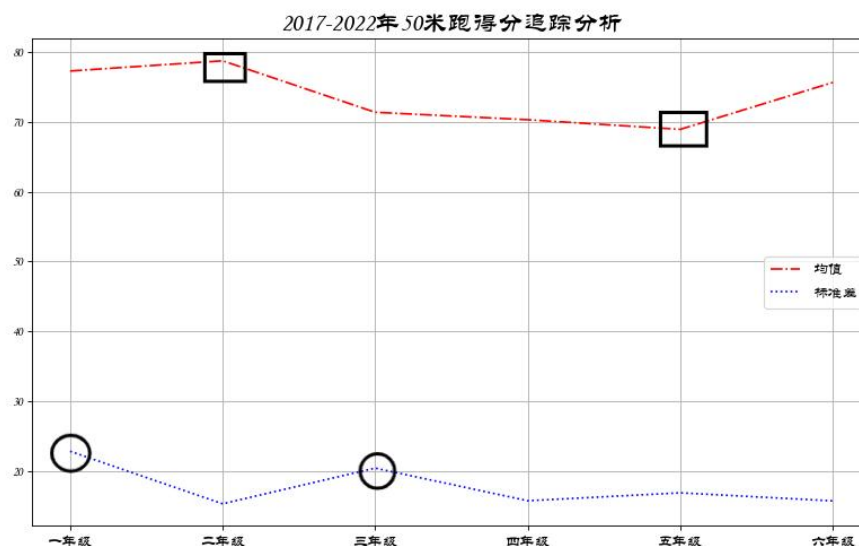
50m 跑反映的是学生的反应和速度素质，坐位体前屈反映的是学生的柔韧性水平，一分钟跳绳则是反映的是学生的有氧耐力水平。从表2看出50m 跑得分、坐位体前屈得分的均值最低，说明从整体来看学生速度素质和柔韧素质比较薄弱；而50m 跑、坐位体前屈、一分钟跳绳得分的标准差值最大，说明从整体来看学生的速度素质、柔韧素质、有氧耐力素质水平差异较大。从而筛选出薄弱项目：50米跑、坐位体前屈，一分钟跳绳。所以，我们应多关注学生的速度素质、柔韧素

质、有氧耐力素质。

## 2.2.2 对 2017 届学生一至六年级的跟踪分析

### 2.2.2.1 对 50 米跑得分统计分析

【表 3】



从表 2 看出，先从得分的均值来看，学生的速度素质基础一般，随着年龄的增长，整体的速度素质水平呈下降趋势；二年级时，50 米跑得分的均值最高，速度素质水平达到顶峰；但是到了三年级，学生的速度素质水平大幅下降；直到五年级，学生的速度素质水平下降的趋势得到遏制，到了六年级，超过了三、四、五年级的平均水平。再从得分的标准差来看，一年级时，50 米跑得分的标准差最高；二年级时学生之间的水平差距大幅缩小；三年级时，标准差值大幅上升，此时学生的平均水平在大幅下降；四、五、六年级学生之间素质水平的差距维持在相对稳定的水平；其中五年级开始，一些体质水平优异的学生开始初出茅庐，能够在班级中出类拔萃，所以到六年级 50 米跑得分的均值水平得到较大的提升。

总结：二、四年级阶段是速度素质发展的重要节点，应加强反应和速度的素质练习。

### 2.2.2.2 对坐位体前屈得分统计分析

【表 4】



从坐位体前屈得分的整体均值来看，学生的得分均值较低，反映出学生的柔韧素质基础较差。其中，从四年级开始，学生的柔韧素质水平开始大幅度下滑，到六年级时，已达最低值。从坐位体前屈得分的标准差来看，二年级、四年级标准差最大，说明这个阶段的柔韧素质水平两极分化最为严重，而且三、四年级开始，柔韧素质水平开始大幅下滑，五、六年级学生坐位体前屈得分标准差较为稳定，且柔韧素质发展过了关键期。所以，三、四年级阶段应加强柔韧素质的练习。

### 2.2.2.3 对一分钟跳绳得分统计分析

从表 5 中可以看出：一年级、五年级一分钟跳绳得分的均值最低，一分钟跳绳得分的标准差最高。一年级刚进入小学，有一部分的学生也才刚开始学习跳绳，导致学生之间跳绳的技术水平参差不齐；但五年级在水平相对稳定的条件下，说明五年级这个阶段的跳绳得分有了大幅的下滑，也反映了学生的有氧耐力水平在大幅下滑。所以五年级这个阶段加强有氧耐力素质的练习。

【表 5】



#### 2.2.2.4 “靶”项目提升关键的年级分布

【表 6】

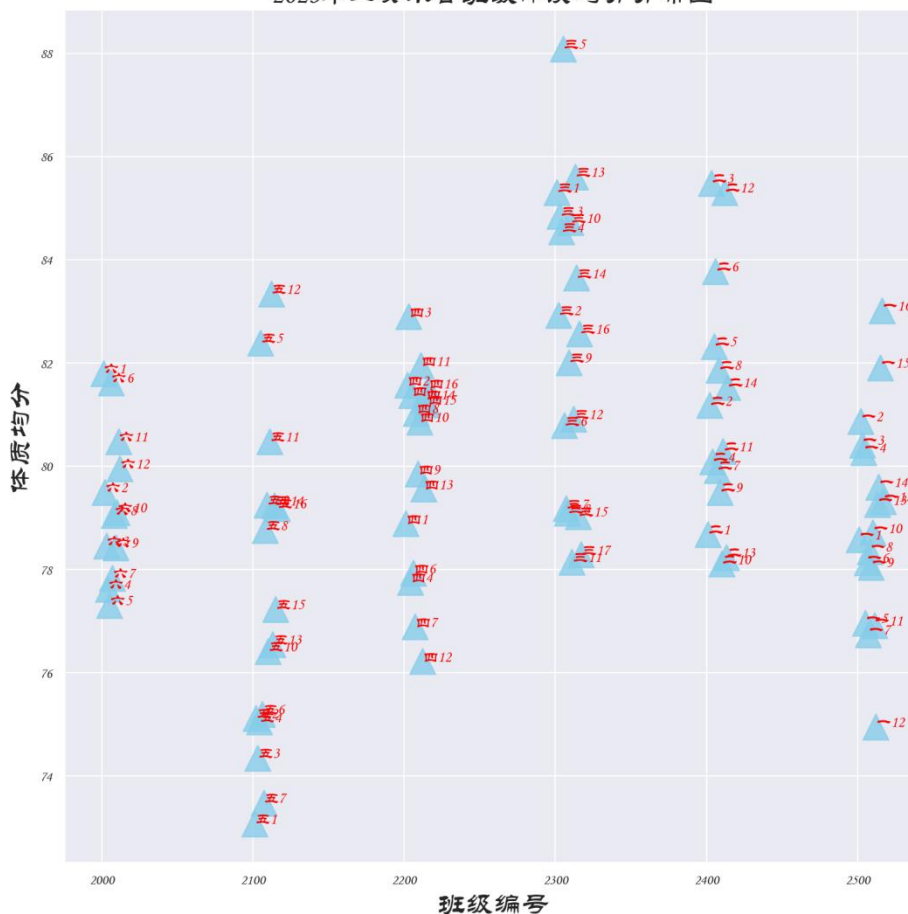
项目	体能	一	二	三	四	五	六
50 米跑	速度	■		■			
坐位体前屈	柔韧		■		■		
一分钟跳绳	有氧耐力	■				■	

从表 6 可以看出：各个年级有着明显的不同，50 米跑项目：一年级需学好起跑和学会跑直线，三年级需加大速度的学练的强度；坐位体前屈项目：二年级应重视柔韧的动作练习，四年级热身环节应多进行一些柔韧练习；一分钟跳绳项目：一年级应学好跳绳的基本技术，能跳多跳；五年级热身环节应多进行跳绳练习。

#### 2.2.3 上一年全校学生体测得分均值的分布统计

【表 7】

2023年二实小各班级体质均分分布图



从表 7 的体测得分均值的分布图来看，横向看：班级整体体能水平较好的有三年级和二年级的几个班级，整体体能水平不太好的有一、五年级的少数班级。纵向看：二、四、六年级总体体能水平相近，但五年级整体体能水平较靠下，并且班级之间的体能水平差距较大。班级体测得分均值不低于 85 则为体能充沛，体测得分均值低于 75 则为体能严重不足。

体能充沛能力班级分布表

体能充沛能力	一	二	三	四	五	六
体能充沛		3, 12 班	5, 13, 1, 3, 10, 4 班			
体能严重不足	12 班				6, 2, 4, 3, 7, 1 班	

### 3 本校课后精准服务的实施建议

#### 3.1 服务内容安排充分考虑年级班级的体能特点

从以上的数据统计分析得知：不同年级，体能提升的点也不同；有的班级体

能水平较高，但有的班级体能严重不足。学习是要耗费精力的，活动也是要耗费精力的，内容开展的基础是精力和体能。《精力管理》<sup>[4]</sup>这本书提到：精力分为四个来源：体能精力、情感精力、思维精力、意志精力，全情投入需要调动四种独立且相关联的精力源：体能，情感，思维和意志，而体能精力是其他精力的基础；提升体能水平，才能实现体能精力的再生。有了充沛的体能，就能实现精力的再生与延长。只有精力的再生和延长，才能让课后服务保质增效。

课后服务内容各年级精力管理表

服务内容	一	二	三	四	五	六
托管服务	个性化	个性化	个性化	全情投入	全情投入	全情投入
集体活动	动态平衡	动态平衡	动态平衡	动态平衡	动态平衡	动态平衡

托管服务主要是，在指定场所自主进行复习、作业、预习或课外阅读等，可进行作业个别答疑等。集体活动主要是，学校根据本校办学特色和学生特点，组织学生进行阅读交流、电影观赏、音乐欣赏、美术欣赏、体育运动、劳动实践、娱乐游戏、拓展训练等或开展社团活动、兴趣小组活动、综合实践活动等，发展学生兴趣与爱好，增强学生体魄。个性化是指：服务内容针对性较强，有的学生需要全情投入，有的则不需要；全情投入是指：参与服务内容时，需要调用体能精力、情感精力、思维精力、意志精力。动态平衡是指，参与服务内容时，精力的消耗与再生达到一种动态平衡状态。所以托管服务，学生的精力消耗较快较大，班主任及时关注和调整服务的内容和时间。

### 3.2 以动态的思维去关注学生的需求

课后服务从 2021 年下半年开始实施的，每个学校也将之作为一种特色课程

去挖掘、去发展。一时间丰富多彩的课后服务内容，让所有的学生为之所吸引；隐形的福利是，还能在下课后大家一起吃零食，一起玩。但学生经过一个学期的重复再重复、对比再对比、思考再思考，他们的需求在变，他们对内容的要求也在变化。这种强烈的变化与现实之间矛盾，导致他们渐渐认为自由体活是最舒适的形式。那为什么会有这种强烈的变化？因为，课后服务属于下课后，下课后是属于他们自己的时间。在这种自我空间意识下，他们有强烈的自主安排活动意识。反之，他们会陷入简单的随之任之的漩涡中，最后导致课后服务可有可无。所以，学校在安排服务内容时，应以动态的思维去理解去关注学生的需求。

#### 【参考文献】

- [1] 习近平主持召开中央全面深化改革委员会第十九次会议 - 求是网 (qstheory.cn)
- [2] 王华强. 强关联体系 [J] 科学观察, 2021, 16 (04) : 73-76. DOI : 10.159978/j.cnki.1673-5668.202104006.
- [3] 课后服务从“常态化”走向“高质量”--教育--人民网 (people.com.cn)
- [4] [美]吉姆洛尔,[美]托尼施瓦茨.精力管理[M].中国青年出版社,2015:1-8

# “3+3”课程模式解锁体育课后服务新路径

常州市武进区湖塘桥实验小学 韩佳

**【摘要】**为进一步贯彻落实国家“双减”政策和“五项管理”要求，湖塘桥实验小学依托学校省前瞻性项“1+1+X”体育课程体系，不断探索与创新课后服务开展路径，优化教学方式，落实五育融合，助力减负增效。以学生素质养成为中心，通过特色课程在课内教学及课后服务过程中的多点多面实施，有效补充和延伸，整体安排，统筹推进，实现自然贯通。构建“双减”背景下课后服务体育课程新体系，形成“室内+室外，必修+选修，走班+轮课”3+3课程模式。

**【关键词】**“3+3”模式 体育活动 课后服务

湖塘桥实验小学建校于1906年，是一所拥有115年办学历史的老校。现有105个教学班，学生5200余人，教职工263人，其中体育教师19人。学校体育师资队伍业务精湛，涌现了全国优秀教师、江苏省特级教师、国家级篮球裁判、全运会乒乓冠军等先进人物。我们学校的育人目标为培养具有“健康身、智慧脑、中国心、世界眼”的实小学子。围绕这一目标，经过多层面、多形式的研讨，确立了“健康身”领域的“良好体育品格，优秀体育精神，参与运动意识，体育实践能力，健康生活方式”这五大具体目标。对学校体育课程进行融合与统整，创造性提出“1+1+X”体育课程体系，取得了较好的建设成效。

## 一、聚焦学生成长需求，创新探索动因。

为进一步贯彻落实国家“双减”政策和“五项管理”要求，提升学校课后服务水平，满足学生多样化需求。湖塘桥实验小学构建“健康第一”的课程体系、“以生为本”的教学设计和“以赛促练”的教学结构，随着体育课后服务的开展，原有的体育课后服务模式逐渐凸显出问题：一是学校操场面积有限不能同时容纳多个班级进行室外体育课后服务；二是学校器材有限，不能保证全校多个班级同时开展活动；三是体育课后服务容易受天气影响，特别是梅雨季节室外活动无法开展；四是专业教师所掌握的知识和技能有限，不能满足学生发展和家长所需，教师长时间工作，负担偏重；五是体育课后服务和体育与健康课堂、大课间、体育社团、赛队训练等脱节，不具备连续性和统一性。

如何在有限的空间里，创新体育课后服务形式，确保学生每天的运动量达标，增强学生身体素质，激发学生对体育活动的热爱，掌握多门体育运动技能，养成终身体育锻炼习惯，满足家长和社会对优质课后服务的渴求，是学校迫切需要解决的问题。

## 二、聚焦提升学生素养，做优课程实施。

“双减政策”的颁布，为学校体育课后服务的强化育人目标指引了方向。学校以此为契机，构建良好的体育教育生态环境，不断提升体育课后服务质量，促进学生全面发展。学校深挖传统体育项目和文化特色，实行每天保证三个年级开展体育课后服务活动，每天两个年级开展个性化体育课后服务。即一个年级一周两天开展必修体育课程，三天开展选修体育课程。满足不同年龄段学生的运动需求。根据学校“1+1+X”省前瞻性项目将体育课后服务衍生为“室内+室外，必修+选修，走班+轮课”模式（简称“3+3”模式）。

### 1.室内+室外：上好每一节课。

根据天气情况、传染病病毒感染程度等确定体育课后服务是在室外还是室内进行。室内重体能学习，室外重实践操练，实现“看天”运动向系统训练转变。自编湖塘实小室内律动操两套：活力恰恰和素质操，由课后服务老师播放视频。体能训练：一二年级：举重（举书包）、腹背拉伸等。三四年级：抱头蹲深练习，腹背拉伸等。五六年级：高肢俯卧撑，抱头蹲深练习等。每个年级可自主开发活动内容。

### 2.必修+选修：丰厚实施样态。

学校在广泛调研学生、教师、家长意见的基础上，将体育与健康课程、体育社团、特长训练有机衔接，形成了“一普及二兴趣三特长”层次性选材体系，让全员运动、兴趣爱好和专业发展有机结合，构建多层次、多维度的体育课后服务系统。

#### 2.1 必修：深度融合，让学生嗨起来。

所谓的融合，一是把学校课程和学校的主题活动相融合，学校承担了省市两次体质健康抽测，学校每年也会开展篮球嘉联华活动。为促进活动有成效，体育组把课后服务活动和体质健康相融合。于是有教师指导学生跳绳，并让家长配合每天在家来练习跳绳打卡。十月份学校举行班级篮球联赛，班级充分利用课后服务时间加强训练。在老师的指导下，学生把课后服务课堂变成了训练场和虚拟赛场，学生你追我赶，活动氛围高涨。

课后服务的任课教师来自不同的学科，所以在内容设置上开展了适合各年龄段的传统和现代的简单且易操作的必修体育运动项目，有跳皮筋、篮球运球、跳长绳、花样跳绳以及传统体育游戏，要求同一班级的学生在同一时间段进行同样的必修体育活动，每个年级每周两课时，共计 90 分钟的活动时间。体育教师利用课堂教会学生运动技能，并拍成视频供所有任课教师学习，能让学生“跟着视频学”，能让教师“跟着视频教”，有效服务教与学。分时间段开展课后服务，可以

解决场地、器材不够用的问题，例如一二年级年级分为不同的两天出来参加必修课程，那一二年级的必修课程的场地就可以共用。学校定期开展体育活动练习成果汇报，让学生在成功中获得幸福感。学生在通过两个月的体育技能学习后，在最后一周举行体育课后服务课程成果竞技展示活动。如举行“跳皮筋”集体展示；“篮球嘉联华、集体跳长绳”全员运动会；让学生在体育锻炼中放飞自我，阳光健康成长。

## **2.2 选修:自由选择，玩转花样体育。**

根据学校省前瞻性项目中的“X”课程。将个性化选择的运动项目与技能达成落实于选修体育课上。针对小学低、中、高年级的不同学段和不同水平基础的学生，除必修两次外，每周保证两次开设分年级分时间段的选修体育课程。在同一年级同一课时段，分别设计不同的班型和相应的教育教学内容，由浅入深、循序渐进，既要满足部分学生“零起点入门”需求，又要满足部分学生提高拓展需求。同时开设了篮球、排球、足球、田径、武术、轮滑、滑板、街舞等 20 个选修项目，部分项目如篮球、排球、足球和羽毛球等设置基础班和提高班。由学生自主选择项目，走班参与活动。每年举行一次校园达人秀，展示学生个性发展和特长。着力培养学生体育兴趣和运动技能，帮助学生养成锻炼习惯，提升体育运动能力。

## **3.“走班+轮课”：构建体育课后服务协作共同体。**

学校利用在校教师一技之长，并公开竞聘有资质的退休教师、教练员、社会指导员以及家长志愿者到校授课，弥补体育教师师资不足问题。负责体育课后服务的教师每周轮流到不同班级开展自己擅长的体育课后服务，学生不再混合编班（除选修外），安全压力减小，学生从“所学有限”到“博采众家所长”。学校可以通过完善家校社协同育人的内容和方式，构建多层次、多维度的体育课后服务系统。

## **三、课后服务，成果显著。**

### **1.给学生带来看得见的改变。**

“3+3”模式下的体育课后服务，有效解决了学校场地狭窄、班级人数众多、安全压力大、师资有限、天气影响、课程可持续性等一系列问题，增强了学生的身体素质，让他们掌握了至少 2 门运动技能，培养了终身运动的热情和习惯，实现“以体育智、以体育心”的目的。自课后服务实施以来，我校持续采集缺课率的数据，每年各年级数据呈明显下降趋势。近 5 年，全体学生体质健康水平有显著提升。2017—2022 年全校学生体质健康优秀率显著增长 11.01%。良好率也增长 1.37%。全校近视率由原来的 59.3%，下降至 41.1%

### **2. 养成良好的运动和生活习惯。**

自己做准备和整理活动，自主收拿器材，书包、衣物、水杯摆放整齐。为了

减轻学校体育器材的使用，体育老师善于利用学习和生活用品作为运动器材，例如利用书包作为篮球运球的障碍物，利用跳绳做绳梯进行跑跳练习，利用水杯作为往返跑的标志物，也鼓励任课老师积极开发体育器材，更好地服务于学生体育活动。

### **3. 体育竞技水平逐年提高。**

体育教师充分利用课后服务时间，认真组织开展训练工作，在过去的一学年先后获得常州市田径运动会比赛小学团体第一名、常州市小学射箭锦标赛团体第三名、武进区中小学田径运动会小学甲组第一名、武进区中小学乒乓球比赛男子、女子均获一等奖、武进区轮滑球比赛丙组第一名、武进区三人制篮球比赛小学乙组第二名、甲组第三名。我校被市政府表彰为省运会备战先进学校，常州市体育传统特色学校，常州市高水平体育传统特色学校。苗苗体育社团也被评为常州市优秀社团。

### **4. 多元评价，聚焦身心健康。**

学校考核小组每天不定时对各组课后服务开展情况进行考勤、评比、记录，将考核情况与教师课后服务报酬挂钩，对服务过程中出现的问题和做得好的方面在教师会上进行通报。学校向家长公布监督信箱和电话，利用在线问卷等方式邀请家长对教师课后服务开展情况进行无记名评价。对效果好的体育课后服务项目被评为当期“优秀项目”，对反响不好的课程或教师，予以取消课程或更换教师项目的处理，以此督促教师认真做好体育课后服务工作。

面对“双减”，湖塘桥实验小学打出了一套健康“组合拳”。“3+3”课程模式，为学校“健康身”注入了新的活力。立足课后延时服务教学开展要求，保证体育课后延时服务教学的时效性。以教学目标精确化、教学内容规范化、教学实施多样化和教学评价多元化为教学支撑点，旨在提高体育课后延时服务教学质量，让学生学有所获并学以致用。从校内看护到拓展学生身体素质，从校内减负到教育提质增效，湖塘实小在课后服务工作中深挖细研，不断用多元化、多样化、个性化的课程和活动设计彰显课后服务特色，努力做到“减量不减质，减压不减梦”。

# 基于问题化教学法在小学体育高效课堂的构建研究

## ——以《排球正面双手垫球》为例

黄旭斌 武进区鸣凰中心小学

周文慧 武进区湖塘桥第三实验小学

**【摘要】**“问题化”教学法是一种有效教学方法，在教师提问和学生回答过程中有效引导学生思考和探索，不仅能够激发学生学习兴趣，还能增强体育教学的参与感。基于此，本文主要研究在新课改背景下小学体育教学中运用问题化教学法的构建，希望能够合理地根据教学场景设置问题，帮助学生充分融入到课堂教学中，进而提升小学体育教学质量。

**【关键词】**“问题化”教学、体育课堂、构建研究

在传统的体育课堂教学中，存在“教师满堂灌，学生满堂听”的现象，缺少学生主动思考的时间，教师多采用判断性、叙述性和述理性问题进行提问，如“对吗”“是吗”“听我说”等，这种提问的答案只有一个，学生只会按照模式化去回答，不利于创造性的培养。在这样的学习氛围下，学生往往是处于被动接受知识的过程中，严重影响了教学质量，也禁锢了学生在整个学习过程中的创造性，学生失去深度思考的机会，严重阻碍了学生技能的学习，从而对体育课失去善思探究的动力<sup>[1]</sup>。

体育新课标倡导“问题导向”，我们不仅要培养学生发现问题、解决问题的意识和能力，教师还应通过精心设疑、提问、引导，让学生来思考、回答、探究，要用“问题”来引发学生思维的强烈冲撞，启迪学生心智，促使学生思维和实践在课中处于高度兴奋状态，让所学体育知识、技能掌握更深入、更牢固。针对这一现象，本文通过“问题化”教学手段，以“五何”问题为切入点，设置一系列问题链，把握问题设计，启迪学生的思考、重视问题研究指导学生的实践，引导孩子在复杂情境中活动与比赛，通过“任务单”、“评价表”培养学生分析问题、解决问题的能力，促进学生能力与素养的提升。

## 一、新课改背景下小学体育问题化教学概述

“问题化”教学主要是通过问题与任务驱动学练，通过问题促进思维碰撞，引领真实的学习发生，构建深度学习与体验，让学生经历发现问题、解决问题、构建知识、运用知识的过程<sup>[2]</sup>。“问题化”教学的核心在于问题的设置。教师要在课前认真研读新课程标准的相关要求，仔细分析授课内容，根据课程安排设置思维性强、总结概括性突出的问题，结合小学生活泼好动、好奇心强等特点，通过情景化教学方式，在授课中提出所设置的问题，引导小学生采用独立或者小组合作等方式思考解决问题的方法。在“问题化”教学中，教师要注重让学生全程参与到问题的提出、探索、解决以至于应用中，让学生形成系统性概念。同时，还要善于将体育知识和具体实践相结合，引导学生通过实践去发现问题、思考问题、解决问题。这种方式的教学能够让学生积极主动参与到体育运动中来，在养成良好运动习惯的同时提升体育核心素养。

## 二、新课改背景下小学体育教学中应用问题化教学的价值内涵

### （一）改变原有学习技能的“路径依赖”，让深度学习真正发生

在传统教学方式中，教师主导课堂教学，主要是将知识传授给学生，缺少学生主动思考的机会，也就是说学生的脑子没有“运转起来”，更谈不上深度思维。“问题化”教学改变了这一传统教学方式，以问题为驱动，让学生主动参与到教学中来，在体育课堂中积极思考老师提出的问题，并学会知识迁移，自主或合作提出问题并尝试解决，从而提升主动思考、举一反三的学习能力，引导学生开展深度学习。例如在《排球正面双手垫球》这节课中，教师抛出问题链，学生身临其境，找到每个子问题的“钥匙”，传授给同伴，形成体育问题化学习的思维，能在课堂当中与同伴共同解决问题，自己主动求知，主动建构问题系统，从小学生转变成

“小老师”。这样的学习方式既能自主学习，又能通过同伴合作学，实现教师从引导到放手的过程，形成以学促练的模式。

### （二）教师设计问题链，正确引导，有效实施学习目标

在新课标下“问题化”小学体育课堂中，教师是问题链的设计者，设计好问题链是学生解决问题，掌握技能的关键。因此，教师在设计问题链时，应从学生的学情出发，层层递进，引导学生成为问题链的执行者、运用者，从而有效的达到本课的学习目标，完成重难点的突破。比如在本课例中，教师通过核心问题设计“如何垫起对方的抛球”，逐步引导，引导先学会自主向上抛接球，强调抛球的高度、力度、位置，并接住球，紧接着尝试双手接住同伴的抛球，最后用规范的动作垫球。

### （三）课堂教学引领“新风标”，全面提升教学质量

体育课堂教学从教师一味地传授知识到学生成为课堂的主人，“问题化”教学方式成为新课标下体育课堂的新模式。体育课堂的属性决定了是以身体练习为手段的教学过程，“问题化”的介入，提高学生技能学习的积极性，培养主动思考的能力，为纠正错误的技术提供了平台，为掌握正确的技能提供了保障。

## 三、基于问题化教学法在小学体育高效课堂的构建



图 1 基于问题化教学法在小学体育高效课堂的构建

在体育“问题化”教学中，为提高课堂的有效性，提出问题的设计、创设问题情境、实践探究问题、评价指向问题、“任务单”解决问题以及问题的延伸拓展等环节（如图 1），本文以水平二（四年级）《排球正面双手垫球》为例，研究“问题化”教学策略，教学设计如表 1 所示。

表 1 《排球正面双手垫球》课程设计

水平二（四年级）《排球正面双手垫球》		
教材分析	特点	排球是深受小学生喜爱，充满趣味性和活泼性。正面双手垫球是排球的基本动作。
	价值	可以增强学生的身体素质，培养学生积极进取、勇敢顽强，团结合作的精神，形成良好的责任、公平竞争意识以及正确的胜负观。
学情分析	身心特点	小学生活泼好动，模仿能力较强，具有很强的求知欲和表现欲
	技术基础	学生已基本掌握排球自垫球和原地垫球动作，但稳定接球能力还不足
	学习能力	学生对排球运动很感兴趣，但身体素质存在明显差异性且合作探究意识不够强
学习目标	运动能力	知道判断移动取位的重要性，能说出 2 种以上稳固垫球练习方法及运用价值。在相距 3-4 米范围内，学生能准确判断来球并能够将球垫到同伴身前，保持至少 3 次循环垫球不落地，发展学生对垫的能力。
	健康行为	通过参加排球运动知道要合理分配时间，积极参加体育运动，养成良好的体育锻炼习惯，通过团队活动增强社会适应能力。
	体育品德	在学练中，乐于参与练习，提高同伴间互帮互学互练的行为，增强合作意识和探究意识。
教学流程	热身训练	热身运动、慢跑、排球韵律操
	学习提高	一星训练营：自抛自接小游戏
		学练 1：两星训练营：（1）你拿我垫（2）自抛自垫自接

		学练 2：三星训练营：(1) 你抛我接 (2) 移动版你抛我接 (3) 你抛我垫 (4) 移动版你抛我垫 (5) 4 人组你抛我垫 (6) 4 人组移动版你抛我垫
		解决运用：排球正面双手垫球
		比赛(游戏)：2 对 2 隔网垫球
	放松练习	做放松操，收集整理场地

### (一) 全面系统设计

设计问题是开展“问题化”教学最重要的一环，在问题设计中要求系统性、全面性。教师要在充分理解吸收教材内容、课程重难点、学生学情等的基础上，从整体上设计课程的核心问题，再根据课程各内容、各环节设置针对性强的子问题，形成完整的问题链条，且问题与问题之间相互关联，共同指向核心问题，服务于核心问题的完成。通过这样的问题设置，让学生深度参与到问题中来，从而帮助学生掌握知识、获得技能、培养体育核心素养<sup>[3]</sup>。

在《排球正面双手垫球》一课中，依据此要求设计问题链，如图 2 所示，以核心问题“如何垫起同伴的抛球”为引领，针对每一项训练内容设置子问题。



图 2 “排球正面双手垫球”问题链设计

## (二) 情境创设引出问题

我国学者提出“五何”问题分类法，即“由何、是何、为何、如何、若何”。聚焦“五何”，构建问题系统，形成完善的问题链，深化问题的解决，从而真正实现课堂变革与转型。

在本课例中，笔者设计了完整的五何问题，启发学生思考，“让深度学习发生”。(表 2)

小学生思维活跃，但是逻辑推理能力较弱，因此，创设合理的问题情境可以有效引导小学生参与到问题的思考解决中来。一方面，创设问题情境可以激发学生的探索热情和好奇心，让学生乐于去一窥问题全貌；另一方面，可以开拓学生思维，让学生的注意力集中于创设情境下问题的解决，有利于学生开展深度思维。因此，教师要积极创设问题情境，将小学生的探索意识充分调动起来，让课堂充满生机活力。

比如，教师可以利用“排球训练营暨排球队选拔赛”的情境导入，用一段我校优秀校友俞元泰在征战国家队比赛时的精彩瞬间，引出本课内容，并激励学生通过努力获得“排球勋章”，获得排球队试训资格。同时为激起学生的学习热情，在课前活动中加入认识排球场各条线、准备姿势、徒手垫球动作、脚步移动等排球元素，让学生明白已经进入排球小将的角色，将抛球接球组合成各种升级类的小游戏，让学生在游戏中学到知识、掌握知识，为后面的技术动作做好铺垫，做到准备部分与基本部分的无痕衔接。

表 2 《排球正面双手垫球》“五何”问题设计

课的部分	设计的问题	分类	设计意图	活动方式
------	-------	----	------	------

准备部分 (导入问题)	1.排球训练营, 排球 小将闯关	由何	导入激趣	无需学生探究
	2.抛球和接球时的 动作要领?	是何	建构概念	自主学习
基本部分 (课中问题)	3.为什么要提前做好 好准备姿势?	为何	加强思维能力	合作交流
	4.如何抛球, 如何接 球和垫球?	如何	以学定教	合作学习
结束部分 (课尾问题)	5.要是同伴抛的球 不够准确, 该怎么 做?	若何	发散思维	合作探究

### (三) 加强实践探究问题

理论与实践是相辅相成, 相互促进的。理论知识可以为实践指明方向, 良好的实践可以充实理论知识。尤其是在体育教学中, 必须加强学生实践能力培养, 让学生在实践中理解知识、延伸知识。在“问题化”教学中, 教师更要以解决问题为核心, 让学生更多的通过具体实践去寻找解决问题的办法。在实践中, 学生会遇到各种各样的问题, 比如, 接球姿势不对、比如老是出现垫球手肘弯曲问题等, 教师要及时对学生遇到的问题进行引导, 引出口诀“夹手臂”“压手腕”, 并通过一对一指导、小组讨论等方式让学生自己去解决。由于学生深度参与到了问题的解决过程, 因此, 学生对这一动作要领印象深刻, 也不会再出现相同的问题, 培养了学生敢于尝试、用于突破的精神。

例如, 在抛垫环节中:

师: 刚才同学们已经体验了两人原地抛接, 并且针对如何做好原地抛接进行了讨论, 掌握了原地抛接的动作要领和方法技巧, 但是在两人抛垫的情况下, 怎么样做到协调配合呢? 请同学们仔细思考方法, 两人一组进行原地抛垫练习, 根

据练习体会找出相应办法。

学生在经过练习和讨论后，生1：抛球的同学要注意抛球的力度适中；球要在空中形成一道完美的抛物线；抛球抛在同伴垫球部位的正上方，要为同伴考虑，在生活中也是如此。

生2：垫球时应该两腿微屈，重心下降，注视来球，做到插、夹、提。

生3：垫球时不能与自抛自垫一样手臂抬平，手臂抬到45度方向，而且手臂不需要抬臂，利用身体重心移动来垫球就行。

师：同学们表现很棒，大家在实践中找到了诸多移动垫球的方法，说明大家用心思考、用心练习了，对于大家实践中发现的这些方法我们要牢牢记住，对于提高排球训练有很大帮助，也希望大家继续在后面的训练中多思考、多实践。

#### （四）引导评价指向问题

教学评价是体育教师依据体育与健康学科核心素养，设置适宜的评价维度，确定合理的评价内容和观测点，选择科学的评价主体、方式与工具，对课堂教学进行评价的一种设计活动<sup>[4]</sup>。

在课堂的“勤练”和“常赛”环节，时刻需要学生根据所处的情境解决问题，本课将核心问题融入到课堂评价表，通过小组同伴的探讨和总结，形成评价结果，找到不足，及时纠正，从而提高了课堂学习的效率。表3是抛垫练习中小组学习评价表。

表3 排球抛垫球练习学习评价表

小组学习评价表
问题：如何垫起同伴抛的球？

评价指标 (等级) 评价内容	黄金	白银	青铜
抛球高度	抛球高度形成一道完美抛物线	抛球高度太平	抛球高度太低
抛球位置	球落在垫球部位的正上方	球落在身前一臂距离	球落在身后或身前较大距离
手型	正确的手型	手没放平	手型错误
垫球动作	做到插、夹、提	做到插、夹	无法做出正确动作
准备姿势	屈膝重心低	重心偏高	直立
备注：1.评一评：每个人完成 10 次抛垫球，看看你是什么水平的排球小将？ 2.黄金选手去做“小老师”帮助其他水平的选手。			

### (五) 巧用“任务单”解决问题

任务单是引导学生学习的框架，运用任务单进行教学是一种创新的教学方法，实现了从教师的“教”向学生的“学”进行转变，运用任务单把相关的问题设计成学练任务，简化问题难度，以此来提高课堂教学的实效性，让体育课堂更加多样化、趣味化。表 4 是笔者设计的《排球正面双手垫球》学习任务单示例。

表 4 《排球正面双手垫球》学习任务单

任务单第 ( ) 组			
单一技术练习——问题：抛接（垫）球的动作方法？			
姓名	姓名	姓名	备注
自抛自接 (10 次)			做到的同学打√，没有做到的不打
自抛自垫(5 个)			

你抛我接 (每人抛球 6 次 垫球 6 次)			填写最好成绩
你抛我垫 (每人抛球 6 次 垫球 6 次)			
<b>组合技术练习——问题：如何抛球？如何垫起同伴抛的球？</b>			
移动版你抛我接 (每人抛 球 8 次垫球 8 次)			做到的同学打√，没有做 到的不打
移动版你抛我垫 (每人抛 球 8 次垫球 8 次)			填写最好成绩
<b>比赛——问题：怎样做可以赢得比赛？</b>			
2v2 垫球赛 6 分一局 (三局两胜)			1.做到的同学打√，没有 做到的不打 2.填写最好成绩

### (六) 深化创新拓展问题

培养良好的体育核心素养，并不只是教会正确运用体育技能，还要培养学生的创新精神，拓展知识、运用知识的能力。教师要根据学生已有的知识和技能，并结合授课内容和教学资源设计拓展性问题，引导学生进行深入思考，比如可以设计“请思考还有没有其他方法？”“你还能想到哪些练习方式？”等。

例如，在“总结深化”环节中：

师：如何增加抛垫球的准确性和稳定性？

生：要控制击球的力量和方向，手臂垫球时要做到“插、夹、提”协调发力。

师：除此之外，还有哪些技巧可以帮助我们尝试两人对垫球？请大家开阔思路，积极思考。

生 1：提前做好准备姿势。

生 2：还可以尝试移动脚步，以增加球的稳定性和准确性。

师：同学们讲的都很好，说明同学们都进行了认真思考，也希望同学们在学习中更加注重总结创新，更好掌握知识、运用知识。

#### 四、结语

在小学体育教学中采用“问题化”教学方式，引导学生主动思考探究并解决问题，改变传统的知识讲授型学习方式，增强了体育教学的趣味性和学生参与体育课堂的热情，让学生主动思考解决问题的办法，使学生逐渐养成探索求知的好习惯，更有利于培养学生的自主学习能力、探索创新能力，契合新课改背景下培养体育核心素养的要求。同时，如何针对不同课型设计关键问题及问题链，如何从大单元的角度出发开展问题化，教师如何合理安排提问（学生思考并解决问题）的时间、密度等是当前体育教师急需期盼解决的。

#### 【参考文献】

[1] 章玲红,蒋新成,钱明明.“教法学法问题化”在体育课堂教学中的应用[J].中国学校体育,2023,42(06):33-35.

[2] 陈司令,王妙香.核心素养下的小学体育问题化教学研究——以《双人合作跳短绳》一课为例[J].体育教学,2023,43(01):26-29.

[3] 王久乐,王兴发.落实课堂教学“四化”转型促进核心素养培育——以《足球：移动中密切配合》为例[J].体育教学,2024,44(05):32-34.

[4] 季浏.我国《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》解读[J].体育科学,2022,42(05):3-17+67.

