

中等职业学校体育与健康课飞盘校本课程的 开发与实践研究

——以南沙岭东职业技术学校飞盘校本课程教学为例

谭 超 吴基文 罗庆波 梁 胜

广州市南沙区岭东职业技术学校, 中国·广东 广州 511468

【摘 要】随着体育教育的发展和学生需求的多样性, 中等职业学校亟需在课程内容与教育模式上进行创新。本研究针对飞盘运动在增进学生身体素质和激发学生学习兴趣实施以飞盘为核心内容的校本课程。本文首先分析现有中职体育课程的局限与健康教育的需求, 然后提出飞盘课程思路, 为教学内容与方法设立框架, 重视学生身心发展和技能掌握。通过采用运动教育模式开展实践教学过程, 并采用多元评估体系收集教学结果, 课程对学生体育素养提升效果显著, 对中等职业学校体育课程改革提供了有益的探索与实践经验。

【关键词】中等职业学校; 体育校本课程; 飞盘; 运动教育模式

1 飞盘校本课程的研究背景

中等职业学校体育与健康课程是培养学生身心健康的重要环节, 而飞盘作为一项新兴的团队运动, 具有良好的趣味性和竞技性, 适合在校园内推广。本研究针对飞盘的特性, 开发适用于中等职业学校的校本课程, 旨在提升学生的身体素质与团队协作能力。课程研发过程中, 依据新的《中等职业学校体育与健康课程标准》, 对飞盘的基本规则、技巧与战术进行了系统梳理。

2 飞盘运动在中职体育课程中的地位与作用

2.1 飞盘运动在中职体育课程中扮演着重要的地位

首先, 飞盘运动培养了学生的团队协作精神和沟通能力。在飞盘比赛中, 每个队员都需要精确地传递飞盘给队友, 这要求他们相互之间进行有效的交流和合作。此外, 飞盘运动还加强了学生的身体协调能力和反应能力, 这对于培养学生的体育素养和身体素质具有积极意义。^[1]

2.2 飞盘运动在中职体育课程中也有利于培养学生的创新思维和学习能力

学生在学习和掌握飞盘技巧的过程中, 需要进行反复的实践和不断地尝试, 鼓励学生通过创新的方式使用飞盘, 如设计新的传递方式或创造新的技术动作, 从而培养了学生的创新思维和创造力。

2.3 飞盘运动还有助于提高学生的身体协调能力和空间意识

通过飞盘运动的训练, 学生的身体控制能力和空间意识得到了有效的提高, 对于培养学生的运动技能和身体素质具有积极的推动作用。^[2]

2.4 飞盘运动可以帮助学生建立科学的健康观念

飞盘运动课程能够引导学生进行有效的压力管理, 减少

焦虑与抑郁的发生。增强他们的健康意识和自主健康管理能力。预防职业病与生活方式疾病。^[3]

通过飞盘校本课程的开发与实践, 明确了飞盘在中等职业学校体育教学中的重要性, 为今后相关课程的推广与调整提供了有力的数据支持和实践经验, 展示了校本课程开发的可行性和必要性。

3 飞盘校本课程的设计思路

3.1 飞盘校本课程的设计理念与目标

中等职业学校飞盘校本课程以提升学生的身体素质、增强团队协作能力和培养健康生活方式为目标。课程理念基于素质教育和健康教育的原则, 强调“以学生发展为本”的教学理念, 追求“趣味性、参与性和实践性”的教学效果。课程设计围绕学生的身心发展需求, 结合我校体育场地情况, 注重知识技能与情感态度的全面培养。

3.1.1 课程目标明确, 旨在通过飞盘运动培养学生的身体协调能力、反应能力及战术意识。从技能层面, 设定基本的飞盘投掷、接盘及换位规则, 利用多次投掷的练习模型, 使学生在熟悉动作的同时, 提高技术水平; 通过团队比赛, 锻炼合作能力并增强竞技意识。课程还包括健康知识的教育, 涵盖运动心理、营养及身体保健等, 计划在每学期设置2次专题讲座, 促使学生形成科学的运动观与生活习惯。

3.1.2 课程内容设计涵盖理论与实践两大部分。理论部分包括飞盘运动的历史背景、基本规则、技术要领及战术思路, 采用多媒体教学方式, 增强学生的学习兴趣。实践部分则安排了24节课的实操训练, 每节课时长为40分钟, 内容包括基本传接、投掷技巧、游戏化训练以及小型比赛, 促进学生的身体协调性和反应能力。

