

基于国家义务教育质量监测的城中精品校小学生耐力提升案例研究

黄 幸, 肖群雁, 袁 霞, 梁丽婷

(长沙市芙蓉区浏正街小学, 湖南 长沙 410005)

摘 要: 国家义务教育质量监测对学生体质健康状况的科学评估, 为改进学校体育教学、完善学校体育工作提供了有力的参考。学生耐力发展水平既是学生体质健康水平的体现, 更是中小学生学习与生活的保障。基于此, 文章总结了统筹安排学校的运动场地, 提高运动场地利用率; 优化体育课堂教学设计, 将耐力锻炼融入课堂教学中; 目标式练习安排促合作, 培养学生的意志品质; 课内课外一体化, 突出室内体育课堂的体能练习等多种手段共同提高学生耐力水平, 进而提升义务教育质量水平。

关键词: 国家义务教育质量监测; 城中精品小学; 耐力提升

中图分类号: G623.8 **文献标识码:** A **收稿日期:** 2021-01-22 **文章编号:** 1674-120X(2021)06-0097-02

长沙市芙蓉区浏正街小学地处繁华市区, 在运动场地有限的情况下, 如何充分利用学校有限的场地场馆设施, 采取有效措施, 发展学生体能, 提高学生体质, 是学校体育组一直探究的课题。在2018年进行国家义务教育质量监测后发现, 浏正街小学四年级学生在肺活量及50米×8往返跑等与学生身体耐力水平高度相关的两个指标方面都低于全国平均水平, 笔者找出学生耐力发展水平受限的原因, 采取切实可行的针对性措施, 提高学生整体的耐力水平, 促进学生的全面发展, 既是增强学生体质的迫切需要, 又是提高义务教育质量的应有之义。

一、问题剖析

基于对2018年国家义务教育质量监测区域结果《湖南省长沙市芙蓉区体育与健康分析报告》和浏正街小学学生体质抽测结果的分析, 结合每年的浏正街小学学生体质监测及“体艺2+1”监测结果, 究其原因发现, 学生耐力发展水平受限的原因主要集中在学校运动场地、体育课堂教学内容选择、学生运动兴趣等方面。

(1) 学校运动场地面积小, 运动项目开展受限。城区老校由于地理位置的限制, 学校室外运动场的跑道只有100米场, 其中直道距离只有30米, 只有两个不标准的小篮球场, 既无大运动场地及大的室内活动场馆, 也无扩充场地的基础。加之体育与健康课的课时安排都集中在了每天上午的三、四

节和下午的第一节课上, 造成了中长跑等练习学生有氧耐力的运动项目都无法有效开展, 往往同一时间有三四个班级在室外上课, 体育教师只能在有限的场地组织学生进行身体练习, 更多地选择了技战术方面的练习, 课程练习密度虽然可以达到, 但体育课堂的负荷强度及总量难以保证。每周的体育社团课和每天下午的体育俱乐部课程依旧只能在有限的场地内开展。

(2) 体育课堂的教材选择与活动组织难以对学生集体产生有效刺激。少儿时期的小学生不适宜进行无氧耐力练习, 避免影响到他们的循环系统未来的功能水平, 使其无氧代谢能力的发展受限, 基于此, 在要求学生掌握多项技能的目标下, 体育教师在体育课堂教学内容的选择上, 更多地选择了技能方面的教学内容, 忽略对学生有氧耐力的刺激。同时在课堂活动组织上, 由于班级成员之间的体能水平参差不齐, 兴趣各异, 体育教师难以时刻关注学生, 尤其是缺乏对学生困生的关注, 加大了学生之间的耐力水平差距。

(3) 学校学生中独生子女较多, 学生居家锻炼不足, 家庭与学校对学生意志品质的锻炼不够, 学生注意力往往难以长时间集中, 加之近年来超重与肥胖学生比例的提高, 也影响了学校学生的整体耐力水平。此外, 学生课业繁重、各种各样的兴趣班挤占了学生的运动时间, 学生睡眠不足、学生营养失衡等情况也在一定程度上影响了学生的耐力发展。

课题项目: 本文系2020年湖南省体育局课题一般项目“基于国家义务教育质量监测下区域学校体育工作体系的构建”(2020XH072)阶段性成果。

作者简介: 黄 幸(1991—), 男, 湖南永州人, 长沙市芙蓉区浏正街小学教师, 硕士研究生, 研究方向: 体育教学、网球教学与训练;

肖群雁(1978—), 男, 湖南邵阳人, 长沙市芙蓉区浏正街小学副校长, 硕士研究生, 研究方向: 体育教学、学校体育管理;

袁 霞(1969—), 女, 湖南长沙人, 长沙市芙蓉区浏正街小学校长, 本科, 研究方向: 教育管理;

梁丽婷(1970—), 女, 湖南长沙人, 长沙市芙蓉区浏正街小学教师, 专科, 研究方向: 乒乓球教学。

二、改进策略

(一) 统筹安排学校的运动场地, 提高运动场地利用率

(1) 学校统筹安排好体育课课表, 尽量将各班体育课错开, 避免三个以上教学班同时在室外运动场内上课, 挤压体育课堂活动空间; 统筹安排好乒乓球课与其他体育课的课表时间, 当同一时间段有三个教学班上体育课时, 安排一个班在室内乒乓球馆上课, 两个班在室外运动场上课。

(2) 根据每个班级所处的位置, 将运动场地划分为多个区域, 不同班级上体育课的集合地点与练习位置固定。比如, 当两个教学班一同在室外运动场上体育与健康课时, 高年级班级的教师使用大操场, 低年级班级的教师带领学生使用小操场上课, 从而提高场地的利用率。