# 五维架构：基于“水平二”的足球大单元教学设计研究

单位：觅渡桥小学

作者：陈健伦

**【摘要】**：《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》中特别说明，体育与健康课程对某个运动项目或项目组合进行18课时及以上相对系统和完整的大单元教学。本文以三、四年级足球大单元教学设计为例，从指设计的关键点、设计的落脚点、设计的出发点，围绕着运动能力-核心、健康行为-终心、体育品德-初心三个目标，构建以足球项目为依托，五维的大单元教学内容设计。

**【关键词】**：五维架构；水平二；足球；大单元教学

《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》[以下简称“《课程标准（2022年版）》”]中特别强调：设计专项运动技能的大单元教学<sup>[1]</sup>。同时，对体育与健康课程中的专项运动技能提出了大单元教学要求。因此，本研究以《课程标准（2022年版）》为参照，对足球专项运动技能大单元教学的内涵进行剖析，以案例分析的形式呈现新课标视域下基于“水平二”的足球大单元教学设计的关键点及具体方式，有助于科学规划大单元教学，进而因学情、师情及校情，构建有底蕴、专业化和特色化的学校足球大单元教学体系，指向学生所要掌握的运动技能目标，有效落实体育与健康学科核心素养。

## 一、大单元学习主题的设计依据

水平二足球项目大单元教学以《课程标准（2022年版）》为设计依据，把《江苏省义务教育体育与健康课程指导纲要》以下简称《指导纲要》作为实施标准，立足于体育学科核心素、学生认知规律和学科知识逻辑体系进行大单元教学设计。面向水平二所有学生教学，在足球项目中遴选主要的足球知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观，培养学生综合素质和全面发展的能力<sup>[2]</sup>。

### （一）设计关键点：课程标准

小学三、四年级足球大单元把“立德树人”作为根本任务，贯彻“健康第一”的教育思想，以《课程标准（2022年版）》为课程实施依据，结合《指导纲要》这一标准，围绕着体育学科核心素养，实现“学、练、赛、评”系统化教学<sup>[3]</sup>。结合三、四年级学生的阶段特点，从水平二指导纲要中遴选内容，加强足球有关知识的学习，有计划地涉猎进攻、配合、对抗以及技战术灵活运用，注重在足球运动

情境中的体验，让学生感受足球项目独特魅力，进而促进学生体育学科核心素养核心素养的提升，发挥学科综合育人作用。

## （二）设计落脚点：足球项目

足球运动是把球踢入对方球门，以进球数量多少评判比赛输赢的集体同场竞技球类运动项目。它是由无球跑位、有球运球、传球配合、射门等基本动作组成，是以努力拼抢控球权为主要手段，以射门为最终目的的体育运动。足球比赛的两组队员在同场竞技的基础上，争夺对手门前有限的场地和合理的位置，为获得最有力的进攻创造有利条件。因此，足球运动体现着较强的团队性，在足球技战术中具有丰富性和灵活性的特点，它是靠团队取胜的项目，在个人足球能力达到一定水平的基础上，仅仅依靠目标一致、团结协作，通过集体的力量，来获取比赛的胜利。然而比赛是足球运动得以持续发展的内在动力，以赛激趣，以趣促学，使小学三四年级学生在实际的足球情境大单元中学习，练习个人和局部战术，逐渐地学会规则，能够正确地参与足球项目观赏与评价，运用不同角色获得良好的体验<sup>[4]</sup>。

## （三）设计出发点：学生主体

小学三、四年级学生有一定的足球基础，在一、二年级学习过单双脚踩球、单双脚拉球、脚内侧拨球，可以完成移动直线或绕桩踩球、指定路线上行进间拉球以及行进间不同方向和不同距离的单双脚内侧拨球练习。但运、传、接、射技术多数在游戏中进行，而结合游戏本身来说，主要是调动学生学习的兴趣，目的是为接下来的训练和比赛作充分的准备，与足球“实战比赛”关联不大。要想培养学生赛场意识必须通过贴近实战的训练和比赛获得，并加强组合技术的实际应用。此外，学生很少去了解足球的运动知识、比赛规则、评价标准等相关内容。

三、四年级学生具有一定的动手动脑的能力，而且大多数学生的平衡能力和动手能力较强，自我意识已初步建立，通过模拟对抗比赛情景，在单元教学中强化比赛意识，锻炼持球和无球跑动的能力，掌握局部对抗下 2vs1、3vs2 和 5vs5 的技战术要领。

## 二、大单元教学方案的整体设计思路

### （一）三大目标引领：核心、终心、初心

1.以“运动能力”为核心：运动能力中的体能是指学生在参与足球运动中所表

现出来的体力状况，是进行其他内容的根本。一般情况会在当天的比赛或训练结束后，安排跳楼梯、慢跑等腿部的训练，发展身体下肢和核心素质力量，为提高身体对抗能力打好基础。对足球项目有所认同，在练习或比赛中，能够根据有球和无球队员的位置进行合理的跑位、传球，为同伴创造较好的射门机会，进一步提升团队配合能力。在比赛中，能够形成小范围 2 打 1、3 打 2 的进攻优势，过多地把握射门机会。

**2.以“健康行为”为终心：**在有效的帮助下，能够主动完成脚趾、脚踝等小肌肉群的练习，以及小腿、大腿和核心力量的练习。练习过程中脚趾、脚踝等关节发生不适时，可以有效处理，严重时立即停止一切足球活动。在团队配合中，不会因失误产生沮丧情绪，反而与同伴互相鼓励，用实际行动感染同伴，提升团队凝聚力。休息时能够与同伴互相分享足球项目的知识、规则和比赛体验，积极为足球项目做宣传，传播正能量。

**3.以“体育品德”为初心：**在团队中，能够以团队为中心，敢于承担责任，给予同伴支持与理解，提高团队合作能力和向心力。参加比赛时胜不骄败不馁，正确看待比赛结果，客观分析输球的原因，在以后的训练和比赛中可以积极调整。学习中清楚铲球犯规、拉人犯规、手球等规则要求，并通过以后的训练和比赛更正自己所犯的错误，养成遵守规则的良好习惯。尊重比赛的对手和赛事工作人员，自己时刻要谦虚态度，向对手学习优点，这样才能取得更大的进步，为此创造一个文明、公正的参赛环境而努力。

## (二) 五维内容架构

五维架构 内容分类	内容要点	建议课时	
		小计	总计
基本知识 与技能	1.能够进行简单的伤病处理，熟悉足球比赛赛事规程，可以进行相关足球运动的身体素质练习。 2.运、传、射等基本足球技术水平能够在实际的比赛中得到检测。 3.有或无对抗性运球、发角球或边线球、点球策应进攻、无球队员摆脱防守战术、不同位置传导配合进攻；多种形式的防守和夹击。 4.小组合作下的区域 2vs1、3vs2 战术配合。	7	
技战术	1.前场传接球练习 2vs1 破防战术。	4	

运用	2.前场传接球练习 3vs2 破防战术。		18
体能	规定时间往返跑、多级蛙跳、快速收腹跳、有球对抗练习。	1	
展示与比赛	1.单一技术比赛： (1)个人赛:定点射门计分赛，移动中的射门计分赛。 (2)团队赛:一定时间内“4传2抢”情况下的积分赛。 2.组合技术实践应用。半场 3v2 对抗赛，进攻方通过不同方式将球由后场运前场寻求射门机会，5分钟内进球个数多的小组获胜。 3.有条件限制的教学比赛： (1)半场 3vs2 比赛，中场开球后，经过传导球后射门积分赛。 (2)全场 5vs5 真实性对抗比赛。	3	
运动项目完整体验	1 组织足球联赛，开幕式和开场礼仪，团队的组织 and 配合，球操展示，比赛工作人员培训。 2.规则与裁判方法，熟悉场区与规则学习，推拉人犯规，非法以手触球犯规，铲球犯规。 3.观赏与评价:观赛时表现得积极向上，能够文明观赛、认真观赛，做到不干扰运动员和比赛工作人员；根据场上队员的表现有自己的想法，并且能够清晰、准确分辨场上的形式。	3	

### (三) 一份单元计划

课次	学习主题	运动能力学习目标	基本部分		
			学习活动	练习活动	比赛活动
1	脚内侧踢固定球练习	合理选择支撑脚位置的技巧。感受脚型与触球脚的位置和球的位置。	1.通过不断地学习脚内侧踢球的知识，掌握一定的踢球姿势和方法。 2.渗透与同伴合作练习的思想。	1.原地扶墙展髋摆腿练习。 2.两人合作一踢一踩的脚内侧踢固定球练习。	<b>脚内侧击固定球比赛</b> :评价标准为脚内侧踢固定球时，具有展髋、摆腿、触球的位置、脚型、脚随前动作得5分，与之对应，做出一个动作得一分，满分5分，积分多者获胜。
2	脚内侧对墙踢球练习	帮助学生掌握脚内侧踢球触球的位置、脚型和摆腿技术，在练习过程中发展学生协调性和	1.巩固触球的位置、脚型和摆腿技术。 2.提醒学生踝关节绷紧。	1.原地手扶墙踢固定球练习。 2.移动脚内侧对墙踢固定球练习。	<b>脚内侧连续对墙踢比赛</b> :共分为两组，一组对墙踢球，另一组为裁判，完成一次后，两组交

		平衡性。			换。
3	上一步脚内侧踢固定球	帮助学生掌握上一步脚内侧踢球的位置、脚型、摆腿技术。提高上下肢协调能力。	1.熟练触球的位置、脚型和摆腿技术。 2.关注学生一定要大腿带动小腿摆动。	1.上一步模拟踢球练习。 2.上一步对墙踢固定球练习。	<b>4米距离远射门比赛</b> :分为4组,每组10名学生,依次射门,射进得1分,否则不得分,每人5次机会,积分最多者获胜。
4	多人组合练习脚内侧踢球	帮助学生掌握脚内侧踢球的技术动作,进而提高连续踢球的能力,从而发展身体灵敏素质。	1.支撑脚合理的选位。 2.预判球的运行轨迹。	1.连续对墙踢球练习。 2.多人脚内侧踢球练习。	<b>踢直线障碍物比赛</b> :在学生前面3~5m的地方放上标志桶,比一比,哪位同学球撞桶上的次多。
5	脚内侧对墙连续踢球	进一步帮助学生掌握脚内侧踢球的技术动作,调动学生积极性,发展快速移动能力。	1.连续对墙踢球的移动和选位。 2.预判球的运动路线。	1.多种快速反应练习。 2.连续用脚内侧对墙踢球练习。	<b>对墙踢球看谁连续次数比多比赛</b> :共分为4组,每组同学对着距3m的墙进行连续踢球练习,每人3次机会,各组依次练习,连续踢球次数多者获胜。
6	脚内侧对墙踢球-接球	在掌握脚内侧踢球的基础上,学习接球的动作要领。提高支撑脚和摆动脚得出脚速度。	1.学习接球时的迎球动作。 2.合理把握击球后撤时机。	1.基本的球性练习-接球。 2.脚内侧对墙一踢一接练习。	<b>精准出击比赛</b> :共分为4组,每组同学对着距3m的墙进行连续踢球练习,同时将反弹回来的球停在固定位置,每人5次机会,停在固定位置次数多的获得胜利。
7	两人脚内侧传接球练习	巩固前迎后撤动作技术的要领。同时发展学生团结协作的能力。	1.准确把握前迎后撤的时机。 2.一定程度上控制传球的力量和方向。	1.双人脚内侧传接球练习。 2.双人传固定三点练习。	<b>双人连续脚内侧踢球比赛</b> :两人一组,每组一个球,相距3m,连续对传,次数多者获胜。
8	四角传接球练习	加强学生掌握脚内侧传接球的技术要领,提高上下肢灵敏能力。	1.合理选择支撑脚的位置。 2.加强控制传球的力量和方向。	1.不定点双人脚内侧传接球练习。 2.四角跑位传接球练习。	<b>运球跑动大比拼</b> :分为四组,第一名同学脚内侧运球从起点出发到终点后返回起点,下一名同学出发,依次进行,用时最短的小组获得胜利。
9	脚背外	帮助学生掌握脚背	1.准确把握脚背外侧运	1.学习提踵走。	<b>脚外侧对准实心球踢准</b>

	侧踢实心球练习	外侧运球的准确部位, 并且加强踝关节的练习。	球的部位。 2.脚尖内扣, 脚背绷直, 踝关节紧张。	2.分别练习用左、右脚背轻踢实心球。	<b>比赛:</b> 每名同学左、右脚各5次机会, 准确率高者获胜。
10	脚背外侧运球练习	加强对球的控制能力, 掌握脚背外侧一步一运带球技巧, 提高上、下肢协调能力。	1.合理把控运球的力量。 2.熟练掌握一步一运的动作要领。	1.进行脚背外侧相关的球性练习。 2.往返跑中练习一步一运。	<b>脚背外侧触球比多比赛:</b> 5m范围内进行往返跑, 比一比谁的触球次数多。
11	曲线脚外侧运球练习	帮助学生掌握脚外侧运球的技巧, 发展学生的上、下肢协调能力。	1.能够有效控制运球的力量。 2.可以准确掌握触球的部位。	1.脚外侧绕标志桶运球练习。 2.运动中把控触球的力量。	<b>脚外侧运球绕标志桶比赛:</b> 双脚交换脚外侧运球快速绕过标志桶, 比一比谁用时短。
12	一运一抢练习	提高控球技术和球感水平, 发展学生的灵敏素质。	1.能够准确击球的准确部位和控制球的力量。 2.具有准确的预判能力。	1.看地面标志物做脚外侧变向运球。 2.一名同学用脚外侧运球, 一名跟在身后消极抢球。	<b>一运一抢比赛:</b> 一名同学在前面运球, 另一名学生在后面消极防守, 看谁用的时间短。
13	踢固定球练习	帮助学生掌握正脚背踢球的动作要领, 提高身体灵敏性。	1.掌握脚背正面触球的方法。 2.踢球脚踝关节紧张绷紧。	1.加强脚踝力量, 练习提踵走。 2.正脚背踢墙下固定球。	<b>踢固定球比赛:</b> 每人一个球, 规定时间内, 比比谁踢得又准又多。
14	摆腿练习	帮助学生掌握正脚背踢球时的摆腿技巧, 提高下肢的灵活性。	1.小腿随着大腿摆动。 2.摆动时以髋为轴。	1.模拟钟的摆动。 2.一踩一踢练习摆动。	<b>击固定球比赛:</b> 每人一个球, 放在墙下面, 看谁规定时间内击球次数多。
15	移动正脚背踢球练习	掌握正脚背踢球的技巧, 提高学生力量和耐力。	1.连续助跑的一致性。 2.最后一步, 步幅要小, 积极选位缓冲。	1.击固定球练习。 2.移动助跑正脚背踢球。	<b>正脚背点球比赛:</b> 每人5次机会, 射进门次数最多获胜。

16-18	足球联赛：单一技术、有技术、组合技术的教学比赛	1.入场式礼仪和自选啦啦操表演。 2.单一技术比赛:限时“点球射门大战”积分赛。 一个足球门两个小组，每个小组选取随机选取3名学生，每人连续3次射门，一次射门进球得一分，一个小组3名队员得分累加，分数最高者的小组获胜。 3.组合技术运用赛:半场2vs1、3vs2对抗赛，进攻一方可以通过多种手段，寻找机会射门得分，5分钟内得分最多的小组获胜。 4.5vs5小场地对抗赛，学生5人一队，共分8个队。5vs5进行比赛，没有上场的队员为比赛提供裁判和服务工作。上下半场时间分别为7分钟，获胜队进入决赛日比赛。 5. 闭幕式:师生共同评选每场比赛的“MVP”选手、文明观赛奖、最强射手、最佳守门员、优秀裁判奖和最佳赛事服务个人奖。
-------	-------------------------	--

### 三、大单元教学方案的设计特色

#### (一) 教学思想：攻守平衡

足球运动是一个同场竞技对抗项目，既包括进攻也包括防守，二者相辅相成，缺一不可。当前普遍出现教学进攻重于防守的现象，在本单元的教学安排了个人基本技战术学习，并聚焦个人有进攻、无球的跑位选择和防脚步与手臂动作。在单元后期团队合作学习中加入了前场紧逼3对2的夹击战术，使学生树立攻守均衡的意识，进攻、防守能力得到均衡提升。同时，进行5v5小场地对抗赛，模拟真实比赛情境，及时发现问题，妥善处理，以期达到预期的效果。

#### (二) 对抗比赛：体验情境

参与足球比赛的目的是使学生学习和掌握技战术，逐步对比赛有一个清晰的认识，掌握比赛的礼仪和规则。结合三、四年级学生特点，在半场范围内根据真实比赛活动进行情境要素的设计，使学生在不同的“实战比赛”情境中不断提升观察力、思考力、判断力，强化赛场意识，使赛场意识得到有效培养和训练，近而提升学生的综合实战比赛能力。

#### (三) 教学理念：学、练、赛、评

进行大单元设计时，在课堂中严格落实该教学理念，通过以学促练，让学生学习基本知识和技能，要学通弄通，打好扎实基础；通过以练促赛，在小场地范围内，将基本理论知识用于指导实践，进行的技术和战术练习，提高足球基本技能水平；通过以赛激趣，学习足球技战术的目的是为了最终的比赛，同时更注重

学习过程的体验以及足球基本知识、技战术的习得。比赛能够激发学生的学习热情，是进行足球知识和技战术学习的最大兴趣。在比赛情境中，运用掌握的基本技战术，不断地进行练习和总结，最终参加比赛时学生能够达到灵活运用的程度。

在当前新课标背景下设计体育大单元教学时，体育教师应“以生为本”，统筹布局足球课程学习内容，兼顾外部因素，做好内容选配、课时安排及教学顺序安排，做到科学规划、整体设计、纵向衔接及顶层设计，形成学校体育教研组育人合力，发挥大单元教学的功能。在大单元教学时，要注意引导学生展开单个及多个技战术的组合学习和运用学习，将新课标所规定的6个方面内容进行知识的整合及系统化教学，充分挖掘课程内容育人的价值，通过大单元全方位育人，构建一个完整的育人体系，有效培养学生体育学科核心素养。

#### **【参考文献】**

- [1] 中华人民共和国教育部.义务教育体育与健康课程标准（2022版）[S].北京：北京师范大学出版社，2022.
- [2] 包欢良,孙文豹.“教师走班制”在小学体育课程组织中的应用策略[J].体育教学,2020,40(04):34-35.
- [3] 林舒敏.《小学体育融入“爱国主义”教育的教学设计》[D].湖南科技大学,2018.
- [4] 莫翠山.构建校园足球有效教学的思考[J].青少年体育,2017(03):34-35+33.
- [5] 马超.小学生足球课体能训练方案研究[D].河北师范大学,2017.

# 核心素养视域下小学篮球社团文化的建设路径

常州市新北区奔牛实验小学 李 莉

**[摘要]** 素质教育背景下，要积极贯彻落实德智体美劳全面发展的有关理念，增强小学生的核心素养。在体育教学活动中，小学篮球社团得到了小学生的关注而通过建设社团文化能够更好地调动小学生的积极性，践行核心素养的有关要求。本文首先阐述小学体育核心素养和体育社团的内涵，并探索核心素养视域下小学篮球社团文化的建设建议，其中包括营造良好的篮球社团文化、积极推进“小篮球”改革、完善体育基础资源与设施、贯彻落实核心素养的要求。基于此，为更多体育教师提供借鉴和参考，更为小学生身心素质的全面发展作出贡献。

**[关键词]** 核心素养；小学体育；篮球社团

## 引言

在“阳光、运动、健身”的号召下，各种体育社团应运而生，使得学生体质管理成为工作的重点内容。新时期背景下，提高学生核心素养是教学的主要方向和要求，因此在日常的教学活动中要有意识的实现体育社团和体育核心素养的有效融合，充分利用体育核心素养为体育社团文化的建设提供指导，并对小学生形成潜移默化的影响。不仅如此，通过构建体育社团以及相应的文化，能够对学生形成潜移默化的影响，在提升其身体素质水平的同时，可以强化体育教学改革的效果，助力学生成长。

## 一、小学体育核心素养与体育社团的概述

### （一）体育核心素养

在《体育与健康课程标准（2022年版）》中明确指出，核心素养主要是指学生通过体育与健康课程学习而逐步形成的正确价值观、必备品格和关键能力，包括运动能力、健康行为和体育品德等方面。笔者认为小学体育核心素养主要包括

三方面内容：其一是健康意识，一方面要注重培养小学生对于体育运动的兴趣爱好，让学生可以充分感受运动的乐趣。另一方面，则是要让学生掌握基础体育知识，使学生可以熟悉不同的体育项目以及基本规则，具备体育锻炼的基本常识、欣赏体育赛事。其二是体育技能，体育技能涵盖了锻炼技能和自我技能评价的能力，通过掌握两种及以上的体育技能，借助体育活动可以全方位提高学生的综合素质，让学生具备更强的认知能力。其三为身体素质，其中主要包括运动素质和健康素质<sup>[1]</sup>。健康素质主要包括身体素质和心理素质，而运动素质则是借助体育运动而使其具备一定的活动能力。

## （二）体育社团

兴趣是学生形成学习积极性的原动力，能够增强其主观能动性，是长时间坚持锻炼的内在动力。小学体育社团主要是结合小学生自身的爱好所进行学习和锻炼的场所，小学生可以结合学习特点选择独特的方法方式，在最优组合以及专门体育教师的指导之下，让学生的身心发展水平得以提升，并强化学生的个性化，助力学生乐学、愿学、肯学的团体组织。小学体育社团是校内群众体育所划分的多个不同的小模块，其中包括羽毛球、篮球、足球、乒乓球、棋类、跆拳道等。体育社团并不是学生进行自由活动的场所，而是在体育教师指导和帮助下完成相应的学习任务，能够有效培养学生的爱好、兴趣，逐渐养成良好的锻炼习惯。同时还可以使学生掌握体育项目自觉练习，在丰富业余生活的同时可以有效增强学生的核心素养与综合素质。

## （三）篮球社团

小学体育教学改革与发展中，球类运动除了与其他类别的运动具有共同的育人价值和能力要求外，在激发学生运动兴趣，提高学生快速反应能力、预判能力

和决策能力，培养学生勇敢顽强、遵守规则、公平竞争等体育品德方面具有独特的育人价值。近几年来，本校篮球社团参与率远远高于其他体育社团（见图1）。显而易见，篮球是学生运动的兴趣点之一，是学生的原动力，能够较好坚持锻炼。篮球社团深受学生的喜爱，也更易于各个小学开展活动，有助于培养学生独立判断、勇敢坚毅、调控情绪、协作能力和团队精神等能力。

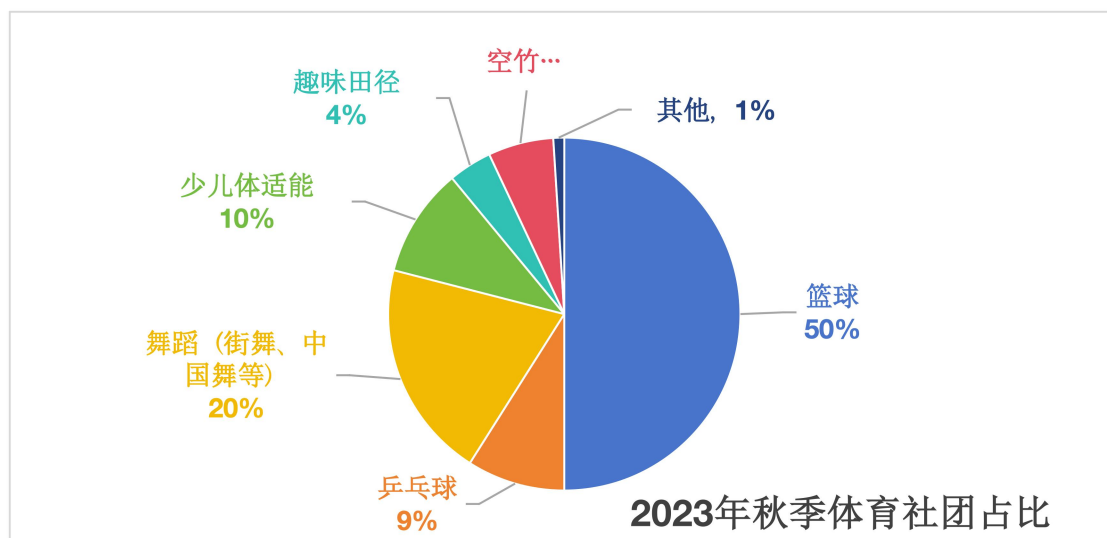


图 1

## 二、核心素养视域下小学篮球社团文化的建设建议

### （一）营造良好的篮球社团文化

为了践行核心素养的要求，建设小学篮球社团文化，那么就需要营造良好的社团环境氛围，以此吸引更多小学生的关注。这一过程中，可以树立正确且积极的精神文化，其中篮球并不仅仅是一项简单的体育运动，同时还需要团队之间的相互合作以及队员的毅力、耐性，那么在建设篮球社团文化的过程中，便可以通过讲故事、表彰、篮球月等方式，加深小学生对于篮球运动的认识，以此调动小学生的积极性。例如，可以讲述篮球明星的故事，种下一个个篮球梦；又或是举办篮球月等相关活动（见图2），让学生感受篮球的激情与拼搏，并对其中表现优异的篮球队员、啦啦队员、后勤学生给予肯定与推广，让更多的小学生参与进

来。

校园篮球月				
项目	达标赛	趣味篮球比赛	趣味篮球比赛	班级篮球赛
适合 年级	一至六年级 (全员参与)	一、二年级	三、四年级	五、六年级
主 要 内 容	根据相应年级任务, 班与班之间比 达标过关率。	拍、运、滚球为主, 结合跳绳、绕杆等 项目进行。	行进间运球、传球、 投篮等组合项目 为主。	设置班级篮球赛, 各班设计 口号与标语, 并在中场休息 进行啦啦队展示。

图 2

在建设篮球社团文化的过程中还要鼓励绝大多数小学生踊跃参与其中, 针对小学生个体差异设置不同难度与类型的篮球比赛或游戏, 在不分背景、不分身体条件的基础上, 注重参与的过程, 而并不是简单的关注最终的结果。通过这种方式, 可以充分尊重小学生的主体地位, 让小学生可以在公平的环境中感受篮球运动的魅力, 便于营造良好的环境氛围。久而久之, 能够在校园内部营造具有活力的篮球社团文化氛围, 符合小学生的身心发展趋势和特征, 也便于实现建设小学篮球社团文化的目标。

## (二) 积极推进“小篮球”改革

在小学阶段中, “小篮球”改革是符合体育教育改革要求的重要举措, 能够结合小学生的身心特点以及体育教育的相关需求, 设置相应的篮球教学活动。将其作为切入点推进篮球社团文化的建设, 可以落实核心素养的有关要求, 同时还能够为强化体育教学效果奠定基础<sup>[2]</sup>。为了更好地开展“小篮球”改革, 有关工作需要适当的降低难度, 主要是篮球的有关动作难度较高, 小学生常出现难掌握、不

感兴趣等现象。因此在篮球社团的相关活动中需要对规则进行适当的简化，减少篮球活动的有关规模，采用更小的方式开展篮球教学活动，便于调动小学生积极性，并根据小学生的身心特征实现教学内容的有效确定。另外在小篮球改革的过程中，还要加大对体验的重视力度，注重篮球活动的多样性、趣味性、整合性，高度关注小学生参与的过程。对于初学者而言，其体验的效果会对日后的参与积极性形成直接影响，因此体育教师要让学生切实感受到篮球活动的趣味和魅力。不需一味要求小学生投篮的命中率，而是通过鼓励的方式让学生多练球，逐渐实现能力水平的有效提升。

在小篮球改革的过程中，体育教师还需结合小学体育核心素养深入研究，尝试将更多区别性元素交叉融入其中，学着去研究、去学习、去改善、去突破。通过加入游戏、信息数字化、国防教育等多种元素，让学生体验不同趣味，以此增强体育社团的多元性，建设阳光、积极的篮球社团文化。

### **(三) 完善体育基础资源与设施**

建设篮球社团文化，需要实现基础资源与设施的进一步完善，确保各项活动可以有专门的场地。目前，一些有条件的学校已经建设了专门的体育场甚至是篮球馆，这种情况下能够营造良好的环境氛围，让学生更有积极性的参与活动。相比之下，经济条件相对较弱的学校也需要建设专门的篮球场，通过此种方式让学生在特定的区域参与活动，以此增强其信心。除此之外，还要根据小学生生长发育的差异性，因地制宜配备可调节高度的架、符合小学生使用的不同型号篮球以及记分牌等(见图 3、4)，让学生更好地体会篮球活动的魅力，在体育教师的指导之下实现能力水平的有效提高。不仅如此，有条件的学校可以聘请更为专业的篮球教练。通过篮球教练地专业指导，实现内容的合理安排，便于结合小学生的

身体特征和需求确定训练内容和教学内容，避免因训练内容不合理而影响小学生的积极性。篮球运动具有一定的对抗性，故而还需要为小学生提供较为完善的运动医学保障，定期安排小学生体检。在运动过程中一旦出现运动损伤，要第一时间进行规范处理，保障小学生的身体健康，避免运动损伤对于小学生带来不良影响。基于以上方式能够充分展现不同资源和设施的作用，有利于建设小学篮球社团文化，为提高小学生核心素养提供重要支持和保障。



图 3



图 4

#### (四) 贯彻落实核心素养的要求

小学体育教学改革与发展中，建设篮球社团文化是主要的方式和途径，能够有效调动学生的积极性，助力体育教育改革。这一过程中，要注重培养小学生的合作精神。由于体育活动本身是需要团队相互合作的项目，在队员相互合作的基础上可以共同实现目标，让小学生可以树立正确的团队意识与合作意识，提高付出与信任他人的能力水平。同时，还要培养小学生的毅力品质，篮球运动具有竞技的特征，需要持续性的努力和练习，实现综合能力与技能水平的提升。只有小学生不断的坚持和付出，才可以实现水平的提高，并为获得最终的胜利提供重要支持和保障，让学生的毅力水平和综合品质得到有效锻炼。除此之外，还要培养

小学生自律自控的能力和意识。

例如，在篮球社团的活动中要培养小学生遵守纪律、遵守秩序、时间的有关规定和要求，让学生养成良好的习惯，并带入到其他科目的学习和日常生活之中。最重要的是在篮球社团的活动中，要引导小学生辨别输赢，而这一输赢并不是仅仅局限在比赛的最终结果，而是要注重篮球比赛的整个过程，让失败可以成为日后小学生不断提高能力的动力，不轻言放弃、增强自信、健康成长。

## 结语

综上所述，结合本文的分析来看，在核心素养的有关要求下小学体育活动的要求具有多样化的特征。为了进一步强化体育教学效果，在篮球社团组建的过程中要注重文化的建设，通过营造良好环境氛围，积极推进小篮球改革活动，能够调动小学生的积极性，使其感受篮球运动的内在魅力。除此之外，还要积极完善有关的基础设施和资源，满足篮球社团和篮球活动的相关要求，全面落实核心素养的思想和内容，构建健康、积极、乐观的社团文化，为小学生的成长形成潜移默化影响。愿在篮球社团的细心呵护下，能促进每一位小学生产生良好的学、练、赛体验，在原有的基础上获得更好的发展，从而埋下一颗名为终身体育的种子。

## 【参考文献】

[1] 王一鸣. 双减政策下西安市碑林区小学校内课余小篮球活动开展现状与对策研究 [D]. 西安体育学院, 2023.

[2] 李希彦. 小学篮球体育社团核心素养能力培养策略探究 [J]. 试题与研究, 2022(33): 40-42.

[3] 郭美芳. 小学体育教学对学生体育核心素养的培养策略 [J]. 课程教育研究, 2020(11): 209.

[4] 王刚. 和而不同，探索小学体育教学的“伙伴式学习” [J]. 文理导航(下旬), 2018(04): 73.

[5]李延国.小学体育社团活动的有效组织与实施策略的研究[J].试题与研究, 2020(19):44.

## 家校联动模式下小学体育家庭作业设计实践研究

### ---以小学五年级篮球大单元教学为例

常州市新北区孟河实验小学 吕娟

**摘要:**小学是发展学生综合素质的关键时期,在这个阶段对学生进行教育,可取的较好的效果。家校联动是一种科学的教学模式,主要是通过增加学校和家庭沟通的方式全面了解学生,将该方法应用在小学体育家庭作业的设计与实践中,不仅能够落实素质教育,发展学生的综合素质,还能够提升家庭作业效果,提升学生体育综合能力,进而突出家校联动价值。基于此,本文简要分析家校联动启动模式、家校联动模式下小学体育家庭作业设计与实践价值,并从五年级篮球大单元教学的角度分析其设计与实践的措施。

**关键词:**家校联动;小学体育;家庭作业;设计与实践

### 前言

2021年7月,中共中央办公厅、国务院办公厅发布《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),引起了社会各界的广泛关注。新时代“双减”工作将成为学校体育改革的强大驱动力,体育家庭作业也受到了前所未有的重视。体育家庭作业作为学校体育课堂的延伸,它对于提升学生身体机能水平、养成终身体育锻炼习惯以及综合素养的提高起到了巨大的推动作用。小学体育布置家庭作业时需要与家庭合作,利用家校联动的方式引导、督促学生完成作业,提高学生体育锻炼能力,提升其身体素质,实现体育教学目标。

### 一、家校联动启动模式

在家校联动教学中,要想保证该方法顺利启动,需要家长与学校的交流、各类型活动的设计和实践等,为家校联动创造条件,进而保证该方法在教学中的应用价值。首先,促进学校与家长的交流。家校联动,简单来说就是学校和家庭之

间保持密切联系，并且形成一定的默契度，这样才能在教师付出、家庭配合的情况下取得较好的教育效果。学校和家长要保持沟通，经常与体育教师沟通，在家长会等活动中，也可以邀请体育教师参与，彼此交流对体育教学的看法和意见，为家校联动创造良好的条件。其次，定期组织一些活动。除了运动会和家长会之外，学校还可以组织其他类型的活动，如趣味性比赛、传统节日活动以及亲子比赛等多元化的体育活动，既增加了体育活动的趣味性与可看性，又突出了家长与学校的密切配合。在活动过程中，家长与教师、家长与家长，彼此之间可以展开面对面的交流，交流效果更好，可进一步强化家校联动模式应用的有效性<sup>[1]</sup>。此外，学校和家庭之间实现互相的实时监督。家长、班主任以及体育教师都需要针对体育教学中的家校联动探索科学的方法，不讨论文化课内容，只分析如何布置合适的、科学的家庭作业，寻找家长配合学校完成体育家庭作业的方法，时常交流一下心得体会，体育教师可以说一说都讲解了哪些运动技巧、带领学生做了哪些活动、有哪些家庭作业、锻炼时需要注意哪些等；家长也可以说一说学生在家时是否认真完成作业、是否做到监督工作。这样教师和家长在学生体育锻炼方面的言行都做到了透明化、公开化，彼此之间可以互相监督，共同推动体育教学活动的不断发展。

## 二、家校联动模式下小学体育家庭作业设计与实践价值

首先，有利于督促学生学习。在小学阶段，很多学生的自制力不强，是一个好动、爱玩的年纪，对于很多事情只有新鲜感，没有坚持下去的耐心和决心，此时需要学校和家庭共同制定一个有效的监督方案。家校联动应用在小学体育家庭作业的设计与实践过程中，能够规避家长什么都不管，只依靠学校的现象，也能够避免学校对于学生家庭作业监督不到位，单纯依靠家长监督的情况，促使家长和学

校都参与到学生的体育锻炼活动中，从而对学生实践科学的监督，但是需要保证适度性，避免引起学生的逆反心理，增加学生体育锻炼压力。

其次，有利于增进亲子感情。很多家长都会忙于工作，有的学生可能需要自己解决吃饭、上学等问题，双方交流的空间和时间较少，而家校联动需要家长参与到学生的家庭作业中，能够增加双方交流的时间，便于进行情感上的沟通。无论家长是监督学生完成体育作业，还是家长陪同学生共同完成作业，都会参与到学生的活动中，能够增进学生和家长的感情，能够减少学生的孤寂感，家长也能够意识到参与学生活动的重要性，逐渐形成参与意识。

此外，有利于改善学生的教育环境。学生的教育不仅需要良好的学校环境，家庭环境同样会对学生的成长产生很大的影响<sup>[2]</sup>。每个学生的家庭环境都具有独特性，有的家长可能是教授、有的家长可能是普通工人、有的家长可能文化水平不高，如果家长无法在辅导文化课方面给出帮助，那么就要尽量营造良好的氛围。但是在体育家庭作业方面，更多的是需要体力付出较多，对脑力的要求相对较少，家长在营造体育运动氛围时相对容易，且家长成功参与的可能性更高。因此，家长可以在家校联动的背景下，积极参与学生体育家庭作业活动，改善学生的体育教育环境。

### 三、家校联动模式下小学体育家庭作业设计与实践措施

#### （一）注重作业设计的科学性

家校联动下的小学体育家庭作业设计与实践，教师需要找到既全面又有针对性的作业内容，保证学生每天都能够在家庭环境下锻炼身体。首先，教师布置的家庭作业要体现出不同的体育素质，又要保证作业的趣味性。其次，家庭作业要具有灵活性，能够随着气候变化、季节变化以及学生身体素质变化等作出针对性

的调整。例如：教师在布置篮球作业时，要保证教学内容的针对性，充分发挥出家长的引导作用。基于大多数五年级学生可以接受的训练强度，教师可以将作业设置为跑步训练，每天跑步时间大约半小时，这样便于强化学生体能，可以使学生在篮球场上始终保持良好的体力，增加学生在篮球运动中获胜的可能性；同时，设置跳跃作业，以此训练学生的弹跳能力，便于提高学生投篮的准确性。跑步和跳跃训练结合起来，体育家庭作业的针对性得以显著突出，学生的篮球运动能力显著提升。此外，在完成家庭作业的过程中，如果有个别学生身体素质不强，可以循序渐进，逐渐增加训练强度，改善学生身体素质。在这个过程中，家长需要监督学生，如果学生没有完成任务，需要将真实情况告知教师，双方分析学生没有完成的原因，寻找解决办法，使学生在完成作业的前提下掌握篮球运动技巧，实现篮球大单元教学目标，并且切实提升学生的身体素质，提升家校联动的应用价值。

在设计与实践针对性的作业时，教师还可以从季节和学生居住地点出发，保证体育家庭作业完成的便利性，并且保证体育家庭作业内容的丰富性。春季时可以通过调高锻炼学生的弹跳性；夏天比较热，可以布置晨跑作业，让家长和学生感受清晨时清新的空气……不同季节设计不同的家庭作业，能够尽量发挥出季节的优势，并且利用好学生的兴趣爱好，选择与篮球运动关系密切的内容布置家庭作业，进而在家校联动的背景下提高体育家庭作业质量，提升教学质量。

## **(二) 增强作业内容的针对性**

增强家庭作业的针对性，需要体育教师从学生的年龄特点出发，考虑学生的体育运动兴趣和能力，同时结合家长的监督和引导能力，设计合适的家庭作业模式和内容。在体育家庭作业的设计与实践过程中，需要教师保证循序渐进、张弛

有度，保证作业符合学生的成长需求；与此同时，教师需要充分利用家校联动的优势，积极与家长沟通，及时了解学生作业完成情况以及意见等，对家庭作业进行调整。例如：五年级的篮球大单元教学中，体育教师可以与家长沟通，了解学生在家庭中的学习和生活安排，同时结合学生在校期间表现出来的体育运动能力，布置合适的家庭作业。对于运动能力较强的学生，在篮球运动中可以增加技术性动作训练；如果学生的运动能力一般，教师可以指导家长带领学生做一些简单的动作，让学生在运动过程中放松下来；对于不喜欢运动的学生，教师可以布置一些篮球游戏，交给家长游戏的方法和注意事项，家长与学生共同游戏，激发学生体育运动兴趣，并且完成家庭作业。通过完成体育家庭作业，学生的体育运动能力不仅能够逐渐提高，对体育运动的兴趣也会越来越浓厚，从而提升小学体育教学效果。

### （三）密切家校联动落实家庭作业

家长对学生的言行有着直观且潜移默化的影响，可见家庭环境对于学生体育锻炼积极性和效果有很大的影响。家校联动可以为体育家庭作业的有效落实搭建平台，将训练、评价、奖励等融合起来，引导并鼓励学生参与不同的作业中，提高体育教学质量的同时，促进学生在体育方面的个性化发展<sup>[3]</sup>。例如：篮球大单元的教学中，学生不仅需要通过作业掌握运动技巧，还需要激发学生对篮球的兴趣，要发挥出家长的引导、监督作用。首先，教师要重视家长意识的改变，使其意识到引导学生完成篮球家庭作业的重要性。学校可以组织家长参与与篮球有关的培训活动，使家长掌握指导学生的科学方式，家校联动以此培养学生的篮球运动兴趣。与此同时，学校需要与家长建立良好的合作机制，让家长对引导和监督学生的过程中分析、讨论运动过程中存在的问题。为了保证能够将学生作业完成

情况及时且准确的反映给教师，教师可以建立一个微信群，家长可以将学生完成作业的视频发在群中，家长之间也可以互相商量，寻找指导和监督学生的方式，并且分享学生篮球运动过程中遇到的问题，为教师优化家庭作业模式和内容提供可靠的依据，也有利于发挥家长的指导和监督作用。这样不仅能够落实体育家庭作业，还能够促使学生养成良好的运动习惯，提高学生体能。由此可见，小学体育教学中，可以在家校联动模式下落实家庭作业。

#### **(四) 优化家庭作业的有效验收**

验收家庭作业是小学体育在家校联动模式下进行有效教学的重要措施，是不可缺少的环节。教师需要了解学生家庭作业完成进度、掌握家庭作业落实情况，针对家校联动建立动态化的联系措施，对家庭作业实践常态化管理，进而在家校联动背景下发挥出验收环节的真正价值。例如：五年级的学生已经形成一定的体育锻炼习惯，教师可以利用这一习惯布置家庭作业，将篮球大单元教学的内容融入作业中，并且在制定验收标准时，将学生完成篮球任务的积极性以及运动习惯作为标准之一；同时，篮球运动中的运球技巧、投篮技巧以及体能等都融入验收中。教师在设计作业时，不仅需要与家长积极沟通，展开合适，还需要在验收学生作业完成情况时与家长交流，这样才能提高家庭作业设计与实践的科学性、有效性。家长可以将学生完成家庭作业的情况作为依据，以此了解学生篮球运动时的真实情况，并且鼓励家长走入校园，在学校组织篮球比赛，这样学生就会展示出自己真正的实力，进而对学生家庭作业完成效果展开全面验收。这是因为在比赛过程中，学生的体能、篮球运动技巧、临场应变能力等都会直接表现出来，从而保证家庭作业验收环节的合理性、全面性，进而提升体育教学水平，最大限度发挥出家校联动的作用。

## （五）重视家庭作业的科学评价

评价是教学活动中不可缺少的环节，教师会以多种形式对学生学习情况展开评价，即便是家庭作业也需要科学的评价。在评价时，需要教师做到客观、真实，且充分发挥家长的作用，不仅监督和辅导学生完成作业，还有利于全面对学生展开评价，可进一步增加评价的客观性以及有效性。例如：教师在布置篮球运动时，可以从学生篮球运动的基础能力出发，选择合适的作业内容和方法，在设计家庭作业时要考虑学生合作意识的培养，并且从简单的内容逐渐过渡到复杂，逐渐加大篮球作业的活动量。同时，教师要指导学生几个有一定难度的动作，使其符合五年级学生的篮球运动能力，对学生进行娱乐教育，并根据家长的反馈定期进行评价。如，投篮技巧是篮球运动中学生必须要掌握的技能，此时对学生进行评价，不仅需要评价学生投篮准确性，还需要评估学生训练过程。如果学生投篮的成功率相对较低，但是完成家庭作业的过程非常认真、积极，严格按照教师的指导训练，并且接受家长的监督；如果家长单一的从学生投篮结果的角度给出评价，教师可以适当的利用语言对学生加以鼓励，确保学生在心情愉悦的状态下完成家庭作业。此外，教师在分析和评价学生家庭作业训练过程时，要评价学生训练时的情感态度，借助学生的自我评价、互相评价，帮助学生了解自己的优势和不足，进而在完成家庭作业的过程中获得成就感、愉悦感。由此可见，在家校联动模式下设计与实践小学体育家庭作业时，教师要重视家庭作业的评价，并采取多元化的方法、借助多样化的途径，全面评价学生家庭作业完成过程、情感以及结果。

## 总结

体能素质是一个人健康成长和发展的一个根本因素，最好是能够从小培养，而小学阶段学生的压力较小、精力也很好，此时适当的进行体育锻炼，布置适量

的体育家庭作业，能够提高学生锻炼的积极性。家校联动应用在小学体育家庭作业的设计与实践中，可以加强学校和家长的监督，能够保证学生按照要求完成体育家庭作业，便于提高学生体育能力、提升体能素质。因此，在体育家庭作业的设计与实践中，可以积极、合理的应用家校联动措施。

#### **参考文献**

- [1]张佩佩.体育课程一体化视角下小学体育家校联动模式探究[J].冰雪体育创新研究,2021,(21):97-98.
- [2]何艳丽.推行体育家庭作业背景下小学体育家庭作业实践策略[J].冰雪体育创新研究,2021,(18):90-91.
- [3]徐吉祥.基于家校协作模式的小学体育家庭作业实践策略[J].教育界,2021,(31):14-15.

