

体育课堂中练习密度的再探究

吴旭艳

浙江省永康卫生学校, 中国·浙江 金华 321300

【摘要】练习密度是衡量一节体育课是否合格的一项重要指标。它的概念和计算方法一直在革新,但是也容易进入误区,导致一味强调追求高的练习密度,不考虑学生的真实承受能力。本文从练习密度易出现的问题入手,针对问题提出适宜的解决方式:有效的计算练习密度,增加练习手段,理论联系实际,教案再修改,合理有效的讲解出发,阐述个人的观点和看法。

【关键词】练习密度;有效计算;练习手段

1 练习密度的概念解析

1.1 练习密度的发展与革新

1981年,将“体育课密度”分为“一般密度”和“专项活动密度”。“一般密度”是指课中各项活动(包括教师指导、学生练习、组织实施、互帮互助与观摩、练习后休息5种)合理运用的时间与实际上课总时间的比例,强调对体育课时间的合理运用。“专项密度”是指某项活动合理运用的时间与实际上课总时间的比例,包括教师指导密度、组织实施密度、练习密度、互帮互助密度、合理休息密度等。其中,学生做练习的总时间与实际上课总时间的比例,称为“练习密度”。^[1]

对于体育课练习密度的定义也是在不断探索与精益求精的阶段,对于概念和范围的不断完善,对于体育课的教学质量和时间的把握要求也越来越明显。在不断探索阶段,会出现矛盾与瓶颈,也为我们体育工作者提供了新的思路和问题,如何去真正做到教师精讲,学生多练。

1.2 练习密度的测算方法与标准

中国健康体育课程模式下练习密度的测算对象是一个班级全体学生,测量时有2种方法。一种是测算整个班级的学生“停顿”的时间,即一节课中教师要求全体学生“停顿”下来听其讲解、动作示范、提出要求、点评的时间。然后,用实际上课总时间减去所测得的“停顿”时间,计算其与实际上课总时间的百分比,得出一堂体育课的练习密度即公式(1)。

$$\text{练习密度} = \frac{\text{体育课实际上课总时间} - \text{全班学生停顿时间}}{\text{体育课实际上课总时间}} \times 100\%$$

另一种是直接测算一个班级全体学生总的移动时间,计算其与实际上课总时间的百分比,得出一堂体育课的运动密度,即公式(2)。

$$\text{练习密度} = \frac{\text{全班学生总的移动时间}}{\text{体育课实际上课总时间}} \times 100\%$$

移动时间的确定不能以学生个体的身体活动来判断,而是以学生集体的身体活动来确定。

两种测量方法,各有特色,相互补充。第一种强调减少学生停顿的时间,持续运动,这也就对教师的讲解时间进行了控制,符合新时期的学生练习为主的要求。第二种计算方式强调的是全班总的移动时间,但个体存在差异,移动时间误差也较为明显,为计算的准确性加大了难度。

2 练习密度容易出现的误区

2.1 练习密度是否越大越好

学者发表的文章中认为,45 min 的体育课,学生操练的时间在 50%~70%左右较为适宜,还要结合学生体质状况和训练程度^[3];现行的《体育与健康课程标准》提出了每节体育课运动密度应在 75%左右的要求。结合实际课堂效果,练习密度是作为衡量一节体育课是否达标的一个指标,并不是唯一的,它需要结合运动强度,平均心率等,适宜的运动负荷才能增强学生体能,提高体质。一味追求练习密度,忽略其他相关的指标,反而使得效果下降。

2.2 练习强度与练习密度有所偏倚

练习强度与练习密度是相互影响的两个指标,不是独立存在的,也是作为衡量体育课堂教学质量评价的重要指标,但是现实中经常会出现,重心倾斜的现象。在考虑课堂教学身体练习上,需要结合适宜的运动强度,合理的练习密度,但由于每节课不可能实际去测量这两个指标,可以随机抽取一名学生,观察平均心率,做到调整两者之间的数据,逐步掌握及时调节练习强度与练习密度的策略与方法。

2.3 练习密度预估与实际之间的偏差

当出现误差时, 大部分都是靠教师的经验去协调, 改变各个环节的时间分配和有效的练习, 或者针对某个环节不断去磨课。这是较为常见的现象, 而且是经常出现的问题, 除此之外有什么更有的措施吗, 值得去深入探究。