(3) 体育教师根据课表安排, 结合场地情况设计本堂体育课的课堂教学组织形式。在课堂教学内容的选择上适当增加一些循环练习和持续训练。

(二) 优化体育课堂教学设计, 突显对学生耐力的锻炼

(1) 在体育课堂的练习中增加分组, 提高学生参与密度。缩短分组练习对抗中的等待时间, 多采用小组团队协作的练习和游戏, 从而在保证班级练习密度的情况下提高每一个学生的个体练习密度。

(2) 充分利用课课练环节对学生基本耐力进行练习。在体育技能新授课和复习课中, 多安排一些低强度的间歇练习, 比如法特莱克式的变速跑、分组轮换的全身练习; 在练习课和复习课中, 通过一定负荷的游戏和练习让学生参与到运动中。

(3) 重视学生呼吸能力的培养。人体通过呼吸来获取维持运动所需要的氧气, 提高呼吸频率和加深呼吸深度是提高氧气摄入量的重要手段。在实际教学过程中, 笔者往往在放松活动时通过吹口哨、喊口令、发信号等方式来指挥学生进行呼与吸的运动, 提高学生对呼吸深度的控制能力; 通过手势信号和肢体动作信息来引导学生在进行练习的时候注意控制自身的呼吸节奏。在体育课堂中尤其要注意对学生呼吸能力的培养, 培养学生的呼吸节奏与动作节奏的协同能力, 建立良好的呼吸节奏, 从而保持良好的运动节奏, 推迟疲劳的出现, 进而促进学生的耐力发展。

(三) 目标式练习安排促合作, 培养学生的意志品质

(1) 改变以往的任务式练习安排, 更多地采用目标式练习安排。任务式练习安排容易使学生产生畏难心理, 采取目标式练习安排会使学生产生获得感, 从而更愿意投入身体练习中; 教师根据学情设置多个难度和负荷层次的目标, 体现分层练习, 使耐力较好者有进一步努力的方向, 学困生也可以在实现目标的过程中更多地参与。

(2) 在目标式练习安排时进行分组练习, 各组由一名意志品质较强的学生任小组长, 由小组合作共同完成目标; 通过团队的力量来帮助每一个学生完成练习, 实现练习目标。

(3) 适当加入风雨雪体育课, 在教师科学评估了室外天气的情况下, 通过一定的风雨雪烈日课来磨砺学生的意志品质。比如, 在炎热的夏天, 如果最后一节课遇上小雨, 安排上雨课, 在保证运动安全的情况下, 进行雨中的体能练习或者技能学习, 下课后学生可以回家换衣服。

(4) 体育课因病因伤的学生不再只是旁观者, 也适宜安排一定负荷的练习, 参与到体育课堂中来。比如, 在学生因感冒咳嗽不能参加剧烈运动时, 安排学生作裁判员和记录员; 当学生脚踝扭伤, 可以安排其做仰卧起坐、手支撑等练习。

(四) 突出室内体育课堂的体能练习

当因雨雪天气, 室外活动受限, 体育课只能在室内进行时, 由于室内乒乓球馆只能容纳一个班级上课, 于是只能在教室内进行耐力训练。在室内进行体育课教学时, 笔者一改以往的单纯讲解, 增加室内身体练习内容。调整桌椅摆放形式后的障碍跑、支撑练习、各种形式的上下蹲, 都是提高学生耐力水平的有效手段。

(五) 课内课外一体化, 共同提高学生耐力水平

(1) 落实每天锻炼一小时的有效举措, 早上上课前安排学生进行跳长绳、变速跑、团队游戏等练习, 发展体能。

(2) 假期体育作业打卡, 疫情期间“停课不停学”, 学校设计了居家锻炼作业, 鼓励学生在家中进行跳绳、平板支撑、有氧操、武术、仰卧起坐、俯卧撑等练习, 拍摄并上传视频至班级微信群或者人人通平台进行打卡; 组织线上体育节, 根据学生的居家锻炼视频来评选“居家锻炼小明星”; 到了暑假和其他节假日, 布置体育课后作业, 学生选择作业单中的项目来完成每天锻炼一小时的目标。

(3) 在体育俱乐部与体育社团对学生进行体育兴趣的培养和运动技能的培养后, 加入体能训练的元素, 尤其要增强柔韧、灵敏和耐力的练习, 以中低强度为主的持续训练和循环训练来增强学生的耐力。

三、效果反馈

学生耐力提升策略的实施, 提高了运动场地与器材的使用率, 提高了学生的整体耐力水平。学生在2019和2020年两个年度的体质健康测试及“体艺2+1”体育项目认定中的耐力项目测试成绩均得到显著提升, 对同年级耐力项目(15米往返跑、50米×8往返跑)测试的多组数据进行校正样本 t 检验, 相伴概率 $P \leq 0.01$ ($\alpha=0.05$), 证明浏正街小学的学生耐力提升策略具有良好的效果。

四、案例反思

(1) 学生的体能状况尤其是耐力发展水平还需在课余体育锻炼中进一步强化, 学生要自觉参与体育锻炼, 养成良好的锻炼习惯, 提高自身的体质。

(2) 学生个体差异显著, 体育学困生的体能状况不佳, 尤其是意志品质较弱者主动参与课余体育锻炼的途径仍需不断进行探究与摸索。

(3) 学生身心发展具有阶段性, 教师要结合实际, 科学评估学生体质健康状况和运动能力, 及时调整和改进策略。

参考文献:

- [1] 陈文静. “把脉”全省义务教育发展状况 湖南首份义务教育质量监测报告发布[J]. 湖南教育·B版, 2019(1): 18-19.
- [2] 刘良初, 林宏华, 汤显华. 巧用“体检单”提升教育质量——湖南探索义务教育质量监测结果运用路径综述[J]. 湖南教育·C版, 2019(10): 11-13.