# 素养导向下小学体育“跨学科主题”学习的教学建构

常州市武进区实验小学分校 谢川

**【摘要】**随着《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》颁布，体育与健康学科跨学科学习已然成为当下体育课程实施的重要内容。为了更好的规避跨学科学习“拼接化”“浅层化”等固有问题，素养导向下“跨学科主题”学习，从主题学习内容、情境、方式、评价等方面，找到体育学科与其他学科之间的契合点和关联点，赋予体育与健康教育更多的可能。

**【关键词】**跨学科主题 学习内容 学习情境 学习方式 学习评价

随着《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》颁布之后，体育与健康学科跨学科学习已然成为当下体育课程实施的重要内容。为了更好的规避跨学科学习内容的“拼接化”，学习形式“浅层化”，学习方法“定势化”等问题。素养导向下“跨学科主题”学习，关注了课程实施的整体性、多元性、综合性，从而真正打破学科壁垒，找到体育学科与其他学科之间的契合点和关联点，促进学生从感性认知到理性认知的转变，从单学科技能的关照到全学科素养的提升，赋予体育与健康教育更多的可能。

## 一、当下小学体育“跨学科主题”学习的现状

### 1.跨学科主题学习内容的“拼接化”

目前存在的体育跨学科课程模式主要是基于学校教师自行开发与设计，但由于教师所选取的角度不一，不同地区的不同教师对于体育跨学科学习的理解也存在差异，于是所设计的体育跨学科课程内容既不属于整合课程内容也不属于边缘性课程内容，而只是对学科内容进行了简单拼接，并没有真正实现知识的整合。

### 2.跨学科主题学习形式的“浅层化”

在教学实践中，为了跨学科而跨学科现象，将体育课的学习形式强行与其他课程的学习形式“揉合”。比如：在体育课中教师用古诗字词背诵的形式或者抄写的形式帮助学生记忆技能的动作要领，这种学习形式并没有关注不同学科之间的关联点，只是在学习形式上的进行简单的组合叠加，最后导致的是学习形式的“浅层化”，并不能实通过跨学科学习培养学生高阶思维的目标。

### 3.跨学科主题学习方法的“定势化”

在体育跨学科主题的学习方法上，存在“伪探究”。老师依然按照传统的讲授法的方式讲演，对于小学生来说，由于对体育跨学科探究性学习的规则不了解，

加上知识的广度和思维的深度还不够,导致探究式学习过程中往往会出现偏离主题的现象,在学习场面上看似热烈,但真正的学习效果却不显著。

## 二、素养导向下小学体育跨学科主题学习的价值与意义

### 1.跨学科主题学习内容从“单一导向”走向“多维导向”

纵观体育与健康学科的发展历程,跨学科主题学习内容的融合对于提升学生的运动技战术,储备体育与健康的知识和传承优秀体育文化有着促进作用,促进了原有的“单一知识导向”走向“多维的素养导向”,原有“单一技术导向”走向“结构化知识和技能导向”。

### 2.跨学科主题学习形式从“低阶思维”走向“高阶思维”

跨学科主题学习通过“学、练、赛”,引导学生做到“做中学”,构建与体育与健康课程密切相关的复杂情境,弥补了学生知识的孤立性,提升了课堂教学空间,将有助于学生形成高阶思维的因素有效整合,可以促进学生对于体育与健康课程核心素养的形成,促进高阶思维形成。

### 3.跨学科主题学习方法从“深度学习”走向“迁移学习”

从大体育观和大教育观的角度出发,跨学科主题学习在方法上更加落实“完整项目的教育”。学生通过运用自主学习、合作学习、探究学习,从而体验模拟的真实情境,使学生除了收获运动实践和理论学习,更能获得实用的生活经验和真实的情感体验,最终实现从“深度学习”向“迁移学习”的改变。

## 三、素养导向下小学体育跨学科主题学习的教学建构

### 1.跨学科主题学习内容的构建

#### (1) 建立与学科之间“既定意义”的关联。

不同学科具有独有的知识框架和体系,在跨学科内容创生中,要结合每个学科的特征,实现“有意义”的内容整合和建构,实现不同学科知识之间的“意义”关联。体育与健康课程的“跨学科主题学习”应“立足于核心素养,结合课程的目标体系,设置有助于实现体育与德育、智育、美育、劳动教育和国防教育相结合的多学科交叉融合的教学内容”。

以重庆市渝中区胡甘霖老师执教的《放风筝》为例,本节课的上课时段选择的是春季,结合春季的季节特点教师设置了“感受春天—寻找春天—展望春天—感恩春天”四个有意义的跨学科主题学习的内容,充分实现了体育与健康知识技能与“人与自然和谐美”的意义关联。将美术课中做风筝技能、语文课中春天的古诗词、科学课中风筝飞行高度与跑步速度关系的知识融合贯通,实现学科间的融合创新、以体育人。

体育与健康课程包括基本运动技能、体能、健康教育、专项运动技能和跨学

科主题学习五大类内容,“跨学科主题学习”应选择与核心素养培育以及目标能力提升相关的其他学科知识,建构有意义的跨学科主题。

### **(2) 建立与学生之间“既有经验”的关联。**

跨学科主题学习的对象是学生群体,所以“跨学科主题学习”的内容确定不能脱离学生的实际,教师要摸清教学对象学生群体当前真实的认知阶段和运动技能水平,认知水平可以参照当前水平段的认知规律来判断,也可以通过平时的一些的交流来了解,而对于学生的运动技能水平,可以通过技能测试来测定,也可以采取游戏或者比赛更灵活的方式来观察。

以上述《放风筝》这一节课的制作风筝环节为例,教师结合四年级学生已有的阅读能力和理解能力,与综合实践课程相结合,设计了制作风筝的四步操作流程,让学生体验探究实践的快乐。考虑到四年级的学生在美术课上已经掌握的一些手工制作的能力,给学生提供相应的制作材料,引导学生根据操作流程自己制作出可以放飞的简易小风筝。根据学生现有经验实现了体育科学与综合实践与美术学科的有效融合。

通过以上的案例,表明跨学科主题学习所选取的教学内容一定是要符合学生当下认知发展水平和技能掌握水平与技能习得的规律,与学生既有经验的产生关联。同时所选取的教学内容也要关注个体差异,选择分层的教学内容。

### **(3) 建立与生活之间“真实世界”的关联。**

“跨学科主题学习”可看作是一种以解决真实问题为核心的深度学习过程,其教学主题和内容创设的最大特点即是要基于生活场景的回归,创设真实情境。在关注不同学科知识之间的关联和真实“生活世界”的多维关联过程中,建构“真实世界”的“跨学科主题学习”主题。

以上述《放风筝》这一节课的热身部分为例,教师结合四年级学生已经学习过的语文课本中《春居》这首诗,草长莺飞二月天,引导学生模仿小草破土而出的动作,活动学生的下肢关节,模仿黄莺飞行的动作设计了手臂上下挥动的动作,活动学生上肢关节。拂堤杨柳醉春烟,模仿杨柳左右摆动的动作,设计了上下肢协调的练习。儿童散学归来早,模仿背起书包唱唱跳跳放学的动作,营造了真实且欢乐的学习场景。忙趁东风放纸鸢,也是从真实的活动实践引出本课的学习内容放风筝。

跨学科主题学习内容的选取不仅局限于学生相关能力的提高,通过跨学科相关理论深化对体育与健康学认知与理解亦为跨学科主题的有效实践。实现了跨学科内容取自生活,回归于生活。

## **2.跨学科主题学习情境的构建**

《移动技能-小小消防员》跨学科主题学习

学习任务	学生活动	教师组织	设计意图
一、情境导入 二、消防早操 1. 大步走 2. 慢跑 3. 慢跑+并脚跳 4. 火灾铃声 5. 地震铃声 三、消防训练情境 任务一： 穿越障碍 任务二： 云梯攀登 任务三： 绳索速降 四、消防大比武	1. 认真听讲，融入情境 2. 根据老师要求及音乐节奏，做出走、跑、跳动作，到达指定位置。 3. 跟随教师认识身体部分关节，并做出相应动作。 1. 学生仔细听教师要求，在小队长带领下达到指定位置进行训练。 2. 学生在活动中时刻注意安全，防止伤害事件发生。 3. 学生注意力集中，根据教师要求及音乐节奏进行相应练习。 1. 各组员在小组长带领下有序到达演练场地。 2. 学生根据要求合理完成“消防大比武”比赛。	1. 通过缙云山山火真实案例，创设“消防员”训练情境。 2. 通过“消防早操”完成各种走跑活动。 3. 通过游戏“看谁最快”引导学生认识身体部位，并知晓准备活动的重要性 1. 教师组织学生到达各场地进行练习，并巡回指导。 2. 教师指导学生跨越跑。 3. 教师指导学生搭建云梯及攀爬。 4. 指导学生在指定位置通过消防棒连接绳索并进行速降。 5. 教师巡回指导学生易犯错误及处理突发事件。 1. 教师引入“消防技能大比武”情境。 2. 教师带领各组员达到指定位置。 3. 教师讲解示范规则及要求。指导队伍进行合理人员安排。	1. 通过观看消防员救火视频，尝试运用多学科知识培养解决实际问题能力。 2. 通过团队协作针对火灾进行交流与讨论，有效调动学生的学习热情，促进学生以更好的学习状态投入学习过程。 1. 灵活掌握走、跑跳的动作方法。 2. 在技术要领基础上，促进学生综合运用能力的提高。 3. 通过创新形式，培养学生在困难面前不畏困难、团结协作、勇于实践的优秀品质。 1. 通过以赛促练，促进学生技能的巩固。 2. 通过团队合作，培养学生合作学习的意识。

(1) 跨学科主题情境的确立

体育与健康跨学科主题情境的设置要围绕促进学生身心健康发展为中心。所设置的主体情境对于提高学生运动技能，学习优秀传统文化，培养“德智体美劳”全面发展的人起着促进作用。体育与健康课程的跨学科主题情境主要立足于体育与健康课程的核心素养，结合体育与健康课程的目标体系，设置为实现体育与德育、智育、劳育、美育及国防教育多育并举、多学科交叉融合的教学内容。”

以《移动技能——小小消防员》跨学科主题学习为例，本节课设置了体育学科与消防安全教育跨学科主题的教学情境，通过“消防早操”、“穿越障碍”、“云梯攀登”、“绳索速降”专业技能训练，最后的“消防大比武”与二年级孩子的跨越障碍跑、上下攀爬练习相结合，提高学生的运动能力，启发学生热爱家

乡、积极锻炼、团结友爱的优良品质。

整节课的设计围绕小小消防员的主题展开,实现了体育学科与消防安全知识技能的有效契合,在体育技能的训练中掌握了消防安全知识与技能,在练就消防基本技能的同时促进学生跑、跳、跨等基本身体活动能力的提升。

## (2) 跨学科多维情境的创设

引用怀特海的一句名言:“教育只有一个主题,那就是五彩缤纷的生活。”教师要充分了解学生的学习状态,营造开放的、积极的学习场域,让学生在其中能自主、自愿、自由地表达和应用跨学科的知识 and 思维、方法和技术,建构起体育与健康课程与多学科内容资源之间的相互联系和有效融通,设置促进学生高阶思维养成的多维情境,促进学生核心素养的提升。

以《移动性技能—小小消防员》跨学科主题学习为例,在该主题学习中,真实的教学情境并不是单一的或者是一成不变的情景,教师所建立的是内部有关联,层次有递进的教学情境,所以依次设置了“消防早操”、“穿越障碍”、“云梯攀登”、“绳索速降”、“消防大比武”五个教学情境。这五个教学情境与体育学科中所强调的“学-练-赛”是高度一致的。

通过跨学科多维情境的创设,充分发挥学生的主观能动性,引发学生的思考,去探索现实情境的真实走向,在不断变化的学习情境中提升学生的适应能力和应变能力,形成高阶思维,从而促进其核心素养的提升。

## (3) 跨学科真实情境的模拟

体育与健康课程中具体知识点的习得不等于现实中具体问题的解决,更不能与学生综合、完整、开放的问题解决能力获得画等号。不聚焦真实情境的教学设计无法充当学生低阶思维向高阶思维升华的催化剂。情境的构建应当强调人在情境中与各种要素的不断交流。教师在设置情境时,要设法将知识重回情境发生状态,不仅要积极引导学生进入情境,同时要鼓励学生参与构造情境。

以《移动性技能—小小消防员》跨学科主题学习为例,教师所创设“消防早操”、“穿越障碍”、“云梯攀登”、“绳索速降”、“消防大比武”的情境都是与具体的生活情境相结合,尤其是“穿越障碍”、“云梯攀登”、“绳索速降”这是当发生突发灾害时消防员最常用的一些技能,同时也是孩子们平时最直观接触的消防救援一些场景。

教师把真实的情景还原到课堂,使学生与情境要素发生真实交流,使得学生在体育与健康课程学习中获得的移动技能、运动损伤急救能力、勇敢精神、协作能力等转化为适应未来生活各种情境的必备能力和关键品格。

## 3.跨学科主题学习方式的构建

## (1) 指向问题创设的跨学科学习

跨学科学习的主题或任务确定后需要教师创设有待学生解决的问题,以促进学生发展为中心的各种问题是引发跨学科学习行为的动力源,也是体育学科知识与其他学科知识发生碰撞的关键。这种问题的创建需要更加具有挑战性、真实性与生活性,能驱动学生在解决问题的过程中发展其决策、思维、联想、见解等高阶认知策略。

例如,《移动性技能——小小消防员》跨学科主题学习的实施需要教师创建的问题可能不止一个:“做消防早操的目的是什么”“穿越障碍的障碍有哪些组合方式”“云梯攀登是在什么场景下才采用”“绳索速降要满足哪些条件才能使用”等等,激发学生对此类问题的思考。

以上案例可以验证学生思考的过程也正是学生在对知识技能的学习和真实生活在思维上发生联系的时候,目的是借助跨学科主题学习活动引发学生对知识学习与生活中的真实事件的认知。

## (2) 指向问题解决的跨学科学习

体育与健康课程中基于跨学科学习活动所提出的问题或任务需要教师引导学生去解决。没有体育教师的引导和提供各种策略、方法和手段作为支撑,实施的跨学科学习活动很有可能是一种虚假、表面、“牵强附会”的学习,学生也不能真实地表现出积极态度和有创造性的学习行为。体育教师要关注学生能否运用多学科知识进行自主的学习实践,师生间能否通过互相反馈来促进学习。

例如,要解决“穿越障碍的障碍有哪些组合方式”这个问题时,体育教师可以为学生提供各种辅助资源。包括可能用到的学习任务卡、可利用的场地内的设施设备,各种相关的体育器材道具的借助、信息技术的支持,以及其他学科知识学习资料等等。

教师可以通过各种辅助资源的介入促进跨学科学习,让学生的身心在跨学科学习活动中“共振”。最终要实现的是解决现实生活中的实际问题,实现从体育技能的掌握向技能的运用的升华。

## 4.跨学科主题学习评价的构建

体育与健康课程中的跨学科学习倡导建立协同评价的机制,多元构建指向多维的评价体系。就评价形式而言,要以过程性评价为主、结果性评价为辅,就评价内容而言,不仅要关注学生能力提升也要关注迁移和应用的评价,就评价主体而言,要积极开展同伴评价、自我评价、教师评价、小组评价。就评价对象而言,既要评价小组团队与学生个体在体育与健康跨学科学习中的学习表现,也要评价班级、学校乃至区域实施体育与健康跨学科学习的整体水平。

以上述《移动性技能——小小消防员》跨学科主题学习为例，首先要从基本运动能力的角度评价学生的掌握程度，同时教师还需要从模拟真实火灾情境中运用消防安全知识技能解决实际问题的角度去评价学生，最后还需要从学生在跨学科学习中表现出的勇敢果断、应变能力、团队合作能力等体育品德的维度评价学生。

跨学科主题学习评价的构建不仅要关注对学生体育与健康知识、技能的评价，也要关注对其健康行为、体育品德的评价。关注多元，运用多维的评价最后指向的是学生核心素养的提高。

实践表明，从核心素养整体发展的角度出发，体育与健康课程的跨学科学习围绕解决主体学科的问题为导向，借鉴其他学科知识与方法论，通过跨学科主题学习内容、学习情境、学习方式、学习评价的构建。从而有效改善当下分科教学模式下知识技能向必备品格及能力难以转化的困境，充分发挥体育与健康课程基础性、健身性、实践性和综合性的特点，在解决主体学科核心素养发展问题的同时促进客体学科素养的落实，相得益彰。

#### **【参考文献】**

[1] 季浏,钟秉枢.义务教育体育与健康课程标准(2022年版)解读[M].北京:高等教育出版社,2022.

[2] 于素梅,陈蔚.体育与健康课程“跨学科主题学习”的多维特征、设计逻辑与实践指引[J].体育学刊,2022,29(06):10-16.

[3] 尚力沛,俞鹏飞,王厚雷,程传银.论体育与健康课程中的跨学科学习[J].上海体育学院学报,2022,46(11):9-18.

# 素养视角下小学体育项目化学习的设计与实施策略

## ——以健康“视”界，“睛”彩你我项目化实施为例

常州市武进区坂上小学 孙姣

**【摘要】**：2022版新课程标准要求体育与健康课程要培养学生的核心素养，使学生在解决实际问题时形成正确的价值观、必备品格和关键能力。<sup>[1]</sup>项目化学习已成为当今教育领域的一个有效教学方式之一，适当地将项目化学习方法合理运用到小学体育与健康课程中，有利于落实提升学生的核心素养。此次，开展以爱护眼睛、保护视力的项目化学习尝试，方式新颖、融合多学科，学生以问题为驱动，进行持续性的深入探究，最终达到知识的有效迁移和再建构。

**【关键词】**：核心素养；项目化学习；爱护眼睛

体育课堂上传统的教学模式往往是通过枯燥和单调的多次以及反复讲练来让学生正确、熟练的掌握所学的知识与技能。此次将项目化学习模式在体育教学中实践运用，与传统的教学方式进行比较，探析项目化学习在教学中对提高学生素养能力的作用，并对其进行评价。

### 一、项目化学习与传统教学模式区别

在小学体育与健康知识教学中，大多数教师还是采用以知识讲授为主的传统教学方法，教师按照课本内容反复的讲解向学生灌输知识，学生则被动接受。由于健康领域基础理论内容的学习是枯燥无趣，学生在长时间的重复听讲过程中很容易对健康知识的学习失去兴趣，引起疲劳和注意的涣散，导致课堂效果差强人意。而项目化学习主要是在教师的引导下，学习支架的提供下，学生主动发现、体验、思考、交流、探究，解决问题的学习模式。学生在复杂、真实问题的探讨研究过程中收获乐趣，通过乐趣逐渐转变为健康知识学习的兴趣，最终转化成对

知识学习的主动性，是师生交往、生生交往，共同发展的过程，能够充分促进学生的积极参与和实现核心素养的落地。传统教学与项目化学习不同点对比见表1。

表1 传统教学与项目化学习不同点对比

内容	传统教学	项目化学习
教学理念	知识为本位	素养为本位
本质特征	为学生掌握知识技能服务	为培养学生核心素养服务
设计主线	以基础知识、运动技术为主线	以问题解决为主线
认知结构	低阶认知	高阶认知
学习目标	知识与技能的掌握	过程性行动知识应用
教学目的	强化技能	形成经验
课堂形式	去情境化	情境化
教学形式	单一式课堂主讲	教与学互动
教学内容	单一课程的知识技能	综合性内容
教学组织	教师单打独斗	跨学科的教师合作
教学结果	知识技能的掌握	综合能力的形成
教师角色	主宰者	指导者，引导者
师生关系	约束型	开放型
教学特色	挖掘学生不足点补充授课内容	充分利用学生优点开展教学活动
学习方式	被动学习	主动学习
交流方式	单方面互动	双向互动
评价方式	终结性评价	表现性评价

## 二、项目来源

我国青少年视力不良的比率呈逐年上升趋势，课业和电子产品让学生使用眼睛更加频繁了。而日常生活和学习中，我们往往会疏忽它的需求。看到身边戴眼镜的同学越来越多，学生从保护眼睛、预防近视入手，从“设计一张护眼护眼手抄报”为出发点，进而在项目学习的过程中进行一系列的合作学习、探讨、交流和实践，最终提高对眼睛健康的重视程度，掌握正确的用眼习惯和保护视力的方法。项目基本信息见表 2。

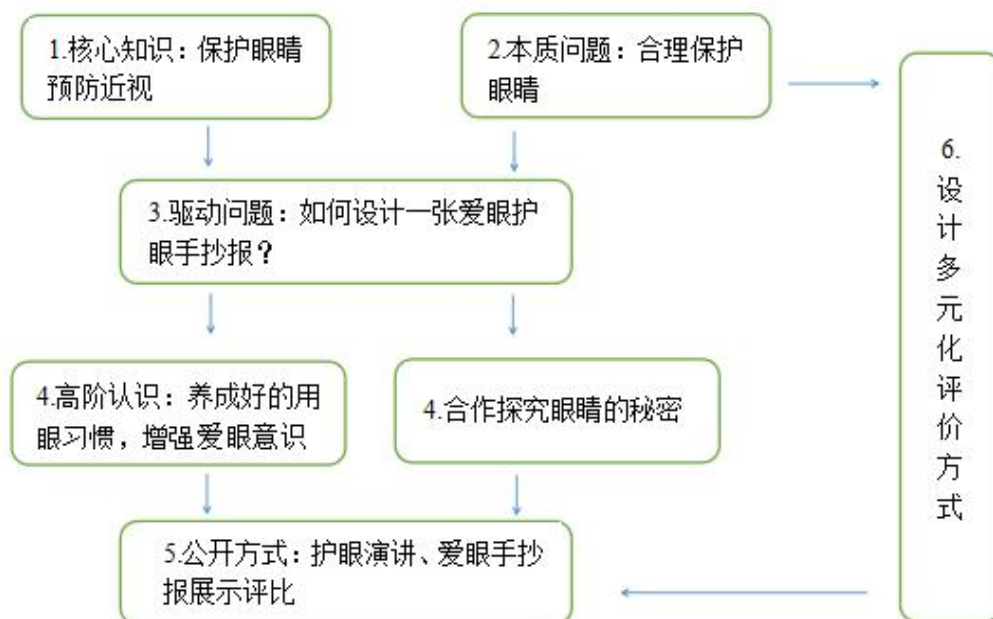
表 2 项目基本信息

年级	小学五年级
本质问题	合理保护眼睛，预防近视
驱动问题	如何设计一张护眼护眼手抄报？
知识目标	探索眼睛的结构及作用，掌握近视的危害和预防近视的方法等
能力目标	合作学习能力、探究能力、分析沟通能力、问题解决能力、创新设计能力
成果展示	护眼手抄报、护眼儿歌，自编眼肌操，护眼宣讲等

## 三、项目化学习的实施过程

针对本次项目化学习，我做了如下设计：见表 3。

表 3 设计思维导图



具体实施过程：

## 1、入项活动

组织学生赴坂上眼科医院内的“武进眼保健中心”开展参观学习活动，邀请眼科医院的医生来校进行近视防控的讲座，课堂上学生观看关于我国青少年近视现状的新闻视频，引导学生意识到近视的严重性和保护视力的迫切性。随之抛出驱动型问题，眼睛是我们获取知识、记忆和发现美的重要器官，保护眼睛对我们至关重要，如果作为学校护眼护眼宣传组的一员，你会怎么样用画笔和才思设计一张护眼手抄报向其他小朋友宣传护眼护眼、预防近视的知识，引导他们养成健康用眼的生活方式呢？于是学生开展了保护眼睛、预防近视的项目化学习之旅。

## 2、实施策略

### (1) 问题驱动，情境创设

基于问题驱动构建真实性问题情境，通过创设学生感兴趣的问题情境，引发学生的高阶思维，更好的在课堂中落实核心素养，激发学生分析和解决问题的能力。课堂上以“同学们生活作息不规律、读写姿势不规范、户外运动时间不足，出

现了眼睛过度疲劳的症状”为情境创设，将核心问题“在日常学习和生活中如何呵护眼睛，关注视力健康，养成正确的用眼卫生习惯”转化为驱动性问题“请你根据我校学生视力的实际情况设计一张护眼手抄报，帮助同学们增强爱眼护眼意识。”

## (2) 学科联结，实践探索

项目化学习不是单一学科的知识技能的掌握，而是跨学科的、以实践为导向的综合能力的养成，是一种包含知识、行动和态度的学习实践。教师帮助学生把核心问题分解成各个子任务，引导学生逐步探究解决问题。项目实施进程表见表4。

表4 健康“视”界“睛”彩你我项目实施进程表

项目名称：健康“视”界“睛”彩你我	项目时长：四周
<p>项目目标：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.通过采访调查看到身边戴眼镜的同学越来越多，学生能够意识到爱护眼睛的重要性。</li> <li>2.通过近视防控知识的学习，倡导“每个人都是自己健康的第一责任人”的理念。</li> <li>3.通过小组合作探究，重视视力健康，养成正确的用眼习惯。</li> <li>4.通过实践活动，积极思考和讨论，运用知识和经验，创造性地解决问题。</li> </ol>	
<p>项目步骤：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.任务分工 绘制小组合作学习分工表，分化任务，例如查阅资料、采访、设计调查问卷、数据整理分析、原因分析、资料汇总等。</li> <li>2.采访调查 根据设计好的调查问卷，学生采访老师、学生等用眼频率较高的群体，了解他们平时读书学习及工作中的用眼卫生和用眼习惯，接触电子产品的频率，保护眼睛的措施及意识。</li> <li>3.数据分析 同学们对于收集上来的数据和资料进行汇总分析，制作成统计图或绘制成表格。</li> <li>4.绘制思维导图 同学们观看眼球结构知识的视频，绘制眼球结构的思维导图，表达对眼睛的</li> </ol>	

更深入的认识。

#### 5.创编护眼歌

在知道如何科学预防近视后，同学们小组合作创编护眼歌。

#### 6.创编眼肌操

为避免细菌沾染眼部，同学们小组讨论创编眼肌操，眼随手动，缓减视力疲劳。

#### 7.护眼宣讲

为让更多师生关注自己的眼睛，拥有健康的视力，同学们进行爱眼护眼宣讲比赛。

#### 8.绘制手抄报

通过前期活动的开展，同学们对保护眼睛的意识更加深刻，设计绘制手抄报，表达对爱眼护眼的认识。

公开方式：

项目学习结束后，举行一次爱眼护眼宣传展活动。

实践中学生运用了数学学科中数据统计分析的能力，对收集的数据和资料进行统计分析，绘制近视率汇总表和各年级视力不良率的统计图，最终得出我校近视率是随年级的增高而增长的结论。实践中运用了语文学科中的书面表达能力，先设计问卷调查并对同学进行采访，然后从呵护眼睛，预防近视进行宣讲。实践中运用了音乐学科的韵律感，把掌握的近视防控知识，分组创编成护眼歌。实践中运用了美术学科的设计、创造、审美的能力，在了解眼球结构的相关知识后，绘制眼球结构的思维导图。实践中运用了体育学科编排和操练的技能，打破传统眼保健操按压穴位的方式，减少手眼接触，合作创编了无接触式眼肌操；实践中还运用了.....在行动探索的过程中，学生运用到了不同学科知识的整合和建构，超越了体育与健康单一课程的知识与技能，锻炼了观察、调查、设计、操作、表达等方面的水平，提升了综合知识的运用能力，落实了核心素养的培养与发展。

### (3) 知识建构，全程评价

项目化学习是学生核心知识建构，培养沟通交流、合作创新、问题解决等能

力的提升。本次护眼项目化学习主要从以下三个方面进行建构：第一，学生观看与近视相关的网站视频和相关书籍，收集整理护眼相关的理论资料。第二，学生要掌握作为一名护眼宣传员所需具备的基础知识与技能等素养；第三，学生根据老师提供的思维支架分析造成我校近视率逐年升高的原因与对策。项目化学习的评价跟实践过程是密不可分的，学生是项目化学习实践的主体，也是评价的主体。所以在护眼项目化学习实践过程中，采用以自评、同伴互评等以学生为主体的交流与反馈。既有对最终公开成果的评价，又有对学生收集资料、制定方案、分析数据、沟通协作等整个探究过程中各方面的评价。

### 3、公开成果

项目化学习最终要形成公开的、有质量和有意义的成果，在多样化的群体中进行分享交流，并不断进行调整完善。项目化学习给学生提供了亲身体验的实践机会，帮助学生实现了角色的转换。本次护眼项目化学习的公开方式，学生通过学习眼球结构方面的相关知识绘制思维导图，在小组里讨论交流；学生把预防近视的科学知识改编成护眼儿歌，在班级内进行分享；学生打破传统眼保健操按压穴位的方式，创编“无接触”眼肌操在全校进行推广；学生化身为护眼宣传员，在全校师生前进行“呵护眼睛、预防近视”的宣讲；学生绘制爱眼护眼手抄报表达对爱眼护眼的认识，在校内外进行宣传展示。学生在分享交流、展示成果的过程中，相互学习、相互改进，实质是促进了学生的有效学习、经验反思和健康行为的养成。

## 四、项目实施成效与反思

### 1、合作探究，学研结合策略

在教学中运用项目化学习，改变了传统教学课堂中的师生关系，需要师生一

起讨论，制定有效地项目实施方案，这给师生之间互相配合提供了交流契机。学生由被动的“要我学”到积极主动的“我要学”。项目化学习不仅强调师生之间的沟通与交流，更强调学生之间的合作互动。在项目成果转化的过程中，学生团队合作，主动探索解决问题，不断地对自己的认知进行调整与建构。合作探究能很好的将任务进行分化，并取得事半功倍的效果。最终通过合作完成任务的各个环节，每位学生都能够感受到满足感和成就感。

## **2、多元评价，全面发展策略**

在项目化学习的实践探索的过程中，是以学生为主，教师为辅，学习权掌握在学生手中，教师仅仅是引导者为学生提供学习支架和相关资源。对其评价应是多元丰富的，不但包括终结性评价，而且还涉及了整个项目化学习实践过程性的表现性评价。针对各个子任务的学习实践，评价方式也应该更加多样化。通过项目化多元评价，能够更准确的评估学生在每个子任务中的实际能力，更好的反映学生项目实践中的细节，避免单一评价造成的缺陷，给予学生更全面和准确的评价。通过项目的主题化学习，提高了学生学习的自主性和主动性，学生不再是单纯的掌握知识与技能，更是主动探索，创造性的思考，自觉实践，主动建构知识，实现多向度的发展。

## **3、情境驱动，深度学习策略**

项目化学习需要教师是以项目核心问题为导向，将本质问题分解为情境性的驱动型问题，并形成问题链，激发学生的内驱力，引导学生探究学习，驱动学生积极主动投入到项目化学习活动，最终实现问题解决。教师应从注重知识与技能的讲授转向思维启迪、能力训练等核心素养的培育，学生从被动接受转向到亲自对真实性的问题的解决，教师要注重培养学生的综合能力。在项目实施进程中，

教师要引导学生深层次的学习和思考,提升学生的决策能力和创新意识。最终目的是培养学生的高阶思维能力,深入理解知识和技能的本质,完成对知识的建构,形成健康的生活方式和生活态度。

**【参考文献】：**

- [1]中华人民共和国教育部.义务教育体育与健康课程标准(2022年版)[M].北京:北京师范大学出版社,2022.
- [2]夏雪梅.在学科中进行项目化学习:学生视角[J].全球教育展望,2019(2):83-94.
- [3]夏雪梅.学科项目化学习设计:学习素养视角下的国际与本土实践[M].北京:教育科学出版社,2021.3.
- [4]唐国瑞,邱伟.项目化学习在体育健康教育中的实践研究[J].体育教学,2019,39(8):13-14.
- [5]郭芬云,刘静.项目化学习的特征及其教学意义[J].中国成人教育,2020(16):11-15.

# 结构构建与实施评价：基于新课标核心素养导向的

## 小学田径大单元教学实践研究

王丹 常州市清潭实验小学

**【摘要】**《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》着重强调了核心素养的培养，在此背景下，大单元教学设计积极以培养核心素养为价值导向，以促进学生全面发展为核心目标，以实现高质量育人为其基本追求的理念成为落实核心素养培养的有效途径。本研究以田径类教材为研究对象，以素养导向、问题导向、探究导向等教学理念为基础，构建并实施了一个以“跑、跳、投”为主题的小学田径大单元教学策略，并在常州市钟楼区开展了实地实验教学。通过深度分析实验教学过程和结果，对大单元教学策略在提高学生体育素养、激发学生体育兴趣以及增强学生体育能力等方面的有效性和优势进行了详细评估。并在此基础上提出了具有建设性的改进方案和建议，为新课标下的小学体育田径单元教育教学提供有效的理论框架和实践参考。

**【关键词】**核心素养；小学田径；大单元教学；教学策略

随着社会的发展和教育的改革，大单元教学理念应运而生，为我国的基础教育提供了新的指导和动力。体育大单元教学是践行新课标理念，全面深化义务段体育课程改革<sup>[1]</sup>，落实“素养导向”的创新措施，大单元教学体现了教育的先进性和科学性，对各学科的课程内容、教学方法、评价方式等都提出了新的要求和挑战，其中体育与健康课程作为培养学生身心健康和核心素养的重要课程，也面临着课程改革的紧迫任务。

田径教学涵盖了跑、跳、投等基本运动技能，对于培养学生的核心素养与运动能力具有重要作用。然而，目前我国小学田径内容的教学依然存在着一些问题，如教材内容单一、结构化欠缺、教学方法传统、评价方式单向等，导致学生对田径类教材缺乏兴趣和参与感，影响了田径内容的教学效果。因此，有必要根据新课标（2022）理念，对小学田径类教材进行改编和优化，形成更符合学生的实际需求和规律的大单元。

### 1.基于新课标（2022）理念的大单元概念研究

大单元教学是一种以大主题或大任务为中心，对学习内容进行分析、整合、重组和开发，形成具有明确的目标、任务、情境、活动、评价等要素的一个结构化的教学形式<sup>[2]</sup>。它是《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》理念下的一种创新的教学模式，旨在培养学生的核心素养，激发学生的学习兴趣 and 动力，提高学生的学习效果和能力<sup>[3]</sup>。而其具备的主要特征如下：

1.1 以素养为目标：突出知识、技能、情感、价值等方面的整体培养。大单元教学不仅注重学生的知识掌握和技能运用，还关注情感体验和价值取向，使学生在体育运动中形成健康的人格和品德，培养自信、合作、创新等素养。

1.2 以问题为导向，围绕具有挑战性和价值性的问题进行探究和解决。大单元教学以问题为切入点，引导学生主动提出问题，寻找问题的答案，解决问题的困难，评价问题的结果，从而激发学生的好奇心和求知欲，培养学生的思维能力和问题解决能力<sup>[4]</sup>。

1.3 以探究为途径，采用多种教学方法和手段进行实践和创新。大单元教学以探究为主要的教学活动，鼓励学生通过观察、实验、讨论、演示等方式进行体育运动的探究和创新，在实践中获得知识和技能，同时培养学生的探究精神和创新意识。

1.4 以评价为保障，采用多元化的评价方式和标准进行反馈和改进。评价有法但无定法，针对不同的教材内容和教学情境，教师要通过不同的评价方式，引导学生在学练过程中去积极倾听、模仿、交流，通过观察、合作、探究等方式实现深度学习<sup>[5]</sup>。大单元教学以评价为教与学的重要环节，采用自评、互评、师评

等多种评价方式，采用过程评价、结果评价等多种评价标准，及时反馈学生的学习情况和进步程度，促进小学生对自己的认识和提高。

## 2.大单元设计原则与构建方法研究

### 2.1 小学体育大单元教学的设计的原则

大单元教学设计旨在超越知识点的细碎割割，走向结构化意义建构。所谓大单元是对单元进行结构化组织，使单元内容呈现出有机、有序的结构化组织样态<sup>[6]</sup>。因此，为保证教学的质量和效果，大单元教学设计应遵循一定的原则和方法。首先，大单元教学的设计应符合新课标要求，体现素养导向、问题导向、探究导向等理念。应以培养学生的核心素养为目标，以解决实际问题为动力，以探究性学习为主要方式，以促进学生的全面发展为最终目的。其次，大单元教学的设计应符合小学生特点，考虑小学生的年龄、兴趣、能力等差异。因此大单元教学应选择适合小学生认知水平和情感需求的主题或任务，激发小学生的学习兴趣 and 动机，调整教学难度和节奏，关注小学生的个性化和多样化发展。最后，大单元教学的设计应符合体育特性，突出体育运动的规律、技术、文化等方面。应围绕体育运动的本质和价值进行教学内容的整合和组织，强调体育运动的实践性和体验性，培养小学生的体育技能和体育素养。

### 2.2 小学体育大单元教学的设计方法

在遵循大单元教学设计的原则的基础上，还需要采用一些具体的方法来实施大单元教学。首先，要确定一个具有挑战性、探究性、创造性、整合性等特点的大主题或大任务，作为整个单元教学的核心内容和目标。其次，要分析大主题或

大任务相关的知识点和技能点，并分析它们之间的逻辑关系和层次结构，形成一个清晰的知识框架。再次，要将大主题或大任务分解为若干个子任务，并将子任务进一步细化为具体的学习任务，形成一个完整的任务链条。最后，要根据具体的学习任务，创建真实或拟真的情境环境，并安排各种形式和方式的教与学活动，使学生能够在情境中参与、探究、交流、合作、创造等，并建立一个多维度、多层次、多角度、多形式的评价体系，并在教与学过程中进行持续性、发展性、互动性、反馈性的评价活动。通过以上五个步骤，可以有效地设计出符合小学体育特点和要求的单元教学方案。

### 3.“跑、跳、投”主题大单元的构建思路和内容

#### 3.1“跑、跳、投”主题大单元的构建思路

本次大单元教学设计实践选择以“跑、跳、投”为主题。选择依据如下：一是“跑、跳、投”是田径运动的基本项目，涵盖了速度、力量、耐力、协调等方面的体育素养；二是“跑、跳、投”是小学生喜爱设计了一个以“跑、跳、投”为主题的小学田径类教材大单元。本文选择“跑、跳、投”作为大主题的理由是：一是“跑、跳、投”是田径运动的基本项目，涵盖了速度、力量、耐力、协调等方面的体育素养；二是“跑、跳、投”是小学生喜爱的运动形式，符合小学生的兴趣和能力；三是“跑、跳、投”是体育与其他学科的交叉点，可以开展跨学科的综合项目。

