

体育新场景 破解中小小学生体能短板

“跑得不够快”“力量有点弱”……孩子的体育素养是很多家长关心的重要话题,尤其谈及体测,不少家长更关心孩子的体能短板。如何破解学生体能弱点、痛点和堵点?日前,北京市启动中小学体育教师场景式育人课程教学资源开发项目,推广“一校一品”体育走班制教学等。今年北京市还将继续推进一系列中小学体育教学改革工作。而不少区域、学校也做出了许多有益探索,家校社形成合力,引导孩子真正爱运动、会运动。

教育新政

★北京将开展“体育走班制教学”工作

2024年3月21日,北京市教委发布《关于开展2024年中小学“一校一品”体育教学改革试点工作的通知》,将遴选50所义务教育阶段学校,开展学生体质健康提升“三精准”工程,“一校一品”推广体育走班制教学,在试点校推广“大单元”和“主学一项,兼学多项”。

★北京将开发中小学体育教师场景式育人课程

2024年3月23日,北京市中小学体育教师场景式育人课程教学资源开发项目在北京教育学院正式启动。今年,北京市教委将组织特级教师、教研员、市级学科带头人、骨干教师及优秀青年教师,共同开发包括133节体育示范课、150个“学生一日体能”优质课例在内的数字化资源。目前,已经评审确定了6个专题、7个主题坊,将覆盖骨干师资300人左右。

不同年龄孩子存差异 关注身体增速“敏感期”

说到体育锻炼,六年级学生小文的家长就头大。小文体重一直超标,训练难度大。班级里,像这样的孩子有不少,还有另外一些在体育方面比较困难的学生,有的是存在伤病,有的是单项薄弱……这些短板困扰着学生和家长。对此,记者日前走进了北京市各区中小学采访。

今年,北京市中考改革迎来第一批初三学生。在北京市顺义区杨镇第二中学,体育教研组长荣祺告诉记者:“教学中,我发现初三学生协调性很差。在跑步训练中,‘小胖墩’这类学生练起来尤为吃力。学校为此专门开展了‘小胖墩’燃脂营,由一名体育教师专门负责,从无器械的低强度训练开始,

让此类学生一点点动起来。”

相较于中学生,小学生身体素质也存在一定差异。北京市通州区潏县镇中心小学体育特级教师魏敬分析称:“不同年级学生的体能弱项也略有不同,低年级身体素质提升或将呈现上升幅度较大的趋势,男女生在小学高年级阶段身体素质发展差异比较大。”他建议,在日常锻炼中要关注男女生的差异。同时,各类型身体素质的发展也存在差异,比如:学生“速度素质”最佳发展期在7岁至12岁之间;而柔韧素质是5岁至9岁之间,此时需要关注学生各类身体素质增速较快的“敏感期”。

北京市密云区东邵渠中学体育特级教师张云伶发现,耐力素质和力量素质也是体质健康监测中的短板,这与学校体育课程设置和学生自身锻炼习惯有关。肥胖率上升还呈现低龄化的特征,农村寄宿制学校的肥胖率比例高,缺少健康饮食管理。

菜单式体育教学 构建学、练、赛一体化发展

学生将手中跳绳秒用竹竿舞,把跳绳当成云梯练习步伐……杨镇二中的体育课融入了很多创意元素,堪比校内“健身馆”。课堂中,教师借助学校的各种球,小体操垫、轮胎,自制弹力带与单杠等常见器材,归纳和创编体能训练活动,如拔河、翻轮胎、双人负重轮胎跑、利用小垫子的不同摆放进行障碍跑等。荣祺说:“这样不仅会给学生带来新鲜感,同时也激发学生对锻炼器材的开发思路,做到无论在校内或校外,只要想练,一切皆可成为我们的锻炼工具。”

