

体能健康课程模式的案例研究

李 焯¹ 李辉²

(1. 深圳市龙华区行知学校 广东深圳 518000; 2. 广东海洋大学寸金学院 广东湛江 524447)

摘要: 本文采用文献资料法、德尔菲法、对比研究法、案例研究法等来探讨体能健康课程模式的结构, 通过对体能健康课程模式的构建, 在一年级实施教学内容为“跳的模仿练习”的体能健康课程模式的案例研究。结果得出该水平一体能健康课程的模式为: 10 分钟左右的课堂常规、讲解示范与放松活动; 30 分钟左右课程内容的学、练、赛, 运动密度为 75%左右, 运动强度为 125-145 次/分钟。

关键词: 水平一; 体能健康课程; 教学模式; 教学案例

引言: 随着我国社会经济和生活质量的提高, 一大健康问题随之也困扰着我们, 学生体质健康的问题并没有因为经济和生活质量的提高而得到改善, 反而一直呈现出下降趋势。小眼镜、小胖墩、体质差等问题随处可见。习主席在安康市平利县考察调研学生的学习与生活情况时也提出“文明其精神, 野蛮其体魄”! 可见, 这些隐忧越来越受到国家和社会的关注。而学校体育作为解决这一问题的主要途径, 如何构建行之有效的体能健康课程模式就显得非常重要。

1. 体能健康课程模式的提出

体能构成的要素主要体现在身体形态(如身高、体重等)、身体机能(如人体八大系统等)和运动素质等方面, 而运动素质作为体能的外在表现, 决定着身体运动所体现出的速度、力量、耐力、灵敏、柔韧等素质。由上可以看出, 体能构成的要素与体质健康息息相关, 体能受体质健康的影响, 体质健康又受体能的控制。针对我国国家学生体质健康中存在的问题, 国务院于 2019 年公开印发的《国务院在关于实施健康中国行动的意见(2019-2030 年)》明确在中小学健康促进行动中提出“国家学生体质健康标准达标优良率在 2022 年要达到 50%及以上, 在 2030 年要达到 60%及以上^[1]。”因此, 在这一时代背景下, 把体能作为教学内容中的一部分, 以此来促进学生体质健康的发展就具有非常重要的意义。同时, 由于小学生的身心发展特点等决定了发展学生体能是小学体育教学中非常重要的一项教学内容。因而探究适合小学生的体能健康课程模式就显得很有必要。通过参考我国学者李洵构建的“中国健康体育课程模式^[2]”。笔者把体能健康课程模式的结构构建为: 10 分钟左右的课堂常规、讲解示范与放松活动; 30 分钟左右课程内容的学、练、赛。那么为什么要把放松活动也放进 10 分钟左右里面而不是放进 30 分钟左右的学、练、赛中呢? 原因很简单, 因为放松活动一般是采用静止拉伸活动, 而且放松活动是会心率缓慢下降, 逐步达到身心放松、疲劳恢复等状态, 基本是对运动负荷等起不到增强的效果, 因此为减少练习内容的占用时间, 故把放松活动放到 10 分钟左右的内容中去。同时对于体能健康课程运动密度的要求应尽量达到 75%以上, 运动强度应达到 125-145 次/分钟。

2. 体能健康课程案例的教学设计

2.1. 指导思想

本节课以“健康第一”为指导思想, 以《新课程标准》为依据, 以“学生为主体、教师为主导、教材为主线”的教育理念, 结合一年级(水平一)学生的年龄与心理特点, 认知和身心的发展规律, 运用观察、模仿、协同、探讨等学习方式方式进行练习, 结合实际, 充分利用课程资源。意在培养学生参与运动的乐趣、发挥其主观能动性, 从而有效地达成学习目标。

2.2. 教学内容

跳的模仿练习

2.3 教学重、难点

(1) 教学重点: 向前上方摆臂迅速有力, 蹬地收腿。

(2) 教学难点: 动作连贯协调, 蹬、摆配合。

2.4 教材分析

立定跳远的技术比较难, 按严格的技术要求, 要跳出更好的成绩, 跃起后应展髋, 身体完全展开伸直, 向前跃出。但一年级的学生腿部和腰、腹部没有那么大的力量, 完成这样的动作比较难。因此, 本年级的立定跳远, 主要训练学生双脚蹬地跃起, 向远处跳出, 并能轻巧落地, 提高跳跃能力。本教材为重点教材, 上、下学期均安排一定课时进行教学。