#### 3.2“跑、跳、投”主题大单元的设计内容

本大单元主要内容主要包括知识整合、任务设计、评价方式等关键环节。在知识整合方面，将小学田径类教材中原有的分散的知识点进行归纳和梳理，形成

以“跑、跳、投”为主题的知识体系，并与其他学科相关知识进行联系和对比，在整体中突出重点和难点，在联系中体现特点和规律；在任务设计方面，根据大主题或大任务确定具体的学习任务群，并按照由易到难，由浅入深，由具体到抽象，由单一到综合等原则进行安排和组织，在任务中体现素养培养和问题解决，在安排中体现层次性和连贯性；在评价方式方面，采用多元化的评价方式和标准，包括过程评价和结果评价，自我评价和他人评价，形式评价和内容评价，在评价中体现反馈和改进，在标准中体现公正性和有效性。具体设计内容如表一所示

表一：跑、跳、投”主题大单元内容设计

学习任务群	学习目标	学习内容	学习活动	学习评价
任务一：探究跑步的技巧和方法	了解跑步的基本技巧和方法，掌握正确的跑步姿势和步法，提高跑步的速度和耐力。	跑步的技巧和方法，包括起跑、加速、维持、冲刺等；跑步的姿势和步法，包括头部、上肢、下肢等；跑步的训练方法，包括间歇训练、循环训练等。	观看视频，学习跑步的技巧和方法；模仿示范，练习正确的跑步姿势和步法；参与游戏，进行有趣的跑步训练。	观察记录，评价自己和同伴的跑步技巧和方法；测试比较，评价自己和同伴的跑步速度和耐力。
任务二：探究跳远的技巧和方法	了解跳远的基本技巧和方法，掌握正确的助跑、起跳、腾空、着地等动作，提高跳远的距离和稳定性。	跳远的技巧和方法，包括助跑、起跳、腾空、着地等；助跑的速度和节奏，起跳的角度和力量，腾空的姿势和平衡，着地的方式和安全。	观看视频，学习跳远的技巧和助跑、起跳、腾空、着地等动作；模仿示范，练习正确的助跑、起跳、腾空、着地等动作；参与游戏，进行有趣的跳远训练。	观察记录，评价自己和同伴的跳远技巧和方法；测试比较，评价自己和同伴的跳远距离和稳定性。
任务三：探究投掷的技巧和方法	了解投掷的基本技巧和方法，掌握正确的握法、摆臂、转身、抛出等动作，提高投掷的准确性和力度。	投掷的技巧和方法，包括握法、摆臂、转身、抛出等；握法的稳固性和舒适性，摆臂的幅度和节奏，转身的协调性和灵活性，抛出的角度和力量。	观看视频，学习投掷的技巧和方法；模仿示范，练习正确的握法、摆臂、转身、抛出等动作；参与游戏，进行有趣的投掷训练。	观察记录，评价自己和同伴的投掷技巧和方法；测试比较，评价自己和同伴的投掷准确性和力度。
任务四：探究跑、跳、投的科学原理和文化内涵	了解跑、跳、投的科学原理和文化内涵，探究跑、跳、投与其他学科的联系，感受跑、跳、投与艺术等学科的交融。	跑、跳、投的科学原理，包括速度、加速度、力、角度、平衡等物理概念；跑、跳、投的文化内涵，包括田径运动的起源和发展，田径运动的规则和礼仪，田径运动的名人和故事等。	观看视频，学习跑、跳、投的科学原理和文化内涵；参与讨论，探究跑、跳、投与其他学科的联系；完成项目，感受跑、跳、投与其他学科的交融。	观察记录，评价自己和同伴对跑、跳、投的科学原理和文化内涵的理解；展示分享，评价自己和同伴完成的项目的质量和创意。

## 4.基于新课标核心素养导向的小学田径大单元实施与评价

### 4.1 基于新课标核心素养导向的小学田径大单元的具体实施与实验分析

为了探究本次设计的“跑、跳、投”主题大单元的小学田径教学模式，在常州市钟楼区一所小学进行了为期 12 周的实验教学。本次研究选择两个四年级的体育与健康课程班级作为实验对象，其中一个班级作为实验组，使用本次设计的“跑、跳、投”主题大单元教材进行教学，另一个班级作为对照组，使用原有的小学田径类教材进行教学。在实验前、中、后分别进行了以下数据的收集和整理：

实验前：对两个班级的学生进行了体育素养测试，包括身体素质、运动技能、运动知识和运动态度等方面，以了解两个班级的学生在田径方面的基础水平和差异。同时使用 t 检验对两个班级的测试结果进行了统计分析，结果表明两个班级的学生在体育素养方面没有显著差异，可以作为实验对象。

实验中：对两个班级的教学过程进行了观察和记录，包括教师的教学方法、策略和效果，以及学生的参与度、兴趣和反馈等方面，以了解两种教材在实施过程中的优势和不足。

实验后：对两个班级的学生进行了体育素养测试和学习满意度调查，以了解两种教材在实施后对学生的体育素养和学习满意度的影响。具体实验结果与数据分析如表 1 及图 1、图 2、所示：

表 1：“跑、跳、投”小学田径大单元教学实践数据分析表

项目	实验组	对照组	t 值	p 值
跑步速度 (秒/百米)	18.2±1.5	19.6±1.7	-3.12	0.004
跳远距离 (厘米)	245±20	230±25	2.65	0.011
投掷准确性 (次/十次)	6.4±1.2	5.1±1.4	3.78	0.001
课堂参与度 (分/十分)	8.2±1.0	6.2±1.3	6.95	<0.001
学习满意度 (分/十分)	8.8±0.9	6.9±1.2	7.32	<0.001

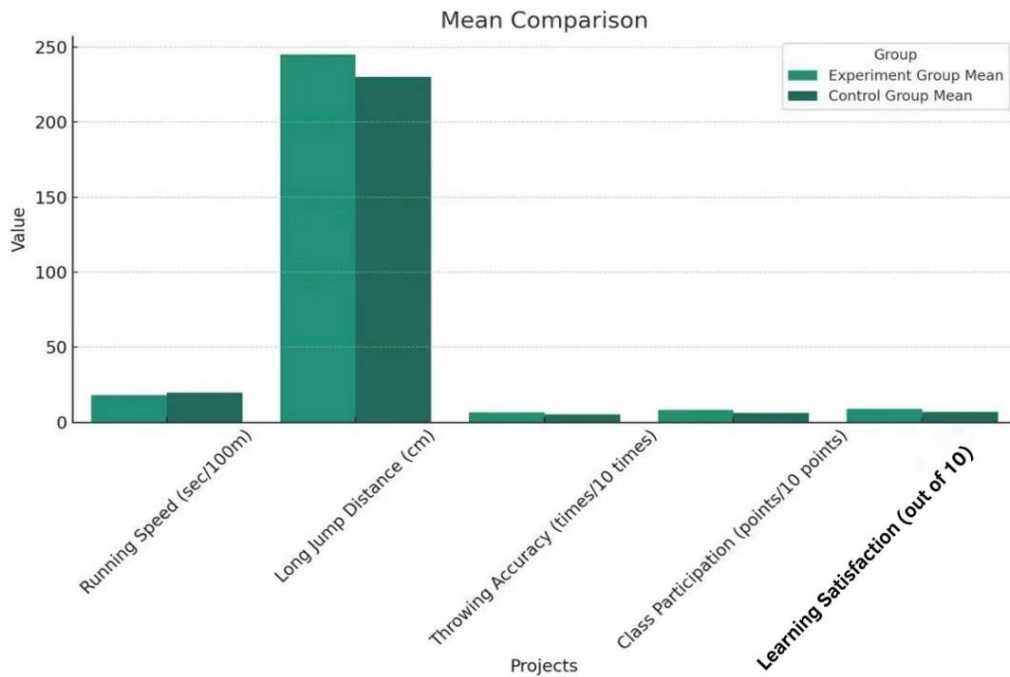


图 1：“跑、跳、投”小学田径大单元教学实践数据对照图

由表 1 及图 1 分析可以看出，基于新课标核心素养导向的“跑、跳、投”小学田径大单元教学实践能够显著提高学生在跑步速度、跳远距离、投掷准确性、课堂参与度和学习满意度方面的表现，证明了该教学实践具有有效性和优越性。在跑步速度（秒/百米）项目中，实验组和对照组在跑步速度上的差异达到了显著水平（ $t=-3.12$ ,  $p=0.004$ ）；在跳远距离（厘米）项目中，实验组也是优于对照组，实验组的学生跳得更远，有更好的协调性和平衡感，差异也达到了显著水平（ $t=2.65$ ,  $p=0.011$ ）；在投掷准确性（次/十次）项目中，实验组的学生投掷得更准，有更好的目标感和力量控制，实验组和对照组在投掷准确性上的差异也非常显著（ $t=3.78$ ,  $p=0.001$ ）；在课堂参与度（分/十分）与学习满意度（分/十分）两项中，均是实验组优于对照组，说明实验组的学生在课堂上更加积极主动，更

加愿意参与活动和讨论,同时学生对自己在田径方面的学习成果和体验感到更加满意和自豪,更加认可自己和他人田径方面所展现出来的核心素养,表明本次“跑、跳、投”田径大单元教学实践能够有效地培养学生的自信心和创造力。

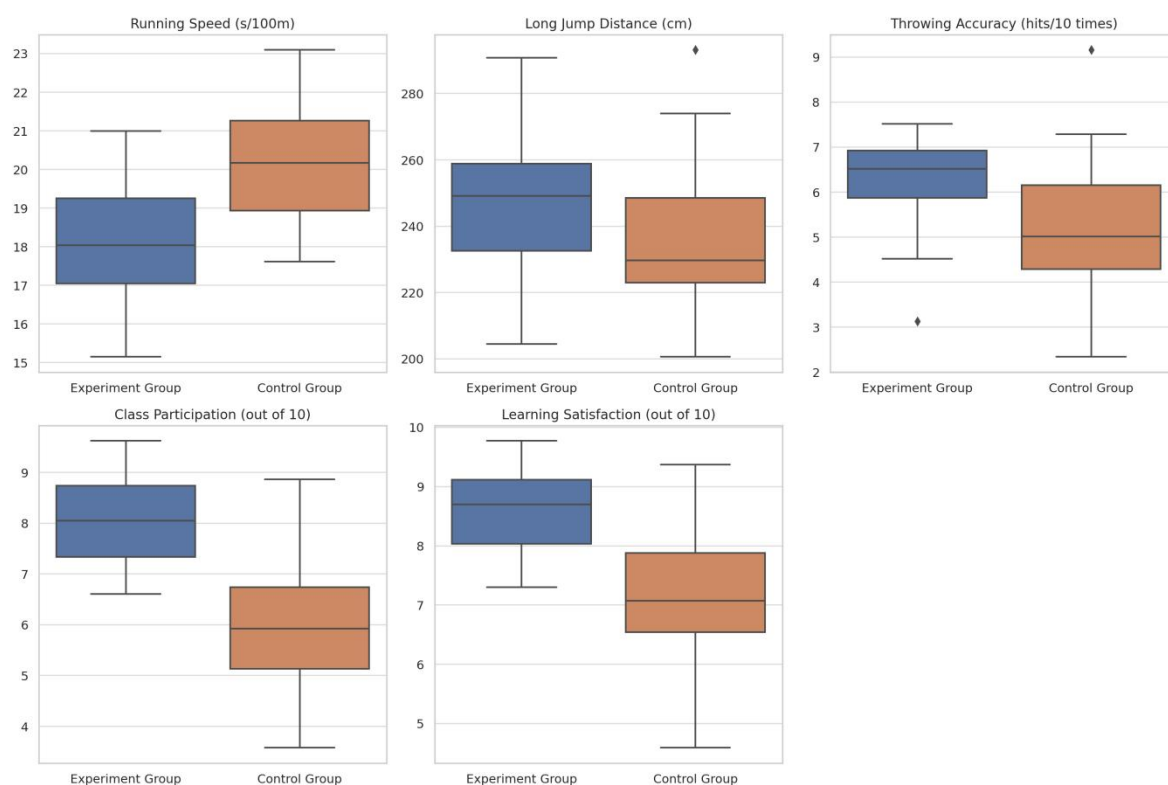


图 2：“跑、跳、投”小学田径大单元教学实践项目箱线图对比图

图 2 为每个项目的表现以箱线图的展示图,并且包括了每个项目的 t 值和 p 值。具体数值如下：

"Running Speed (s/100m)" 对应的 t 值为 -3.12, p 值为 0.004。

"Long Jump Distance (cm)" 对应的 t 值为 2.65, p 值为 0.011。

"Throwing Accuracy (hits/10 times)" 对应的 t 值为 3.78, p 值为 0.001。

"Class Participation (out of 10)" 对应的 t 值为 6.95, p 值小于 0.001。

"Learning Satisfaction (out of 10)" 对应的 t 值为 7.32, p 值小于 0.001。

在每个箱线图中，实验组"Experiment Group"的数据表示为蓝色，对照组"Control Group"的数据表示为橙色。

由图 2 可以看出无论在速度、跳远距离、投掷远度、课堂参与、学习满意度上均优于对照组。

#### 4.2 基于新课标核心素养导向的小学田径大单元的实验评估与总结

通过以上数据的收集和分析，对基于新课标（2022）理念下的小学田径大单元实施与评价的效果进行了评估，可以得出以下结论：一是在体育素养测试方面，实验组在跑步速度、跳远距离、投掷准确性等指标上均有显著提高，而对照组则没有明显变化；二是在教学过程观察和记录方面，实验组的学生在课堂上表现出更高的参与度和主动性，更多地与教师和同伴进行交流与合作，更积极地探究和解决问题，而对照组则相对被动和消极；三是在学习满意度调查方面，实验组的学生对本文设计的“跑、跳、投”主题大单元教材表示出更高的满意度和认可度，认为这种教材更有趣、更有用、更有意义，而对照组则相对平淡和无感。

### 5.总结与展望

本文以新课标下的小学田径类教材为研究对象，对基于新课标核心素养导向的小学田径大单元进行了研究，并从理论分析和实证检验两个方面进行了系统的研究分析。结合教学实际设计了一个以“跑、跳、投”为主题的教材大单元，并通过实验教学验证了其有效性和优势。同时希望通过本文的研究成果，为新课标下的小学田径单元教学的改革和发展提供一些理论支持和实践指导，并期待更多的研究者能够关注这一领域，进行更深入、更广泛、更系统、更创新的研究。

### 【参考文献】

- [1] 蒋新成.大单元理念下构建“学、练、评”一致性教学的策略[J].教学月刊（综合版），2022，（7-8）：78-80
- [2] 吕玲燕.大单元视域下音乐课堂教学的实践与研究——以“和诗以歌”单元教学设计为例[J].音乐天地:2022-10-28
- [3] 义务教育体育与健康课程标准[M].北京：北京师范大学，2022：6.
- [4] 张玉.问题导向——探索学前教育课程思政创新中国教育报[N]2022-09-13
- [5] 蒋新成,曾斯琪,刘猛.新课标视域下体育“学-练-评”一致性的大单元教学设计[J].教育科学论坛, 2023, (08)：30-34
- [6] 于泽元,边伟,杨士连.从松散联结到意义建构：大单元教学设计的理想图景[J].现代远程教育研究,2023,35(4)

# “任务式学习法”高中体育课堂教学的实践研究 ——以水平五高一年级《跨栏跑》为例

吴杰

江苏省溧阳中学

**摘要：**本文旨在探究“任务式学习法”在高中体育课题教学的实践方向和价值意义。基于此，本文从巩固学生主体地位、规范高中体育教学实施、推动师生良好互动三点出发对此研究的意义进行了探究。基于此，本文以水平五高一年级的《跨栏跑》为例，从设计任务式教学模式、引导学生明确任务、驱动学生感知任务、推动师、生交互交流、引导反思出发对“任务式学习法”在高中体育课题教学的实践进行了研究，希望此研究由点及面为高中体育中“任务式学习法”的有效渗透提供帮助。

**【关键词】：**任务式学习法；高中体育；课堂教学实践

皮亚杰曾说过：“我们让学生主导学习而不是被动接受，是培养学生创新精神和能力的重要途径”<sup>[1]</sup>。而“任务式学习法”不仅能够实现这一要求，还能够优化传统体育教学模式中只重视学生技能实践掌握，而缺乏创新和趣味引导的缺点。因此，教师应该重视注意结合自身教学实际在高中体育课堂教学中思考、借鉴、内化“任务式学习法”。

## 一、“任务式学习法”在高中体育课堂教学中的实践意义

### （一）巩固学生在教学中的主体地位

就现实而言，传统的高中体育教学没有重视学生自主参与技能和知识学习情绪的调动，在日常教学中依旧以面向大班教育的统一机械式、重复性高的动作教学为主，引导学生练习。而任务式学习法强调以任务为驱动，推动引导学生自主参与体育教学<sup>[2]</sup>。在此过程中，学生能够在层次分明、个性与共性相统一的科学教学实践中自主探究体育的科学理论和标准动作。除了参与教学，学生还能够在此过程中发现体育教学实践中的创新性问题，从而不自觉加深对体育知识的理解和技能的掌握。在任务式学习法引导下，学生之间的有机合作、竞争、同伴联系

都将得到深入培养。通过这样的任务式教学，学生能够在体育课堂中自觉展示自己的主角地位，并更加积极扮演好自己的角色。

## **(二) 规范高中体育教学的教学实施**

通过多个文献案例分析可知，传统的体育课堂教学一般只重视技能实践的掌握，而不会看见科学理论在体育教学中的事半功倍指导作用<sup>[3]</sup>。而任务式学习法不仅强调实践性任务的层层设置和引导联系，还会重视引导学生将体育任务相关的理论与学生的实际操作有机融合起来，从而帮助学生初步构建较为完整的高中体育理论与实践知识脉络。除了体育学习体系的构建，学生的学习任务实施中的注意事项提醒、专业比赛发展、身心健康的有机融入也能够得到系统重视。当然除了这些课中任务的设置与实施以外，“任务式学习法”模式下，学生能够在教师的任务布置前的准备和布置后的反思中，构建起从里到外、从理论到实践的高中体育学习思维，并推动高中跨栏等体育教学进一步规范、完整。

## **(三) 能够推动师生之间的美好互动**

在传统的教学理念中，教师一直是居于主导地位的。在此理念中，教师一般不会在意学生的学习积极性，而一味选择自己的教学方式对知识和技能进行灌输<sup>[4]</sup>。但是显而易见，这样的教学不仅会打击学生参与体育学习积极性，还可能会造成学生对体育的厌恶或者是恐惧。除了这样的教学理念以外，由于高中学生所面临的巨大学习压力，部分教师和学校会忽视学生身心健康，而追求成绩，从而减少体育课程或者占用体育课程。这不仅会减少学生对体育的重视和正确认识，还会影响师生之间良好关系的建立。而任务式学习法引导下，教师的角色从主导者向辅导者转变。而学生自身的地位也得到提升。在此基础上，学生会在符合自己学情、学习喜好的任务引导下，积极参与教学，并于其余班级同学、老师积极

交流、分享自己的感悟，从而推动生生、师生之间良好关系的合理建构。这样的关系能够为高中体育教学良好学习氛围的构建提供帮助，从而推动部分性格内向的学生或者对教学有着错误认知的学生也能够积极融入班集体的任务式体育学习之中，从而提高班级整体学习、合作。

## 二、如何开展“任务式学习法”下的高中体育的课堂实践

### （一）以高阶性为指导，结合教学内容，设计任务式教学模式

高阶性主要是指学生思维的发展达到的某一阶段。高中阶段的学生正处于思维快速发展和提升的关键时期，在此时期不管是体育教学还是其他学科教学都应重视学生思维的提升<sup>[5]</sup>。如此，学生就能够在学习和发展的过程中获得持续发展的可能性。而将高阶性作为指导结合教学内容设计任务式教学模式不仅能够为这一可能性提供理论的指导方向，还可以为推动学生身心发展奠定有利条件。基于此，教师应该以高阶性为指导设计科学、完善的任务式教学模式。在此过程中，教师应该注意以下四点：

- （1）明确的目标和要求。
- （2）任务应具有挑战性，能促使他们进行深入思考和探索。
- （3）任务应具有连贯性和系统性，能够帮助学生构建知识体系和解决实际问题。
- 2 （4）任务应注重学生的自主学习和合作学习，让学生在任务完成过程中发挥主动性和团队合作能力。

以高中一年级的《跨栏跑》为例，教师可以以高阶性为指导结合教学内容设计任务式教学模式。在此之前，教师应该先学习、理解和内化高阶性的含义。在此过程中，教师可以通过线上学习平台提供相关的理论知识和案例分析，内化和

了解高阶思维的概念、特点和作用。接着，教师应将高阶性的含义融入教学内容，整合新的教学内容。以高中一年级的《跨栏跑》为例，教师可以了解到跨栏跑的动作要领、技巧与推导最佳跨栏节奏和步伐之间的思维联系。教师也可以了解跨栏比赛观看与判断运动员的动作是否正确之间的思维联系。

基于这些联系，教师就可以设计高中体育课堂的任务式教学模式。这一教学模式包括导入任务、初次理解任务、感知任务、强化实践、效果展示和反思任务六个方面的内容。基于此，任务模式可以具体设置如下：

(1) 导入任务：教师可以提出问题或情境，如“你们是否听说过跨栏跑这项运动？你们认为在跨栏跑中有哪些关键的技巧和要领？请你们先自己思考并与同伴讨论。”

(2) 初次理解任务：教师可以提供相关的理论知识和技巧，让学生初步了解跨栏跑的规则、动作要领和技巧，如跨栏的高度、步伐和节奏等。

(3) 感知任务：教师可以设计实践活动，让学生通过实际操作感知和体验跨栏跑的要求，如设置跨栏训练场地，让学生进行实际的跨栏训练。

(4) 强化实践：教师可以提供更多的实践机会，让学生不断巩固和提高所学的知识和技能。例如，教师可以设计组织学生进行跨栏比赛，让学生在实际比赛中运用所学的技巧和策略。

(5) 效果展示：教师可以要求学生展示他们在跨栏跑任务中的成果，可以通过口头报告、书面报告、展示板、演示等形式进行。

(6) 反思任务：教师引导学生对任务的完成进行反思和总结，让学生回顾任务的过程、发现问题和解决问题的方法，帮助学生提高自我评价和自我调整的能力。

3 通过意思任务模式，教师就可以结合开展对应的教学实践。在这一模式引导下的教学实践不仅能够推动学生主动参与跨栏跑的教学，还能够逐渐培养学生的高级思维能力，如，分析比赛战术和推动最适合自己的训练方案等。

## **(二) 以理解性为基础，选择多样的方式，引导学生明确任务**

所谓理解性，顾名思义就是对某一内容的了解和内化。在此教学研究中的理解性主要包括了两个方面的内容。其一是引导学生理解和内化高中体育教学内容。其二就是指结合学生全体学生个性和共性引导学生理解任务内容和要点。在此引导下，教师就应该选择多样的教学方式，引导学生明确学习任务。在此过程中，教师应该注意以下四点：

- (1) 应该关注学生的差异和学习需求，了解每个学生的认知特点和学习风格。
- (2) 应该选择多样的方式和方法来引导学生明确任务和要求。
- (3) 应该注重任务的明确性和可行性。
- (4) 给予学生足够的支持和指导。

以水平五高一年级《跨栏跑》为例，教师就应该以理解性和递进性为基础，选择多样方式，引导学生明确任务。在明确任务之前，教师应该立足以上学生的差异、需求、渐进性特点设置分层性任务内容。结合分析可知，分层任务可以设置如下：

- (1) 跨栏跑的基本概念和规则：介绍跨栏跑的定义、起点和终点位置、比赛规则等基本知识。
- (2) 第一层次任务：学习摆动腿技术。教师可以通过讲解和示范，引导学

4 生了解摆动腿技术的基本动作和要领，然后让学生进行实际练习，加强对摆动腿技术的理解和掌握。

(3) 第二层次任务：学习起跨腿技术。在学习摆动腿技术的基础上，教师可以进一步讲解和示范起跨腿技术的正确姿势和动作，然后让学生进行实际练习，提高起跨腿技术的能力。

(4) 第三层次任务：《跨栏跑》完整动作学习。在学习起跨腿技术的基础上，教师可以引导学生学习跨栏跑的完整动作，包括起跨腿、过栏、着地等各个环节的技术要求和动作要领。

(5) 应用任务：“班级小刘翔比赛”。在学习跨栏跑各个层次任务的基础上，教师可以组织班级内部的小比赛，让学生应用所学的知识和技能，进行实际比赛。

以以上分层任务中的跨栏跑的基本概念和规则为基础，教师就可以选择多样的方式引导学生认知任务内容和要点。例如，教师可以利用课件展示教学相关比赛视频来引导学生初步理解完整的理论知识和实践技术。通过观看比赛视频，学生可以直观地了解比赛的过程和技术要求，从而更好地理解 and 掌握相关的理论知识。同时，教师可以一系列问题为引导，引导学生亲自尝试低难度任务练习，加深学生对任务的理解。例如，教师可以设置以下问题：

- (1) 结合刚刚的视频，请同学们分析跨栏跑的基本概念和规则有哪些？
- (2) 其中，跨栏跑的技术要领有哪些？
- (3) 你认为跨栏跑可以分为几个部分？
- (4) 跨栏跑的训练方法和注意事项是什么呢？

立足这些问题，教师可以引导学生通过查阅资料和亲自尝试实践的方式，进一步理解任务的要求和目标。

### **(三) 以主体性为关键，结合学生的需求，驱动学生感知任务**

学生在任务式教学中不再是被动的接受者，而是任务的执行者和探索者。他们需要自主选择解决问题的方法，积极参与到任务中去，发挥自己的主动性和创造力。因此，教师应该以主体性为教学关键结合学生自身需求，驱动学生感知任务。

以水平五高一年级《跨栏跑》任务一学习“摆动腿技术”为例，教师就应该在学生感知教学中重视主体性作用。教师可以通过趣味的方式引导学生结合自身的学情进行练习。例如，可以设置一个“跨栏比拼”游戏，让学生分成小组，每个小组轮流进行跨栏比赛。教师可以设置多个跨栏，要求学生在规定的时间内，尽可能多地跨过跨栏。在比赛过程中，教师可以观察学生的摆腿技术，并给予及时的指导和反馈。

另外，教师还可以设计一个“摆动腿挑战”游戏，要求学生在规定的时间内尽可能多地进行摆动腿动作。学生可以自由选择练习的方式，例如使用椅子、绳子等辅助工具，或者结合音乐进行摆动腿练习。在游戏结束后，教师可以让学生互相展示自己的练习成果，并进行互相评价和交流。

### **(四) 以交往性为指导，强化任务重点，推动师、生交互交流**

交流性和社会性是学生走进社会的基本属性。在此属性基础上开展的教学能够推动学生掌握与他人交流的能力和方式，从而与他人建立和谐关系。此外，交流性能够为学生完善自身学习方式，强化对任务的理解和认知提供帮助。因此，教师应该以交往性为指导强化任务重点。

以水平五高一年级《跨栏跑》任务二“学习起跨腿技术”为例，教师就可以以交往性为指导帮助学生强化任务重点。在引导学生强化任务之前，教师可以要求学生录制自己进行起跨腿技术练习的视频，并与标准动作视频进行对比。通过对比分析，学生可以发现自己的不足之处，并针对性地进行改进和完善，提高自己的起跨腿技术水平。结合对比，教师可以根据任务的重难点和学生的实际情况，设计记忆不进阶的强化任务。例如，可以设置一些练习题或挑战，要求学生运用起跨腿技术解决实际问题或完成特定的任务，通过这样的任务设置，引导学生在实践中巩固和提升起跨腿技术的能力。

此外，教师可以引导学生通过多样化的方式解决自身在起跨腿技术上的不足。例如，可以鼓励学生观看教学视频、阅读相关文献资料、向同学请教、参加相关训练课程等，以提升自己的起跨腿技术。

#### 6（五）以反思性为新开端，结合任务展示，引导师生深刻反思

反思性是总结性的内容模式，不仅能够推动教师反思自己任务式教学的实践效果和方式，还能推动学生反思自身的学习。很多人将反思作为最终的一部分，但反思是下一次更好地进步和学习的新开端。因此，教师应该结合学生展示的任务效果，引导学生进行反思。同时，教师也应该引导学生对自身教学给予评价，从而提升自己对教学实践的反思。

在水平五高一年级《跨栏跑》任务中，教师可以引导学生在比赛结束后进行反思。教师可以引导学生通过比赛的方式展示自己的任务完成效果。学生可以回顾自己的表现和比赛评分细则成绩，分析自己在跨栏跑各个任务技术上的问题，并提出改进的建议。教师可以帮助学生分析问题原因，并给予具体的指导和建议，例如如何改善动作的协调性、如何提高的速度等。同时，教师也可以鼓励学

生对其他同学的表现进行评价和反思,从中学习和借鉴。通过这样的反思和指导,学生可以不断提高自己的跨栏跑整体技术和比赛能力。

教师可以要求学生对自己的教学进行评价,包括教学内容的设计、教学方法的选择和教学效果的达成等方面。教师可以借助评价结果,发现自己的不足之处,并针对性地改进教学方法和策略,提升自己对教学实践的反思能力。

### 三、结论

综上所述,“任务式学习法”贯穿教学始末,是高中体育教学提高教学效率的重要教学方法之一,在教学中有着积极的实践性指导意义。因此,本文立足高中体育任务式教学的特点从任务目标设计、任务内容设计、学生驱动引导、师生互动、师生反思出发对“任务式学习法”下的高中体育课堂教学实践进行了研究。

7 这一研究能够为其他教师的课堂教学实践调整提供帮助。

#### [参考文献]:

- [1]张国芳.任务式教学法在高中体育教学中的运用[J].高考,2022(19):170-173.
- [2]王育坤.任务式教学法在高中排球课中的实证研究[D].华中师范大学,2022.DOI:10.27159/d.cnki.ghzsu.2020.003818.
- [3]王琴玉,王霞光.任务式线上教学方式的校本探索[J].江苏教育研究,2020(Z5):30-32.DOI:10.13696/j.cnki.jer1673-9094.2020.z5.009.
- [4]谢德彪.小学任务式体育课堂模式的构建策略[J].体育风尚,2019(09):174.
- [5]中华人民共和国教育部制定.普通高中体育与健康课程标准(2017年版)[M].人民教育出版社.2018

# 跨学科主题学习教学的设计与实施

武进区洛阳中心小学 崔瑞峰

**【摘要】**体育跨学科主题学习，更有利于实现五育的融合，培养学生核心素养，实现学生的全面发展。但是由于体育跨学科主题学习的提出较晚，许多一线教师都缺乏相关教学的经验，因此，厘清教学内容，探讨体育跨学科主题学习的教学设计思路，具有重要研究价值。本文结合实际体育跨学科主题学习情况，提出相关的教学设计思路和内容，从而发挥体育育人的独特教育价值。

**【关键词】**体育；跨学科主题学习；教学设计

## 一、前言

体育是中小学一门重要的课程，不仅可帮助学生们打造坚实的身体，放松身心，还可锻炼学生们的意志力。但受到传统学习与教学观念的影响，体育课程受重视度不高，很多情况下，体育课程需要让位于其他主科，这不利于学生们的成长和发展。中小学的体育教学需要以全面育人为目标，克服体育课程与其他课程割裂的弊端，通过跨学科主题学习的教学，提高体育课程的比重，发挥体育的价值和效益，为学生们将来走向社会，享受健康人生打下坚实基础。

近年来，在地方教育部门的指引下，中小学体育教师以全面育人为教学的理念，积极探索跨学科主题学习的教学模式，在体育与其他学科的联合学习中，发挥体育的育人价值。

## 二、体育跨学科主题学习概述

### （一）跨学科

跨学科这一名词最早出现于上世纪二十年代，社会科学界、自然科学界以及教育界运用较为广泛。关于跨学科的定义，有不同的解释，教育家皮亚杰认为：“跨学科是不同学科之间的合作，或者是同一学科不同部分之间的交流活动。”我国学者刘仲林认为：“跨学科是打破不同学科之间的壁垒，将其理论与方法有机

融合的教育活动。”结合不同学者的观点，本文对跨学科的含义进行梳理，主要包含以下两点，一是跨学科是跨越不同学科；二是跨学科应该涉及不同的学科知识。本文所探讨的跨学科是体育跨学科，在体育课堂上，打破不同学科的界限，教学内容涉及到两门以上不同学科的育人内容。

## **(二) 跨学科主题学习**

跨学科主题学习的研究起步较晚，国内学者对其概念进行了相关界定。徐无名认为：“跨学科主题教学是一种有目的性的实践教学活活动，两种及以上的学科相互整合，围绕同一个主题进行教学，各个学科相互配合，从而取得超过原有单学科的成就。”李克东认为：“跨学科主题学习是围绕统一主题，将不同学科的知识有机融合，有计划的开展教学活动，目的在于提升学生的各项能力。”综合来看，本文所研究的体育跨学科主题学习，是以体育课堂作为主要的教学活动场所，确定好中心主题，引导学生们运用不同的学科知识，从而完成主题任务，促进学生们的全面发展。

## **(三) 体育跨学科主题学习的必要性**

体育跨学科主题学习可以消除体育与其他学科之间割裂的弊端，促进学生们的全面发展，在体育课堂上开展跨学科主题学习，十分必要。第一，打破体育与其他学科的壁垒，随着人们对体育重视度的提升，体育学科的地位逐渐上升，而体育与其他学科之间还存在一定的壁垒，在体育课堂上，教师比较重视体育技能的培养，而忽视了体育育人的功能。体育教育的核心在于育人，而通过跨学科的主题学习，可以实现对学生们各项能力的全面培养和发展，从而将体育与德育、智育、美育等协同起来，也打破体育与其他学科的壁垒，实现全面的融合。第二，各学科知识点相互关联，可实现体育跨学科主题学习，在其他的学科当中，有大

量关于体育的文章和题目，这就为不同学科之间相互协同创作了条件，另外，在体育教学中，也有许多其他学科的知识和元素，比如体育中的数学元素、语文元素、音乐元素等。在体育跨学科教学中，可以向不同学科之间的交叉点进行渗透整合，从而完成跨学科学习。第三，体育跨学科主题学习可帮助学生们轻松学习，比如在体育课堂上，有许多与语文、数学交叉的点，利用这些元素，可进行全面的学习。将体育教学中的许多内容转化为儿歌，提升学生的学习兴趣，在弹跳力训练中，可编成儿歌：“我蹲下，手抱膝，跳一跳，停一停，原地跳，左右跳。”这样就将体育与语文相融合，发挥教学资源的价值。

### 三、体育跨学科主题学习中主题的确立

#### （一）主题体现

在进行体育跨学科主题学习中，可结合新版的体育课程标准，以培养学生的核心素养作为目标，设置相关的跨学科主题。比如将体育与爱国主义相结合，开展“爱国主义”的主题学习，内容可结合英雄事迹、国防、军事等，模拟战场环境进行演练。还可以将体育与劳动课程结合，开展“劳动最光荣”的跨学科主题学习，组织学生们在劳动课上体验劳动技巧、职业体验。在“身心成长”为主题的跨学科学习中，可以结合自然、生物、道德与法治等学科的内容，引导学生们了解自身，养成良好的运动习惯，保持健康的体魄。在“人与自然”的主题学习中，可以组织学生们探索自然，水上运动、冰雪运动等，让学生了解体育运动与自然的关系。

在体育跨学科主题学习中，有极高的价值，不仅可以培养学生们的集体主义精神，爱国主义精神，更能够培养学生们的责任意识、纪律意识、担当精神。在体育与劳动课程结合中，可以培养学生的吃苦耐劳精神，锻炼基本的运动能力；在身心成长的主题中，学生可以了解自身的结构和情绪，形成健康的生活习惯，

运动习惯；在人与自然的主题中，让学生们增强自然保护的意识。在体育跨学科的主题学习中，要进行精心的策划，才能实现跨学科主题学习的价值。

## （二）主题特征

体育跨学科主题学习的主题，结合主题学习的相关内容要求，应该具备多元化、情境化以及细分化等方面的特点。在体育跨学科主题学习多元化方面，这一主题教学要求培养学生的多学科素养，在主题的选择方面，需要考虑运用到多学科的知识，因此需要有多元化的主题选择。可以将主题涵盖德智体美劳以及国防教育等多方面，运用多学科的知识。在主题细分方面，选择了体育跨学科的主题后，需要将教学内容进行细分，分解成一个个更为明确的学习主题，从而确定教学任务和学习任务，将教学的目标分解到每一堂体育课中。比如在“消防战士”的主题当中，涉及到了自然、地理等学科的知识，在细化主题当中，可以设置模拟救援、处置火情等细分化的主题。将主题细分之后，体育教师可以有目标的确定每堂课的任务，学生也可以循序渐进的完成学习任务。在主题情境化方面，每个体育跨学科的主题都需要有情境化的特点，设置问题情境，学生们能够身临其境地感受主题学习中的任务，从而更加主动地思考问题，解决问题。

## （三）主题的选择策略

对于体育跨学科的主题选择方面，教师应该立足体育学科知识，结合社会中的具体事件，分析其中遇到的多学科知识点，从而确定跨学科的相关主题。第一，结合体育课程内容，选择熟悉的范围。体育学科内容包含着相关的教学主题，而根据不同的学段水平进行了细分，教师可以根据自己所教的学段以及自身的知识水平，选择熟悉的主题或者更加擅长的领域，进行主题的确定。第二，分析主题中的学科关联点，整合教学内容。确定好教学的主题后，分析这一主题中所涉及

的知识点，找到相关联的学科，从而对这些学科的知识进行学习和梳理，熟练掌握后，将这些知识点运用到跨学科主题教学中。第三，聚焦现实生活，充实教学内容。观察生活，将生活中的事件与体育联系起来，通过体育以及其他学科的知识来解决生活中的问题。这需要体育教师有更强的敏感性，能够在遇到事情时，联系到体育相关知识，从而对主题的教学内容进行素材的补充。

## 四、体育跨学科主题学习教学设计

### （一）教学思路

体育跨学科主题学习的教学思路一般包括六个方面，第一，明确教学主题，这是教学设计的基础，教师可根据主题的选择策略来确定合适的主题，梳理学科知识，建立各学科之间的连接点。第二，建立教学情境，确立主题后，教师需要查找资料来了解主题的真实情境，从而备好相关知识点，在教学中融入相关的情境元素，将学生带入到情境中，让他们通过角色扮演的方式来了解人们在这些情境中应对方式。比如在户外越野跑时，学生要具备中长跑能力，还需要一些识别地理的能力，分析问题、解决问题的能力等，通过合理创设情境，可培养学生的核心素养。第三，确定教学目标，体育跨学科主题学习的教学目标要立足于核心素养，学生要具备体育运动能力，包括体育知识和技能的学习；健康习惯，学生通过体育课程学习，养成科学、健康的运动及行为习惯；体育品德，比如在比赛中尊重对手、遵守规则、不怕困难、永不服输。第四，组织教学内容，在体育跨学科主题学习中，应该深化教学内容，而非浅表性地进行连接，体育运动本身就与许多学科有深刻的联系，数学相关知识、语文相关元素，还有涉及到生物学知识，自然地理方面的知识等，在教学当中，体育教师需要深刻挖掘相关内容，组织教学；另外，在教学中，教师也应该精简教学内容，组织和挑选最合适的教学

内容，保证教学的效果。第五，规划教学活动，体育跨学科主题教学活动中，有许多内容，包括收集资料，分析完成任务，分享成果收获等，教师可对学生进行引导式学习，利用设定好的情境，引导学生进入到人物情境中，明确这一阶段的教学任务，提高教学效率。第六，制定教学评价，主要是对学生在学习中所表现出的协调能力、组织能力、价值观念等的养成进行评价和关注，可进行过程性评价，对学生完成任务时的态度、能力、进步情况以及努力程度进行评价；也可加上小组成员互评，同学之间评价对方的学习能力、品德、参与度等；最后进行总结评价，通过提问或者测评的方式对学生的学习情况进行评价。

## （二）设计理念

体育跨学科主题学习的教学思路确定后，要坚持课程设计的基本理念，第一，在健康的基础上，落实学练赛评，体育的价值在于育体、育德、育心，而在设计相关主题教学时，需要以健康为基础，增强学生们的安全健康意识，在学生感兴趣的前提下，指导学生们掌握运动技能，要求学生在课内外的时间练习这些技能，通过比赛的形式让学生展示所学习的技能，最后结合学生的综合表现对其进行评价。第二，对教学方式进行改革，体育课程的学习需要循序渐进，结合学生的身心发展特点和规律，建立相关的主题课程，在教学的方式上，要提供多样化的方式，比如加入情境化教学模式，让学生对体育跨学科主题学习感兴趣，全身心融入进去，从而提升体育的育人价值。第三，关注评价，关注学生们的差异。体育跨学科主题学习的教学要注重评价机制和学生的差异情况，不仅关注学生们对体育运动技能的掌握情况，还需要关注学生的学习态度和德行；在对学生的评价上，要结合过程性评价和终结评价，评价主体也要多样化，全方面了解学生的学习情况。

### (三) 教学实施

为了验证跨学科主题学习的设计思路是否有效,进行相关的体育主题教学设计实施,选择爱国主义与体育相结合的主题。主题确定为“边防战士”,教学目标为培养学生核心素养、弘扬爱国精神;教学内容为中长跑、止血包扎技术、红色歌曲;教学情境设置为边防战士,教师引导学生学习、分工合作;通过多元化方式评价学生。

通过梳理“边防战士”主题教学的思路和设计理念后,对跨学科主题学习教学进行实施。第一,课前准备部分,准备场地和器材,包括400米跑道、止血带、秒表等;学生任务的制定,包括回忆道德与法治中的教学内容,边防战士是如何守卫边疆,他们表现出来怎样的精神,止血包扎技术、中长跑技术;教师任务包括准备相关的材料、视频等资料。第二,活动准备阶段,教师带领学生观看边防战士的视频,激发爱国情况,然后带领学生到操场活动,将学生分成四组,从而模拟战斗现场。第三,主题活动的实施阶段,先是进行“争做卫生员”活动,教师发布任务,有人手部和头部受伤,需要包扎与止血。将每组学生再分为两人一组,进行止血包扎的练习,练习结束后,教师对学生们的止血包扎技术进行测验,用时短,包扎止血技术连贯的学生则能够担任每组的卫生员。接下来进行“武装越野跑”的活动,教师讲解越野跑的技术要点,提醒学生注意安全,上下肢的配合。具体的越野跑中,在直行道路上进行加速跑,在弯道中进行慢速跑,让学生体会不同地形下的跑步要点。然后进行“救护伤员”的任务,教师设置一个情境,在边境冲突中,边防战士受伤,学生们组成的四个战斗小组则进行救护伤员的任务比拼,看哪一组能够在最短的时间内全部到达目的地,并且能够成功救护伤员。通过比赛,可以激发学生们的拼搏意识、团队合作意识。最后进行“唱军歌”的活动,

教师带领学生唱《中国军魂》的歌曲，再次激发学生的爱国情怀。第四，结束部分，教师带领学生做拉伸运动，从而缓解疲劳，让学生们分享这次课程的收获，教师再总结，希望学生们发扬不怕苦的精神，在生活学习中团结同学、不畏艰难，树立崇高理想，从而报效国家。

## 五、结论

学校开展体育跨学科主题学习教学，有助于增强体育课程的趣味性，激发学生们的体育运动兴趣，同时，体育与其他学科的协同教学，能够帮助学生们不断提升各方面的素质，有利于培养其核心素养。在进行体育跨学科主题学习中，应该先了解体育跨学科主题的确立标准，选择的原则，然后进行教学思路的设计，建立教学理念，最后进行相关的教学实施。

### 【参考文献】

- [1]姜博文.新课标下打造“美育+体育”跨学科主题学习模式研究[J].体育风尚,2023(08):59-61.
- [2]刘蕙蕙.大单元模式下小学体育课程中跨学科整合的研究——以田径为例[J].冰雪体育创新研究,2023(12):96-98.
- [3]莫彦羽.小学体育与健康跨学科主题学习实践探析[J].体育视野,2023(12):92-94.
- [4]王戎.跨学科视角下小学体育教学的创新设计与实践[J].教育界,2023(15):74-76.
- [5]高长虹.全面育人理念下小学体育跨学科协同教学探索[J].新课程教学(电子版),2023(09):49-51.

