

# 因为爱，在一起

## ——南京师范大学附属小学仙鹤门分校体育亲子课程教学探索研究

芮巧美

(南京师范大学附属小学仙鹤门分校, 江苏南京 210049)

**摘要:** 在教育部“更加注重学生‘阳刚之气’培养”的教育思想指导下, 南师大附小仙鹤门分校开展亲子体育课程活动, 创造性要求必须爸爸参加。本实践研究详细介绍了亲子体育课程的形式与内容、教学设计以及学校层面的实施方案。实践证明, 小学亲子体育课程能有效地提升学生身体素质。

**关键词:** 亲子体育课程; 身体素质; 阳刚; 探索精神

南师大附小仙鹤门分校“因为爱, 在一起!” 亲子系列课程, 是在全社会育人的大背景下, 在学校“爱·互联”办学理念指引下, 对新时期如何进行家校共育的创新实践。我们采用“请进来, 走出去”的方式, 通过学校特色场馆的开放, 志愿者教师、志愿者家庭卷入式参与等多维度的系统支持, 面向家庭、社区、周边高校等开设的特色课程。学校将通过“悦运动, 越健康”亲子体育课程, 深入探索学校、家庭、社区“三位一体”育人机制, 在教育的大背景下, 有效形成教育合力, 助力学生健康成长。让爸爸们在亲子运动课程中, 更多地去陪伴孩子的成长过程, 把深沉的父爱展现出来, 也在课程中学会和孩子交流与沟通, 掌握运动的小技巧, 学会在学校之外, 帮助爸爸们指导孩子更好地进行运动, 提升孩子的身体素质。

### 一、亲子体育课程的形式与内容——“爸爸陪我上体育课”

在南师大附小仙鹤门分校“爱·互联”的理念指导下, 创造性要求必须爸爸参加, 妈妈可以陪同。在现代普遍的家庭分工里, 照顾孩子的生活、学习大部分都是妈妈的责任。爸爸在陪伴孩子的过程中长期处于缺席现象, 但其实, 在孩子成长的不同阶段, 爸爸妈妈扮演的是不同的角色。好妈妈永远代替不了好爸爸, 在运动这件事上必须爸爸来做。

根据学生的身心特点以及爸爸们所能具备的运动条件, 本次课程共设3节课, 分别是低年段“绳彩飞扬——趣味亲子跳绳”、中年段“足球小童星——趣味亲子足球”、高年段“篮球小达人——趣味亲子篮球”。由体育组老师组织上课, 学校工作小组制作相关课程的邀请函发到各年段学生家长微信中, 通过准点抢课的形式, 选择相关的家庭组, 并在学校周边社区开放8个家庭名额, 一起来感受“悦运动, 越健康”亲子体育课程。活动每月一次, 每次共有60组家庭参与, 本学期共开展4次亲子体育课程, 让更多的孩子和家庭参与其中。

三节课中, 抢课的要求是必须由爸爸和孩子进入课堂, 在这一条件特点下, 让很多家庭止步的同时, 也让大家思考, 在陪伴孩子成长的这条路上, “爸爸”的角色是什么? 陪孩子运动, 爸爸们又可以做什么? 爸爸也许做不到对孩子说爱, 但是爸爸陪女儿来一次慢跑, 让女儿在感受到来自父亲安全感的同时, 学会勇敢、坚持和自律; 带儿子尝试一场攀岩, 既让孩子的心性得到了磨练与锻造, 又激发了孩子的探索精神, 拉近亲子间的关系, 让父亲深沉的爱更能有机会表达出来。这些点点滴滴“爸爸的陪伴”对于提升孩子的“阳刚之气”来说, 是一种有效的方法。

### 二、亲子体育课程的教学设计——“任务单教学, 将课堂交

### 给家长和孩子”

三节亲子课程根据小学三个年段的学生设计, 三节课程同时开展, 由一位体育教师进行“暖场破冰”活动, 让家长在陌生的环境下, 全身心放松, 让家长更能投入到课程中。暖场热身活动之后, 再由三节课的教学老师带到相关的课程场地。

