

# 体育多元目标融合教学模式的理论与实践研究

李江华

(厦门市教育科学研究院,福建 厦门 361004)

**摘要:**为提高体育课堂教学质量和学生体质健康水平,采用文献资料、经验总结等研究方法,在传统体育技能与体能教学模式的基础上,以新时代体育核心素养为理论支撑,提出了“兴趣先导、技能多样、负荷科学、健身育人”的体育教学理念,构建了突显健身育人功能的多元目标教学模式。结果表明:新型教学模式可以达到体能与技能练习相融合、个人兴趣与教学要求相融合、传统方式的身体练习与科学负荷相融合、体质健康与思想品格双提高的目的。

**关键词:**核心素养;多元目标;教学理念;教学模式

中图分类号:G806

文献标识码:A

文章编号:1007-7413(2018)06-0072-04

## A Study on the Theory and Practice of the Multi-objective Teaching Model in Physical Education

LI Jiang-hua

(Xiamen Academy of Educational Science, Xiamen 361004, China)

**Abstract:** In order to improve the teaching quality of physical education (PE) and enhance students' physical health, this paper aims to propose a PE teaching concept featuring "hobby in a leading role, diversity of skills, scientific load, physical fitness and talent cultivation" under the research methods of literature review and experience summary. It also builds a multi-objective teaching model that accentuates the functions of physical fitness and talent cultivation. The study is conducted on the basis of the traditional teaching mode of sports skills and physical ability and is underpinned by the theory of the key competencies of PE in the new era. Practice has proven that the new teaching model can achieve the integration of physical fitness and skill training, personal hobby and teaching requirements, and the traditional way of physical exercise and scientific load, thereby ensuring a dual improvement in physical health and moral character.

**Key words:** key competencies; multi-objective; teaching concept; teaching mode

## 1 相关理论的界定

### 1.1 体育核心素养

教育部在《关于全面深化课程改革落实立德树人根本任务的意见》中,明确把核心素养的内涵界定为“学生应具备的适应终身发展和社会发展需要的必备品格和关键能力”。<sup>[1]</sup>教育部基础教育课程教材专家工作委员会委员和普通高中体育与健康课程标准修订组的组长,首都体育学院校长钟秉枢教授在高中课标修订会上谈到,体育课程的主要目标是培养学生体育与健康学科核心素养、增进学生身心健康。体

育与健康学科核心素养包含三个方面,即运动能力、健康意识和体育品德。<sup>[2]</sup>

(1)运动能力包括基本运动能力和专项运动能力。基本运动能力是指从事生活、劳动和运动所必需的能力;专项运动能力则是参与某项运动所需要的能力。

(2)健康意识,根据世界卫生组织提出的对“健康”的定义,“健康”的内容应包括:身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。

(3)体育品德具体表现是:体育精神、体育道德、体育品格。通过体育课程的学习,能够自尊自强,主动克服内外困难,具有勇敢顽强、积极进取、挑战自

我、追求卓越的精神,能够正确对待比赛的胜负,胜不骄、败不馁,胜任不同的运动角色,表现出负责任的行为,遵守规则、文明礼貌、尊重他人,具有公平竞争的意识 and 行为。

### 1.2 体育多元目标融合教学模式

在一堂体育课中,传统的体能与技能体育教学模式教学目标相对单一,教案中所列目标各自呈现独立状态,在40分钟的教学中无法达到预定目标,而体育多元目标融合教学模式把各自呈现独立状态的各个目标科学地融合在一起,通过某一个具体的身体练习让多种目标同时得到达成,提高了教学质量和效果。

## 2 体育课堂多元教学模式的创新

在核心素养的视域下,随着新时代人才培养质量要求不断地提高,教学指导思想、教学目标、教学方法、教学组织形式和学生体育教学的需求也在不断地发展变化,要顺应新时代学校体育教学发展潮流,构建新型的教学模式,就必须提高认识,创新教学理念。

### 2.1 多元教学模式创新依据

“课标”中明确提出了“运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应”的课程目标,这四个综合性目标体现了促进学生全面发展的学科理念。国务院办公厅《关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》国办发[2016]27号文件中提出“创新教学模式、完善体育课程、以培养学生兴趣、养成锻炼习惯、掌握运动技能、增强学生体质为主线”,再次强调了促进学生全面发展理念的同时,明确提出了创新教学模式的具体要求。我们以国家颁布文件为依据,结合多年教学理论与实践研究的经验,在体育核心素养的视域下,提出了“兴趣先导、技能多元、负荷科学、健身育人”的“体育与健康”课程教学理念。新理念的提出也为“体育与健康”课程多元目标教学模式的构建提供了重要理论支撑。<sup>[3-4]</sup>