# 小学生体能发展的敏感期及其身体运动干预策略

武进区星韵学校 郭玉茹

**【摘要】**研究小学生体能发展的敏感期及其身体运动干预策略，无疑有着非常重大的研究价值，为小学体育与健康课程教育提供数据与策略基础。基于此，本文展开综合研究，参考了相关文献，以《义务教育体育与健康课程标准 2022 版》《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》等为依据，并结合个人教学经验，得出结论：根据小学生体能发展的敏感期，可制定更加精准的体能训练计划；同时，通过科学制定体能训练计划、因材施教制定运动计划、结合体育项目制定运动干预策略、开发游戏化运动干预策略、开发合作式运动干预策略、开发竞赛型运动干预策略等策略。

**【关键词】**小学体育 体能发展 敏感期 身体运动干预 策略分析

## 引言：

在小学体育教学，有目的、有计划地根据小学生体能发展的敏感期特点，制定精准的身体运动干预策略；并在实际实施中，结合因材施教、游戏化、体能测评等理念和方法，持续优化身体运动干预策略，意义重大。通过完善的身体运动干预策略，更好地培养小学生的力量、速度、耐力、柔韧、灵敏、平衡等身体素质，减少疾病的侵害，同时提升学生的竞争力、抗挫力、拼搏力等综合素养。详见下文。

## 一、概念界定

### （一）体能

“体能”也叫“体适能”，最初源于美国体育学界，指人体适应外界环境的能力，之后各国学者纷纷对“体能”进行研究和解释，时至今日，“体能”普遍指包括力量、速度、耐力、柔韧、灵敏和协调等基本身体素质以及走、跑、投、攀、爬、游、舞和负重等基本活动能力。

### （二）体能发展的敏感期

体能发展的敏感期,在《运动生理学》中定义为:“在不同的年龄段,各项素质增长的速度不同,把身体素质增长快的年龄阶段称之为增长敏感期”<sup>10</sup>。之所以存在体能发展的敏感期,是因为体能发展具有阶段性和非等比性,各项身体素质的增长敏感期各不相同。在中小学阶段,身体素质敏感期从先到后,依次是:灵敏、柔韧、速度、力量、耐力,也就是说小学生的灵敏素质最快增长,而耐力素质最晚增长。

1.灵敏素质:灵敏素养在5-6岁学生身上已有体现,在7-10岁快速增长,在10-12岁趋于稳定;2.柔韧素质:柔韧素质在5-12岁阶段中快速增长,女生普遍比男生柔韧性更好,且柔韧素质随时间衰退,即年龄越小往往柔韧性越好,年龄越大柔韧性越差;3.速度素质:速度素质的增长敏感期在两个阶段,一是6-7岁,这个阶段是大脑神经发育关键期,导致学生对身体控制能力大幅提升,因而速度素养也大幅提升。另一个是13-14岁,这个阶段是心肺功能、身体肌肉发育关键期,也会导致学生的速度素质大幅提升;4.力量素质:女生在11-13岁左右,力量素质大幅提升,男生则在12-16岁时,力量素质大幅提升。力量素质的提升,与肌肉发育成型、激素水平提升有直接关系;5.耐力素质:耐力素质增长期没有明确的年岁定义,男生常在身高发育突增期后一年,耐力素质大幅提升。女生常在身高发育突增期内,耐力素质大幅提升。

### (三) 身体运动干预策略

身体运动干预则指通过有目的、有计划的引领学生组织参与运动计划,指导合理运动,增长学生身体素质,预防和辅助治疗疾病。

## 二、体能发展的敏感期及其身体运动干预研究的价值

---

<sup>10</sup> 周国海,季浏,尹小俭.儿童青少年体能发展敏感期相关热点问题[J].成都体育学院学报,2016,42(06):114-120.

### **（一）体能训练以及运动干预是小学体育教育重要导向**

体育是我国教育体系中非常重要的一部分，必须坚持促使学生身心健康发展的体育教育目标。教育部颁发《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》（以下简称《标准》）文件，指出体育与健康课程核心素养包括基本运动技能、体能、健康教育、专项运动技能和跨学科主题学习等方面。相较于传统而言，在“体能训练”方面都有了很大拓展，这表明新时代对小学生体能有了更高的要求，体育教学应有更明确、更合理的体能训练和运动干预计划。

### **（二）研究体能发展敏感期，能够为运动干预计划提供理论基础**

从理论层面，对小学生体能敏感期进行研究，分析小学生体能敏感期在哪一阶段，应当如何去展开训练，结合敏感期特点去制定更加适合小学生体能发展的训练内容，为增强学生体能训练提供具体方法和可复制、可操作的指导意见，从而让小学体能训练与运动干预能够有更突出的成效。

### **（三）探索多元化、精准化运动干预策略，增强运动干预成效**

体能训练和运动干预是小学体育教育重要导向，如何实施则是需要思考和探究的问题，如果说研究体能发展的敏感期的特点，为运动干预策略构建大的框架，那么探索多元化、精准化的运动干预策略，就是让小学阶段的体育运动干预进一步完善，探索运动干预多元方式、运动干预精准计划、运动干预游戏化模式、运动干预测评、运动干预因材施教等理念的融入，合理利用体育课、大课室、课外训练等，促使小学运动干预越来越完善，激发学生的体育运动兴趣，让小学体能训练和运动干预的成效更好。彻底解决小学生体能下降、肥胖率高的现状问题，

## **三、研究小学生体能发展敏感期特点的结论**

研究小学生体能发展敏感期的特点，发现：1.小学阶段学生身体素质敏感期

从先到后，依次是：灵敏、柔韧、速度、力量、耐力，也就是说小学生的灵敏素质最快增长，而耐力素质最晚增长。2.男女排列顺序基本一致，稍有不同也可选择性忽略，但也不排除存在较大的个别差异。

结合以上特点，并根据敏感期注意加强对应锻炼,可以获得不错的效果的原则，即可得出结论：应当根据小学生体能发展敏感期特点，制定更加适合小学生体能发展的训练计划。体能训练框架为：1.在小学全学段，组织灵敏性训练；2.在小学全学段展开柔韧性训练，低学段柔韧性训练课时较多，后续可逐步减少课时；3.在小学一年级、二年级，重点组织速度素质训练，培养学生的速度素养；4.在小学高学段，应逐步增强力量训练的课时与强度；5.在小学高学段，着重关注学生的耐力训练。

#### **四、研究更加科学合理的身体运动干预策略**

##### **（一）科学制定体能训练计划**

优化体能训练和运动干预策略，最好要让小学生花费最少的精力和时间，来获得最大的成长。其可分为两个部分，第一部分为掌握相应的体能训练方法，第二部分为制定精准的体能训练计划。

就体能训练方法而言，结合《义务阶段体育与健康课程标准 2022 版》中“体能训练”模块指示来看，包括力量、速度、耐力、柔韧、灵敏等几大类。1.对力量的训练分为上肢力量、下肢力量、核心力量三部分，下肢力量的训练可以由跳绳、上坡跑、沙地跑、跳跃障碍、原地纵跳、蛙跳等训练，上肢力量则可通过举哑铃、拉弹力、引体向上来训练，核心力量的训练方法有卷腹、负重转体、屈伸练习、臀桥训练等方式来进行。2.对速度的训练可通过各类跑步训练来实现，如可进行30米快速跑、折返跑、接力跑、高抬腿跑、高速率跨障碍跑等。3.对耐力的训练

可分为心肺耐力和肌肉耐力，对心肺耐力的训练可通过一分钟跳绳、折返跑、长距离游泳或滑冰、障碍跑等方式进行，对肌肉耐力的训练，可通过支撑、悬垂、举轻哑铃、连续单脚跳、连续双脚跳、匍匐前进等方式进行。4.对灵敏性训练可通过绳梯训练、六边形练习、全身灵敏练习等方式训练，利用敏捷梯等工具。5.对柔韧性的训练，可通过侧滑步、交叉步、后退步等训练，日常做关节拉伸，扭手腕、转腰、转踝关节、转跨、站立体前屈等，或选用柔韧体操或瑜伽项目来训练。

就体能训练计划而言，结合教学目标、学生身心基础来制定科学的训练计划，即究竟要训练学生哪方面体能，学生的身心基础又是怎样的，再去制定训练计划。训练计划主要的特征是运动时间量和运动强度两方面，应多采取无器械训练方法，少采取有器械训练方法，以便学生能够在课外继续锻炼。多进行穿插教学，穿插教学指的是将力量训练、速度训练、耐力训练、柔韧训练、体育项目技术动作训练、体育游戏等穿插在一起，优化调整体能训练的结构，能提高体能训练的有效性。也倡导间歇训练，间歇训练指的是上一组高强度训练后，进行休息或强度较轻的训练，在机体尚未完全恢复、心率未恢复到安静水平的情况下进行下一组的训练。教师充分利用体育课堂、大课间，引领学生进行体能训练，或者鼓励和引导学生利用课外时间延续体能训练。比如大课间，可进行专项体能训练，或体能训练配合其他活动，如先用5分钟左右时间带领学生进行体能训练，增强学生身体机能，再让学生参与到特色活动、球类活动之中，会有事半功倍的效果。

可参考的小学体能训练计划如：1.三四年级组织跳绳，快速跳绳一分钟为一组，休息20-30s，心跳未恢复，即进行下一组训练，一共进行三组。2.四五年级组织间歇训练，先开展2分钟快跑以训练学生下肢力量与速度，接下来展开5分

钟的体育游戏，再展开 10 分钟慢跑以训练学生耐力。3.三年级力量专项训练：蛙跳、摸高挑、蹲起跳 15-20 个一组，一组后休息 10 秒钟，再进入下一组，依次反复进行 3 组。4.三年级专项速度训练：100 米快速冲刺，间歇休息 5、10、15 秒，进行 3 组……当然，以上罗列的体能训练计划仅作参考之用，具体还应根据实际情况而设计。

## （二）因材施教制定体能训练

因材施教是现代教育非常重要的教育理念，要看到不同学生的体能素质是不同的，所以运动表现也是不同的，参与运动训练的适应度也是不同的。因此，在因材施教理念下，教师设计有针对性、差异性的体能训练。因材施教制定体能训练计划同样需分为两步走，第一步要做到对学生体能现状的客观了解，第二步基于对学生体能现状的客观了解去制定详细策略。

对学生体能素质进行客观了解，教师需制定一次或多次体能素质摸底测试，测试学生体能素质包括力量、速度、灵敏、柔韧、耐力测试，或测试学生的极限强度以便后续更好地完成运动负荷控制，制定合理的运动阈值。测试内容参考《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》，小学阶段需测试体重指数（BMI）、肺活量，小学低年级段测试 50 米跑、坐位体前屈、一分钟跳绳；小学中年级测试 50 米跑、坐位体前屈、一分钟跳绳、一分钟仰卧起坐；小学高年级测试 50 米跑、坐位体前屈、一分钟跳绳、一分钟仰卧起坐、50 米×8 往返跑。各有相应权重以及测评标准，以男生 50 米跑为例，在四年级阶段，8.7s 及以内记 100 分，8.7-8.8s 记 95 分，8.8-8.9s 记 90 分……9.8-10.0s 记 68 分，10.0-10.2s 记 66 分。由此，可测评学生的体能素质现状如何，以及距离标准体能素质还有那些差距。或者，教师可通过信息化装备比如便携式心率检测设备，比如动脉血压检测设备等，更加

精准地了解学生在运动中的身体负荷状况。

在对学生体能素质客观了解的基础上，因材施教制定差异化训练与运动策略，差异化主要体现在两个方面。一方面，体能训练模式要按照循序渐进的原则，先从简单的体能训练标准开始，慢慢增强难度，避免给体能素质差的学生造成较大压力，逐渐增加难度，取得更好的体能训练效果。一方面，可实现差异化教学，即针对学生不同体能基础，设定不同的体能训练强度，比如力量训练中，对于力量基础弱的，进行低等级训练，慢慢提升训练强度，而对于力量基础强的，可从中等训练做起。

### **(三) 结合体育项目制定运动干预策略**

如今国内最常见的运动干预策略，即是结合体育项目的干预策略，以球类运动和体操运动居多，比如篮球、足球、乒乓球、排球等，再比如健美操、瑜伽、跆拳道、武术等体育项目。体育项目运动生动有趣，学生也往往更有运动热情，相比于单调的体能训练，结合体育项目的运动干预策略既能够起到促进学生体能发展的作用，同时也能教导学生体育项目技能，激发学生的体育运动热情。因此，小学体育结合体育项目自定运动干预策略，开发多元化体育项目，学生可以自主选择自己感兴趣的、擅长的体育项目进行学习，展开对应的体育学习与竞赛活动，体育项目应能满足学生的体育需要，对场地、器材、资金等因素进行整合和发展。

### **(四) 开发游戏化训练模式**

游戏化理念是现代体育教育重要的改革方向，将游戏化教学融入体能训练或体育项目运动中，寓教于乐，让学生在游戏的环境中学习、锻炼，体育运动的辛苦性会下降，学生的积极性更高，学生就算身体是辛苦的，精神却是高涨的。这也是新课程标准所倡导的。例如《义务阶段体育与健康课程标准 2022 版》就指

出：发展学生柔韧性的身体造型练习，如发展学生心肺耐力的校园定向运动等。

再例如，小学体能训练一直以“跑步”为主要手段，而跑步又是枯燥而辛苦的，那么开发游戏化训练模式，将跑步改变成接力赛跑、跨障碍跑、趣味越野跑、听口令变速跑等多种趣味形式的训练模式，以此来优化对学生的体能训练。

### **(五) 实施合作式运动干预策略**

合作学习的价值是巨大的。一来，合作学习的形式相对宽松，自由度较高，学生更乐于接受；二来，合作学习的宗旨是人人参与，小组内互帮互助，优秀的学生可以带动较差的学生；三来，合作学习能培养学生的合作精神，对学生抗挫力的成长也有推进作用。因此，在体能训练和运动干预中，教师尽可能带领学生以合作的形式展开，如合作进行力量训练，如合作进行篮球比赛等，体能训练和运动干预的效果将会更好。

### **(六) 实施竞赛型运动干预策略**

打造长期比赛与短期比赛结合的形式，竞赛包括单人赛和团队赛。由学生自由组队或者教师指定组队，阶段性参加竞赛，64进32赛、32进16赛、八强赛、四强赛、总决赛。比赛可在课内进行，也可在课余时间进行；可以在班级内进行，也可以拓展到年级、学校，学生在体能竞赛或体育项目运动竞赛的过程中，能够感体育竞赛的乐趣，加强认识，增加体育热情。

## **五、结束语**

综上所述，在小学生身体素质发展速度相对较快的年龄阶段落实身体运动干预则，有利于学生成长。通过研究小学生体能发展的敏感期，可制定更加精准的体能训练计划，构建小学阶段体能训练框架。同时，通过科学制定体能训练计划、因材施教制定运动计划、结合体育项目制定运动干预策略、开发游戏化运动干预

策略、开发合作式运动干预策略、开发竞赛型运动干预策略等多元策略，让体能训练和运动干预更加完善，意义重大。教师应调整教学思路，积极探索体能训练方法和运动干预策略，有的放矢落实，全力构建符合小学生特点、最优化的体育训练体系。

#### **【参考文献】**

- [1]周国海,季浏,尹小俭.儿童青少年体能发展敏感期相关热点问题[J].成都体育学院学报,2016,42(06):114-120.
- [2]朱杰.体育游戏在小学生体能发展中的应用[J].运动,2016(20):101-102.
- [3]刘林,王言,李林等.身体运动功能干预方案对中小學生身心健康影响的实验研究[J].平顶山学院学报,2017,32(02):110-119.
- [4]肖剑鸣.运动干预对小学生体质健康促进的研究[J].科教导刊(下旬),2020(15):189-190.
- [5]梁莉,刘慧玲,杨舒婷.小学生耐挫力的运动干预方案设计研究[J].当代教育理论与实践,2017,9(05):17-22.
- [6]潘远雄.丰富体育课堂活动,加强小学生体能训练[J].体育世界(学术版),2018(05):170+168.
- [7]周华锋.小学生体能训练的概念解析、注意事项与实践操作[J].田径,2022(08):39-40.
- [8]殷海萍.借助体育课堂活动 加强小学生体能训练[J].田径,2021(06):77-78.
- [9]曾人杰,叶衍青,吴秀琴.“健康中国”背景下体能训练干预小学生身体素质的实证研究[J].长沙大学学报,2020,34(02):151-155.

# 小学体育、数学、科学 融合“伴·行”作业的实践探究

## ——以“伴·行”晨跑 实践成长”为例

**【摘要】**在小学体育、数学、科学 融合“伴·行”作业中，从作业主题背景、作业目标及核心问题（活动）、作业评价三个维度进行有机的结构化统一。学生将面对现实的背景，从体育、数学、科学的角度发现并提出问题，设计运动方案，实施体育运动，并综合运用数学和科学的知识与方法分析体育运动中的问题，在运动中关注遇到和解决实际中数学、科学问题，反思在体育活动中的收获、讨论和设计评价量表，让体育作业有了一个更加多元、丰富、个性化的安排，从而多方位、立体发展学生核心素养。

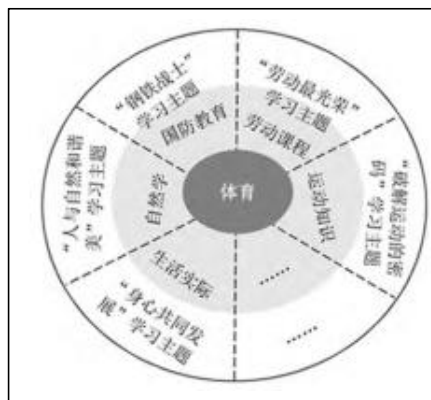
**【关键词】** 体育 + 融合“伴·行”作业 结构化 核心素养

《课程标准（2022年版）》强调体育教学从“以知识技能为本”向“学生发展为本”的转变，指出：体育与健康课程应融合跨学科主题学习，实现体育与德育、智育、美育、劳动教育和国防教育相结合的多学科交叉融合，促进学生全面发展。

“双减”政策下，学生参与学校延时服务，回家后课业负担小，空余时间多，玩伴缺少，学生大量时间被电子产品占据。因此如何设计和践行能让孩子在“伙伴合作，共同实践”中享受到体育带来的健康和乐趣，提高学生的综合素养的融合“伴·行”作业，就是我们迫切需要解决的问题。笔者结合《课程标准（2022年版）》提供的跨学科学习活动“人与自然和谐美”学习主题，面向六年级学生，融合体育、数学、科学 设计了融合“伴·行”作业：“伴·行”晨跑 实践成长”。下面就如何融合体育、数学、科学设计小学体育跨学科主题作业并有效实施作具体的说明。

### 一、小学体育、数学、科学 融合“伴·行”作业的设计

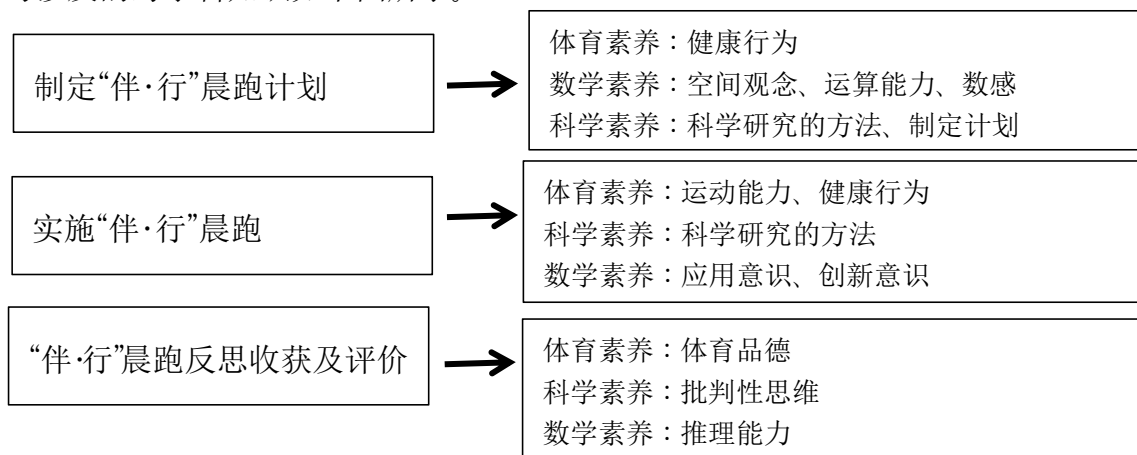
体育、数学、科学 融合“伴·行”作业的设计既要在设计中凸显体育的主体地位，又要能通过“体育 + ”的模式，融合数学、科学的文化内容，结合学生的实际情况，根据新课标跨学科主题学习活动与案例，我们明确了体育、数学、科学融合“伴·行”作业的构建思路图（见左图），从作业主题背景、作业目标及核心问题（活动）、作业评价三个维度展开讨论。



#### （一）作业主题背景

作业主题背景：国庆长假即将到来，在这个小长假里和自己的小伙伴、和自己的父母进行一次有意义的“伴·行”晨练。那么如何设计好这次“伴·行”晨练，又需要用到哪些体育、数学、科学知识呢？就让我们开启一场与晨练有关的“伴·行”之旅吧！

在明确了“伴·行”晨练的作业的主题背景之后，开始着手作业板块的规划。本次作业从“制定‘伴·行’晨跑计划”、“实施‘伴·行’晨跑”、“‘伴·行’晨跑反思收获及评价”三个板块出发，融合体育、数学、科学等学科形成以“体育锻炼—数学运用—科学研究”为主线的知识应用体系，综合提升学生的核心素养。具体规划内容与涉及的跨学科知识如下图所示。



## （二）作业目标与核心问题

如表 1、表 2、表 3 所示，结合了板块规划梳理了作主题背景、作业目标及核心问题，一方面，任务目标与核心问题相互匹配，互为补充与说明；另一方面，作业目标统筹任务目标与核心问题。

## （三）作业评价

对于本次作业实施效果的评价，关注对学生完成作业中的行为进行诊断、反馈、引导，激励学生的学习，改进教师的教学。结合具体从定性评价、定量评价两个方面展开，把教师评价和学生评价相结合，特别关注学生在完成作业过程中的习惯与态度、成长和发展过程，将三个作业板块的分值与学生的能力进行匹配，最终生成一张个性化的评价雷达图。

## 二、小学体育、数学、科学 融合“伴·行”作业实施

主题作业设计时，教师首先根据确定的作业主题来梳理模块，和学生一起选择或提供所需的背景材料，创设真实的作业情境，关注活动之间的学习进阶。在实施过程中，教师要在和孩子一起选择或提供的真实的探究情境中给学生布置作业任务，并引导孩子一起探究完成作业支架，如计划表、路线流程图等。在评价时，教师要根据学生作业成果设计合适的评价规则，兼顾学生作品的呈现方式、内涵及所蕴含的素养。下面笔者将结合本次主题作业实施的三个阶段作具体的分析。

### （一）阶段一：制定“伴·行”晨跑计划

作为本次主题作业的开启阶段，教师需为学生提供“国庆假期”的背景，创设真实的晨练情境。同时，提出核心问题：你打算怎样进行这次“伴·行”晨跑？

作业板块	作业目标	任务目标	核心问题
制定‘伴·行’晨跑计划	经历制定‘伴·行’晨跑计划的过程，能用数学的眼光观现实世界，用科学的方法制定计划，能在适应的环境中找到“伴·行”伙伴，共同养成积极锻炼的习惯。	目标 1. 能和伙伴一起研究了解科学晨跑的环境、科学强度等知识。并能分析推理出晨跑中会遇到的数学、科学问题。	1. 正确、科学的晨跑应注意什么？ 2. 你打算怎样进行这次“伴·行”晨跑。
		目标 2. 能从科学锻炼、健康行为的角度和伙伴一起融合科学、数学知识制定‘伴·行’晨跑计划，形成计划实施报告或图表。	

表 1

本阶段分二个作业层次完成，先利用融合作业一：探讨并查询资料，怎样的晨跑是科学正确的？引导学生从环境、强度、热身、脉搏等方面进行科学晨跑的探讨。第二个层次，在融合作业一的基础上，完成“伴·行”晨跑计划。

### 1. 讨论和查询资料

- (1) 你认为怎样的晨跑是科学而正确的？
- (2) 查找资料，正确科学的晨跑是怎样的，和我们自己认为的一样吗？
- (3) 我为晨跑找到的“伴·行”伙伴是谁？选择他（她）作为伙伴的原因是？

### 2. 分析和制定计划

- (1) 我们认为实施国庆“伴·行”晨跑会碰到的最大困难是？我们打算怎样解决？
- (2) 你认为在晨跑中会遇到哪些科学或数学问题？
- (3) 伙伴一起制定科学合理的“伴·行”晨跑计划（路线和活动）。

实施建议：在讨论与分析环节，学生不太善于表达自己的分析和见解，因此，教师可将作业任务提早布置给孩子，让他们在伙伴间先进行讨论交流，在课堂上重在问题的集体交流、评估与完善。

## （二）阶段二：实施“伴·行”晨跑

本阶段主要分为科学计量的晨跑、身边大树的高度（或释放氧气）问题、我能辨认的方向、其他收获等四个互相融合的活动，旨在引导学生在融合晨跑活动中体验伙伴合作共同运动、共同解决问题、共同成长的快乐。

作业板块	作业目标	任务目标	核心活动
实施“伴·行”晨跑	经历‘伴·行’晨跑的过程，能用数据衡量此次晨跑的科学性、能数学的思维思考现实世界，用科学的方法辨别方向，能“伴·行”中感受积极锻炼的乐趣。	目标 1. 能通过推算、测量地方法科学合理地实施“伴·行”晨跑。学会健康安全知识和技能。	1. 科学计量的“伴·行”晨跑 2. 身边大树的高度（或释放氧气）问题 3. 我能辨认的方向 4. 其他收获
		目标 2. 融合利用数学、科学知识感受晨跑过程中的其他收获，提高学生综合利用知识的能力，激发学生锻炼的兴趣。	
		目标 3. 引导学生感受“伴·行”的魅力，提高交往合作能力。	

表 2

### 1.科学计量的“伴·行”晨跑

- (1) 互相合作测量步长，计量 10 秒内晨跑的距离、推算每分钟晨跑的距离。
- (2) 根据计划的路线和伙伴一起实施伴“伴·行”晨跑，到达终点后计量脉搏和心跳，根据计时估算这次晨跑的距离。

### 2.身边大树的高度（或释放氧气）问题

- (1) 利用比例的知识，测量目的地一颗有代表性的大树的高度。

(2) 通过前期查阅树木和绿植释放氧气的量, 针对晨跑重点植被面积的估算, 计算含氧量。

### 3.我能辨认的方向

利用科学课学习的在大自然中辨认方向的方法, 辨认目前所处的方向, 并记录下辨认的理由。

4.观察目的地环境, 你还有其他收获吗? 可以写或画或拍照记录说明。

实施建议: 在实施“伴·行”晨跑中, 把开放的实施权交给学生和他的伙伴(伙伴可以是家长也可以是朋友、同学), 由学生充分、自由去感受本次锻炼的过程和收获。

### (三) 阶段三: “伴·行”晨跑收获及评价

本阶段主要分为学生分享“伴·行”晨跑收获和遗憾、讨论评价内容和方式、实施评价三个部分。通过分享让学生感受积极参与体育运动的乐趣, 养成良好的体育品德, 通过讨论让学生明确关键性因素成为评选的优秀指标, 初步学会从合理角度对自己的作业进行评价。

作业板块	作业目标	任务目标	核心活动
“伴·行”晨跑收获及评价	经历制定“伴·行”晨跑评价方案过程, 能用数学的语言表达现实世界, 用科学的方法制定方案, 能在交流、分享、反思中体会积极参与体育运动的快乐、养成良好的体育品德。	目标 1. 在交流、分享中品味“伴·行”晨跑的乐趣。	1. 分享伴·行”晨跑收获和遗憾。
		目标 2. 能在交流与反思中明确自己的改进点, 了解评价的关键因素, 初步感受自我评价和评价他人的魅力。	2. 讨论评价内容和方式。 3. 实施评价。

表 3

#### 1. 分享“伴·行”晨跑收获和遗憾

- (1) 学生在自我反思和品味“伴·行”晨跑的收获后在小组内分享。
- (2) 提出在本次“伴·行”晨跑中遗憾或可以改进的地方。

#### 2. 讨论评价内容和方式

- (1) 小组讨论, 可以从哪些方面评价这次“伴·行”晨跑活动?

(2) 全班综合意见, 形成评价表和方案。

3.根据讨论出的实施评价方案实施评价。

实施建议: 在进行本次“伴·行”晨跑作业评价时, 将评价的主动权交给学生, 由学生讨论、确定评价内容、评价, 让学生在评价讨论中感悟作业的关键因素, 参与做评价的主体, 关注学生的情感成长。

### 三、小学体育、数学、科学 融合“伴·行”作业设计的启示

#### (一) 从单学科作业到跨学科主题作业

小学体育、数学、科学 融合“伴·行”作业主题作业的设计基于学科作业, 借助真实的问题情境, 应用多学科的知识参与到体育锻炼中来, 在生活中发现问题、解决问题真正提高学生锻炼积极性、形成健康的生活方式, 多方位、立体发展学生核心素养。

#### (二) 从菜单式作业到结构化作业

小学体育、数学、科学 融合“伴·行”主题作业的设计是内容、目标、思维评价的有机统一的结构化作业, 通过预设作业目标来实施、评价作业, 又通过作业的具体实施和评价及时调整和优化作业目标, 从而更好地实现的作业的育人功能。

综上所述, 以“伴·行”作业为切入点进行融合学科主题学习是一种很好的学习方式。新课标中关于融合跨学科主题学习的阐述为体育学科融合作业的设计指明了方向, 让体育作业有了一个更加多元、丰富、个性化的安排, 充分发挥了体育关注孩子全面成长的育人功能。

#### 【参考文献】

- [1]张士坤.体育家庭作业对小学生身体素质影响的研究[J]. 运动, 2013 (7) :69—70, 57.
- [2]王跃红.小学体育家庭作业的设计与实施[J]. 中国学校体育, 2013 (1) : 34-35.
- [3]刘海元.学校体育教程[M].北京:北京体育大学出版社, 2011.

# 基于图形组织者的深度学习研究与实践

## ——以高中体能模块教学为例

溧阳市南渡高级中学 张书焯

**【摘要】**在高中体能模块教学中引入图形组织者，引导学生使用不同图形组织者来整理和激发思维，构建思维网络，实现深度学习。本研究在国内外文献调研的基础上，采用实验研究法、问卷调查法等方法，对图形组织者与健康教育专题内容进行融合，并对其运用情况进行实验对比。研究表明：这种教学策略可以提高学生的学习兴趣，激发学习动力，促进深度学习的产生，对学生自主学习能力以及深度思维能力的培养起到积极作用。

**【关键词】**图形组织者 深度学习 体能模块

### 1 应用图形组织者开展深度学习的可行性分析

体育教学中认知结构不清晰、训练内容关联度不强、思维结构无逻辑等教学现象日益突出，而图形组织者和深度学习概念的提出，对于解决这些教学问题有着积极的作用。

所谓深度学习，就是指在教师引领下，学生围绕着具有挑战性的学习主题，全身心积极参与、体验成功、获得发展的有意义的学习过程。在这个过程中，学生掌握学科的核心知识，理解学习的过程，把握学科的本质及思想方法，形成积极的内在学习动机、高级的社会性情感、积极的态度、正确的价值观，成为既具独立性、批判性、创造性又有合作精神，基础扎实的优秀的学习者，成为未来社会历史实践的主人。

图形组织者作为一种可视化且操作性强的思维工具。它以视觉化的图像来表述文本内容，有助于学生对文本知识的认识与理解，以及学习相关概念之间的联系。还有助于对信息进行搜集、分析、综合及展示，为师生提供了一种信息加工的思维支持框架。不同的图形组织者具有其特征优势，根据不同知识结构特点，选择最合适的图形组织者，能使形成严密的语篇逻辑结构，快速、简捷、高效地理解语篇内容，能接收作者所要传达的信息。通过与自己的对话整理并激发

思维，反思学习，将知识与知识建立联结，形成稳固的图式，从而促进深度学习的发生。将图形组织者应用于教学，需要教师能够考虑到实施差异化教学的原因，将知识以直观的方式表达，以达到促进教学效果的目的，同时还可以通过趣味性的图式把枯燥的知识变得生动易接受。

## 2 图形组织者在高中体能模块教学中的应用设计

不同的图形组织者具有其特征优势，我们要根据不同的教学内容和教学目标，选择最适合的图形组织者。不仅可以加深学生对知识的组织记忆，还可以使知识更加趣味化，提高学生的学习兴趣。

### 2.1 概念图的运用

概念图是同一知识内以及不同知识间关系的网络图形表征，也是思维可视化的表征。它是一种用节点代表概念，连线表示概念间关系的图示法。概念图的理论基础是 Ausubel 的学习能力。知识的构建是通过已有的概念对事物的观察和认识开始的。学习就是建立一个概念网络，不断地向网络增添新内容，一幅概念图一般由“节点”、“链接”和“有关文字标注”组成。

体能是指人体的基本活动能力，是人体各器官系统的功能在运动中的综合反映。在竞技体育中，体能是指完成高水平竞技所需要的专项力量体系及其相关的运动素质的综合。

高中体育健康教育中对于“体能”的定义运用概念图将枯燥的理论以可视化的形式表现出来。笔者在教授《认识体能》一课时，备课时将“体能”的概念通过概念图把知识整合过程进行梳理，使学生易于看到概念之间的关系。对于“体能”的下位概念呈现的非常清楚。

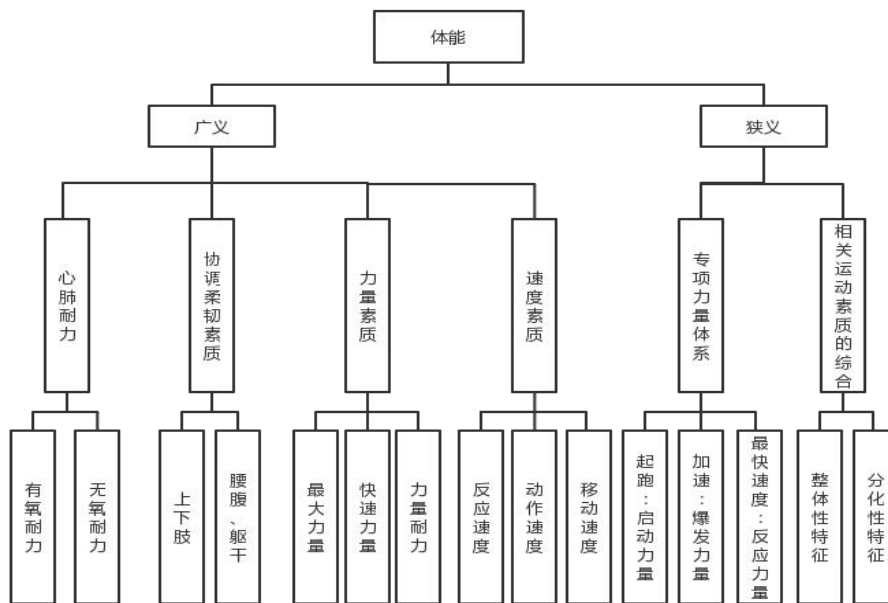


图1 “体能”概念图

## 2.2 思维导图的运用

思维导图是一种发散性思维的可视化工具，一种记笔记的方法，是对整个思维过程的引导和记录。思维导图利用图形结构，模拟人的大脑神经元，用一种发散性的思维，由一个中心向四周发散。同时利用大脑的特质通过中心词、关键词、层级关系、隶属关系来建立记忆链接。

发展学生力量素质是促进学生体能发展的重要方面，对于发展力量素质的原理与方法学生不清楚，而在进行课堂讲授时学生也未必有兴趣学习，通过编制思维导图将发展力量素质的方法进行梳理与组合，将发展力量素质的思维导图直接呈现给学生，以小组合作学习的方式进行合作学习，学生不仅对于应用机理一目了然，对于锻炼方法也非常感兴趣，这样学生的学习主动性就调动了起来。



图2 “力量素质”思维导图

### 2.3 韦恩图的运用

韦恩图，由十九世纪英国数学家John Veen发明，它是一种利用集合论或类的理论表述不同事物群组之间逻辑关系的图示，用于帮助推导、理解推导过程与总结规律等。

体能中的专项体能是指完成高水平竞技所需要的专项力量体系及其相关的运动素质的综合。学生往往会将一般体能与专项体能混为一谈，不能清晰的认识专项体能的特殊之处。在课堂授课时教师可以将专项体能编制成韦恩图，让学生自主学习并进行比较，教师在提供范例之后，可以让学生选择不同的2个专项体能进行自主编制韦恩图，以此促进学生深度学习的发生。