2.5 学情与策略分析

一年级学生存在注意力不集中, 活泼好动, 自我约束能力弱, 兴趣难持久等问题, 再加上对体育课的认识不足, 受室外活动的干扰因素又多。因此, 要想在低年段上好一节体育课是有一定难度的。特别是在组织教学方面, 由于学生的年龄特征, 教师很难去把控到位, 因而也会影响其教学质量。因此做出以下教学策略: 1. 针对低龄段学生注意力比较容易分散的特点, 采用了呼应口令, 及时表扬, 对学生行为及时反馈的方法。2. 活动过程中, 多与学生互动, 要让学生明确导向性, 教师主导学生。3. 强化课堂常规, 简单易行。4. 游戏教学和情景教学贯穿课堂, 激发学生参与兴趣, 保持学习的主动性。激发其强大的好奇心, 增强其模仿的学习能力, 对新学东西的第一印象也会比较深刻, 对体育兴趣的产生是从模仿中开始的, 并在愉快的体验中加深和发展。因此, 要想让学生真正投入到体育的课堂中来, 就要求教师要多动脑、多引导、多激励, 抓住学生的兴趣与身心规律, 从学生的直观入手, 让学生感到体育活动和体育课的乐趣, 这样才能起到事半功倍的效果。

2.6 教学目标

(1) 认知目标: 学生知道三种以上跳跃的动作, 并能用动物名称表示出来。

(2) 技能目标: 学生能初步做出三种以上的跳跃基本动作。

(3) 体能目标: 发展学生的跳跃能力与协调能力。

(4) 情感目标: 在富有个性、集体智慧的活动中, 敢于发表自己的观点与自我表现, 同时培养其乐观开朗、积极进取的意志品质。

2.7 教学流程

自创热身操→问题导入→学习(小白兔、袋鼠跳跳跳、小青蛙)→比一比→课课练→放松总结。

2.8 目标达成及预计运动负荷:

学生能够在教师的指导下, 积极完成课堂任务, 师生之间有良好的互动, 课堂气氛比较活跃, 预计运动密度为: 75%左右, 平均心率为: 125-145 次/min。学生能够在体育课的练习中达到锻炼身体效果, 又迎合了学生的心情, 从而帮助学生身心健康的全面发展。

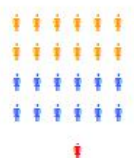
2.9 安全提示:

在教学准备中, 充分考虑安全因素, 地面的平整和合适的间距, 以及学生口袋、胸前是否有放尖锐东西的问题。根据教学环节的不同制定相应的安全措施, 提醒学生热身充分, 在学习的过程中练习时要留出足够的间距, 避免碰撞, 随时要强调安全问题, 及时关注有身体不适的学生。

