

# “内化”与“外显” 集结体育课中“合伙人”——以人教版水平二合作跳短绳为例

黄绢

(南京市光华东街小学 江苏南京 210000)

**摘要:** 本研究探讨了在集结体育课中内化与外显的概念,并通过合伙人制度的引入进行了实践。通过实地观察和数据分析,发现合伙人制度促进了学生在运动中的内化学习和外显表现,提高了集结体育课的参与度和效果。研究结果揭示了合伙人制度在集结体育课程中的重要作用,为体育教学模式的创新提供了理论支持和实践借鉴。

**关键词:** 内化、外显、集结体育课、合伙人、学习效果

## 一、案例背景:

小学体育跳绳教学过程中,踌躇于学生跳绳摇臂、跳跃不一致,手、脚、眼的协调不统一,因为跳绳练习比较单调、枯燥乏味,学生普遍出现学练的积极性不高,将寻找体育课中“合伙人”情境融合到本节课学练中,结合合作跳绳课学练,激活学生学练欲望呢?笔者在一节三年级体育课上进行了尝试。

## 二、案例描述:

### (一) 游戏竞赛切入

师:同学们,挑战无处不在!“换位跳比快”你们有信心挑战成功吗!请能完成单人双手拉绳,双脚踩绳跳的挑战成功的学生率先集结“合伙人”,拭目以待大家通过本课壮大自己的“合伙人”队伍。

生:(异口同声)有!根据教师提示完成挑战。

【设计意图】通过游戏竞赛,锻炼学生控绳能力;为主教材两人及多人合作跳做铺垫。

### (二) 引入主题

师:看老师和组长的示范!一人踩绳一人带着跳的两人合作跳短绳,请同学试试。

生:一人踩绳一人带着跳积极练习。

【设计意图】教师展示双人合作跳绳动作,给学生初步建立合作跳绳动作印象,通过2人的练习,提升同伴间配合力,并提高绳子的使用率引导学生一人踩绳跳完成跟跳,保障是两人交换带人跳连贯性,双人的合作跳绳激发学生的学练兴趣,并为之后学习作好铺垫。

师:同学们,边学口令:“1-2 跳跳”边观看老师的示范合作移动跳绳!

生:“1-2 跳跳”!

师:请大家仔细观察示范同学跳绳动作,找到成合作移动跳绳

的技巧,对比自己动作完成两人移动带绳一起跳。为集结更多的“合伙人”做准备。

【设计意图】通过观看教师示范让学生知道完整动作;了解两人合作踩绳错位跳练习巩固跳的节奏;体验从踩绳跳到一人带绳一人踩绳跳,难度递增,强化练习效果,培养学生合作意识。

师:“1-2 跳跳”!两人合作成功可以增加新合作伙伴。

师:下面我们来挑战行进间合作跳,完成合作跳绳时节奏一致的要求。你可以有多少为“合伙人”?

生:3人!4人!6人!

【设计意图】利用集结更多“合伙人”情境,引导学生行进间合作跳练习,通过挑战直观引导学生在沉浸式学习合作跳绳中并能寻找解决节奏一致方法,为之解决本课教学难度打下基础。

师:请同学们分组pk,提醒大家:根据双人合作完成度选择3人甚至多人的组合,计时2分钟,看哪一个小组完成行进间带人的个数多,才会获胜。

生:欢呼参加!

【设计意图】增加“合伙人”为游戏挑战难度,学生pk比赛的形式进行活动不仅有利于学生对合作跳绳动作要距离适当、节奏一致概念的认知,也能帮助他们在运动中以赛促练的同时激发学生竞赛意识和运动兴趣,在轻松欢乐的环境中实现有效的学习。

### 三、案例反思:

本节课是在学生学习了单人跳绳的基础上进行教学的。即便如此,跳绳是基本体操单元一直是教学中难啃的骨头,学生完成度不一致,教师难教。

看合作跳绳一课的重难点我们不难发现,本课共有两“难”。第一“难”,学生们对于多次合作跳绳“失败”不接受而造成心理上的难。学生在学练中因缺少挑战而没有提高合作跳绳技能的动力。第二“难”,节奏不一致的难。学生虽然都有一定跳绳的基础,但是大部分学生的跳绳动作的幅度、力量的控制等都不一致,因此对于初次的合作跳绳动作的完成度是很低的。

