

## M 教育展台·体育课

# 让运动成为学生成长的『标配』

### 核心提示

2022版的《义务教育体育与健康课程标准》强调了聚焦素养的课程导向,坚持面向全体学生,落实“教会、勤练、常赛”要求,注重“学、练、赛”一体化教学。具体指的是,坚持课内外有机结合,指导学生学会基本运动技能、体能和专项运动技能,提供更多时间让学生进行充分练习,巩固和运用所学运动知识与技能,参与形式多样的展示或比赛。同时,激发学生参与运动的兴趣,让学生体验运动的魅力,领悟体育的意义,逐渐养成“校内锻炼1小时、校外锻炼1小时”的习惯。

近年来,我市各中小学重视学生体育核心素养培养,通过体育与健康课程学习,引导学生逐步形成正确的价值观、必备品格和关键能力,包括运动能力、健康行为、体育品德等方面,效果显著。

“绕过障碍物,注意控球……”秋色宜人,微风送爽,漳州一中芝山校区八年级的同学们正在进行篮球校队训练。校园里处处闪耀着体育运动的光芒,洋溢着体育文化的馨香。该校有“顽强拼搏的田径队”“团结奋进的羽毛球队”“强劲进取的篮球队”“青春活力的啦啦操队”,每支队伍都可圈可点。学校开齐开足开好体育课,帮助学生在体育运动中享受体育运动的乐趣。

“每天早操半小时,每周三节体育课,各个年级还有篮球、排球、羽毛球、体育游戏等社团供学生选择。首先时间上有了保障,再加上老师们注重引导同学们在运动中收获成功的体验,效果很不错。”漳州一中芝山校区体育组组长柯志良介绍,学校始终坚持“健康第一”的教育指导思想,全面推进素质教育和体育新课程改革,全面贯彻“让锻炼成为习惯,让运动带来快乐,让健康伴随一生”的体育工作理念。

细雨绵绵如薄烟,一丝一缕织天幕。下雨天并不能阻挡三实小师生们上体育课的热情。大课间活动时间,一至三年级的同学们在教室里做起了课桌舞“天天向上”;四至六年级的同学们移步学校的体育馆,大家有板有眼地练起了“八式太极拳”。记者了解到,漳州有不少学校均开设了体育校本课,老师们自编扇子操、绳操、球操等多种适合在室内或居家锻炼的项目,很受学生和家长的欢迎。

居家运动,强身健体。10月28日下午5时许,家住龙文的林女士,在儿子和二儿子做完学校布置的作业后,点开手机里保存的漳州市教科院名师空中课堂体育专题的视频,一起和孩子练了起来。“这种居家锻炼的方法很适合我们,不受场地和时间的限制,随时随地都可以轻松练起来。”

“这套名师空中课堂体育专题可以指导居家锻炼,调动学生锻炼积极性,培养学生自主锻炼的习惯;可以增加学生对体育中考的了解,正确指导学生练习,提高学生体质健康。”漳州市教科院中小学体育教研员王荣章介绍,名师空中课堂体育专题开放以来,受到了不少学生和家长的欢迎。空中课堂促进全市体育教师共同教研,引发更多的思维碰撞。尤其是在课例中融入新课标,有利于一线体育教师对新课标的理解与运用。以健身八段锦为例,充分体现课例融合缓解学生课业压力,可以让学生养成保护眼睛,呵护脊柱健康,培养健康行为等习惯。

近年来,漳州各中小学切实落实体育新课程标准要求,探索新的体育教育方法和工作思路,推进智慧课堂应用。老师们悉心指导学生科学锻炼,帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志;老师们大胆改革课堂教学、创新大课间,丰富阳光体育活动,努力培养学生良好的体育锻炼习惯和健康的生活方式,让学生们拥有健康的体魄。

◎本报记者 苏水梅



老师创设“重走长征路”情景,同学们按照路线兴味盎然地跑着。

### 多彩课堂

## 创设情景 学生“胜利会师”

“长征集训即将开始,请同学们整装待发——”10月26日下午第二节课,在漳州一中芝山校区篮球场上,八年级(2)班体育老师蔡福林,以红军长征为题材,为同学们创设了“重走红军路,共筑中国梦”的教学情景。只见操场上,一根根标志杆挺拔地站立,上面插着一面鲜艳的小红旗,红旗下方有红军长征途中的各个重要节点的文字说明。蔡老师提醒同学们本次“中长跑”课训练的重点是,在跑步的过程中注意“两三步一吸,两三步一呼”的呼吸节奏。