义务教育课程标准(2022年版)强调要贯彻“教会、勤练、常赛”的理念。在北京市朝阳区白家庄小学望京新城校区,记者看到,学生们在“精彩大课间——我是冠军挑战赛”体育项目中各显绝活儿,学校将获胜学生的精彩瞬间以照片的形式展示在冠军墙上,激发了学生参与比赛的积极与热情,让更多学生练起来、赛起来。

近年来,北京市中小学智慧校园利用数字化技术赋能各学科教育。北京师范大学教授、教育学部慕课发展中心主任李玉顺介绍说:“我们在学校体育多场景教学以及训练中,融合科技手段,如AI体育锻炼屏、智慧体育中心、智能训练系统和智能体测系统,同时,借助体育云课堂支撑校外居家体育锻炼,实现智能技术赋能五育并举。”据了解,密云区是近三年统测项目优良率增幅最大的区域之一。该区学校利用智慧体育终端,对学生课间、课间操、体育课跳绳数量做出统计。

除此之外,西城区提出了“小手拉大手”亲子行动,“一本小食谱”“一把小尺子”“一个小勺子”的“食”尚健康行动,从饮食上增强学生身体素质。他们还组建了一支由国家体育总局、北京大学、北京师范大学、市疾控中心等单位专家组成的讲师队伍,为教师讲授体育教学、体能康复、营养膳食等相关课程。

校家社协同 助力学生身心素质提升

家长要成为孩子体育锻炼的“领跑者”和“领跑者”,营造良好的、积极向上的家庭运动氛围。白家庄小学望京新城校区教师王岩松指出,除了配合学校陪伴学生完成体育家庭作业,帮助学生准备学校的各项体育活动和体育比赛、展示外,家长还可以为学生建立一个小伙伴之间的“运动圈”。

魏敬坦言:“锻炼身体是一件非常

艰苦的事情,家长的认可是学生巨大的动力,切记不要打压,并在他们想放弃时给予鼓励。”家长也要理解学生在身体运动能力方面的差异,尤其是先天体质比较弱的学生。“家长要合理规划、循序渐进,让学生‘跳一跳就能摘到桃子’。”王岩松表示。

另外,中小小学生正处于生长发育阶段,有减重需求的学生,家长要注意给孩子摄入足够的营养物质。荣祺提示:“家长可以适当控制学生摄入食物的分量,并培养孩子健康的饮食习惯,如慢慢咀嚼、定时进餐等。”

小学生的心理特点发展还不成熟,家长需要做一些亲子陪伴。“如果不能陪伴,家长也要通过不同的方式去鼓励,如电话、微信等,帮学生树立积极心态。”张云伶补充道。

专家观点

让体育场景 不仅发生在学校

潘建芬(北京教育学院体育与艺术教育学院院长):北京市部分中小学开展的“一校一品”教学改革和走班制教学,就是既体现每个学校实际情况和特点,又关注每一个孩子兴趣和优势、个性化主学一项、兼学多项的新教学模式。我认为破解“短板”难题,首先需要体育教师转变育人方式,基于接纳、信任和鼓励,将过分关注传授知识与技能转变为培养学生核心素养,更多关注学生的学练状态、学练过程和学练结果,促进学生形成积极的学习动机、学习态度和学习行为,实现从“以教为主”向“以学为主”的真正转变。

场景育人课程设计的特点之一是基于“真问题、真情境”,探索“做中学、学中改进”,解决体育教学和学生体质健康的“真问题”。特点之二是赋予新技术、新模式,发挥大集体教研、沉浸式场景本身的学习力。特点之三是课程设计涵盖课堂教学、课内外体育锻炼、校内外体育锻炼和学生体质健康监测,体现家校社、师生家长协同大场景。

课程设计不仅关注体育与健康课程、校内体育活动,也关注校外体育活动、家庭和社区体育,将学校体育运动延伸到上课前和放学后,拓展到非体育课堂和非体育教师、衔接到课内外和校内外,让家长热心参与孩子的体育活动,真正融入孩子的体育运动,和孩子一起成长。