3 如何有效提升课堂练习密度的有效性

3.1 练习密度的有效计算

在完整的一节体育课中, 包含三个部分的内容: 准备部分、基本部分、结束部分。根据课的类型, 分为: 新授课、复习课、综合课、考评课。

快速跑的这部分的时间分配以15分钟为例, 900秒确定可以练习2组, 该项目的练习密度为 $(354/900) \times 100\%$, 亦或是 $(354 \times 2/900) \times 100\%$, 还是 $(28 \times 3 \times 2/900) \times 100\%$ 呢? 在文献检索中, 有学者是按照第一种的方法来计算每项的练习密度, 但考虑到具体的练习组数, 这样的计算还是存在一定的问题。然而第二第三种的计算方法的区别就在于归队时间是否属于练习时间, 两者计算出的练习密度相差巨大, 哪一种计算方式是较为精确的, 仍存在一定的思考与探究。

3.2 增加练习手段, 提高练习密度

采用多种方法, 积极调动学生, 提高教学效率, 这是最为根本的目标。为此最基本的就是了解体育课堂的时间组成, 就是将体育课堂划分成三个指标: 教师指导、学生练习与学生休息。将“合作学习”的理念深入渗透到课堂中, 学生的主体地位得到体现, 让运动能力优秀的学生能进一步提升自我, 起到引领作用, 而对体育相对薄弱的学生, 教师有更多的时间去关注, 让他们根据自身的能力选择合理的运动量和强度。

3.3 理论与实际的结合, 教案再修正

根据黄金分割点的要求, 我们应把学生的活动时间控制在28 min左右、教师活动时间控制在17 min左右, 这是一个普适性的标准, 不同的课型, 其具体的指标具有可变性。如新授课, 因学生对于新授内容的无知, 教师的讲解、示范与反馈指导的时间必然增加, 因此, 教师指导的密度也要相应地增加。教案中计划的具体时间控制上和实际肯定会有出入, 课堂管理也会有突发事件, 比如器材的分配, 学生的意外状况, 必然会干扰课堂节奏, 而作为教师, 在设计课的环节, 就需要着重考虑安全与合理, 有效的课前准备, 有序的课堂教学策略, 课后的反思与对照再修改就显得十分重要。

3.4 合理针对讲解和纠错, 把课堂还给学生

单纯的体育运动可能会让学生觉得枯燥乏味, 注意力容易涣散, 结合器材的使用, 更多运用游戏和比赛, 能充分调动学生参与的积极性, 好胜心驱使, 全身心投入, 在玩乐中完成一堂体育课, 将学习的内容渗透入各个环节, 做到学生练习为主。如何做到真正精讲多练, 作为教师也是需要攻克的难题, 学生素质参差不齐, 接受能力有高低, 但是学生观察能力和模仿能力强, 不妨让学生变成“小老师”, 就能快速让全班学生成长起来。

4 结论

(1) 练习密度的概念不断在革新, 但是各有各的标准, 至今统一的定义也在不断精益求精。沿用“体育课密度”分为“一般密度”和“专项密度”2类。其中专项密度中, 学生做练习的总时间与实际上课总时间的比例, 称为“练习密度”。

(2) 练习密度并不是唯一衡量一节课好坏的标准, 也不是越大越好, 不要被它所限定, 而不去关注学生真实接受能力, 还需要结合课型来判定练习密度的大小。

(3) 实际与预设一定会出现偏差, 而出现时, 作为教师需要反复去斟酌各项的合理性与有效性。严格把控环节的讲解, 把更多的练习时间留给学生。

(4) 练习密度的计算方法仍有值得商榷的地方, 文中罗列了常用的两种计算方式, 各种其特点, 但是在实际计算上也有困难之处。包括文中的例子快速跑, 通过检索, 也有不同的计算方法, 得出的结果也有很大的差异, 但是哪一种方式更准确, 是需要进一步的商讨。

参考文献:

- [1] 苏坚贞. 基于中国健康体育课程模式的-运动密度-概念探析[J]. 首都体育学院学报, 2019(5): 408-412.
- [2] 北京体育学院生理教研组. 运动生理科学研究的几种实验方法[M]. 北京: 人民体育出版社, 1959: 147.
- [3] 章瑞麟. 提高中学体育课教学质量的几个问题[J]. 科学与教学, 1963(2): 137.
- [4] 季浏. 中国健康体育课程模式的思考与构建[J]. 北京体育大学学报, 2015, 38(9): 72.
- [5] 邵伟德等. 论体育课堂教学时间的划分与策略[J]. 北京体育大学学报, 2014, 37(11): 103.
- [6] 董玉泉等. 把课堂练习的权利还给学生, 探索合理有效的练习密度——从耐久跑教学引发练习密度的思考[J]. 中国学校体育, 2015(12): 38.