慢跑热身结束后,同学们在蔡老师的带领下进行专项热身。40个同学被分成4个小组,男女各两个小组,组长手上戴着运动手环,大家跟着哨子的节奏,点点头,伸伸手,弯弯腰,充分活动肌肉;在“熟悉长征路,学习获胜法”环节,蔡老师先请同学们进行自主合作探究学习,随即检验探究学习成果,进行总结评价;在“小组合作,共赴长征”环节,同学们先根据任务卡的提示,男生完成5次循环跑,女生完成4次循环跑,接着又根据任务卡的提示,男生完成4次接力长征

路,女生完成3次接力长征路,然后小组合作完成在规定时间内进行定向打卡。

操场上,同学们一次次顺利完成“会师”,按量完成了体能训练。在训练过程中,蔡老师先后三次听取了小组长汇报戴在手上的手表显示的心率值,同学们的心率均处于140至160之间,属于正常的水平。在“长征结束,休养生息”环节中,蔡老师播放了旋律优美的音乐伴奏,大家进行肌肉拉伸。做完恢复整理后,老师和同学们还对本节课大家的表现进行了讲评和自评。“我觉得这节课很有趣,既达到了体育锻炼的目的,又真切地感受到红军长征的不易。”洪宇城同学说。

课后,蔡福林在接受记者采访时说,一般中长跑的课是比较枯燥的,所以创设生动有趣的情景,以赛促练,由易到难,引导学生在学中中获得丰富的运动体验,从而提升课堂的趣味性和实效性,让学生在运动中相互鼓励,共同提高,培养学生团结协作能力,收到了比较好的效果。

◎本报记者 苏水梅 文/图

## 量身定制 女将迎“篮”而上

极速奔跑、变向运球、转身投篮……在平和县育英小学,活跃着一支女子篮球队,别看她们小小年纪,却在不少赛事上斩获佳绩。

在今年漳州市少年儿童篮球锦标赛暨小学生运动会、阳光体育篮球联赛上,这支篮球队获得小学女子组团体总分第一名。

“孩子们喜欢,老师积极培养、支持。”育英小学校长庄志达说,学校篮球社团课是热门,学校普及推广篮球运动,一放学,学生们都去抢场地打篮球,运动成为校园里最美的姿态。同时,学校积极组织校篮球队参加系列赛事,做到教会、勤练、常赛。

踏着晨曦进场,披着星光回家,是学校女篮团成员、六年级的陈欣怡训练的写照。因为在篮球场上展现出过人的天赋,陈欣怡从平和县崎岭乡特招进入育英小学。“打好球,没有捷径,肯吃苦,就是唯一的出路。”课后时间,陈欣怡每天都要在篮球场上进行一个半小时的篮球体能、技能训练。有时因为动作不规范、技能不提升,陈欣怡就会和自己“较劲”,主动加练,“一个动作没掌握,十遍不行就练一百遍,直到熟练掌握为止。”陈欣怡说道。

同样是六年级的徐诗涵,身高1米73,个头比同龄女生高出一个头,是天生的篮球“好材料”。在她看来,学校的女篮队伍是个热情、热血、团结、温馨的大家庭。“在篮球队,你可以结交到许多热爱篮球的朋友。大家不仅是好队友,一起快乐训练,一同切磋球技,挥洒汗水,也是相互照应的好朋友。平日在学习与生活上遇到困难,大家都会相互帮助,排忧解难。”徐诗涵说道。



育英小学女子篮球队进行日常训练

说起近年来学校女子篮球队的成绩,育英小学体育老师、篮球教练张明亮说,积极复盘是打赢比赛的根基。为了提高训练效率,张明亮为女篮队员量身定制了训练方案,每场比赛后,他还会带领队员进行总结和反思,进行赛后全程“复盘”,对失误进行分析,也研究对手投篮的特点,加速球员的成長。

重技能提升,也重人才培养。校长庄志达说,育英小学女子篮球队精选育苗,全程为球员做好规划,“我们希望,篮球能成为孩子们的特长,也为孩子们未来发展提供更多可能”。

◎本报记者 陈慧慧 文/图

### 专家谈

## 家长应帮助孩子养成终身锻炼的习惯

闽南师范大学体育学院副院长方江振认为,学生体育发展是学校、家庭和社会的共同责任。家庭在体育启蒙、体育兴趣培养、体育锻炼意识与习惯养成、体育氛围营造等方面具有不可替代的作用。

他认为,中小学生学习家长应重视学生体育核心素养的培养,着力提升学生运动能力,养成健康行为,培养体育品德。体育锻炼对学生呼吸系统、心血管系统、智力开发、预防疾病等具有重要作用;体育健康行为有助于学生拥有良好的锻炼、饮食、用眼、作息和卫生习惯,控制体重、调控情绪和提高环境适应能力;体育品德就是培养学生遵守规则、诚信自律、公平竞争的品格,培养学生积极进取、顽强拼搏、坚持到底、团队合作的精神,培养学生自尊自信、责任意识、正确的胜负观。