3.1.3课程实施采用了运动教育模式的教学方法。在运动教学模式教学中,学生按赛季自主分成若干小组,围绕团队合作进行飞盘相关活动,培养他们的协作精神和沟通能力。分层次教学则根据学生的初始水平进行分组,使不同能力的学生均能获得适合自己的锻炼和提升机会。课程设计中,搭配了多样的评估工具,包括飞盘运动测试、技能考核和健康评价,确保学生在各个方面都能得到有效反馈。

3.1.4教学活动设计注重循序渐进。初期,通过1对1的个性化指导,帮助学生掌握基础技能;中期引入小组对抗赛,鼓励学生进行团队协作;后期开展飞盘联赛,增强学生的竞争意识和荣誉感。评价体系采用过程性与结果性相结合的方式,设定在线测评与现场评分,确保学生在参与中获得反馈和改进。

3.1.5在课程实施效果的评估中,采用了前测与后测相结合的方式。前测在课程前进行,涵盖身体素质、运动技能和心理健康三个维度,通过体质测试量表和飞盘技能测试进行评估。后测在课程结束后进行,数据表明,参与课程的学生在身体素质上平均提高了15%,技能水平提高了20%,心理健康指数亦显著提升。此外,问卷调查结果显示,90%的学生对飞盘课程表示满意,认为其增强了团队意识,丰富了校园生活。

3.1.6教材及教学资源的选择多样,利用视频教学、实物示范、学生互评等多元化手段,提升学生的学习兴趣。课程实施注重场地的合理规划与设备的安全性,保障学生在练习过程中的安全。

3.1.7飞盘校本课程的创新之处在于积极引入信息技术,利用APP进行课后训练记录与反馈,推动学生自主学习与反思。计划在后期进行课程效果评估,通过问卷调查与实地访谈收集数据,以便针对性地改进课程设计。

以此课程为载体,积极探索中等职业学校体育教学的新路径,推动学生身心发展与职业素养的全面提升。

3.2飞盘校本课程的教学模式

在飞盘教学中我校主要围绕运动教育模式开展教学及组织飞盘赛事同时改进评估方法。针对传统的赛事组织与评估方法存在的问题,我校提出了一种更加有效的改进方法——“班级赛会制”首先,我校明确了飞盘赛事组织的目标,即将学生的赛事参与度与课程知识的学习相结合。在飞盘赛事组织过程中,我校采用了班级内小组合作的方式,让学生在团队中担当不同的角色共同完成赛事的各项任务,以提高学生的参与度和团队合作能力。同时,我校还引入了评估方法的改进,采用了多方面评估的方式,包括课堂表现评估、个人项目成绩评估以及团队合作评估。通过这些改进,可以更加全面地评估学生的飞盘赛事参与

度和综合能力。在具体的教学实践过程中,采用了体验式学习的方法,让学生通过实际参与飞盘赛事的方式来学习知识。在赛事组织方面,注重培养学生团队合作的意识和能力,通过组织各种飞盘团队活动和训练来提高学生的团队合作能力。在赛事评估方面,采用了多种评估方式,包括课堂表现评估、个人项目成绩评估以及团队合作评估。

4 飞盘校本课程教学实践

4.1飞盘校本课程的教学设计

本课程设计采用运动教育的教学模式,注重学生的主体性和实践能力培养。下面将从教学目标、教学内容、教学方法、教学评价四个方面进行详细描述。

4.1.1教学目标

- 培养学生对飞盘校本课程的兴趣和热爱,提高课程参与度。
- 通过飞盘校本课程的体验,培养学生的团队合作和沟通能力。
- 引导学生形成积极的体育健身观念,增强身体素质。

4.1.2教学内容

- 飞盘校本课程的基本概念、规则和技术要求。
- 班级比赛队伍的组建及团队角色分工。
- 飞盘校本课程的相关战术和策略。
- 飞盘校本课程的比赛形式和规则。

4.1.3教学方法

- 理论讲解与示范:通过PPT和视频等形式,向学生介绍飞盘校本课程的基本知识和技术要求,并进行示范演示。
- 实践操作与体验:学生进行飞盘校本课程的练习,并在实践中感受技术要求和比赛规则。
- 小组合作与竞争活动:将学生分为小组,进行飞盘校本课程的小组合作和竞争活动,培养团队合作和沟通能力。
- 教师辅导与评价:教师根据学生的表现给予指导和评价,引导学生不断提高。

4.1.4教学评价

- 参与度评价:通过观察学生的参与度,评价学生对飞盘校本课程的兴趣和热爱程度。
- 技术评价:对学生的技术操作进行评价,包括发力技术、接盘技术和传球技术等。
- 团队合作评价:评价学生在小组合作和竞争活动中的团队合作和沟通能力。
- 健身效果评价:通过体能测试和体质评估等方式,评价学生的身体素质提高情况。