3 体能健康课程教学案例研究

实施案例为一年级（水平一），学生人数为 49 人，教学内容取自立定跳远单元，由于为新授课，因此把新授课命名为“跳的模仿练习”。教学过程如下：

组织：四列横队，老师在前



3.1 开始部分：导学程序（自主准备、教师带领，时间为 10 分钟）

3.1.1 课堂常规（组织如右图，时间为 2 分钟）

①集合整队，报告人数，师生问好。

②宣布目标内容、安排见习生。

③课堂安全提示。

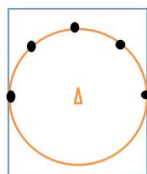
要求：①集合快、静、齐。②语言启发、引导学生、调节情绪。

教与学的过程：①准备好场地器材。②集合整队、师生问好。

③布置课的内容、目标和要求。

3.1.2 准备活动（创编音乐+自编体能热身操，组织如右图，时间为 8 分钟。）

组织：围成一个圈，老师在中间，也可以围成半圆使全部学生在老师的视野内。



注：●指学生
▲指老师

1、垫脚尖侧平举点头；2、半蹲侧摆；3、后踢腿；4、踏步走；5、腿部侧交叉；6、开合跳；

7、鼓掌马步跳；8、体转运动；9、原地踏步；10、深呼吸。

设计目的：此热身操重点不在强调动作的正确性，而是意在让学生们动起来，调动他们的参与积极性。

要求：跟着老师和音乐的节奏，由慢到快，共同完成自编热身操。

教与学的过程：①教师一边做一边讲解练习的动作。

②自主练习，跟着老师示范进行练习。

3.2 基本部分：导学程序（自主探究、协同合作时间为 26 分钟，其中 4 分钟讲解与示范）

3.2.1 新授：跳的模仿练习（组织如右图，时间为 22 分钟）

3.2.2 问题导入

①同学们，你们知道有哪些是用跳跃行走的小动物吗？

要求：认真听老师们提出问题，注意多鼓励多表扬，设置悬念，在课中一边进行学习、一边进行思考，等课结束前总结的时候请同学回答。

教与学的过程：教师把问题大声清晰地讲给大家听，让学生们思考。（组织同上）

3.2.3 模仿小白兔跳的方式（播放音乐：小白兔）

（1）站着的小兔子跳

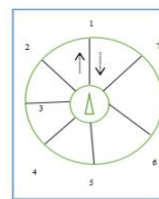
（2）蹲着的小兔子跳

重难点：膝盖弯曲，大腿折叠，垫脚尖起跳，落地屈膝缓冲。

要求：学生在练习跳跃的时候要注意保持安全的距离。

教与学的过程：布置练习任务，小组互相督促组员积极完成，多照顾完成不好的同学，互相鼓励。学习体验起跳的动作。

组织：分组分区（七组）



注：“—”是指往返的路线；“△”指雪糕筒，用雪糕筒围成一个圈，教师巡回指导。

3.2.4 模仿袋鼠向上跳跃的方式（播放音乐：袋鼠跳跳跳）

重难点：在起跳的动作中加上手前摆的动作。

要求：在练习的过程中手稍微向上摆动，明显把手的前摆体现出来。

教与学的过程：教师到这里讲解示范要简明准确。各小组练习，组员可以分享自己做的办法。

3.2.5 模仿青蛙跳跃的方式（播放音乐：小青蛙）

重难点：摆臂与起跳用力蹬地的协调用力。

要求：鼓励学生尝试进行连续跳跃。

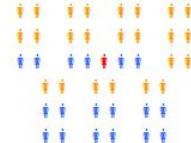
教与学的过程：同学积极练习，不懂的地方大胆提问，教师巡回指导。

3.2.6 比一比（小青蛙往返接力）

要求：队友跳过去摸雪糕筒后返回，要与队友击掌后方能出发，队伍完成后举手示意。

教与学的过程：教师鼓励引导学生大胆展示，并加以评价。

组织：练习队形



注：此队形不要求排列整齐，只要求有安全距离。

注意：在学习的过程中可以允许同学们进行讨论。

3.2.7 课课练（导学程序：趣味练习、提高体能；时间为 4 分钟。）

（1）由小海狮导入转为俯卧撑练习

（2）小海狮转圈（手撑地绕圈，脚不动为圆心）

要求：①练习时遵守规则；②学生积极参与；③意志顽强，勇于挑战，注意安全。

教与学的过程：①教师讲解动作要求；②学生以等时轮换的方式积极练习；③教师言语鼓励，学生坚持完成。

3.3 结束部分：导学程序（恢复身心、总结下课，时间为 4 分钟）

3.3.1 放松

（1）深呼吸；（2）伸展拉伸；（3）左右侧拉；（4）立位体前屈；（5）双脚交叉压腿；

（6）侧压腿。

3.3.2 总结

（1）请同学回答导入的问题；（2）老师总结本节课的学习内容和学习效果。

3.3.3 布置课后练习任务

3.3.4 回收器材

3.3.5 师生再见

要求：①做放松动作时呼吸匀称、注意调整呼吸；②教师对学生的表现进行积极的评价。

教与学的过程：①教师带领拉伸放松；②教师组织学生回答问题并进行总结。③教师布置课后练习任务并回收器材，宣布下课。

（下转第 95 页）

(上接第 93 页)

(组织:体操队形)

3.4 易犯错误及预防纠正

- (1) 易犯错误:落地不屈膝,脚触地声音过大。
- (2) 预防纠正:教师语言提示、示范、反复练习。

3.4 场地器材

足球场、音响各 1 个;大雪糕筒 4 个;图片 4 张。

4、结论

通过体能健康课程模式的构建、案例的设计,进行公开课示范的教学研讨,对比以往传统的体育课程模式与内容,专家认为该体能健康课程模式符合中国健康体育课程模式的理念与要求,特别是在突破传统的准备热身活动中,不再是刻板的四列横队进行的徒手活动,而是通过带有音律性的运动音乐来配合创编的体能热身操,极大地带动了学生的参与兴趣;学习新内容前能够通过问题的导入,课中能够通过音乐与动物的设计来设置悬念,让学生来思考,善于循循善诱来引导学生认识动物与动作的关联性,让学生产生联想;练习过程中学生能在学中练、练中乐,练习后让学生来回答练习前提出的问题,让学生来总结,加深印象,首尾呼应;更重要的是通过此模式,学生的运动强度和密度自然而然地也得到了很大的提升。但特别值得注意的是体能健康课程的设计应要多元化,要采取不同的手段进行练习,多变换练习内容,不能让练习太枯燥,多融入音乐的元素,吸引学生参与练习的乐趣。

参考文献:

- [1]国务院在关于实施健康中国行动的意见(2019-2030 年)[S].2019.
- [2]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(09):72-80.
- [3]刘茂.“中国健康体育课程模式”下水平一学生体能练习方案设计研究[D].河北师范大学,2019.
- [4]中亚雄.“中国健康体育课程模式”下水平二学生体能练习方案设计研究[D].河北师范大学,2019.
- [5]李广文,师庆新.体能研究:概念、范畴、历史与发展[J].德州学院学报,2019,35(06):70-75.
- [6]朱伟强,张爱红.基于概念的体能教育课程的设计[J].当代教育科学,2009(22):19-21+48.
- [7]张长勇.水平二“体能训练健康干预模式”课程内容构建的研究[J].中国学校体育,2016(11):24-25.
- [8]姚永军.基于概念的体能教育课程模式对我国中学体育教学的启示[J].运动,2012(11):110-111.

作者简介:

- 李烜(1995-),男,广东潮州,硕士,研究方向:体育教育学
- 李辉(1990-),男,广东湛江,硕士,研究方向:体育教育学