◎本报记者 苏水梅

“体育老师临时有事,这节课改上……”“先占用一节体育课上‘主科’。”曾经,中小学体育课被“主科”占用现象屡见不鲜。2022年,教育部公布《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》,并于当年秋季学期开始正式施行。“新课标”明确,“体育与健康”课占总课时比例10%—11%,超过外语课(6%—8%),仅次于语文和数学,体育课已然成为学生课表中的第三大主科。

事实上,体育教育远比我们想象中更加重要,不只是关乎学生个人的身体锻炼与运动能力达标,也是学生成长的核心素养之一。龙海区教育局体育专干李基土老师说,虽然从中央到地方,陆续出台了一系列政策,要求“开齐开足体育课”,但仍有部分学校执行不到位,加之体育师资不足,担心学生运动伤害等因素,使得体育课内容保守、学生兴趣不浓。李基土认为,体育课不受重视,根源在教育观念上。想正本清源,需改变“用分数给孩子贴标签”的心态,让全社会对素质教育、核心素养有更认同。同时,体育老师也需认真研究刚出台的新课标,上好体育课,教会孩子一两项运动技能,让他们真正融入、沉浸到运动中,享受体育乐趣,培养终身锻炼的习惯。有关部门要强化监督,确保“体育课不被占、在校每天锻炼不少于一小时”成为所有学校的常态。

◎本报记者 苏水梅

学校要确保体育课时不被占用

### M 资讯

## 携手搭平台 聚力促发展



10月30日,龙师附小龙文分校蓝月芬老师执教《角的度量》,在“漳州乡村教师培训实践基地”(龙师附小龙文分校站)活动中受到好评。

本报讯(记者 苏水梅 文/图)为进一步发挥名校校长工作室及漳州市乡村教师培训实践基地的示范引领和辐射带动作用,10月30日至11月3日,漳州市乡村教师培训实践基地“培训活动在龙师附小龙文分校南校区举行。

本次活动分为数学、语文、校长论坛三场,既有专家理论引领和名师课例示范,又有互动交流。14位来自无锡市教育科学研究院小学教研室、江苏省无锡市东林小学教育集团的相关领导及江苏省武霞名校长工作室、无锡市东林小学教育集团的专家和200名来自漳州各县区的乡村教师代表参加了活动。

据悉,漳州市教育局于2021年5月公布首批“漳州市乡村教师培训实践基地校”名单,龙师附小龙文分校为4所学校其中之一。近年来,漳州市乡村教师培训实践基地校及工作室认真制定工作方案和工作计划,以名校长、名师工作室为“龙头”,通过有计划地开展送教培下乡、组织承担乡村教师(校长)专项培训、接纳乡村学校骨干教师(校长)跟岗学习、发展联盟共建校等多种形式,探索整校参与的以乡村教师(校长)培训为主的“乡村学校助力工程”,充分发挥自身优势,积极承担或主动开展乡村教师(校长)培训帮带,为全市乡村教育发展做出了积极贡献。

## 教西藏学生学会时间管理

本报讯(记者 陈慧慧 通讯员 林晓婷)西藏班学生远离家乡,如何更好预防手机依赖,进行时间管理?日前,漳州一中为西藏班学生开展以“学习时间管理 预防‘手机依赖’”为主题的心理健康教育讲座。

“你了解时间吗?”“同学们的一天是怎么度过的?”……讲座上,闽南师范大学心理健康教育咨询中心余成武副教授抛出问题,得到西藏班学生热情响应。随后,余成武副教授对西藏班学生进行了关于手机使用的调查,并从外在、内在因素对手机依赖的产生原因进行了详细的分析,让学生自查是否有手机依赖。

为防止手机依赖,学生要如何更好地制定和执行学习计划?讲座上,余教授给出了一些行之有效的方法和策略,让学生更好地制定并且执行学习计划——第一步,记录时间,发现自己和时间的关系;第二步,分类管理,学会合理分配自己的时间;第三步,提高效率,七天执行和二十一天执行培养学习习惯,养成高效利用时间的习惯;第四步,自主动力,培养独立管理时间的能力。

据悉,此次讲座是漳州一中与闽南师范大学联合开展的“大手拉小手”系列活动之一,旨在通过活动引导学生反思自己的时间管理模式,帮助学生学会时间管理,合理安排时间,改变学习困境,改善学习拖延行为,更高效地完成学业任务。