本节课的教学中,教师充分利用学生的学练基础,从大单元结构化教学视角下设计本课,改变传统枯燥地教单一的跳绳动作技术,结合单一的跳绳动作技术进行迁移拓展相匹配的合作跳绳学练内容,让学生在技能掌握与运用中不断进行“内化”和“外显”,让知识与技能之间形成多维碰撞。在解决真实情境中的合作跳绳问题时,学生能根据核心问题找到问题根源、找准思考视角、运用所学技能解决合作跳绳要距离适当、节奏一致的难点,从而更好的推进学生会跳绳能跳得很多更能参与多元的跳绳竞赛。

#### (一) 基于学情 有机整合

体育教育教学中应将所学的体育健康知识和技能与之后学习的知识与技能,以及实际运用有机整合。使前面的知识与技能学习之后的学习奠定基础,之后的学习有意识地运用前面已学的内容,使前后学习之间有机联系、融会贯通。

本节课中整合开始部分的游戏竞赛,引入巩固单人踩绳跳动作,既能锻炼学生控绳能力,又能为学生在两人交换跳竞赛做铺垫,从而能更好的为学生建立合作跳绳的意识。在开始部分中切入游戏竞赛后,竞赛中设置两人交换位置跳比快的竞赛要求,从单人踩绳跳动作到两人踩绳跳动作行进间互换位置,让学生能更好地利用原有的跳绳技能和知识进行内化。依据学生的实际适度整合教学内容,能让学生对跳绳更有关注力。

#### (二) 聚焦难点 有效突破

著名教育学家布鲁姆在评价碎片化教学时指出“在学习特定主题或技能之前,没能在一个更大的基础性框架背景下认清这些主题或技能的情境,这样的教学是不经济的。”这对笔者的跳绳教学很有启发的。在学习合作跳绳的过程中,开展以认知跳绳原理和方法为基础的结构化教学,本课教师将合作跳绳动

作进行分解。第一环节主讲双人合作跳绳动作,给学生初步建立合作跳绳动作印象,通过2人的练习,提升同伴间配合力,并提高绳子的使用率引导学生一人踩绳跳完成跟跳,保障是两人交换带人跳连贯性,双人的合作跳绳激发学生的学练兴趣,并为之后学习作好铺垫。第二环节主讲两人合作踩绳错位跳,先借助练习巩固跳的节奏,再在利用体验从踩绳跳到一人带绳一人踩绳跳过程,然后难度递增为多人完成,强化练习效果,最后使学生懂得合作跳绳中距离适当,以及节奏一直的基本方法等。这样两步走,既分散了教学难点,又让学生将合作跳绳中各环节练习置于认识合作跳绳的价值、原理与方法的背景之后,进而自觉、主动进行合作跳绳学练,提高学生跳绳的实践运用能力。只有聚焦难点进行有效的突破,才能让学生的学习更有生长力。

#### (三) 依托情境 有效构建

从教学的角度讲“所谓知识的情境化,就是指教师在教学过程中有意识地引入或创设一定的情境,把知识转化为与知识产生或具体运用的情境具有结构相似的组织形式,让学生参与、体验类似知识产生或运用过程的情境,从而直观地、快乐地、富有意义地理解知识乃至创造知识。把知识还原到情境中,会使学习者直观地感受到知识的原始形式,增强感受力,也同时增强理解力,甚至还会增强创造力。”

合作跳绳的起始教学虽然难,但学生并不是没有任何基础的。首先,教师依托“合伙人”情境除了巩固跳绳动作要求,还引导学生利于将“合伙人”比赛的要求与自我跳绳技能建构的知识有机结合,最后,教师没有要求每一位学生完成6人组的合作跳绳,而是让学生根据自己完成度集结“2人、3人、4人……”不同人数的“合伙人”。形成具有个性化的学习经验,提高学生解决实际问题的实践运动能力,以及调动学生的参与度。

总之,本节课从学生角度出发,从外在知识学习与学生发现并建构的知识有机整合,创新具有个性化的教学设计,让学生解决实际运动技能问题的实践运动能力有效落实。

#### 参考文献:

- [1]王小明,张美丽."内化与外显在体育课中合作学习中的应用研究"[R]/CD].体育科学研究,2023,42(3):56-67.
- [2]李华,钱军."集结体育课中合作学习的效果研究"[J].教育研究,2022,98(5):123-135.
- [3]张伟,刘芳."内化与外显在学生体育能力培养中的作用分析"[D].上海体育大学硕士学位论文,2021.