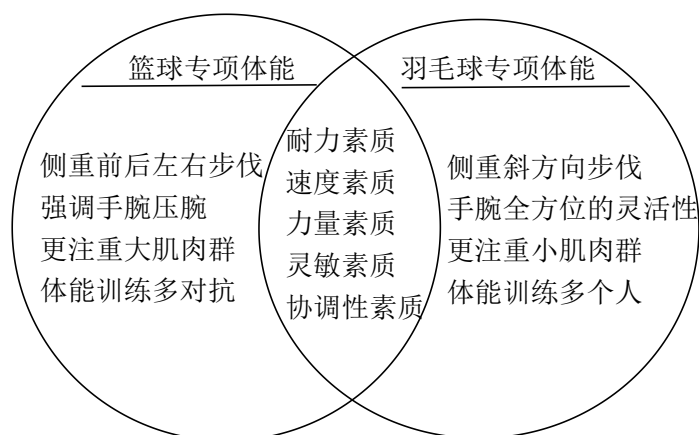


图3 篮球与羽毛球专项体能的韦恩图

## 2.4 鱼骨图的运用

鱼骨图经常用来发现问题的“根源”，所以又称为“因果图”。它采用简单有效的方法，对鱼骨图普整理中出现的问题进行分析，得到较好的结论。能帮助学生进行高阶思维，并有效地提高学生分析或解决问题的能力。

在高中体育体能模块中有许多方面都可以用鱼骨图来分析，在学习发展速度素质时，如何提高速度就是需要讨论与学习的问题，“中骨”则表注的是速度素质的分类，也是事实，“小骨”是影响这些速度的原因，如果进一步追查也可以了解发生的原因，“主骨”了解本身和原因，重点起支架作用。通过这样的图形，我们可以不断追问，追问事情发生的原因，透过现象看到本质，同时也在这种追问原因的过程中寻求预防措施。

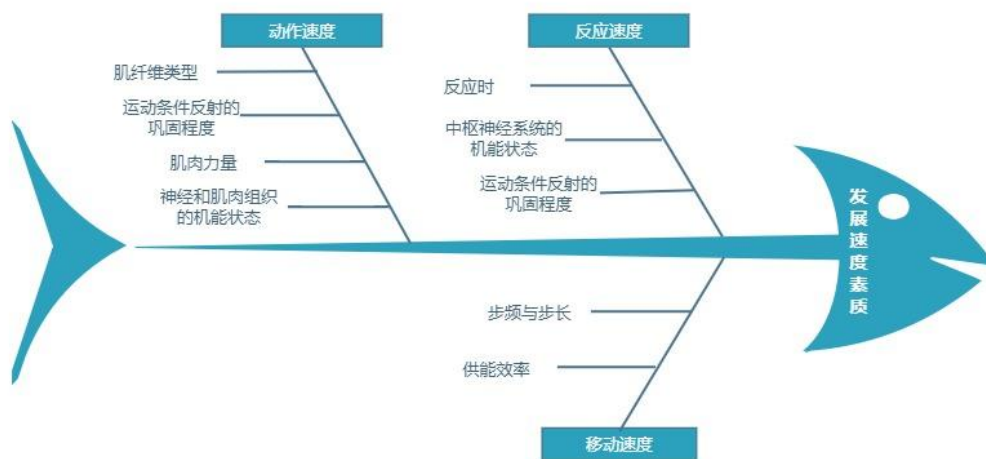


图4 “速度素质”鱼骨图

## 3 基于图形组织者的教学策略与实施

### 3.1 基于图形组织者的教学策略

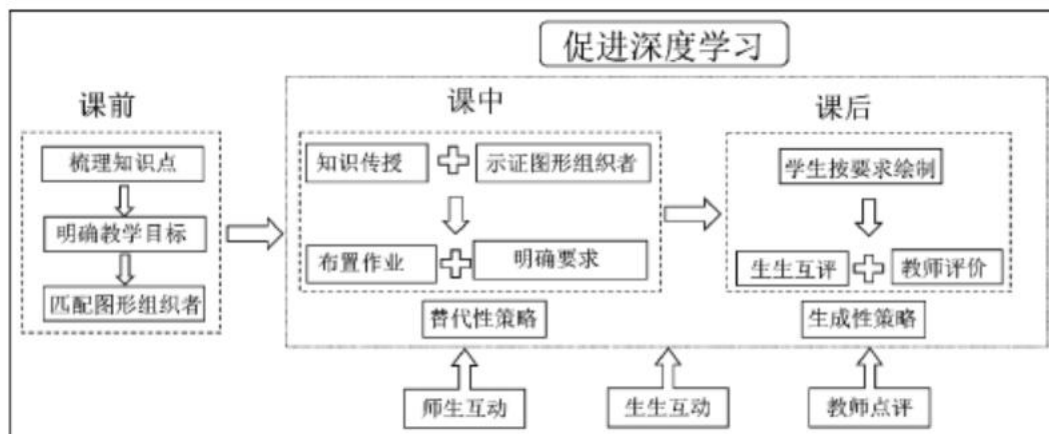


图5 基于图形组织者的教学策略图

如图5所示：课前部分，首先是梳理教材中的知识点，再明确教学目标，最后对照教学目标匹配图形组织者。课中部分，首先进行图形组织者的知识传授，通过案例介绍让学生明确不同图形组织者的内涵及绘制要求与方法，在此基础上布置制图作业，并提出制图要求，要求学生以学习目标为引领，深入学习知识，建构知识框架，清晰表达自己的思维。课后部分，学生绘制完成后，要给予及时的反馈，将学生互评、教师评价、头脑风暴等形式相结合，肯定学生的同时也要引导学生进行更深入的研究学习。

### 3.2 教学实施过程

选取笔者任教的2022年入学的高一年级（4）班和（7）班学生作为研究对象，每班人数均为50人，其中男生25人，女生25人，共计100人，其中（4）班为对照组不使用图形组织者实施教学，（7）班为实验组运用图形组织者实施教学，实验时间从2022年9月到2023年6月，利用雨天在室内实施教学，因为课堂教学实施时间具有不确定性，但两班的教学进度基本保持一致。

具体教学实施步骤如下：第一步，教师布置制图作业（学生之间可以互相交流想法），提出制图要求，并规定完成时间；第二步，教师挑选部分制图作业进行课堂分享与点评（学生自己阐述制图的思考过程，生生互评，进行头脑风暴）；

第三步，要求学生对自己的制图进行再加工；第四步，教师对学生制图作业的逻辑性与精准性等进行再指导；第五步，学生进一步完善自己的制图。通过这样的教学实施，让每一位学生都能主动思考，积极参与学习，通过一次又一次的修改制图，促进学生深度学习的发生。

通过准实验教学研究了解学生的学习特点，有针对性的使用图形组织者，比较其不同点，实践一段时间观察实验班的学习状态，了解其学习效果。再针对实施效果设计问卷，对实验班学生进行问卷调查，了解图形组织者的教学使用情况，同时了解学生的看法和思考。本次根据实验班学生人数共发放问卷 50 份，其中有效问卷 48 份，回收率为 96.0%。

## 4 教学效果反馈

### 4.1 实施效果的调查分析

#### 4.1.1 学生对图形组织者的接受与喜爱程度

从表 1 可以看出：有 50% 的学生对教师使用图形组织者持有同意态度，说明大部分学生对于使用图形组织者进行体育健康教育持有积极的态度；有 58.3% 的学生表示运用图形组织者之后比以前更喜欢上健康教育课了，这表明图形组织者对提高学生的学习兴趣有帮助。

表 1 学生对图形组织者的接受与喜爱程度

问题	同意	说不准	不同意
你对教师使用图形组织者的态度？	24 50%	18 37.5%	6 12.5%
教师使用图形组织者比以前更喜欢上健康教育课了？	28 58.3%	8 16.7%	12 25%

#### 4.1.2 建构知识结构情况

从表 2 可以看出：有 62.5% 的学生认为使用图形组织者能更好地帮助他们归纳知识点与概念间的知识结构，这说明大部分学生已体会或已意识到图形组织者

可以帮助他们更快更好地掌握教学内容的知识点之间的相互联系,并运用这种联系来建构与记忆知识。

表 2 建构知识结构情况

问题	有提高	说不准	没有提高
使用图形组织者能帮助我们更好地归纳知识点、概念间的关系结构?	30 62.5%	8 16.7%	10 20.8%

#### 4.1.3 学习效果情况

从表 3 可以看出:有 64.6%的学生体会到图形组织者能够帮助他们理解与记忆健康教育知识;有 81.2%的学生觉得图形组织者对学习的帮助很大。

表 3 学习效果

问题	帮助很大	说不准	没有帮助
教师使用图形组织者对你学习效果的影响?	39 81.2%	6 12.5%	3 6.3%
使用图形组织者有助于理解与记忆健康教育知识?	31 64.6%	14 29.2%	3 6.3%

#### 4.1.4 成就感的提高情况

从表 4 可以看出:利用图形组织者教学后,超过半数以上的学生体会到了其成就感,说明图形组织者不仅提高了学生的学习兴趣,也大大提高了教学效果,这让学生学习起来更加轻松。

表 4 成就感的提高

问题	是的	不知道	没有
对利用图形组织者学习健康教育知识,你是否体会到了学习的成就感?	29 60.4%	17 35.4%	2 4.2%

#### 4.1.5 自主学习能力情况

传统的健康教育知识学习大多以大篇幅的文字形式出现,再加上学科弱势,学生很难用心学习。图形组织者的出现,将健康教育知识进行了系统的梳理与整合,让学生一目了然,易于接受,这也是有 68.75%的学生能主动学习的原因,无形中學生的自主学习能力也就提高了。

表 5 自主学习能力

问题	有提高	说不准	没有提高
在使用图形组织者之后对你主动学习健康教育 教育的主动性是否有提高？	33 68.75%	5 10.4%	10 20.8%

## 4.2 实施效果的考查分析

### 4.2.1 学生课堂表现

实验班的学生对于图形组织者与健康教育的结合非常新奇, 在学习的过程中能积极参与, 学习氛围活跃, 师生与生生的互动多样、频繁, 且简单易学, 更容易接受。从课堂观察的情况看, 对照班与实验班完全两个学习状态, 对照班课堂氛围比较沉闷, 学生的学习欲望不够强烈, 而实验班学生的学习兴趣则是被完全调动起来了。

### 4.2.2 实验效果考查对比

实验结束时对两个班的学生进行了理论考查, 考查内容为实验一年来的学习内容, 实验前学生基础基本相同, 学习内容基本一致, 课时也基本相同, 即实验前实验班学生与对照班学生无显著性差异。实验后理论考查对比如下(表6) :

表6 实验前后实验班与对照班理论成绩对比

类别	9.6—10分		8—9.5分		6—8分		6分以下		总分		平均分	
	实验班	对照班	实验班	对照班	实验班	对照班	实验班	对照班	实验班	对照班	实验班	对照班
实验后	10	6	14	10	20	24	6	10	410.0	379.2	8.20	7.58

从表6可以看出:实验班与对照班相比无论是总分还是平均分都有了明显的进步, 两班比较下来差异较为明显。由此可以断定, 在健康教育中使用图形组织者对于提高学生学习效果方面有很大作用。

### 4.2.3 学生认知变化

对于体能知识的掌握程度及锻炼方式方法的选择上, 实验班的学生能够清晰地梳理出体能知识之间的相互关系, 明确其逻辑结构, 在选择锻炼方式上也能进行按需设计, 既有针对性, 又有实效性。

#### 4.2.4 学生体能提升明显

实验前后对两个班的学生都进行了体能考查，实验结果如下（表 7）：

表 7 实验前后实验班与对照班体能成绩对比

类别	实验前（均分）	试验后（均分）	变化程度
对照班	61.5	66.8	5.3
实验班	61.3	69.2	7.9

从表 7 可以看出：实验班与对照班的体能成绩都有了明显的提高，其中对照班的体能平均成绩提升度为 5.3，实验班的体能平均成绩提升度为 7.9。两个班在实验前体能平均成绩无明显差异，试验后两个班的体能平均成绩差异明显。由此可以得出，图形组织者的使用对学生体能成绩的提高也有很大的促进作用。

## 5 结语

### 5.1 结论

总体而言，实验班的课堂教学组织与学生表现、提问与反馈、课堂管理有较为明显的优势。课堂组织与学生表现：教师执教时思路清晰，知识结构一目了然，大多数学生能参与其中，参与度明显好于对照班，学习积极性得到了很大的调动，师生、生生间的互动增多；提问与反馈：因为实验班教学内容组织良好，图形组织者教学中的提问更具有思考性和启发性，学生思维更加活跃，更能积极的与教师配合；课堂管理：运用图形组织者的教学更加有张有弛，管理有序，因为学生都参与其中，学习目标明确，不需要过多强调学习纪律。

图形组织者作为一种可视化教学工具，它将文字内容转化成简单、易接受的图形，减少了枯燥与单调，增加了学生学习的可接受性与趣味，大大提高课堂教学效益，改变教师的教学方式。但需要教师深入学习与了解图形组织者的相关知识，并能将学科知识有效结合，才能发挥其有效性。

### 5.2 建议

(一) 图形组织者的创建需要遵循一定的原则, 如匹配原则、适合个性化发展、把握整体结构、综合视觉效果, 只有这样才能真正发挥图形组织者的效用。

(二) 在使用过程中建议教师要教会学生掌握使用图形组织者的技能与方法, 不同的图形组织者应结合相关主题灵活使用, 并迁移到其它学科中。

(三) 图形组织者并不能提供思维模式, 它的效果也因人而异, 不能盲目使用, 要以学生为中心, 结合教学内容, 教学目标合理使用。

(四) 图形组织者的实施, 可以通过“挑战-反馈-实施-再挑战”这种闭环模式, 来提高学生分析、比较及综合等高阶思维能力。

#### **【参考文献】**

- [1] (美) 格雷戈里等著: 赵丽琴译. 差异化教学[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2015: 123—154.
- [2] 华国栋. 差异教学策略[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2009.10.
- [3] 李艳群, 吴健. 义务教育教科书体育与健康(七年级—九年级)[M]. 石家庄: 河北教育出版社, 2012.6.
- [4] 吴洪, 戴靖. 例析图形组织者在初中生物学教学中的运用[J]. 生物学教学, 2010, 35(5): 22—24.
- [5] 韩辉丽. 基于图形组织者的高中化学学习研究[D]. 西安: 陕西师范大学, 2013.
- [6] 戴靖. 基于图形组织者的初中生物学教学研究[D]. 上海: 华东师范大学, 2010.

# 信息化体育课堂教学的探索与实践

常州市武进区礼嘉中心小学 郑伟锋

**【摘要】** 本文根据体育课程教学实践性和操作强的特点，依据教学目标、教学内容、教学环境等因素，对信息化体育课堂教学策略进行了一些探索与实践。本文分析了信息化体育课堂教学的优势，提出了信息化体育课堂教学线上教学、合作教学、演示教学、情境教学等教学策略以及信息化体育教学的建议。

**【关键词】** 信息化；体育课堂；教学

## 1. 研究目的

随着社会科技水平的迅猛发展，教育信息化也在不断向前发展，带动了学科教学与信息化的相互融合，创建一个以信息化为核心的教学氛围，让新的学与教方式得以出现，同时也让以往教学结构发生根本性变化。一直以来，体育教学是依靠教师语言讲授、身体示范的体育教学模式，进入 80 年代后，如投影、幻灯片等电子媒体技术开始广泛运用到教学中，直到 90 年代后，由于互联网技术的发展，出现了一种新的教学方式——就是我们所说的远程教学，到 2020 年因新冠疫情，网课、线上教学成为居家期间的一种主流教学、学习模式。促进了信息化与体育学科的整合与研究，信息化体育教学也得到一定进步与发展。

目前信息化教学，在数学、语文等学科中获得了广泛运用，且探索层次持续提升，既获得了显著成果，又逐步迈向了成熟阶段。在体育教学中，一般是以室外教学为主导，室内教学为辅助，受其影响信息化体育教学的运用并不广泛，且相关理论和实践均存在一定滞后性，无法与当代教学需求相匹配，这也导致体育教学发展受到一定限制。因此，如何在体育教学中合理融入信息化教学，让学习中的学生可将创造性、积极性等充分发挥出来，以此提高体育课堂教学质量，这

是目前我国体育改革的探索重点。

由于体育课程教学存在强大操作性和实践性的特征，所以对照教学内容、教学目标、教学环境等因素，本文对信息化体育课堂教学策略进行了一些探索与实践。

## 2. 研究时间、对象、方法

2.1 研究时间：2020 年 9 月--2023 年 6 月

2.2 研究对象：本校（礼嘉中心小学）五、六年级学生及教师

2.3 研究方法：

2.3.1 文献研究法：检索中国期刊网 CNKI 全文数据库，查阅与本课题相关论文 20 余篇，从多角度开展对资料的比较研究，把握研究动态，根据研究需要，充分借鉴已有的研究成果和经验教训，找到新的生长点，为实践与研究提供理论框架和方法论。

2.3.2 问卷调查法：研究前、后分别对学生的“体育学习兴趣”“课堂教学效果”进行问卷调查（并做重测信度检验间隔 15 天）。该调查表借鉴毛振明博士提出的“好课四原则”而设计的体育调查量表。调查内容如下：

对体育课是否有兴趣的调查 20 个问题；

对体育课效果情况的调查 9 个问题；

学生对问题选择“是”、“说不好”、“不是”来回答，选择“是”计 3 分、“说不好”计 2 分、“不是”计 1 分；对获得的调查结果进行归纳，并对照评价量表进行分析。

2.3.3 测试法：研究前、后分别对研究对象进行运动技能及运动成绩的测试，并采用 SPSS10 数据统计软件对获的数据进行全面处理和分析。

2.3.4 统计法：测试所得的数据进行校对、分析、整理、分类。

2.3.5 行动研究法：边研究边学习边实践。

### 3. 研究结果

3.1 表 1：研究前、后对学生“学习兴趣”问卷调查结果

评价内容	评价标准	调查结果对照	
		研究前 n=87 r=0.92	研究后 n=85 r=0.94
乐趣 情感目标	15.000~13.487(优)		
	13.486~13.065(良)	x=13.400*	x=14.435**
	13.046~12.221(中)		
学习 认识目标	15.000~11.737(优)		
	11.736~11.183(良)	x=11.383*	x=13.683**
	11.824~10.076(中)		
技能 运动目标	15.000~11.881(优)		
	11.880~11.490(良)	x=11.690*	x=12.590**
	11.489~10.709(中)		
行为 社会目标	15.000~13.707(优)		
	13.706~13.343(良)	x=13.543*	x=14.643**
	13.342~12.616(中)		
总评	60.000~50.309(优)		
	50.308~48.830(良)	x=49.330*	x=52.930**
	48.829~45.873(中)		

该调查表借鉴毛振明博士提出的“好课四原则”而设计的体育调查量表和评价量表。

从表中也看出研究前学生课堂“学习兴趣”问卷调查结果均为良；研究后各项指标得分均为优秀。可以得出研究后学生对体育课普遍感到有兴趣。注：调查平均值 (x)、调查样本量 (n)、重测信度检验 (r)；\*符号表示对照量表为“良”；\*\*表示对照量表为“优”。

3.2 表 2：研究前、后对课堂“教学效果”问卷调查结果

评价内容	评价标准	调查结果对照	
		研究前 n=87 r=0.96	研究后 n=85 r=0.92
成果评价	3.000~2.691(优)		
	2.690~2.447(良)	x=2.515*	x=2.691**
	2.446~2.153(中)		
动机评价	3.000~2.997(优)	x=2.898*	x=2.999**

	2.996~2.813(良)		
	2.812~2.596(中)		
	3.000~2.804(优)		
学习方法评价	2.803~2.570(良)	x=2.803*	x=2.816**
	2.569~2.288(中)		
	3.000~2.845(优)		
互助评价	2.844~2.623(良)	x=2.851*	x=2.840*
	2.622~2.355(中)		
	3.000~2.768(优)		
总评	2.769~2.576(良)	x=2.612*	x=2.780**
	2.575~2.344(中)		

从表中也看出对研究前学生课堂“教学效果”问卷调查结果均为良；研究后调查结果均为优良。以上调查结果说明研究后的课堂教学效果是好的。注：调查平均值 (x)、调查样本量 (n)、重测信度检验 (r)；\*符号表示对照量表为“良”；\*\*表示对照量表为“优”。

### 3.3 表 3：研究前、后学生的身体形态、机能和素质共 9 项指标测试成绩 T

#### 检验结果

项目/性别	研究前		研究后		T	P		
	X±S	N	X±S	N				
身高 (cm)	男	151.60±1.400	87	152.10±1.500	85	5.000	.126	P>0.05
	女	152.35±1.271	87	152.80±1.495	85	1.000	.500	P>0.05
体重 (kg)	男	42.87±1.416	87	43.03±1.338	85	1.000	.423	P>0.05
	女	43.13±1.350	87	43.90±0.968	85	1.950	.190	P>0.05
胸围 (cm)	男	62.40±1.434	87	65.33±1.669	85	1.397	.297	P>0.05
	女	63.30±1.524	87	65.99±.738	85	2.588	.253	P>0.05
肺活量 (毫升)	男	2380.5±29.324	87	2393.25±31.509	85	17.00	.037	P<0.05
	女	1755.3±28.315	87	1782.50±27.079	85	8.000	.015	P<0.05
50米 (秒)	男	9.080±.4259	87	8.800±.3821	85	3.055	.038	P<0.05
	女	10.020±.0949	87	9.100±.0738	85	2.948	.042	P<0.05
立定跳远 (cm)	男	151.80±1.0427	87	168.86±1.4399	85	3.147	.035	P<0.05
	女	143.80±2.8545	87	162.00±1.3124	85	3.767	.020	P<0.05
仰卧起坐 (次)	男	35.50±2.830	87	43.50±2.667	85	18.00	.035	P<0.05
	女	32.83±2.514	87	35.83±1.829	85	10.392	.009	P<0.01
50米×8折反跑 (秒)	男	124.75±3.6040	87	112.50±2.3594	85	16.333	.039	P<0.05
	女	129.17±4.4083	87	121.00±3.3813	85	125.61	.005	P<0.01
立位体前屈 (cm)	男	8.850±.5164	87	10.975±.5043	85	85.00	.007	P<0.01
	女	9.885±.5641	87	12.975±.4526	85	309.00	.002	P<0.01

从表中也看出各项分析指标的对样品 T 检验结果：男女生肺活量、50 米跑、立定跳远、男生仰卧起坐、男生 50 米×8 折反跑成绩具显著性差异 ( $P<0.05$ )；女生仰卧起坐、50 米×8 折反跑、立位体前屈和男生立位体前屈成绩具有高度显著性差异 ( $P<0.01$ )。注：样本量 (N)、平均数 (X)、标准差 (S)

3.4 表4：研究前、后教师业务能力和科研情况统计结果 (N=6)

类型	实验前 (2018/9~2020/8)		实验后 (2021/9~2023/8)		
	获奖	发表	获奖	发表	
论文发表或获奖	区	2		10	2
	市	2		5	3
	省	1		5	1
	全国	1		9	
其它获奖情况	区	2	/	4	
	市		/	1	
	省		/	2	3
	全国		/	3	1

研究前、后从表中各项统计数据看出通过对教师教学评价的改革，促进教师业务能力的提高和教学观念的转变，充分发挥了教师的主导作用，激发了教师教科研的主动性、积极性、创造性，提高了教师教学水平和科研能力，提高的教学质量，取得了丰硕成果。

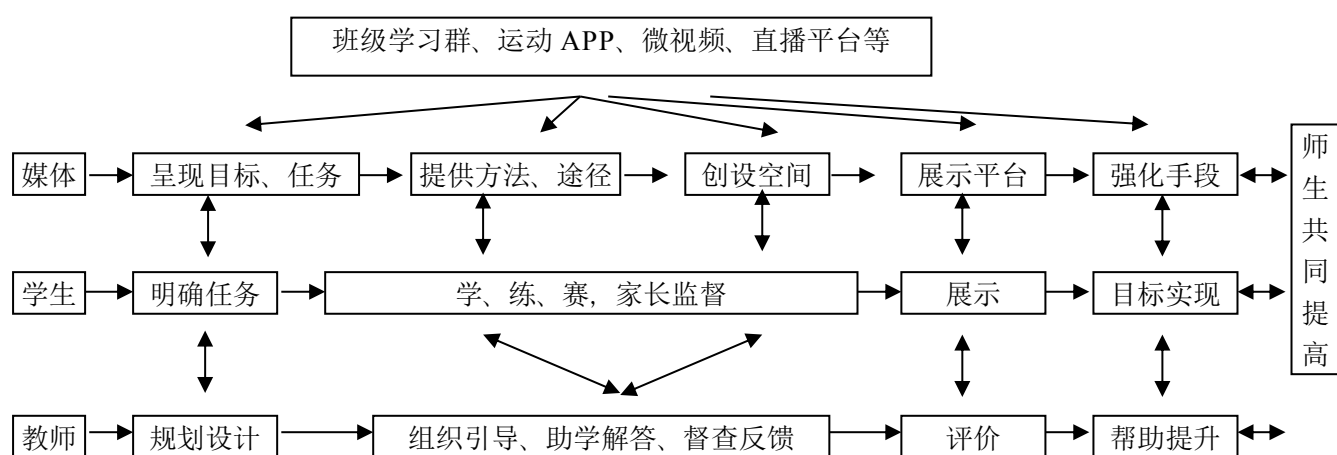
## 4. 讨论与分析

### 4.1 线上教学策略

线上教学是基于网络虚拟化、远程监控、网络平台、运动智能等技术的综合运用，让学与教的过程得到有效实现。在引入线上教学模式后，以往教学模式将得到突破，信息化营造了一种新的教学环境，实现了线上与线下、课内与课外、校内与校外相结合的教学模式。其教学流程（如图 1）。

与以往课堂教学相比，信息化教学让以上的三要素丰富至四要素，即媒体、教材、学生和教师，这既有助于教学视野的拓展，又可丰富教学信息渠道和教学

内容。



(图 1：线上教学流程图)

#### 4.1.1 线上体育教学的形式

**4.1.1.1 网络直播课堂。**网络直播课堂是利用“云课堂、腾讯、钉钉”等网络直播平台及技术开展线上体育教学与学习活动。网络直播课堂是线上教学的一种形式，是一种新的教学与学习环境。网络直播体育课，要充分体现系统性、完整性、规范性，要有内容、有目标、有组织、有过程、有互动、有评价、有成效，符合“学、练、赛、评”一体化的教学要求。

**4.1.1.2 资源自主学练。**居家体育锻炼，利用“微信、QQ 班级学习群”、“运动 APP”等信息化平台发布学练清单的方式，让学生对照目标自主完成学练任务。资源自主学练，内容的设计要与日常课堂教学、学生体质测试、学生运动兴趣等相

结合。资源自主学练任务的设计，暨面向全体学生，又要关注个体差异，特别特殊学生，如肥胖，运动有缺陷等学生要进行运动干预，提供针对性运动方案；让学生自己选择既适合居家，又要适合自己的锻炼方式，要注重生活化体育锻炼方式、器材的开发、挖掘及利用。

**4.1.1.3 线上竞赛活动。**利用运动 APP 平台（如天天跳绳 APP）组织开展线上体育比赛等，达到以赛代练的目的。如：“云”运动会、线上挑战、线上吉尼斯、线上家庭作业积分赛等等。另外，针对不同学段学生身心发展特点和运动需要，根据“适宜、安全、趣味、实践”等要求，加强体育学科线上的平台研究与运用。

#### **4.1.2 线上体育教学的注意事项**

**4.1.2.1 关注学练方式的科学合理性。**与寻常体育课相比，线上体育教学的不同之处在于不会照搬常规教学内容来教学，其是以活动课为核心，始终遵循循序渐进原则，不宜过量、过度，通常每次运动时间都会控制在 20-30 分钟之间，建议中等强度；内容应包括生命安全与健康知识、体能、技能、亲子活动等，应突出自主选择性，如采用超市式、菜单式的形式，让学生根据自身情况自主选择学练。此外，引导学生掌握监控自我运动，安全防护、以及科学锻炼的方法等，指导学生对照个人情况在家中合理开展锻炼活动。力求学生在居家学习期间能够保持与在校上学时同样的锻炼效果，或者是缓解他们水平下降的速度。

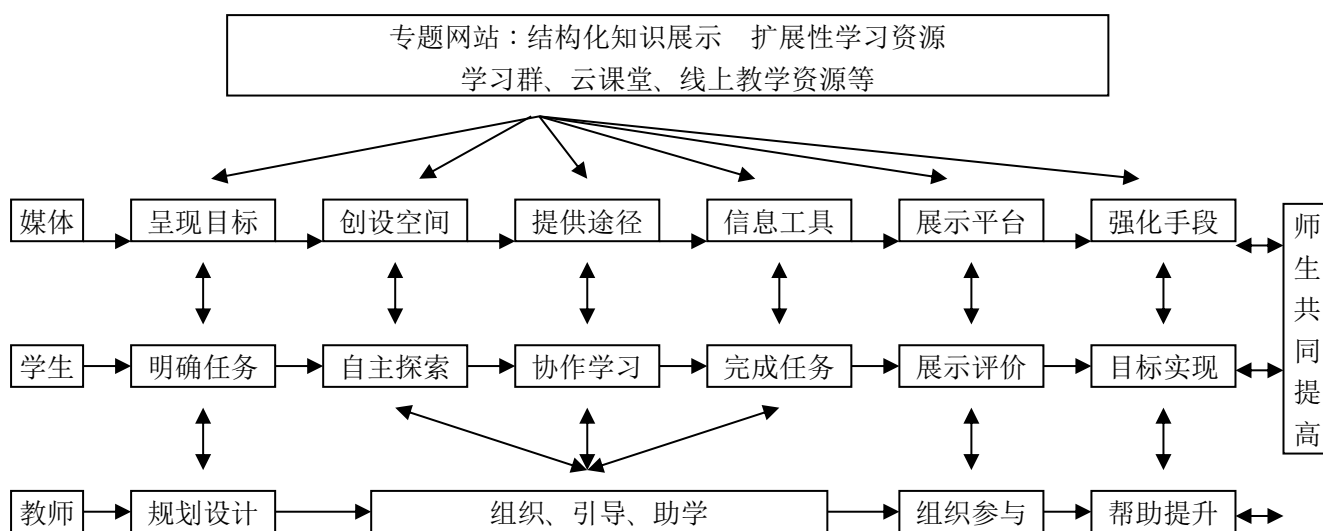
**4.1.2.2 突出学生自主学练与评价。**运动内容和方式可在家中进行，要充分体现自主、轻松的特征，线上教学模式下的师生无法面对面沟通，因此对学生自主学习能力的要求较高。在线上教学过程中，教师要注重学生自主学习的评价与指导，设定合理学习内容，引导学生对照个人情况进行学习与掌握，自主选择与之相匹配的学习和练习内容，培养学生自主开展体育锻炼的意识和能力。以班级为

单位成立 5-6 人学练小队，分小队相互监督、评价运动锻炼效果，又能培养学生的团队意识。

**4.1.2.3 重视活动安全与学科融合。**活动设计要充分考虑到居家学习的场地、器材局限性，注重活动用品和场地的检查，运动时要格外关注安全防护问题；要关注学科知识点之间的融合，渗透生命安全与健康知识、心理健康教育，并与德育、书法、艺术、科技等课程进行深度融合，强调“五育并举”和发展学生体育核心素养。

## 4.2 合作式教学策略

合作式教学指的是依托网络技术，引导学生合作学习、互学互教，强调生生之间、师生间的沟通与合作的一项学生互动。在实施这类教学模式时，其形式主要包含互学互教、合作、竞赛这三种。在现代信息技术的支持下，学习可打破时空上的束缚，这对合作体育学习活动的实施有着很大帮助。在小组间和小组内的相互合作过程中，学生要实现对照个人兴趣、需求等，组成不同合作小组，具体学习流程（如图 2）。



(图 2：合作式教学流程图)

**4.2.1 功能特点。**在合作式教学中，由于学习环境和资源是开放的，所以学生有权决定问题的解决方法和所用资源，教师只需担任引导者、组织者的身份，为学生解决问题提供相应的支持。对于合作是教学策略而言，其注重学生团队意识、协作能力、社交能力等多方面的培养，目的在于引导学生在沟通协作中一同完成学习任务，这对学生创造能力、合作能力等多方面的培养有着很大帮助。

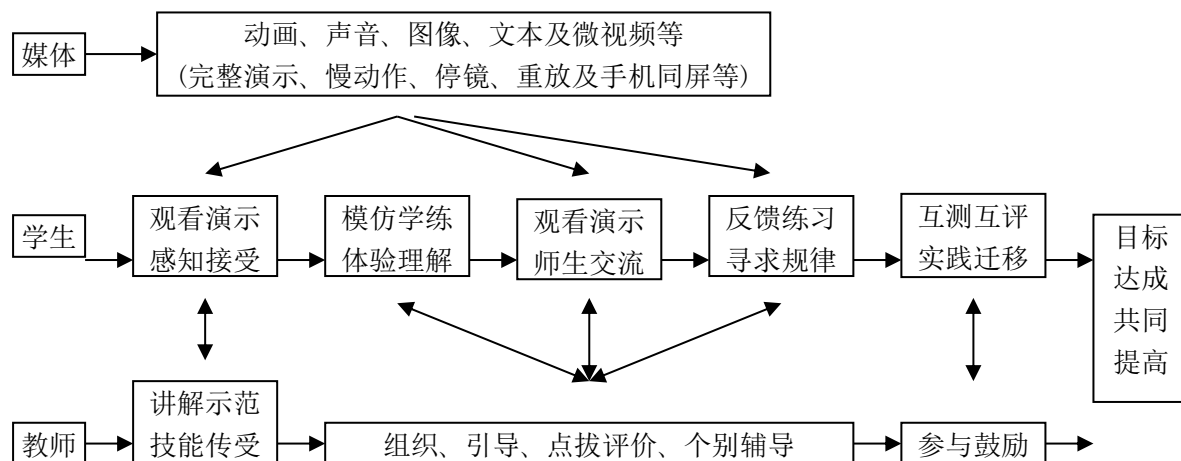
**4.2.2 适用范围。**在体育课程中，如果可将上述教学策略引入体育与健康知识的教学中，将会获得更加显著的教学效果。

**4.2.3 实例分析。**比如，在《奥林匹克运动会》一课的学习上，本人会在课前收集一些与奥运会有关的知识，并建立以《奥运会》为主题的学习网站。在课程开始之前，我会要求学生在课下收集一些与奥运有关的知识；学生可对照个人兴趣爱好构建相应合作小组，各小组均要实现明确一个兴趣主题，之后以网路环境为基础开展协作学习，并通过学习群、云课堂、线上教学等平台进行互动交流，学生以主题为核心参与到奥运相关信息的收集与整理中，并以多媒体文稿、电子报刊等形式来生成相应报告，并明确本小组观点。基于网络技术，将探索成果上传到网上，并与其他学生一同加工并展示所处理的信息资源，最后各小组彼此沟通个人观点。

**4.2.4 注意事项。**这类教学策略注重较高自由度和开放度的学习环境 with 资源，要求教师要将组织者、引导者的功能发挥出来，且始终要实时监控学生的学习进度；在建立资源平台时，要确保知识体系的交互性与整体性、信息的新颖性等，同时也充分考虑个性差异，这样才可引导学生自主学习，并将学生的创造性充分发挥出来。

### 4.3 演示式教学策略

课堂演示教学，是教师运用多媒体技术，将运动技术过程制作成“动画”课件，在授课时通过完整演示、慢动作、停镜、重放及手机同屏等手段演示给学生看，让学生在学练过程掌握运动知识和技能。其教学流程（如图 3）。



(图 3：课堂演示式教学流程图)

**4.3.1 功能特点。**这类教学模式改变了以往教学中的教师单方面讲授情形，让学生获取知识的地位变为主动地位，通过刺激学生的多感官，让学生由“静态”转变为“动态”，同时让抽象、复杂的动作知识转变为了简易、具体的。在日常体育教学中，一些行为动作根本无法以语言方式进行描述，但是引入多媒体课件后，则可通过动画方式呈现出来，尤其是一些瞬间、复杂的行为，可通过动画慢放、暂停等方式进行呈现分析，这样可让运动技能的变化与结构得到充分分析，让无法轻易看到且抽象的内容直观呈现出来，以便学生体会观察，进而让学生更好的掌握相关动作技能。

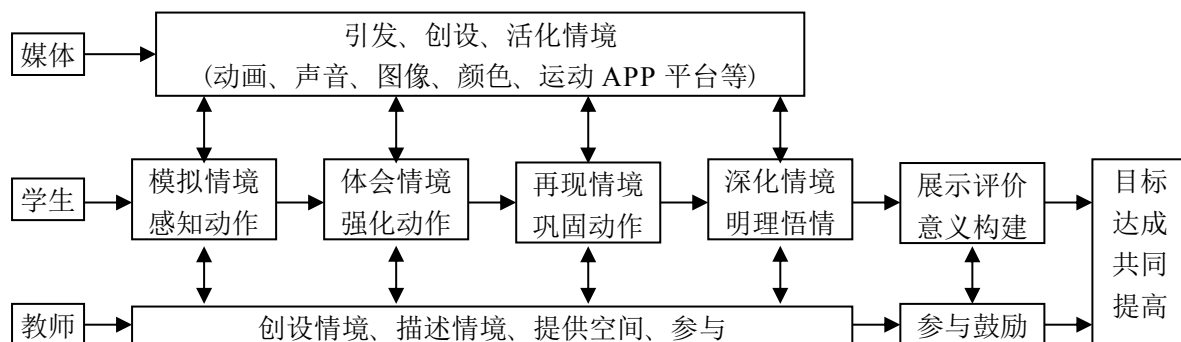
**4.3.2 适用范围。**在体育课程中，可在体操、田径等室外技术课的教学中引入上述教学模式，如此可让其优越性得以突出，并以视角形象对规范动作进行展现，以动画方式展现力学原理，学生通过直观观察，不仅可掌握其中原理，又可牢记其中要领，加之教师一旁的指导与讲解，有利于学生运动技术形成。

**4.3.3 实例分析。**起跳腾空动作是“蹲踞式跳远”技术动作中的重难点，在示范过程中，教师难以在实际教学中通过“定格”的方式详细讲解。从学生角度来看，产生的印象较为模糊，学习质量难以得到保障。对于上述问题，在“蹲踞式跳远”中，应用动画形式对四个动作过程予以演示，在应用多种教学手段如重放、停止画面等方法后，通过示范、讲解等方式，使学生更好的了解动作细节，即将技术细节看清，掌握其中存在的重难点，从而实现提高和缩短教学过程的目的。又如：在云课堂教学中，可以根据需求情况制作微视频，在体育教学中，可以应用技术辅助，如手机同屏等。

**4.3.4 注意事项。**要合理应用教学媒体，规避滥用情况，而媒体的选择要对照教学内容和目标；在应用媒体时，要充分展现体育课程教学的特征与规律，以动画示范为主，并配图像、文字和语言讲解等，这样才可实现最佳的教学效果。

## 4.4 情境式教学策略

这类教学模式是教师对照教学目标、学生特征等多项因素，依托多媒体来营造出一个与教学内容相关的环境，进而让教学效果得以有效提升。在特定的情景下，学生可更好的感受和学习其中蕴含的体育知识，这对学生身心发展将有着很大帮助。其教学流程（如图4）。



#### (图 4：情境参与教学流程图)

**4.4.1 功能特点。**这类教学策略可让学生以角色扮演等方式参与到体育教学中，引导学生在情境中将个人动作技术和整体素质充分展现出来，同时对学生思维逻辑能力的强化也有着很大帮助。

**4.4.2 适用范围。**在体育课程中，这类模式可引入到中小学中的活动类、游戏类等教学中。

**4.4.3 实例分析。**如在练习“仰卧起坐”教学中，可以选择播放音乐伴奏，如《让我们荡起双桨》引导学生：“老师和你们现在共同乘坐小船，看一些谁的速度更快！”，学生在音乐的影响下，多种感官会处于兴奋状态，从而更加积极的练习。又如：在低年级教学中，可以引导其模仿动物各种姿态，包括爬、走等。在此过程中，可以选择应用动画、图片等衬托情境，促使学生可以在感受和观看各种动画、音乐等过程中，体验运动带来的乐趣。又如：可以借助“天天跳绳 APP 平台”营造出智能手机此创设锻炼、线上跳绳积分赛以及体育家庭作业等情境。

**4.4.4 注意事项。**在情境创设方面，要做到综合考虑学生年龄特征、教材特点与教学目标等，确保创设的情境可以做到喜闻乐见、生动有趣，以便更好的导入角色；在情境教学中，可以选择生动、形象的模仿学习动作，通过这种方式将不同角色需求呈现出来，做到科学锻炼身体。

## 四. 结论与建议

### 4.1 结论

通过尝试收到成效，感觉到如果能够将信息化教学手段合理地运用到体育课堂教学中，必将不断提高体育课堂教学的水平，促进学生全面健康成长。

**4.1.1 体育教学的内容呈现信息化。**在体育课程教学与信息化相结合的条件下，

可让如多媒体、互联网等信息技术融入到体育课堂教学中，进而以生动形象的画面将体育技能、知识展现出来，如此对学生参与体育运动热情的调动将有着很大帮助。此外，依托多媒体技术可将一些快捷、复杂的体育技术直观、清晰的呈现出来，而这对学生体育学习效果的强化又有着很大影响。

**4.1.2 体育教学的资源呈现多元化。**体育课程内容丰富，既有助于学生运动技能和身体机能的提升，也可提升学生的学习效果，并拓展学生视野范围。尤其是在信息化背景下，将互联网技术融入体育课堂后，体育教师就可凭借运动 APP、线上图书馆等来开展多元化教学，这不仅丰富了教学资源，而且也有助于课堂教学效果的提升。

**4.1.3 体育教学的环境呈现虚拟化。**在信息化体育教学模式下，最为突出的一项优势在于可营造出一个虚拟的学习环境，让以往体育教学的时空限制得以突破，而且在实际教学中，体育教师凭借虚拟环境可将更多体育技能和知识呈现出来，这不仅有助于学生知识面的丰富，而且也可强化学生学习效果。除此之外，在虚拟教学环境下，学生将获得充足的活动与思考空间，促进学生全面健康成长。

## **4.2 建议**

**4.2.1 信息化体育教学要把握好适度和适时的原则。**与以往课堂教学相比，信息化教学让以上的三要素丰富至四要素，即媒体、教材、学生和教师，这既有助于教学视野的拓展，又可丰富教学信息渠道和教学内容。一方面，让信息化教学价值和意义得以展现，另一方面，让信息化教学合理性得以突出，不能为了信息化教学而信息化。信息化教学是为了帮助学生充分发展潜能，要为增长学生体育与健康知识，提高基础运动技能、专项运动技能服务。因此，是否依据学生的身心发展的特点和运动技能的规律来运用信息化教学，是衡量信息化教学是否有效

的标准。

在体育与健康课程中，主要学习关于体育的技能、知识，通过身体练习的方式强化学生体质，增进学生健康。信息化体育教学，要突出体育课程的学科特点，不能因为信息化教学，降低课的练习密度和强度。因此，在信息化教学中，可以通过梳理教学内容的方式确定对信息技术方面的需求，以及适合应用信息技术的学科。在应用信息化教学的过程中，要确保其与学生形成运动技术的规律相符，以便更好的实现体育教学目标。所以教师要把握好信息化教学的度，科学、合理、有效的运用。

**4.2.2 信息化体育教学要处理好继承和创新的关系。**信息化体育教学，在审视过程中，可以引入辩证思维。在教育发展方面，信息化发展在带来新动力与理念的同时，丰富了原本的教育资源与技术手段，对变革教育模式与方法起到了明显推动作用。在此背景下，教师可根据时代需求与发展，对教学方法予以创新。

但我们一线教师在长期教学活动中积累许多优秀的教学经验，不能为了信息化教学而完全放弃原来那些实用的常规教学手段。我们既要保留传统教学中好的东西，又要发挥信息化教学优势，对信息化手段进行合理运用。在信息化教学中，可以将体育学科特性彰显出来，让学生在运动中“感受乐趣、强化体质、完善人格”。基于此，在引入信息化教学方法后，可以将其与原本教学手段相结合，通过相辅相成和相互促进的方式发展和创新教学手段。

**4.2.3 信息化体育教学要开展好理论和实践的研究。**未来将体育教学将朝着信息化方向发展，将信息化手段引入到体育教学中，这样很好的带动学校体育事业

发展。在改革体育教学的过程中，体育教学、信息化教学属于较为重要的、新型的教学手段，这种立体式的教学具有内在感染力，吸引力较强。在信息时代环境下，要跟上时代发展步伐，将信息化融入体育课堂教学中，促使体育教学可以取得更好的效果。在具体实施过程中，可以通过加强对各种信息化将教学模式的探索力度，综合应用多种方式，在体育课堂将学生主体地位凸显出来，在确定教学方案时，可以从学生层面入手，引导学生形成团队协作能力与自主学习能力，能够掌握更多专业运动技能与基础运动技能，通过这种方式实现全面培养学生的目的，促使其可以在体育课堂中健康成长、强化体质。

对于体育教师而言，要结合社会发展提高对信息化的重视力度，积极研究关于整合信息化与课堂教学方面的内容，按照教学需求引入教学媒体。在体育教学中，信息化手段虽然并非主要教学手段，但是却属于较为重要的教学手段，因此在利用其进行教学时，要做到正视传统教学，发挥信息教学优势，即利用其升华和延伸传统教学，避免出现盲目泛用的现象。

### 【参考文献】

- [1] 罗剑虹.信息技术环境下数学学习模式的构建[J].中小学信息技术教育,2004(9):30-32.
- [2] 金利波等.信息技术与课程整合的三种模式[J].中小学信息技术教育,2004(8):42-44.
- [3] 刘儒德.信息技术与课程整合[M].北京:人民教育出版社,2003.
- [4] 陆萍.多媒体辅助体育教学下的协作学习实验与研究[C].2003年江苏获奖体育论文集,2003:255-259.
- [5] 郑伟锋等.现代教育技术在学校体育中的应用研究[C].《21世纪中国学校体育发展研究》第七届论文报告会论文汇编,2004:155-159.
- [6] 周云.中学体育技术课CAI课件的研制与应用研究[C].2002年江苏获奖体育论文集,2002:46-51.
- [7] 郑伟锋,信息技术环境下体育教学的策略[J].中国学校体育,2006(6):32-33.