#### (一) 水平一: “绳”采飞扬——趣味亲子跳绳

课程目的: 跳绳在一、二年级的教学中, 占据了很大的教学比例, 并且在国家体质健康测试中占据着重要的地位, 它是所有测试项目中, 唯一一个有附加分的项目, 可以通过跳绳, 弥补学生薄弱项目失去的分, 从而能够达到优秀。同时跳绳在学生的家庭作业中占据着很大的比例, 通过本次趣味亲子跳绳课程, 引起家长对孩子跳绳的重视, 同时帮助家长指导孩子在家庭里更好地进行跳绳运动, 从而提升学生的跳绳成绩, 发展学生的运动技能, 提高学生的身体素质, 增进亲子关系。

课程流程:

1. 暖场游戏: 体育教师统一组织
2. 教学流程:

以任务单的学习模式, 体育教师只负责答疑解惑, 示范正确的动作, 组织比赛, 学生和家长之间的交流学习, 将课堂交给学生和家

#### (二) 水平二

课程内容: 足球小童星——趣味亲子课程

课程目的: 足球运动是中年段孩子最爱的运动项目之一, 快乐的奔跑、默契的配合、成功的射门等, 对孩子来说都充满诱惑。在校园外, 孩子们也经常参加足球运动, 但是自身的技能并不能很好地驾驭足球。通过本次“足球小童星”趣味亲子足球课程, 指导孩子学习双脚绕杆运球射门足球技术动作, 帮助家长在校外指导孩子如何更好地踢好足球, 从而提升学生的足球技术, 发展学生的运动技能, 提高学生的身体素质, 增进亲子关系。

课程流程:

1. 暖场游戏: 体育老师统一组织
2. 教学流程:

以任务单的学习模式, 体育教师只负责答疑解惑, 示范正确的动作, 组织比赛, 学生和家长之间的交流学习, 将课堂交给学生和家

#### (三) 水平三

课程内容：篮球小达人——趣味亲子课程

课程目的：小篮球运动是高年级学生最喜欢的项目之一。通过练习运球，然后经过团队的合作，最后成功地将篮球投入篮筐，不仅能够提升学生反应能力和练习能力，更能够促进团队合作能力的提升。通过本次篮球小达人的课程，指导学生学习三步上篮的技术动作，帮助家长在校外更好地指导孩子们进行练习，从而提升学生的基本运动能力和更好的配合协作能力，发展学生的体能和技能，提高身体素质，增进亲子感情。

课程流程：

以任务单的学习模式，体育教师只负责答疑解惑，示范正确的动作，组织比赛，学生和家之间的交流学习，将课堂交给学生和家，帮助爸们学会教孩子们运动，在家庭生活活动中，拓展爸爸教孩子运动的技巧，让爸爸给予孩子更多的陪伴

### 三、亲子体育课程的学校层面的实施——“党团员教师、志愿者，共同护航孩子的成长”

#### （一）提前收集参与学生资料

1. 在提前一周的周五进行微信推送，告知家长在周六晚上八点进行预约抢票，抢票结果由信息中心主任告知相关班主任，并请班主任指导家长填写相关信息表格，交负责老师。

2. 向周边社区发放的名额在提前一周周五告知，请于周日提供给学校

3. 服务于本校教职工，无需抢票需要提前到相关教师处报名

#### （二）党团员义工

发动党团员的力量，组织相关党团员教师，参与进行进门接待、校园引导家长参观、场地安全志愿者等细节。课程组老师提前一周告知相关党团员负责人，需要多少党团员义工。

#### （三）志愿者家庭招募

提前一周的周日针对不同的年级招募六组家庭志愿者，原则上每个年段2个家庭，由制定班级班主任根据条件招募好，告知学生发展中心老师。

招募条件：有时间在周六上午8:30-11:30，爸爸、妈妈和孩子一起参加学校的周六亲子课程志愿者活动。参与家庭将会获得一张后期亲子课程体验券，可直接参与下面任意一期的亲子课程，记得提前预约（在提前一周的周五告知本班班主任即可）。