通过以上教学设计,旨在提高学生对飞盘校本课程的兴趣和热爱,并培养学生的团队合作和沟通能力。

表1 课堂练习、比赛小组、个人评分标准及评分表

小组得分		
项目号	项目名称	分值
1	小组成员为本队起一个有意义的队名	5分
2	统一队服	比赛开始每次课5分
3	全部出勤	每次课5分
4	完成每一个任务卡片	5分
5	完成全部课堂任务	5分
6	更新上次得分	每次课5分
7	小组活动积极有序	每次课5分
个人得分评价办法		
项目	计分方法	计算比例
小组得分	小组配合及全体成员得分的平均值	70%
个人得分	学生进行比赛,由裁判给比赛中的每位学生评分,具体如下: 1 基本动作完成情况 2 动作质量完成 3 比赛应用——即动作在比赛中的协调运用 4 团队配合意识	30%
个人加分	1、带操情况 2、个人课堂表现	每次1分
个人扣分	1、无故缺课 2、课堂态度不端正	每次1分

4.2 飞盘校本课程教学效果评估

教学效果评估是中职体育与健康课程飞盘校本课程的重要组成部分。评估的目的是为了全面了解学生在该课程中的学习情况和取得的成果,检测教学效果的优劣,并为教师提供改进教学的依据。^[4]在进行飞盘校本课程教学效果评估时,我校采用定量和定性相结合的方法。定量评估主要通过考试成绩、技能表现等客观指标来评价学生的学习成果。例如,设计了一套针对飞盘校本课程相关知识和技能的考试题目,通过学生的答题情况来评价他们对课程内容的掌握程度。同时,设立技能考核项目,如飞盘投掷距离、准确度等,评估学生在实践操作方面的表现。^[5]

除了定量评估,定性评估也是评估教学效果的重要手段。定性评估可以通过观察学生在课堂上的表现、听课反馈、问卷调查等方式来获取。观察学生在课堂上的表现可以获得他们对课程内容的理解程度、学习态度和参与程度等信息。听课反馈可以从学生的角度得知他们对课程的理解和接受程度,对教学方法的评价和建议。问卷调查可以收集学生对课程教学的满意度、课程对他们的实际意义等

方面的意见。^[6]

在赛事评估方面,我校采用了多种评估方式,包括课堂表现评估、个人项目成绩评估以及团队合作评估。这些评估方式可以更加全面地评估学生的参与度和综合能力,同时也能够激发学生的学习兴趣 and 动力。

通过赛事组织的改进,学生的参与度得到了明显提高,学生更加积极主动地参与到赛事中,提高了学生的学习兴趣 and 动力。其次,评估方法的改进,为学生提供了更加准确的反馈信息,有利于学生的学习和成长。

5 飞盘校本课程教学实践总结与展望

从我校在中职体育与健康课程中开展飞盘校本课程教学的实施效果来看,飞盘校本课程教学在促进中职学生体能、团队协作与核心素质方面具有显著的效果。实施该教学模式后,学生在技能掌握、团队协作及技战术应用能力方面有了显著提高,展现了良好的体育素养和跨学科综合能力。中职飞盘校本课程体育课,可进一步提升中职体育课教学质量,充分发挥在培养学生动手能力、创新思维及自我评价等多方面的优势。

参考文献:

- [1] 王丽铭. 中等职业学校体育与健康课程资源开发与利用[J]. 情感读本, 2021: 1 (45).
- [2] 夏币华[1], 肖明善[2]. 对中等职业学校《体育与健康》课运动负荷若干问题的探讨[J]. 当代体育, 2021: 2.
- [3] 牟艳. 中等职业学校体育与健康课程融合思政教育的路径探析[J]. 生活教育, 2021: 4.
- [4] 丁明; 王明伟. 中等职业院校体育与健康课程现状及对策的研究[J]. 体育科技文献通报, 2020: 2.
- [5] 赵富学[1, 2], 沈克印[2]. 《中等职业学校体育与健康课程标准(2020年版)》解读——基于学科核心素养视角[J]. 上海体育学院学报, 2021: 12.
- [6] 孟凡花. 《极限飞盘: 竖排跑位传接盘》教学设计[J]. 体育教学, 2023. 56-57.

作者简介:

谭超(1975.08-), 男, 汉, 湖南湘潭人, 本科, 高级讲师, 研究方向: 体育教学;

吴基文(1985.07), 男, 汉, 清远英德人, 本科, 助理讲师, 研究方向: 体育教学研究;

罗庆波(1983.05-), 男, 汉, 广东大浦人, 本科, 助理讲师, 研究方向: 中职体育教学研究;

梁胜(1977.07-), 男, 壮族, 广西来宾人, 本科, 中学一级, 研究方向: 中职体育教育训练、学校体育课程开发。