# “崇文尚武”视角下中华传统体育项目的校本实践与研究

常州市荆川小学 祁文俊

**摘要：**“阳湖拳”是江苏省省级非遗项目，至今已有 700 多年历史，是广泛流传于常武地区的地方性拳种。学校一方面以体育课堂为主阵地进行阳湖拳运动技能的大单元教学（每班每周一节校本课），另一方面以“十个一工程”（武术节、大课间、社团活动、和主题教研活动等）为抓手序列开展活动。结果显示，学生体质水平、武术教学质量、专业师资力量和学校的品牌影响力均获得提升。后续，学校将借助信息技术手段帮助学生在阳湖拳的学习过程中形成积极的体验。另外，学校还需要加强研究成果的区域辐射，吸引更多力量研究阳湖拳。

**关键词：**崇文尚武、中华传统体育项目、阳湖拳、实践研究

## 一、传承学校悠久历史，持续进行校本课程研究

“阳湖拳”至今已有 700 多年历史，是广泛流传于常武地区的地方性拳种，2009 年正式列入江苏省非物质文化遗产名录。作为阳湖拳的重要传承人唐荆川，不仅武艺高强，而且还是卓越的军事家和抗倭名将，学校的名字也是以“XX 小学”命名。学校始终秉承荆川先生的担当精神，以“崇文尚武，自觉担当”为培养目标，孕育了一代又一代的好少年。

自办学以来，学校就将“阳湖拳”确定为校本课程，持续进行研究：一方面以体育课堂教学为主阵地进行阳湖拳运动技能的教学，另一方面以“十个一工程”（武术节、大课间、社团活动和主题教研活动等）为抓手序列开展校园活动，不断挖掘阳湖拳独特的育人价值。

## 二、多元路径积累经验，不断提高非遗传承质量

(1) 查阅文献资料，了解项目研究历史

根据研究需要，通过《武进县志》、图书馆和中国期刊全文数据库等收集了大量关于“阳湖拳”、“唐荆川名人故事”和“中华传统体育项目进校园”等相关文献资料。于此同时，查阅近十年来国内学者在各学术期刊上发表的有关“阳湖拳”的研究论文，全面了解阳湖拳的研究现状和前沿动态。

### (2) 访谈多位专家，积累项目研究经验

研究中，对阳湖拳的省级非遗传承人、市区级体育教研员、武术专业的教师和相关领域的专家进行了访谈，详细记录他们对“中华传统体育项目（阳湖拳）进校园”和“武术运动技能大单元教学”的建议。与此同时，和其他地区推进非遗项目比较有成效的学校和社会团体进行交流，同行们先进的举措和方法也为校本课程的持续推进积累了更多的经验。

### (3) 梳理研究历程，吸纳已有研究成果

自 2013 年开始，学校先后以省级课题《依托阳湖拳传承尚武精神的校本研究》和教育部教材发展中心立项课题《基于担当少年培育的阳湖拳校本课程研究》进行过研究，目前已经全部结题。之前的研究，主要是德育方面的研究，已经建立了较为完善的活动课程体系，且在校园内营造了较好的文化氛围，为阳湖拳的持续推进奠定了较好的研究基础。

## 三、整体构建课程体系，培养“崇文尚武”阳光少年

唐荆川不仅是抗倭名将，而且还是阳湖拳的重要传承人，于是学校以“崇文尚武、自觉担当”为目标，把“阳湖拳”打造成学校的特色。学校以课题为抓手，整体架构校本课程体系，切实做到在校园里“传承中华文化，增强文化自信”。

### (1) 课程理念与目标

学校秉承“健康第一”的指导思想，在课程总框架（图 1）的基础上整体建构阳湖拳特色课程，让每一个孩子通过小学六年的学习，都能够较好地掌握阳湖拳



的基本运动技能，感悟中华传统体育项目独特的魅力。

图 1 XX 小学课程体系总框架图

### (2) 课程内容

根据学生年龄特点及认知水平，整体架构一到六年级的校本课程，形成了阳湖拳的教学拳谱（图 2）：一年级基本步法拳法、二年级阳湖开口拳、三年级阳湖三十二式、四年级阳湖功夫扇、五年级阳湖十八棍、六年级阳湖锁寇枪。



图 2 XX 小学阳湖拳校本课程教学拳谱

### (3) 课程评价

首先，体育成绩融入武术元素。在原有考核内容的基础上，又增加了武术基本功的考核，根据年级的不同来细化考核内容，使学生的体育成绩评价多元化。

其次，武术等级制度考核评分。从学生掌握的知识技能、学习态度、情意表

现与合作精神、内驱动能与发展愿望四个方面的内容对学生进行考评<sup>[1]</sup>。通过教师评价、学生评价、组内评价相结合，用 A、B、C、D 四个等第进行评价。

再次，组织校园武术之星评比（图 3）。每学期组织一次校园武术之星的评比，综合学生在校本课、武术训练、武术竞技以及武德方面的表现，班级推荐，学校评比。激发学生

上的担当之能。

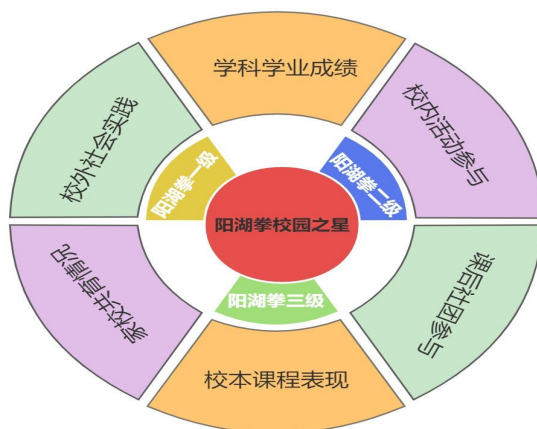


图 3 XX 小学“阳湖拳校园之星”评价体系图

综合评价过程中，关注学业成绩、体质健康水平、学习态度和锻炼习惯等过程性评价，充分利用好《担当少年成长手册》（图 4），以客观记录过程、呈现发展水平为基本诉求，同时利用国家体测数据和调查问卷等对阳湖拳课程的学习进行客观的评价，综合反馈阳湖拳项目独特的育人效果。



图 4 XX 小学担当少年成长手册

#### (4) 课程实施

一方面为以体育课堂为主阵地进行大单元教学，另一方面以“十个一工程”为抓手序列开展以阳湖拳为主题的校园体育活动，引导学生感悟中华优秀传统文化的魅力，增强师生对优秀地方文化瑰宝的价值认同。

##### 1. 课堂教学：每周每班一节校本课

体育组联合省级非遗传承人（图 5）一起精选适合小学生的阳湖拳教学内容，共同编写大单元课时计划，每个年级安排 18 课时。采用从简到难，从单个动作练习到组合动作练习、最后到整套练习的教学方法。一、二年级学习开口拳，三、四年级学习短器械动作组合，五、六年级学习实战与对抗动作组合。



图5 江苏省非物质文化遗产传承人

## 2. 校园活动：“十个一”工程（图6）

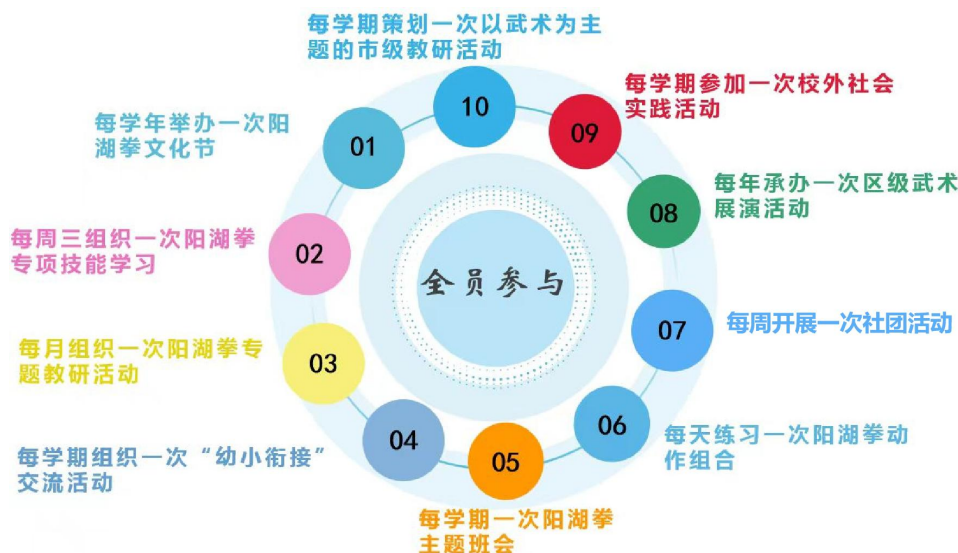


图6 XX小学阳湖拳“十个一工程”图谱

①每学年策划一次武术节，营造校园武术文化氛围。为了让孩子们深刻感受阳湖拳的运动之美，学校于2021年首次设立武术文化节（图7），每年一届，全员参与。武术节期间，孩子们通过整班团体操比赛、社团风采展示和写作文、主题阅读等方式参与活动，了解阳湖拳的起源和其在传承过程中的故事，提升运动技能的同时，让每个孩子都能以自己的方式体验阳湖拳的魅力。



图7 XX小学首届武术文化节开幕式

②学校每周组织一次“集体习武”，序列培养专业师资力量。为了提高武术课堂的教学水平，序列培养阳湖拳项目的师资力量，学校聘请阳湖拳非遗传承人每周三上午到学校给青年体育教师传授阳湖拳专项技能（图8），每次学习的时间不低于1小时。目前，阳湖拳校本课的教学主要采用集体备课，非遗传承人和学校体育组的老师们共同教学，学校能够从事阳湖拳教学的人数已经从一开始的1人逐步增加到现在的10余人，覆盖了全校的所有班级。



图8 XX小学青年体育教师集体习武

③体育组每月组织一次主题教研活动，确保项目持续研究。每个月最后一周的周四下午，学校体育组都会安排以阳湖拳为主题的教研活动，或教学课（图9）、或技艺切磋、或主题沙龙、又或是微讲座等，体育老师们全员参与。



图9 XX小学体育教师武术课堂展示

④每一年的“幼小衔接”植入特色活动，帮助学生了解学校传承阳湖拳的历史。为了帮助一年级新生尽快适应小学的校园生活，知道学校“崇文尚武”的办学理念，每年“幼小衔接”的时候，学校都会安排一次阳湖拳的专题活动，或观摩阳湖拳社团的风采展示或体验趣味十足的“武林大会”（图 10），增加学生们的民族自信心和对当地优秀地方文化的价值认同。



图 10 XX 小学“幼小衔接”活动现场

⑤每班每学期组织一次主题班会（图 11），项目研究汇聚集体智慧。为了更好地传承阳湖拳，学校以“我会说一个阳湖拳故事，我能打一套阳湖拳，我能演一个阳湖拳节目”为切入点，鼓励各班每学期至少策划一次以阳湖拳为主题的班会活动，让每个孩子都能为阳湖拳的传承贡献自己的力量。



图 11 XX 小学二年级主题班会课

⑥学生每一天都要练习阳湖拳，校内营造“全员习武”氛围。体育组和非遗传人根据小学生的特点创编了阳湖拳动作组合《荆川少年》，以曲目《一代宗师》作为伴奏，植入学生的口令，共 36 式。周一至周五的大课间活动，学生们每天都要练习（图 12），确保校园内营造出“全员习练阳湖拳”的氛围。



图 12 XX 小学学生集体习练《荆川少年》

⑦每周开展一次社团活动，不断提高阳湖拳的传承质量。学校在低、中、高三个水平段都开设了阳湖拳社团（图 13），每周一次活动，每次活动不低于 1 小时。社团成员的准入以“双向选择”的形式进行，名单汇总后，社团老师会进行面试，面试通过后才能正式加入。社团成员每学期调整一次，运动技能特别优秀的学生会被社团老师推荐参加校队的选拔和训练。



图 13 XX 小学高年级学生社团活动

⑧学校每学年承办一次区级展演活动，不断扩大阳湖拳的影响力。为了进一步扩大阳湖拳特色项目的知名度，学校每学年都会承办一次区级的武术展演（图 14）。活动当天，社会各界武术爱好者、电视台记者、本校师生、受邀的学生家长和教育行政部门的领导齐聚一堂，共同观摩一年一度的“武林大会”。



图 14 XX 小学承办区级武术展演活动

⑨校队每学期至少参加一次校外演出，持续打造阳湖拳的知名度。为了更好地传承非遗项目，学校鼓励武术队每学期至少参加一次由周边社区或者教育行政部门组织的校外社会实践活动。近几年，校武术队多次受邀在学校附近的荆川公园和周边的社区进行风采展示活动（图 15），在当地拥有一定的知名度。



图 15 XX 小学武术队在荆川公园表演

⑩学校每学年策划一次市级教研活动，吸引更多同行研究阳湖拳。为了更好地获得同行们的智力支持，学校主动和市教科院的教研员们联络，每年策划一次市级的阳湖拳专题教研活动。学习交流的形式多样，以教学课（图 16）、主题沙龙和阶段性成果汇报为主，吸引更多优秀的教师一起研究阳湖拳。



图 16 XX 小学青年教师市级教研活动风采

#### 四、序列推进校本课程，师生发展持续获得提升

(1) 改善体质水平，家校共育关系融洽

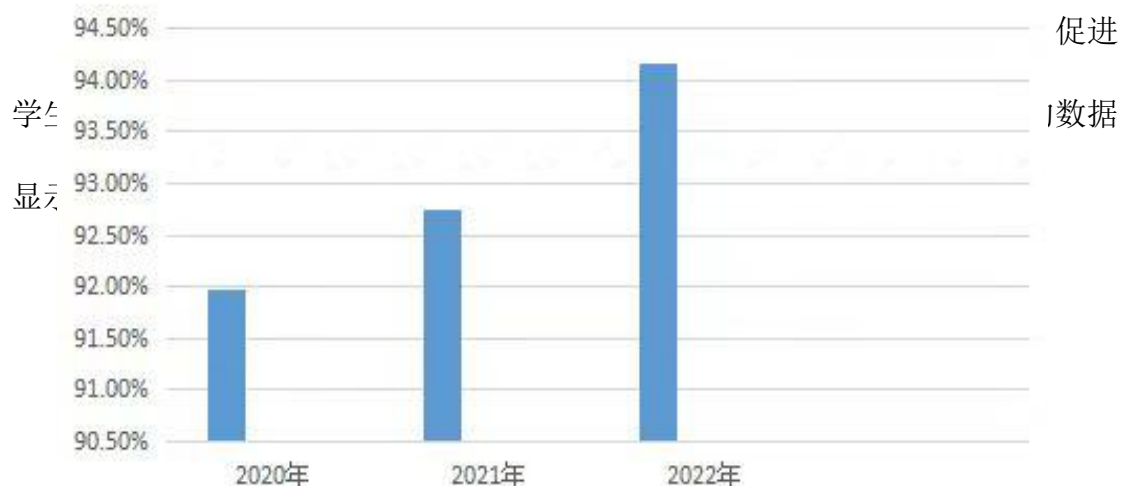


图 17 XX 小学国家体质测试近三年优秀率情况

长期习练阳湖拳, 有利于帮助释放出因学习和生活积压起来的不良心理因素, 消除不良情绪影响, 改善家庭亲子关系<sup>[2]</sup>。问卷结果显示, 阳湖拳进行大单元教学后, 学生家长从一开始的被动参与变成了现在的主动督促, 关注孩子体质健康的同时, 家长也参与了家庭体育锻炼, 亲子的关系更为融洽。

问题	教学前		教学后	
		%		%
1.您孩子每天在家体育锻炼多长时间?	10 分钟以下	38		26
	30 分钟左右	42		45
	60 分钟以上	17		25
2.“天天跳绳”APP 上布置的作业, 你孩子的完成情况怎么样?	非常认真	19		38
	一般	42		41
	不认真	36		18
3.孩子在家进行体育锻炼时, 您会和他(她)一起运动吗?	经常	21		52
	有时	53		32
	从不	23		13
4.国家体测结束后, 您是否会继续督促孩子体育锻炼?	能	20		68
	有时能	62		25
	不能	15		4

表 1 阳湖拳大单元教学前后家长对学生关注行为表现的调查比较

## (2) 夯实教学质量，专业师资序列培养

传统的武术教学主要存在与师徒之间的技能传承，更适合小规模的教学。体育老师联合非遗传承人一起在体育课上进行大单元教学不仅符合当前体育教学的研究方向，也能够为中华传统体育项目进行校本教学提供样板，帮助学生形成积极的学习体验，让学生“喜欢武术更加喜欢武术课”。随着体育教师武术专业技能和教学设计能力的提升，不仅可以有效解决当前阳湖拳师资力量短缺的实际情况，还能够为非遗项目后续的传承培养一大批生力军（表 2）。

	大单元教学前	大单元教学后
阳湖拳师资力量	1 人	11 人

表 2 阳湖拳大单元教学前后专业师资力量比较

## (3) 打造特色品牌，区域影响持续提升

从“幼小衔接”开始，学校便以“崇文尚武”为育人目标，引导学生对阳湖拳这一优秀的地方文化建立起正确的认知。10 年的传承和实践，师生和学校的发展硕果累累（表 3），学校传承优秀地方文化的事迹先后被“新华社”和“现代快报”等媒体报道（图 18）。2023 年 8 月，学校提交的“校园体育文化案例”获评第六届全国小学体育活力校园“优秀案例 100”，阳湖拳和学校的办学理念已经深度融合，品牌的影响力逐步扩散到全国范围。

成果类别	具体成果	成果级别
教学展示	《枪：拦拿扎》等 10 多节教学公开课	市级
	《自信荆川少年》	省级
武术展演	《功夫扇》、《开口拳》等	市级
	《阳湖棍》、《功夫剑》等	区级

	个人棍术一等奖	
学生竞赛	个人剑术一等奖	市级
	团体拳二等奖	
特色授牌	体育传统特色学校	市级
	阳湖拳课程实践基地	市级
	第六届全国小学体育活力校园“优秀案例 100”	国家级
专项评比	深化体育课程改革年度督察一等奖 (连续三年)	市级
	阳光体育大课间评比一等奖	

表 3 XX 小学阳湖拳项目近三年成果汇总情况表

**江苏常州：“武”动校园**

2022-09-09 17:15:21  
来源：新华社

浏览量：67.9万

现代快报+ 03-30

新华视界 查看详情 >

常州市某小学开展“阳湖拳”校本课程，把武术教育和推进素质教育结合起来，培养学生意志品质，弘扬中华优秀传统文化，丰富校园生活。




五、借助信息技术手段，不断提高非遗传承质量

(1) 借助信息技术手段，不断提高非遗传承质量

立足本校学生的学习基础、学习特点与学习需求，阳湖拳教学的信息化程度还需要不断优化。比如，阳湖拳的非遗人们大多年事已高，需提前录制好现存的 100 多个套路动作，防止非遗项目传承资料的突然遗失。再比如，还需要打造

一个项目交流的信息化平台，方便同行和学生共同参与阳湖拳的研究和互动。

### (2) 重视场地氛围营造，增强地方文化价值认同

当前，阳湖拳的教学和文化布置主要集中在阳湖拳馆里，其他运动场地上的阳湖拳元素还需要进一步增加。后续的研究过程中，阳湖拳常规教学的场地类别也需要进一步拓展，学校需要重视校内阳湖拳特色文化布置的整体性。另外，也可以增设一个专门的阳湖拳器械展示区，帮助学生进一步了解阳湖拳的历史和相关故事，增加学生们对优秀地方文化的价值认同。

### (3) 加强成果区域辐射，吸收更多非遗研究力量

传承了 700 多年的阳湖拳项目集聚了一代又一代前辈们的智慧，阳湖拳也因其博大精深的文化底蕴滋养了当地的老百姓。本案例的研究虽然在本校的师生群体中起到了一定的传承作用，但是受限于研究水平和工作性质的制约，阳湖拳这一优秀地方文化瑰宝的传承还需要更多高水平的同行参与进来。后续还需要加强研究成果在区域范围内的定期辐射，让更多的同行知道阳湖拳的价值和内涵，并且吸引他们一起参与阳湖拳的研究，形成“百花齐放”的局面，阳湖拳这一优秀的非遗文化才能真正的发展起来。

## 六、参考文献

[1] 曹月红.“立行·有责”品格习养行动项目的构建与实践[J].江苏教育研究. 2021(34)

[2] 曹月红.校园育人环境建设的整体思考[J].江苏教育. 2021(70)

[3] 高亮、顾铁泉、朱全海.阳湖拳的历史起源、风格特点及其现代传承[J].体育与科学.2011,32(05)

[4] 李荣、齐莹、卢国建.阳湖拳的文化生态变迁与体育价值——江苏常州的实地调查报告[J].军事体育进修学院学报.2011,30(01)

# 高中体育与健康“跨学科主题学习”现状分析

——以常州某高中为例

教科院附属高级中学 郑薇

**摘要：**通过对 278 名高中生体育与健康“跨学习主题学习”问卷调查，及对十位一线教师的网络访谈，了解现阶段高中体育与健康“跨学科主题学习”的实施现状。通过数据和访谈分析现阶段高中体育与健康“跨学科主题学习”存在的问题，并提出以下建议：

(1) 提高认知，重视“跨学科主题学习”的育人作用，由各级部门组织相关教科研活动。以赛促长，积极组织体育与健康“跨学科主题学习”的相关微课、实践课的比赛，通过青年教师、骨干教师辐射全体体育教师。

(2) 注重对体育师范生、体育老师跨学科能力的培养与考核，鼓励其积极探索，勇于创新。

(3) 注重常规体育与健康课程质量，为跨学科主题课堂夯实基础。

**关键词：**高中生；跨学科；体育与健康；

随着科技的不断发展，人们需要更为全面的综合能力去面对复杂多样的现实问题。我国学校教育不同学科之间虽有一定联系，但分科教学的方式弱化了这种关系<sup>[1]</sup>。“跨学科”是美国心理学家 R. S. Woodworth 在 1926 年的美国社会科学研究理事会上最早提出的，本意指综合两个或多于两个学科的研究<sup>[2]</sup>。“跨学科主题学习”则是有机整合不同学科的理论知识，以促进学生全面发展，提高学生综合能力为目的的课程理念<sup>[3]</sup>。体育与健康是综合运动生理、卫生、国防教育等多学科内容的一门课程，最新的《义务教育体育与健康课程标准》<sup>[4]</sup>更是明确提出要保证跨学科主题学习的课程量，以期提高学生运动能力的同时，促进学生五育并举，充分发挥课程的育人价值，由此可见体育与健康课程“跨学科主题学习”的重要意义与价值。在此背景下众学者也展开关于体育“跨学科主题学习”的理论和实践研究<sup>[5][6]</sup>。但至今为止高中体育跨学科主题学习研究与实践仍然较少，基于此本文以高中体育与健康“跨学科主题学习”现状为研究对象，以常州某高中学生、老师为调查对象展开相关探讨，以期为高中体育“跨学科主题学习”提供绵薄之力。

# 1 研究对象与方法

## 1.1 研究对象

本文以高中体育与健康“跨学科主题学习”现状为研究对象。

## 1.2 调查对象

本文以某高中高一高二六个班级学生为调查对象，共发放问卷 312 份，剔除无效问卷 34 份，有效回收率为 89%。具体分布如下：

表 1 调查对象人口统计学信息 (n=278)

	类别	人数	占比
年级	高二	180	64.74%
	高三	98	35.25%

## 1.3 研究方法

### 1.3.1 文献资料法

根据研究需要，从知网等信息处检索、“体育”、“体育与健康”、“跨学科”、“跨学科主题学习”等为关键词，认真研读相关资料，以期为论文撰写提供充分理论支持。

### 1.3.2 问卷调查法

通过问卷<sup>[7]</sup>调查的方式了解当前高中体育与健康“跨学科主题学习”现状，利用网络收集进行问卷发放与回收，并对收集数据进行整理分析，并以 50 名学生为样本，在第一次调查半个月后进行效度检验，通过 spss 分析信度系数  $R=0.87$ ，在问卷信度要求范围内。细则如下：

表 2 体育与健康“跨学科主题学习”教学现状调查问卷

跨学科学习敏感度	1. 以下学科中, 你认为哪些学科与体育学科知识有联系?
	2. 通过体育学科与其它学科的学习, 你认为体育与其它学科在知识内容上有联系吗?
	3. 你认为学好其它学科知识能促进体育学科知识的学习吗?
	4. 你觉得单纯的体育学科教学好还是体育学科学习中融合其它学科知识教学好?
学生知识融通能力	5. 你会主动运用其它学科知识去解决体育学科学习中遇到的问题吗?
	6. 在体育学科学习中, 恰当的融合与其它学科有关的知识点, 你认为有难度吗?
	7. 对于体育教材中或者练习活动中涉及到的其它学科知识, 你的状况是?
实际教学情况	8. 针对有关的体育现象, 你会想到用相关学科知识原理去解释吗?
	9. 你的体育老师是否经常在体育教学中融合其它学科知识进行教学?
	10. 你的体育老师在进行体育学科教学时, 在新授课、复习课、练习课中哪种课型融合的其它学科知识较多?
价值认同情况	11. 你的老师通常以怎样的方式将其它学科知识融合到体育教学中?
	12. 你认为在体育教学中融合其它学科知识有助于对体育知识的学习吗?
	13. 在体育课上, 针对体育教材和其它学科教材中的交叉内容, 你认为有必要进行跨学科主题教学吗?
	14. 在体育学习中融合其它学科知识, 你认为:
	15. 你认为体育教学中融合其它学科知识会提高学习质量吗?
	16. (多选)你认为将体育与其它学科中的交叉知识进行跨学科主题教学, 要做到:

### 1.3.3 数据分析法

通过对收集数据的分析, 了解当前高中体育与健康“跨学科主题学习”现状, 为高中体育与健康“跨学科主题学习”的相关研究提供数据支持。

### 1.3.4 访谈法

通过对当前城市 10 名体育老师的网络访谈, 了解当前城市高中老师体育与健康“跨学科主题学习”实施现状, 实施过程中的难点, 以及对高中体育与健康“跨学科主题学习”的实施建议。

## 2 研究结果

### 2.1 高中体育与健康“跨学科主题学习”现状结果分析

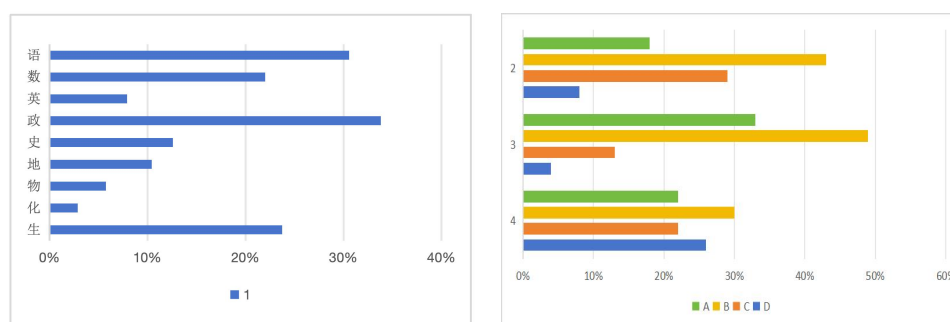
#### 2.1.1 学生问卷调查结果与分析

##### 2.1.1.1 跨学科学习敏感度模块

对问卷中跨学科学习敏感度模块数据进行整理结果如下: 学生更多的认为体育和语文 (31%)、政治 (34%)、生物 (24%) 有联系, 认为体育和化学、物理、英语科目有关系学生不多, 占比为 3%、6%、8%。有超过半数 (72%) 的同学认为体育和其他学科是有联系的, 但认为这种联系较多的只占比 29%, 另有 18% 的

同学认为体育和其他学科没有联系。进一步的调查显示，超过一半（62%）的同学认为可以通过其他学科促进体育学科知识的学习，但是认为不能通过此种方法促进体育学科学习的同学也近 30%。也有 20% 以上同学认为单纯的体育学科教学好过融合教学，但是愿意选择体育融合其他学科的同学人数明显多过选择单纯教学的人数。通过对以上数据分析，多数高中生是认同体育与健康教学融合其他进行跨学科主题学习的。

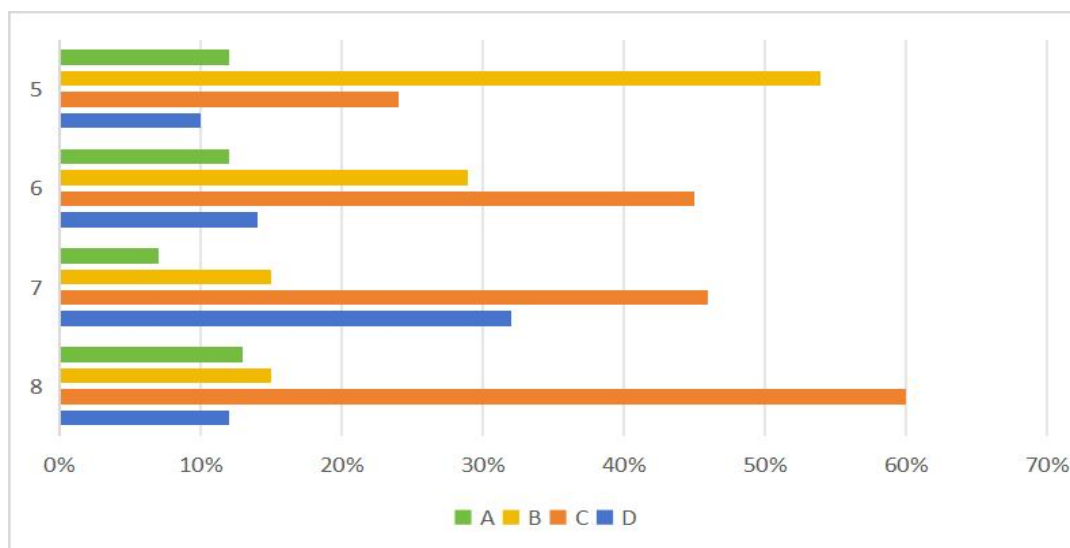
表 3 体育跨学科主题学习敏感度调查



### 2.1.1.2 知识融通能力模块

对问卷中学生知识融通能力模块数据进行整理结果如下：会用其他学科解决体育学科中遇到问题的同学较多（78%），但频率不高，大多数是会但很少这么做。45%的学生认为体育融合其他学科知识点是有一定难度的，12%的学生认为这种难度比较有挑战。在体育活动中遇到相关问题时，32%的同学会选择询问老师，会主动做标记、查阅相关知识的仅有 14%的学生。能想到相关学科知识原理去解释体育现象的同学占比 60%，但在这个过程中可能要给予他们一定时间。通过对以上数据分析，高中生有意愿和能力进行体育学科与其他学科的融通，也能意识到这个过程中存在困难，因为很难用融通的方式解决遇到的复杂问题，所以会偏向用传统方式解决问题，如：忽略问题、等待老师讲解。这不符合我们想要培养全面发展的人的理想，因此我们要研究如何培养高中生融通能力，提高高中生利用不同学科知识尤其是体育知识解决复杂问题的能力。

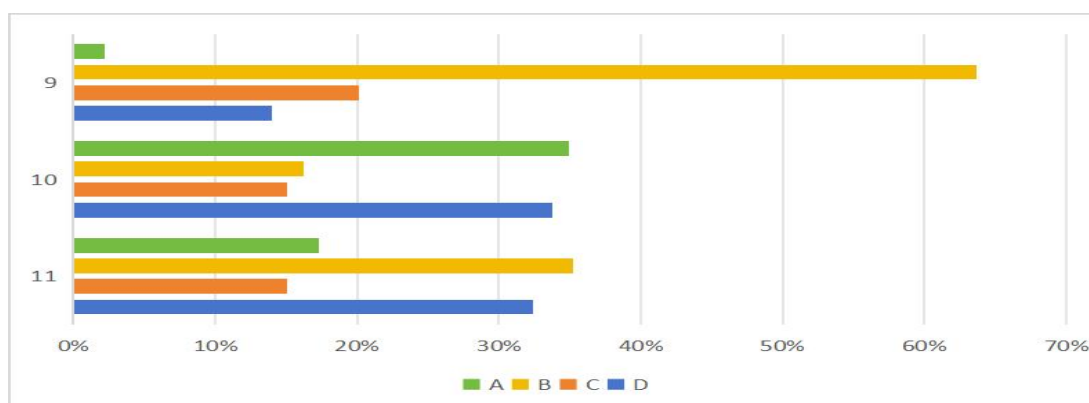
表 4 学生知识融通能力调查



### 2.1.1.3 实际教学情况模块

对问卷中实际教学情况模块数据进行整理结果如下：大部分同学（64%）认为老师在课堂上很少进行其他学科的融合教学。20%的同学认为在有相关需要时老师会进行跨学科融合教学。35%的学生认为老师更多的在新授课时进行学科融合教学。课堂导入及课堂拓展是教师常进行教学融合的两个环节。对以上数据分析，高中体育与健康课堂上很少运用跨学科融合的方式进行教学，偶尔有也是在不得不的情况下进行融合教学，不是全方位、有深度的融合课堂。

表 5 实际教学情况调查

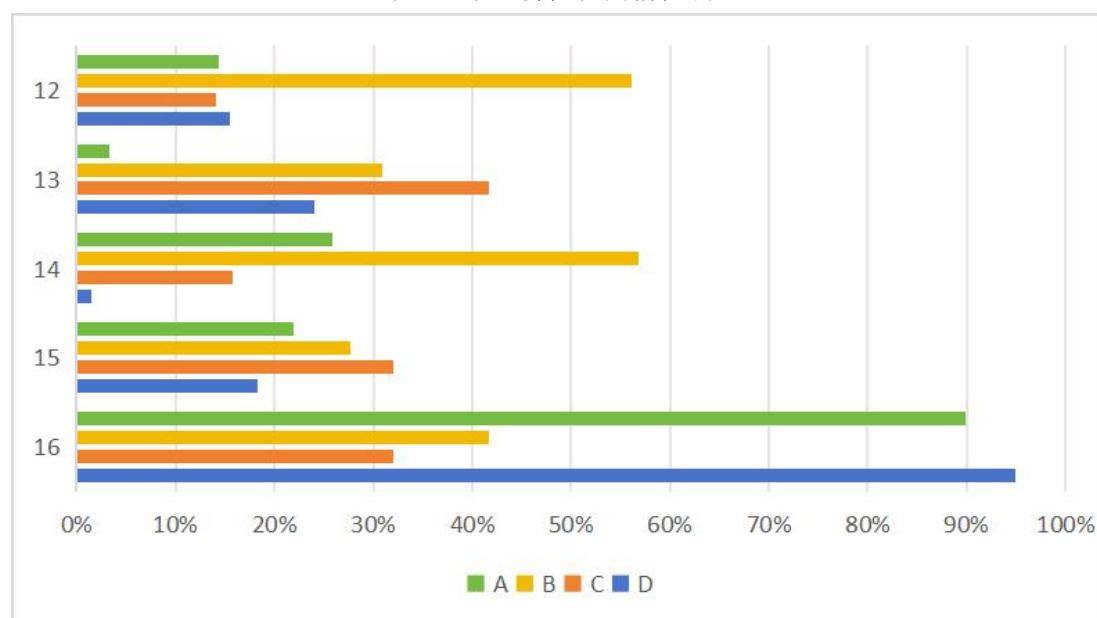


### 2.1.1.4 学生价值认同模块

对问卷中学生价值认同模块数据进行整理结果如下：大部分（56%）同学肯

定跨学科融合教学的价值，仅有极少部分（3%）同学认为没必要在体育课上交叉其他学科内容。很多同学（83%）能意识到在体育学习中融合其他学科知识对于帮助其建立系统化的知识体系有积极意义。也有同学（22%）意识到体育跨学科融合实践存在难度。学生认为在体育与其他学科进行交叉教学时，对老师、学生均有要求，绝大多数学生认为跨学科教学时需要老师深挖教学资源以及联系实际生活。通过对以上数据分析，学生肯定体育与健康课程跨学科主题学习价值，我们应该重视此类课堂的开展。