#### （四）提前做好任务单宣传页（体育组）

1. 提前拍好三节课的任务单照片。（体育组）

2. 从班主任处收集参加孩子的家庭照片和宣言。（体育组、班主任）

#### （五）校园开放准备工作

学校提前制作亲子课程邀请函，在周五发给参与的学生的班主任，周六凭邀请卡进入校园，签到（体育组）出示健康码、行程码，签名登记（与之前的信息相符，尤其是只能是父母参加）、领取相关任务单等；校门口需要党员志愿者4人，一人负责查验、一人负责登记、一人指引艺体楼路线、一人负责处理突发情况（中层或校级）。

#### （六）活动当天流程：

1.9:00-9:15

邀请卡签到：9:00-9:15 校园门口签到，领取活动任务单，填写相关信息，严格遵守防疫要求，佩戴口罩，测体温。签到后由志愿者引导参观校园。

2.9:15-9:30

由党团员志愿者自主参观学校场地，介绍学生学习、运动等相关场所。

3.9:30-9:40

8名团员志愿者在9:30结束介绍，并带领9:35准时到达校园相关课程场地，课程将于9:40准时考试。体育老师将在场地等待所有的家长和孩子们。

4.9:40-10:00

体育组老师统一带领进行暖场热身

暖场活动结束后，由相关课程老师带领各家家长们到达相关场地。

5.10:00-10:50

三位老师、三位助教分场地开展分项课程，确保每个场地老师22名，场地安全志愿者2名。

6.10:50-11:05

（1）放松：由课程老师结束后，带到排球场地，进行统一拉伸，由一位老师带领所有家庭进行放松。

（2）分享：在活动结束分享环节，课程教师总结、学生和家进行分享，做到三个层面不同的分享

（七）11:05——活动结束

所有志愿者在校门口排列成两行，欢送参与家庭，并发放“校园明信片”纪念卡。

### 四、课程开展现状和效果

目前我校体育组已经开展3次体育亲子课程，共九节体育课程。每次课程都以这样的模式进行。学校全方面的保驾护航，让每次活动的开展都很顺利，人气爆棚，抢课都是学生定闹钟进行的。一个好的氛围，能带动一个小群体、一个大集体。体育教师的体质健康测试数据相比半学期之前，优良率有明显地提升。学生的上课兴趣、学生课间的话题讨论度以及参加学生的“炫耀”自然感，让亲子体育课程更有吸引力。无论是在家长层面还是学生层面，都有一个较好的口碑。让家庭在当今快节奏生活下，让爸爸的每一次陪伴都弥足珍贵，在孩子的成长中都有不同的意义。南师附小仙鹤门分校“因为爱，在一起！”体育亲子课程的开设，为附小仙鹤门的孩子创设机会，可以“光明正大”和爸爸一起做游戏，一起运动。在运动中，让家长知道各项体育运动的基本技巧，也能更好地指导家长更好地开展家庭体育锻炼，为“每天锻炼一小时，健康生活一辈子”的阳光体育运动保驾护航，全学校、家庭、社会三位一体的育人机制来帮助学生更好地运动，提升学生的体质健康。

同时，也希望在当今快节奏的生活下，就算工作再忙，爸爸也请一定要记得抽出时间和孩子一起运动。陪孩子来一次慢跑，让孩子在感受到来自父亲安全感的同时，学会勇敢、坚持和自律；带孩子尝试一场攀岩，既让孩子的心性得到了磨练与锻造，又激发了孩子的探索精神，拉近亲子关系，让父亲深沉的爱更会有机会表达出来。

### 参考文献：

[1] 许冬霞. 触动孩子的心灵——小学体育教师在体育教学中渗透德育的探索[J]. 知识库, 2018(023): 90.