表 6 学生价值认同情况调查



### 2.1.2 教师访谈结果与分析

通过访谈了解当地高中体育老师对跨学科主题学习的了解、实践中遇到的问题以及建议。我们了解到青年教师对跨学科主题学习都有一定了解，不过仅有 4 位老师进行过跨学科主题教学的实践，在实践过程中也未与其他科目老师进行过交流学习。老师们表示学校教务繁忙，很难费心费力多次完成跨学科主题教学的教学设计及实践。但是所有老师都肯定跨学科主题教学的价值，也很乐意接收相关知识信息。具体访谈结果如下：

表 7 教师访谈记录表

访谈提纲	访谈结果
1. 对于体育学科 之外其它学科知识,您了解掌握情况如何? 对于体育跨学科主题学习,您认为实施的价值如何?	通过与老师们的交流得知,多数青年教师对跨学科主题学习都有初步了解,也都在各种教科研活动中听过相关课程。也有 2 位老教师对此类课程的理论知识知之甚少,但他们表示在上课过程中无意识的会带入到跨学科主题教学,如在跳远的教学中会带入到数学学科。老师们均肯定跨学科主题学习的价值,认为应丰富体育课堂,与“五育融合”的教学理念接轨。
2. 您在教学中是否进行过体育跨学科主题学习教学? 您认为体育学科需要和其它学科教师进行合作吗?	通过与老师们的交流得知,有 4 位老师进行过跨学科主题教学,这其中 3 位还开展过市级或校级相关公开课,这得益于本地教研团队的支持。其他老师没有进行过较为高质量的主题教学。所有老师在实践中都没有与其他学科老师进行合作,不过他们认为如与其他学科老师的合作,一定会大大提高教学质量,丰富教学知识面,后期的实践过程中也会尝试如此。
3. 您认为当前体育跨学科主题教学中面临的阻碍有哪些?	通过对与老师们交流的结果分析总结得知,跨学科主题教学有以下问题: 1、对教师的要求高,不仅需要老师本专业知识,还要求老师具备其他知识储备,且需要老师对不同学科知识进行融会贯通。2、设计一节课程需要耗费大量时间,投入精力,如非参加评优课程,很难静下心来去完成一节真正跨学习主题教学。3、没有系统学习相关教学理论知识与技能,学生对知识掌握能力的不同,老师很难把控课堂,也很难像其他文化课老师一样细腻的把握学生对所教授知识的掌握程度。
4. 您对实施体育跨学科主题教学有什么建议?	通过与老师们的交流得到以下建议: 1、夯实体育教学基本功,在此基础上发展其他教学模式。2、各教研团队应积极主动的进行相关理论知识的指导学习、提供实践课程交流的机会。3、教师应主动涉猎其他学科知识及教学手段,通过与其他组别的老师的沟通交流,提高自己跨学科主题教学的能力。4、资源共享,共同成长。

### 3 结论

通过对学生调查问卷结果的数据整理与分析,我们能够了解到高中生现有的认知已经达到进行学科融合的水平,他们肯定体育与健康和其他学科的联系,对内容有思考的跨学科主题教学是感兴趣的,乐意接触这种新型课堂。但就现在而言,学生缺乏融合学科知识解决复杂问题的敏锐性,这与我们在课堂上“循规

蹈矩”是分不开的，因此高中体育教师在未来的教学过程中要充分重视学生的学习和发展需求，立足于实践，深挖课程资源，提高自身跨学科教学能力，帮助学生激发整体思维能力，全方面促进学生发展。

通过与老师们的沟通了解到，老师们认同跨学科主题学习的价值，未在实践中充分利用有以下原因：1、虽有多年跨学科融合的理论基础，也有很多学者对跨学科主题学习的实践路径提出指导意见<sup>[10]</sup>，但总的来说可参考依据、可学习机会少，老师们无法较好把握课堂。2、“跨学科主题学习”对教师的高要求，单科钻研发展仍是体育教师的发展主流，体育老师知识储备对于跨学科主题教学来说可能会略显单薄与不足。面对跨学科主题学习的激流，体育老师应该更主动的参与其中，迎难而上，总结思想、阔从知识储备，提高跨学科主题教学能力。

总之，现阶段高中生“跨学科主题学习”受传统教育观念、教师资源等因素影响，实施情况不容乐观。在探索新型教学模式的道路上，学校、教师及个人均需要付诸行动，以其迎来更好的体育与健康“跨学科主题学习”的明天。

## 4 建议

(1) 提高认知，重视“跨学科主题学习”的育人作用，由各级部门组织相关教科研活动。以赛促长，积极组织体育与健康“跨学科主题学习”的相关微课、实践课的比赛，通过青年教师、骨干教师辐射全体体育教师。

(2) 注重对体育师范生、体育老师跨学科能力的培养与考核，鼓励其积极探索，勇于创新。

(3) 注重常规体育与健康课程质量，为跨学科主题课堂夯实基础。

### 参考文献:

- [1] 尚念. 中美初中数学教材跨学科内容的比较研究[D].华东师范大学,2017.
- [2] 刘仲林.交叉科学时代的交叉研究[J].科学研究,1993,11(2):9-17.
- [3] 孔钢城,王孙薯.创业型大学的崛起与转型动因[M].北京:社会科学文献出版社, 2015: 11. )
- [4] 中华人民共和国教育部.义务教育体育与健康课 程标准 (2022 年版) [S].北京:北京师范大学出版 社.2022.
- [5] 尚力沛,俞鹏飞,王厚雷等.论体育与健康课程中的跨学科学习[J].上海体育学院学报,2022,46(11):9-18.
- [6] 季浏.《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》突出的重点与主要变化 [J]. 课程. 教材. 教法, 2022, 42 (10) : 54-59.
- [7] 黄志斌. 新课标背景下初中体育“跨学科主题学习”教学设计研究[D].南京体育学院,2023.DOI:10.27247/d.cnki.gnjtc.2023.000170.
- [8] 感受传统体育魅力 探寻学科融合路径 ——以水平三《民族传统体育项目——放风筝》跨学科主题学习为例
- [9] (基于 STEAM 教育理念 对初中体育跨学科融合的探究 ——以田径项目为例)
- [10] [1]吴健.研“跨学科融合”促“以体育人”[J].中国学校体育,2022,41(10):9-12.

# 一所农村初中学校体育课程改革的实践与思考

常州市武进区洛阳初级中学 陆卫刚

**【摘要】** 本文采用文献资料法、行动研究法等研究方法，针对当前农村学校体育状况，探索学校体育课程改革的实践，主要从体育课、大课间、课外活动、延时服务、家庭作业及体育评价等方面进行实践，通过学校的长期行动研究，总结得出相关经验，形成“课堂教学：学起来 + 大课间：练起来 + 课外活动：赛起来 + 延时服务：玩起来 + 家庭作业：动起来 + 体育评价：促起来”的模式，并阐述了在实践中遇到的困难和后续努力改进的方向和措施。期望能给一线体育工作者提供一定的参考。

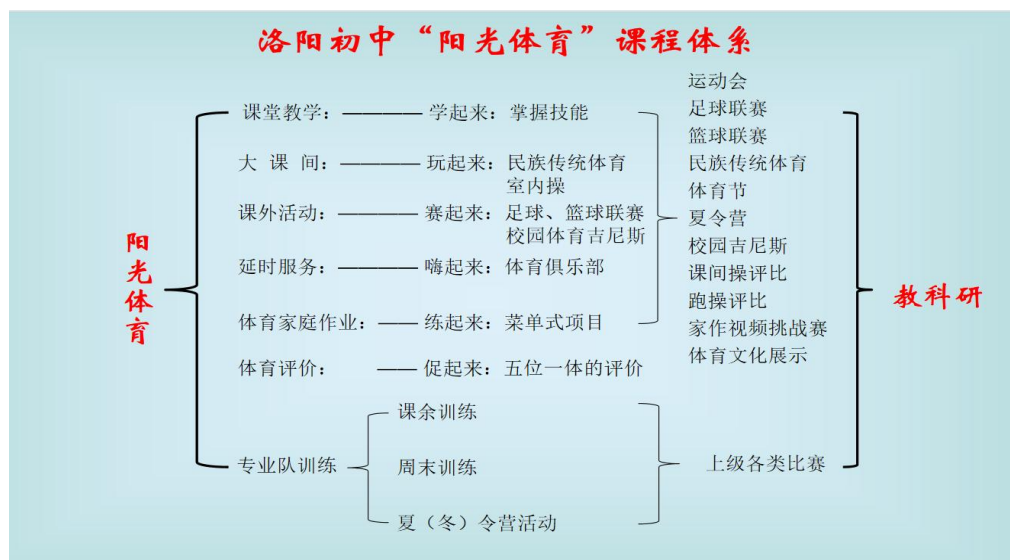
**【关键词】** 体育课程改革 学起来 练起来 赛起来 玩起来 动起来 促起来 思考

## 引言：

体育新课标的实施及“双减”政策的推进，都对学校体育工作提出了新的要求。尤其是对于一所农村初中来讲，提出了更高的要求。农村初中体育工作受到课程开发、场地、器材、师资及经费等诸多方面的影响和限制。

我校地处常州最东南的农村，通过多年来的有效实践，我校形成了“课堂教学：学起来 + 大课间：练起来 + 课外活动：赛起来 + 延时服务：玩起来 + 家庭作业：动起来的五位模式，并在评价环节中形成五位一体样态的“五位一体”体育课程，在确保学生每天锻炼不少于一小时的情况下，还做到了各个年级活动项目不同，每学期还有“校超、校BA”球类联赛，班级间有体育互动，形成了学生个体锻炼和班级群体活动相结合的学校体育氛围，有效提升了学生的身心健康。这些丰富多彩的体育课程设置，也确保了“双减”政策全面落地。

附：阳光体育课程图



## 一、我校体育课程改革实践

## 1、课堂阵地——“学起来”

体育课堂教学中，我们坚持“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”体育教学模式，让每位学生掌握1至2项体育技能。同时，随着体育新课标的深入实施，作为体育学科的主阵地的课堂教学在教学手段和方法上都有了较大的改变，非常注重游戏化、多样化的教学手段，通过不同形式、不同场景、不同项目，以及个人与小组间的多种挑战赛等，激发学生的学习兴趣 and 参与热情，不同场景和项目的变换也能让学生在比赛游戏中得到锻炼，使学生在丰富多彩的“学、练、赛”环境中体验运动乐趣，逐渐的会让学生爱上体育这门学科，从而一方面真正了解了体育、参与了体育活动，另一方面也会对体育课充满期待，期待通过在体育课中的各种参与来释放学习和生活中的各种压力和不快，调节身心，享受体育带给自己的快乐。

## 2、大课间 ——“练起来”

为落实新课标“教会、勤练、常赛”的要求，我们优化了大课间活动方案，把原来单一的跑操，优化成涵盖：技能提升类、传统趣味类和集体协作类等丰富多彩的，且能满足学生技能、趣味、团队融入等不同方面需求的多类项目。如：技能提升类：学校依据学校体育特色，融合思政建设经验，开发了足球、篮球、跳绳、飞盘等体育活动项目。让学生能在活动中锻炼身体、掌握技能、培养团队协作、积极向上的精神；传统趣味类：立足于中国传统体育游戏的魅力，与常州大学体育学院合作，开发传统体育活动项目，如舞龙、舞狮、滚铁环、竹竿舞及其他趣味游戏，让学生在传统体育活动的趣味中感受传统文化魅力，增强对民族文化的向心力；集体协作类：开展班级之间的跳绳踢毽、拔河、吉尼斯挑战赛等。让学生增强班级归属感和集体荣誉感。

附：学校大课间安排

<b>活动对象：全员参与。</b>		
<b>活动时间：9：30—10：10。</b>		
<b>活动时长：共计40分钟，不含课外活动课。</b>		
<b>活动项目：</b>		
项目	功能	内容
技能提升类	锻炼身体、掌握技能、培养团队协作、积极向上的精神。	足球、篮球、排球、跳绳、飞盘等。
传统趣味类	在传统体育活动的趣味中感受传统文化魅力，增强民族文化的向心力。	武术操、舞龙、纸飞机、滚铁环、竹竿舞及其他趣味游戏。
集体协作类	增强班级归属感和集体荣誉感。	长绳、踢毽、拔河、四人五足、班级球类竞赛等； 足球操、鬼步舞、武术操等 农忙时节：集体劳动

附：学校大课间项目轮换表

周次	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
九1	竹竿舞	滚铁环	踩高跷	花样跳绳	袋鼠跳	赶小猪	三人两足	踩石头过河	8字穿跳	老鹰抓小鸡	拔河	篮球绕杆	足球绕杆	托球接力
九2	滚铁环	踩高跷	花样跳绳	袋鼠跳	赶小猪	三人两足	踩石头过河	8字穿跳	老鹰抓小鸡	拔河	篮球绕杆	足球绕杆	托球接力	竹竿舞
九3	踩高跷	花样跳绳	袋鼠跳	赶小猪	三人两足	踩石头过河	8字穿跳	老鹰抓小鸡	拔河	篮球绕杆	足球绕杆	托球接力	竹竿舞	滚铁环
九4	花样跳绳	袋鼠跳	赶小猪	三人两足	踩石头过河	8字穿跳	老鹰抓小鸡	拔河	篮球绕杆	足球绕杆	托球接力	竹竿舞	滚铁环	踩高跷
九5	袋鼠跳	赶小猪	三人两足	踩石头过河	8字穿跳	老鹰抓小鸡	拔河	篮球绕杆	足球绕杆	托球接力	竹竿舞	滚铁环	踩高跷	花样跳绳
九6	赶小猪	三人两足	踩石头过河	8字穿跳	老鹰抓小鸡	拔河	篮球绕杆	足球绕杆	托球接力	竹竿舞	滚铁环	踩高跷	花样跳绳	袋鼠跳
九7	三人两足	踩石头过河	8字穿跳	老鹰抓小鸡	拔河	篮球绕杆	足球绕杆	托球接力	竹竿舞	滚铁环	踩高跷	花样跳绳	袋鼠跳	赶小猪
九8	踩石头过河	8字穿跳	老鹰抓小鸡	拔河	篮球绕杆	足球绕杆	托球接力	竹竿舞	滚铁环	踩高跷	花样跳绳	袋鼠跳	赶小猪	三人两足
九9	8字穿跳	老鹰抓小鸡	拔河	篮球绕杆	足球绕杆	托球接力	竹竿舞	滚铁环	踩高跷	花样跳绳	袋鼠跳	赶小猪	三人两足	踩石头过河
九10	老鹰抓小鸡	拔河	篮球绕杆	足球绕杆	托球接力	竹竿舞	滚铁环	踩高跷	花样跳绳	袋鼠跳	赶小猪	三人两足	踩石头过河	8字穿跳
九11	拔河	篮球绕杆	足球绕杆	托球接力	竹竿舞	滚铁环	踩高跷	花样跳绳	袋鼠跳	赶小猪	三人两足	踩石头过河	8字穿跳	老鹰抓小鸡
九12	篮球绕杆	足球绕杆	托球接力	竹竿舞	滚铁环	踩高跷	花样跳绳	袋鼠跳	赶小猪	三人两足	踩石头过河	8字穿跳	老鹰抓小鸡	拔河
九13	足球绕杆	托球接力	竹竿舞	滚铁环	踩高跷	花样跳绳	袋鼠跳	赶小猪	三人两足	踩石头过河	8字穿跳	老鹰抓小鸡	拔河	篮球绕杆
九14	托球接力	竹竿舞	滚铁环	踩高跷	花样跳绳	袋鼠跳	赶小猪	三人两足	踩石头过河	8字穿跳	老鹰抓小鸡	拔河	篮球绕杆	足球绕杆

我们还对各班练习项目每周进行轮换，14班14周一个循环。若遇到雨天，我们给所有班级每个教室一体机上安装了“室内操视频资源库”，让学生自己自由选择形式多样的室内操。暨活动了筋骨，又放松了心情。以上我们大课间的安排，可以让每一位学生彼此间在玩、练、赛中体验运动的快乐！体会对学校生活的向往！

### 3、课外活动——“赛起来”

课外活动，我们除了把它作为体育课和大课间活动的延伸和补偿外，还充分利用场地，效仿贵州的“村超”和“村BA”开展了我们学校自己的“校超”和“校BA”。比赛方式上，把原来的淘汰制，改为单循环积分制，即把有的班级1场比赛，增加到10余场比赛，这样场次多了，班级凝聚力也提升了；比赛方法，分上下半场，上半场男生，下半场女生，看总得分；参赛队员：须无处分、无违纪，整个联赛期间，也必须满足以上要求。若在平时的学习中违纪违规，则随时取消比赛资格。整个联赛，还评选最佳球员、最佳阵容、和名次奖，来多渠道的激发学生运动的内驱力，提高兴趣，调节紧张的学习生活，让学生有一种“盼头”。

### 4、延时服务——“玩起来”

从延时服务实施以来，学生在校时间较之前有所增加，对学生情绪调控、缓解心理压力方面提高了要求。因此学校积极开发延时服务体育课程，丰富学生校园生活。根据每位学生的个性特长、兴趣爱好，学校每学期设置51个社团，其

中体育类有：足、篮、排三大球、田径、羽毛球、舞龙舞狮、无人机、车模、竹竿舞等十余个社团，同时成立：岑村投资足（篮）球俱乐部、洛凯股份无人机俱乐部、蓝托车模俱乐部等，每个同学可以学习新的技能，展示和评比自己的成果，在玩中长知识、提技能，从中也放飞了心情、享受到了成功的喜悦，从而健康快乐成长！

## 5、家庭作业——“动起来”

体育家庭作业也作为体育新课标“勤练”的延伸，是更好掌握运动技能，提升身体素质的有效途径。当然还有每天空余时间或放学回家能不能动起来，也影响着当天的身心调节。因此，布置体育家庭作业也很重要。我们要求教师首先必须分析学生自身的体育爱好、兴趣，心理状态等各种特点，要大致了解学生的家庭生活情况（了解场地、器材条件），用心创设学生富有兴趣的、简单易做的体育家庭作业，以调动学生对参加活动的兴趣。让学生在新颖，好玩，愉快的活动中，放飞心情，真正做运动的主人。

我校根据学生的喜好和家庭场地特点，设置了“菜单式家庭作业”。如：每次自选3项练习内容，打卡上传视频或照片（1）原地开合跳30个/组（3-4组，组间休息1分钟）；（2）深蹲跳30个/组（3-4组，组间休息1分钟）；（3）俯卧撑15个/组（3-4组，组间休息1分钟）；（4）160个快速跳绳/组（3-4组，组间休息1分钟）（5）40秒原地高抬腿跑（3-4组，组间休息1分钟）

；节假日还布置亲子羽毛球、亲子跳绳、踢毽、亲子慢跑等，如此既可以拉近家长和学生之间的关系，同时也可以使双方都能够完成身体的锻炼，同样，都可以消除工作和学习的疲惫，享受到运动带来的快乐！

对于体育专项运动成绩好的学生来讲，通过阶段性的课余、周末及夏令营等专业队训练也可体会到运动训练“苦并快乐着”。

## 6、体育评价——“促起来”，建设五位一体的体育评价

为了使“阳光体育”课程有效实施，助力双减工作开展，我校根据课堂、大课间、课外活动、延时服务、家庭作业“五位一体”的设计来进行综合性评价，并结合学校运动会、体育节、社团等系列活动实施奖励性评价，以体质健康报告书的形式告知学生和家，同时还具体分值纳入学校“阳光能量成长积分考核”之中，用阳光币兑换积分（可置换学习用品）以此来促进学生对体育的兴趣和投入。

表4：五位一体的综合素质评价量表

一级指标	二级指标	标准表现	
课堂	教学过程参与	平时表现 (10分)	学习态度 2分、参与度 2分、合作表现 2分、学习能力 2分、情感表现 2分
		教师评价 (10分)	突出性表扬+1分、示范展示+1分、教师助手+1分、创新+1分、基础分 6分 (每次加分 0.5分)
	体能表现	体能 (素质) (10分)	体质健康标准为依据比重 10%
		专项体能 (10分)	参考考核评分标准评分比重 10%
	专项技能	技术量化 (20分)	参考评分标准评分比重 20%
		技术评定 (20分)	技术动作呈现流畅 5分、成绩表现 5分、执行规则 5分、体育行为 (合作、礼仪、秩序等) 5分
		教学比赛 (20分)	勇于表现, 积极参与 5分、角色责任表现 5分、技战术表现 5分、品德表现 5分
大课间	个人完成度 (1分)	个人动作质量, 个人参与情况, 个人表现情况	
	集体团队 (1分)	集体配合度	
课外活动	投入度 (1分)	个人动作质量, 个人参与情况, 个人表现情况	
	完成度 (1分)	活动质量	
延时服务	效果 (1分)	每周的成绩记录	
	参与率 (1分)	每周参与时间、频率	
家庭作业	成绩 (1分)	成绩记录	
	打卡 (1分)	在线打卡	
增值性评价	主动参与学校各项活动及获奖 (运动会、球类联赛、体育节) (不设限)	创纪录+20分, 前 3 名+3分, 前 8 名+2分, 参与+1分	

这些丰富多彩的“五位一体”的体育课程设置, 更加注重学生的全面发展和健康成长, 也确保了“双减”政策全面落地。其多样化、课程化、系统化、常态化的实施, 确实丰富了学生心理调节的内容和方法, 起到了较好的效果, 为“双减”工作的高效开展提供了保障。

## 二、我校体育课程改革的思考

### 1、遇到的问题

通过 2 年来的学校阳光体育课程的实践, 也遇到了一些客观存在的问题。如: 阳光体育课程还缺乏系统性、规范性、合理性; 对标新课标, 还要完善整体架构; 校内体育师资的紧缺、校外专业师资的稀缺 (尤其是农村学校, 路途较远, 部分项目老师不愿意来学校上课、指导。); 还缺少家长的理念转变、理解支持, 应试教育的传统在家长心里“根深蒂固”; 考核评价方式较单一; 场馆器材、经费的限止, 阻碍了相应体育项目的开展。

### 2、未来思考 (设想)

(1) 利用区域资源：充分利用“常州大学体育学院”的专家团队，及区域内专家；对标新课标，整体架构“学校阳光体育课程体系”！既以学校特色体育、民族传统体育项目为出发点，完善学校“阳光体育课程体系”；

(2) 挖掘身边资源：对接党委政府、企业家，寻求经费投入；

(3) 整合劳动资源：结合学校劳动课程资源，整合体育劳动项目；

(4) 改变传统观念：积极转变家长、班主任、任课老师等的传统观念，宣传体育对调节身心健康，增强身体素质，促进智育、德育发展的好处；

(5) 完善评价体系：利于操作评价、利于调动兴趣；

力争做大、做强体育这门大学科！

#### **【参考文献】**

[1]何展强.农村中学体育教学模式现状调查与分析——以增城区为例[J].当代体育科技, 2019, 9 (23) : 82-83.

[2]张文.恩施市偏远山区农村初级中学体育教学发展现状及对策研究[D].华中师范大学, 2014 : 31-32.

# “双减”政策下高中生校内外“每天锻炼一小时”开展困境与对策研究

王梦瑶--常州市平陵高级中学

**【摘要】**：采用文献资料法、问卷调查法等对溧阳市平陵高中“双减”政策下高中生的“每天锻炼一小时”的开展现状进行了实地的问卷调查。结果表明：目前溧阳市双减政策下平陵高中的高中生的“每天锻炼一小时”的开展呈现高度普及的状态，并呈现出了显著的成效。但仍存在主体创新和供给能力不足、家校联动等问题，在此基础上，研究从社会、学校、教师和学生四个层面分别提出推动“每天锻炼一小时的开展的对策。

**【关键词】**：双减政策；高中；每天锻炼一小时；困境与对策

## 1. 研究对象

江苏省溧阳市平陵高中“每天锻炼一小时”开展情况

## 2. 研究方法

### 2.1 问卷调查法

研究在对江苏省常州市平陵高中的学生、家长和学校老师三类群体中开展了问卷调查，获得实验数据，回收问卷 347 份，将回收问卷中的选项不变和答题时间小于 2 分钟的问卷视为无效问卷，并将其剔除，最终获得有效问卷 324 份，有效率 93.37%。其中学生 199 份，家长 93 份，学校老师 32 份。

#### 2.1.1 信度分析

借助 SPSS26.0 统计学软件对调查问卷的调查结果进行分析。通常来讲 Cronbach  $\alpha$ 系数的系数值越大，各变量中的各题目项具有越高的相关性，另外，这一结果进一步证实了其可信度的优越性。通常情况下，若 Cronbach  $\alpha$ 系数能超过 0.8 的界线，即可视为所审查问卷的可信度达到了一个较为满意的程度。经由详尽的数据分析环节，测得整个问卷的 Cronbach  $\alpha$ 系数为 0.956，且对于三个独立群体，记录到的 Cronbach  $\alpha$ 系数分别为 0.940、0.935 和 0.905，所有这

些值均大幅度高于 0.9 的标准, 强有力地佐证了该问卷具有极高的可信度水平<sup>[11]</sup>。

### 2.1.2 效度分析

鉴于研究所使用的问卷主要用于了解情况和征询意见, 因此仅对问卷的内容效度进行考察, 研究通过调查三位体育教育学专家对问卷的内容效度进行了评价, 并在专家的指导下对问卷进行了内容上的修改。

## 2.2 数理统计法

本研究采纳了 SPSS 26.0 统计分析工具, 对收集的问卷信息实施了全面的统计处理与深度剖析

## 3. “双减”政策下高中生校内外“每天锻炼一小时”开展现状

### 3.1 以点带面 高度普及

各地中小学为响应国家“双减”政策的号召, 采取坚决减少和杜绝学科类校外培训、家庭与学校积极配合、合理利用校内外资源等措施推动“每天训练一小时”活动的开展, 通过对学生以及家长的调查发现, “每天训练一小时”活动的开展获得了一致的认可, 并在学校中有了高度的普及。其中学生本人参加活动的比例为 77.39%, 家长孩子参与的比率为 85.93%。说明在平陵高中的学生加入“每天锻炼一小时”活动的人数占比极大, 已经初步实现活动普及的目标了。

表 1 每天锻炼一小时活动参与数量统计

	参与人数	参与比例
学生	158 名	77.39%
家长	79 名	85.93%

### 3.2 树优扶劣 成效显著

针对每日一小时体育活动成效的评估, 研究涵盖了学生、家长和教师三大关

<sup>11</sup> 林崇. 结构方程模型原理及 AMOS 应用[M]. 武汉: 华中师范大学出版社, 2008: 3-4.

键群体，并对其反馈进行了统计总结。具体数据显示于表 2 中，表明有 56.33% 的学生、35.44% 的家长以及 87.50% 的教师对每日一小时体育锻炼的效果表达了高度肯定与积极评价，认为效果非常好，认为效果较好的学生比例达到了 44.94%，家长比例为 56.96%，老师比例为 12.50%，认为效果较差和非常差的人数均为 0 人。说明参与每天锻炼一小时的成果获得了学生、家长和学校老师的一致肯定。在教育资源配置的基础上，学校主动优化其作为主要实践平台的功能，将既有的局限性创造性地转变为校园的独特优势，旨在加速提升学校课外体育服务的质量。通过推广课外拓展项目、构建浓厚的校园体育文化环境等策略，显著增强了每日一小时体育锻炼活动的引力与实际效能。

表 2 每天锻炼一小时活动的成效统计

	非常好		较好		一般		较差		非常差	
	人数	比例	人数	比例	人数	比例	人数	比例	人数	比例
学生	89 人	56.33%	71 人	44.94%	30 人	18.99%	0	0	0	0
家长	28 人	35.44%	45 人	56.96%	6 人	7.59%	0	0	0	0
老师	28 人	87.50%	5 人	12.50%	0 人	0	0	0	0	0

## 二、“双减”政策下高中生校内外“每天锻炼一小时”开展困境

### 二.1 主体创新不足

应试教育理念的根深蒂固不仅影响着教师的教育理念，同时也影响着教师的教学模式。在实践中，大部分体育教师在进行教学设计时，或者课后体育活动延伸教学时，会先让学生进行热身，再给学生讲解具体的运动知识和技巧，之后再让学生展开训练，下课前自由活动。这种单一固化的教学模式虽然在一定程度上能够让学生掌握运动知识和技巧，但学生的学习兴趣往往是十分低下的，从而影响学生对“每天锻炼一小时”的参与热情。整体上学生、家长和老师大多都认为主

体创新存在不足并且影响到了“每天锻炼一小时”活动的开展<sup>[12]</sup>。

表 3 主体创新不足影响每天锻炼一小时活动的展开

	赞成人数	赞成比例	不赞成人数	不赞成比例
学生	80	50.63%	78	49.37%
家长	72	91.14%	7	8.86%
老师	28	87.50%	4	12.50%

## 二.2 家校联动不足

在全国中小学范围内进行了详尽的数据统计与剖析，揭示了一项问题：在特定省份，超过 40% 的教育参与者，包括家长与师生，对“双减”政策所包含的五项管理细则认识尚不充分。转观北京、上海、深圳等地区，由于课后服务项目的高效实施，展示出迥异的态势——所有小学均已达到课后服务完全普及的目标。尤为突出的是，学生自主选择参与课后服务的比例，自“双减”政策启动之初的 49.1%，急剧增长至当前的 91.9%，教育部的调查统计揭示，在实施“双减”政策及强化五项管理措施的过程中，一些省份出现了逾四成师生与家长对五项管理核心要素理解不充分的现象，且体育课程时常被其他教学活动占用。相反，在课后服务运作良好的区域，例如北京、上海、深圳等地，小学课后服务的提供率已达百分之百。尤为重要的是，自“双减”政策发布以来，学生自愿加入课后服务的比例从 49.1% 跃升至 91.9%，清晰地反映出该政策执行的正面效应。

文艺、体育类活动开展率达 92.7%<sup>[13]</sup>。因为家庭和学校的联动不足导致了沟通协作效率难以满足现实需求，让学生活动的开展难以启动，家长未能与学校的每天锻炼一小时活动开展机制形成平衡。通过问卷数据统计结果可以发现，学生、家长和老师都认为家校联动不足有较大的影响。

表 4 家校联动不足影响每天锻炼一小时活动的展开

<sup>12</sup> 黄开保,龚佳樵,王芙蓉.“每天锻炼一小时”对促进学生体质健康实证研究[J].体育风尚,2018(12):19-20.

<sup>13</sup> 王浩,江轶.“双减”政策下中小学课后延时体育服务开展困境与对策[J].体育文化导刊,2022,(10):95-101.

	赞成人数	赞成比例	不赞成人数	不赞成比例
学生	93	58.86%	65	41.14%
家长	77	97.47%	2	2.53%
老师	32	100.00%	0	0.00%

### 4.3 主体供给能力不足

从对学校具体情况的调查可知,由于部分学校所在地区的经济条件相对落后,器材设施的投放相对匮乏,学生的运动方式局限于篮球、乒乓球、羽毛球、田径等相对小范围的运动当中,这些运动项目的受众有所局限,不能满足绝大部分学生的体育运动需求,导致学生的运动积极性存在不足。另外,高中阶段的体育运动项目除了上述内容之后,还包括体操运动、武术运动、游泳运动以及各种新兴运动项目,但是学校硬件条件存在缺失,教师即便有着一方面的教学能力,也没有落实多元化体育运动项目教育的平台和场地,这也是导致“每天锻炼一小时”落实困难的原因之一<sup>[14]</sup>。主体供给能力不足对“每天锻炼一小时”活动的开展存在影响获得了一致的同意,尤其是在学生的角度来看,学校仍然存在运动项目和器械等不足的问题。

表 5 主体供给能力不足影响每天锻炼一小时活动的展开

	赞成人数	赞成比例	不赞成人数	不赞成比例
学生	131	82.91%	27	17.09%
家长	75	94.94%	4	5.06%
老师	23	71.88%	9	28.13%

## 三、“双减”政策下高中生校内外“每天锻炼一小时”开展对策

### 5.1 社会层面：加强体育健康意识的宣传，转变理念

步入 21 世纪的教育领域,学校体育教育的核心任务在于强化学生的体质,增进其身体健康状况与总体福祉;提升学生的体育竞技能力,培育出高水平运动员及大批体育精英领导者;着重于树立学生持续参与体育的观念与行为习惯,为

<sup>14</sup> 李远宏.“每天锻炼一小时”大课间活动课程的开发与实施[J].教育家,2018(18):61.

他们的终身体育实践构建稳固基石。因此，转变教师群体、家长及学生本人对体育活动的传统看法成为了一项至关重要的工作。

首先，倡导全民运动，提高国民身体素养。国家相关部门要时刻关注我国国民体育运动现实状况，认识到“全民运动”的重要性，通过发布相关政策、法规、指令、意见等方式，让广大教师、家长从小就为孩子们树立正确的体育意识，鼓励孩子从小参与体育锻炼，强化孩子的身体素养。

其次，国家相关体育单位应加强宣传，通过网络、电视、广播、媒体、软件等各个渠道向广大民众宣传体育运动对自身的好处，让更多的人认识体育内容、了解体育知识、接受体育锻炼。

最后，加强对体育事业从业者的扶持力度，对从事该类工作的个人、单位开放“绿灯”，从资金、人员、政策等方面给予支持。另外，国家要鼓励有着特长优势的退役运动员参与到体育教育工作当中，让广大学生得到更为专业的体育教育，从而为我国未来体育事业的发展增添力量。

## 5.2 学校层面：加强学校运动设施的投放，做好保障

想要高效落实高中学校校内外“每天锻炼一小时”工作，基础的体育运动场地和运动设施是其重要保障。而如何加强体育设施的建设，提升学校运动场所的硬件条件是一项极为重要的任务。这不仅是广大师生进行体育运动活动的基本保障，也是学校综合实力的直接体现<sup>[15]</sup>。

首先，成立专业化的体育建设团队。学校在进行体育场地的设计与建造过程中，应当组建一支高水平的建设团队，包括建设专家、设计师、学校领导人和体育教师等，在充分理解学校体育运动场地建设意义、目标的基础上，结合自己的

---

<sup>15</sup> 侯志跃. 平凉市高中生“每天锻炼一小时”实践模式研究[C]//《西部体育研究》2015年第1期(总第137期).,2015:67-71.

专业经验讨论、交流，开展建设工作，让学校体育运动场地、运动设施的投放更为科学。

其次，科学采纳教师、学生的实际需求。每一个学校都有自己学校不同的办学理念、建校风格，学校在加强运动场地建设以及设施投放的过程中，要充分考虑到学校的真正情况以及广大体育教师的教学需求，学生的学习需求。使教师能够在运动场地上展开教学，让学生在科学的场馆设计中展开运动，满足教师、学生的教学需求和学习需求。如在运动场地的规划上，学校要保障场地大小与标准尺寸相契合，对每一项运动设施的放置位置、观众席设计、“主席台”设计、换衣间位置、储物间位置等方面内容进行科学设计，满足广大师生的各种需求。

再次，要加强运动场地、运动设施的维护与管理工作。学校要设定专门的人员进行运动场地以及器材设施的定期维护，清除安全隐患，提高使用率。当发现各种安全问题时及时解决，最大程度上保障师生的安全。在管理方面，广大教师、学生要遵守运动场地、运动设施的使用规则，遵守规定，爱护公共设施，不随意破坏。

最后，对于处于乡镇等经济状况相对落后地区的高中学校来说，学校的相关工作人员可以根据国家相应政策申请补助资金，或是通过“教育扶贫”等渠道向社会爱心企业寻求帮助。另外，乡镇学校还可以与本地区专业的体育运动单位形成结对，如青年篮球社、足球俱乐部等部门，组织学生去到专业的运动场地进行参观、学习等。

### 5.3 教师层面：加强自身教学模式的创新，激发兴趣

随着素质教育理念的不断深化，教育行政机构愈发重视体育课程的地位，并明确指示广大的体育教育者需更新过时的教学思维，开发并采纳多样化的体育教

学方法,旨在激发学生们对于体育活动的热情,同步促进其体质健康的显著提升。

首先,高中体育教师应当全面认识到运动对促进学生各方能力发展的重要性,在日常的教育教学中深入研读先进的教育理念,学习先进的教学模式,根据高中生的年龄特点和兴趣特征进行教学模式的多元化创新,转变学生对体育运动的不重视心态,促使学生认识到体育运动的重要性,提升教学质量。

其次,要注重对学生兴趣的激发,在教学实践中,在课外活动的设计中融合各种先进的教学方法,如融合高中生喜欢的音乐元素,组织高中生开展体育游戏、体育比赛,有条件的学校还可以定期组织学生远足、开展研学活动等等,让学生在多元化的课程设计中,激发学生参与校内外“每天锻炼一小时”的主动性,促进学生的全面进步。

#### 5.4 学生层面：加强学生运动意义的认识，提升质量

想要切实提升高中学校校内外“每天锻炼一小时”工作质量,除了要加强宣传,加强投入以及改善教学模式以外,还要充分转变广大高中生对于体育运动意义的认识<sup>[16]</sup>。

首先,学校可以充分发挥环境教育作用,通过构建校园体育运动“主题墙”,构建校园体育文化长廊等方式,让整个学校处于一种“运动状态”的环境当中。其次,学校还可以利用校广播站,为学生宣传体育运动的好处,国家对高中生体育教育的相关政策,体育明星的成长故事等,让学生在潜移默化中受到思想的熏陶,明白提高自身身体素质的意义,让学生能够自发地运动起来,锻炼起来,促使学生逐步形成终身运动的良好习惯,切实提升高中校内外“每天锻炼一小时”工作效率<sup>[17]</sup>。

<sup>16</sup> 林克明,张红涛,穆良一.对学校落实学生“每天锻炼一小时”的研究[J].文体用品与科技,2014(12):84.

<sup>17</sup> 王孟如.落实“每天锻炼一小时” 全面提高学生身体素质[C]//国家教师科研基金管理办公室.国家教师科

## 四、结束语

总而言之,学校教育是国民教育的基础,学校体育教育是国民体育教育的基础<sup>[18]</sup>。因此,高中阶段作为学生人生转变的重要时期,基于校内外“每天锻炼一小时”来加强对此阶段学生的体育教育,对学生的长足进步、学校的可持续发展、国民素质的提升均具有现实意义。但是在实施过程中,仍旧有部分学校并未落实到位。因此,为了进一步推动高中学校校内外“每天锻炼一小时”的高效落实,相关工作人员要充分明确其在实施过程存在的问题以及影响因素,并结合现实情况进行相应改善策略的探究,让高中学校校内外“每天锻炼一小时”落到实处,切实提高广大学生的体质健康水平。

### 【参考文献】：

- [1]林崇. 结构方程模型原理及 AMOS 应用[M].武汉:华中师范大学出版社, 2008: 3-4.
- [2]黄开保,龚佳樵,王芙蓉.“每天锻炼一小时”对促进学生体质健康实证研究[J].体育风尚,2018(12):19-20.
- [3]王浩,江轶.“双减”政策下中小学课后延时体育服务开展困境与对策[J].体育文化导刊,2022,(10):95-101.
- [4]李远宏.“每天锻炼一小时”大课间活动课程的开发与实施[J].教育家,2018(18):61.
- [5]侯志跃.平凉市高中生“每天锻炼一小时”实践模式研究[C]//《西部体育研究》2015年第1期(总第137期),2015:67-71.
- [6]林克明,张红涛,穆良一.对学校落实学生“每天锻炼一小时”的研究[J].文体用品与科技,2014(12):84.
- [7]王孟如.落实“每天锻炼一小时”全面提高学生身体素质[C]//国家教师科研基金管理办公室.国家教师科研专项基金科研成果,2014:63.
- [8]杨丽娟,王庆环.“每天锻炼一小时”就这么难吗?[N].光明日报,2012-11-17(004).

---

研专项基金科研成果,2014:63.

<sup>18</sup> 杨丽娟,王庆环.“每天锻炼一小时”就这么难吗?[N].光明日报,2012-11-17(004).