### 2.2 多元教学模式的内涵

#### 2.2.1 兴趣先导盖全程

兴趣是最好的老师,趣味性是所有练习能够激发学生积极参与学习的“药引子”。在该理念指导下的教学模式倡导将竞技教材趣味化,基本体能动作的练习游戏化,游戏练习竞赛化。兴趣不仅是教学开始时的引导,还要贯穿体育课堂教学全过程的各个环节。开始教学前要注意以教师的讲解、优美的示范、新颖的器材和场地布置引起学生的兴趣,教学进行中要精

心设计身体练习和技术练习方式,让学生在反复的身体活动中体验到运动乐趣,学生通过长期体育教学过程中,快乐情绪的反复体验,培养学生对体育的热爱,养成锻炼习惯,让学生逐渐完成由兴趣到乐趣、从乐趣到志趣的心理转变。

#### 2.2.2 技能多元三延伸

技能练习三延伸是指:技能练习要向准备活动、游戏比赛和体能练习延伸。一是要打破技能教学主要集中在基本部分的传统方式,把学生熟悉动作技和分解后的简单动作延伸到准备活动中练习,增加技能练习的时间,提高教学效率。二是技能练习要延伸到游戏和竞赛的场景下学用结合,使学生提高学习兴趣,培养拼搏精神和规则意识。三是指体育技能练习要与发展体能练习相结合。一方面通过技能的反复练习提高学生体能水平,另一方面通过学生体能的提高增强其技能的学习和应用能力,追求教学效果最大化。在现实中不难发现,从小学到大学同一动作技术的动作要领基本上是一成不变的。而每个年龄阶段身体素质发展水平不同,敏感期也不同,要把握好“有什么样身体素质才能掌握相应的运动技术”的训练规律和人体机能发展变化规律。在运动技能教学时,不能过分追求动作的规范性,而是要在技术学习的同时注意发展学生敏感期的身体素质。例如:二年级“立定跳远”,抓住“两脚同时蹬地,蹬摆协调”的教学重难点,重点应放在发展学生上下肢力量、腰腹力量、协调性、灵敏性和平衡稳定能力上。又如:二年级“快速跑”,应抓住“快速反应,快速起动”的教学难点,应着重发展学生快速反应等能力。大多数教师还是将关注点放在动作技术上,因此忽略了身体素质的提升。没有身体素质做支撑,优美的动作技术是很难呈现出来的。

#### 2.2.3 负荷科学要精准

运动负荷是体能练习的核心问题,也是一把双刃剑。运动负荷太小练习没有效果,运动负荷太大又会对学生身体健康产生伤害。所以,当下有许多教师由于没有掌握科学的运动负荷标准,不敢放开手脚指导学生进行体能锻炼,这在不同程度上削弱了体育课堂的健身效果。新的教学理念要求教师不仅要掌握体育课的平均负荷标准,也要掌握最低有效负荷标准和最大负荷安全标准。只有在科学的方法指导下进行体能练习,科学锻炼,合理控制运动负荷,体育课才能真正起到促进学生体质健康发展的效果。

#### 2.2.4 健身育人要安全

体育教学有别于竞技体育,最显著的特征是体育

教学具有育人特性。因此,体育课堂教学中要充分挖掘教材的育人价值,有机地融入到各环节练习中,引导学生规范行为。例如:水平二“肩肘倒立”,在动作技术教学过程中,引导学生学会自评与互评,学会欣赏运动形体美,在沟通交流和互相保护与帮助过程中发现行为美,这些都是体育育人功能的价值所在。新的教学理念要贯彻学生的安全观,体育课堂教学要把学生安全放在首要的位置去考虑。要从场地器材、运动装备、学习动作的正确性、组织方式方法、运动负荷等方面全盘考虑、合理安排。要把学生避险自救技能作为重要教学内容来对待,体育教师也要加强自身紧急救护技能,把体育课堂教学的运动风险控制在最小范围内。<sup>[5-6]</sup>

### 3 多元目标融合教学模式优势解析

纵观教学模式的发展趋势大致有四个特点:从单一教学模式向多样化教学模式发展;从归纳型向演绎型教学模式发展;从以“教”为主向以“学”为重的教学模式发展。由此可见,教学模式的不断变化是学校体育教学改革发展进步的重要标志。多元目标融合教学模式是在传统教学模式基础上结合时代发展的要求而产生的新型教学模式。

#### 3.1 运动负荷的科学性与教学实践相融合

##### 3.1.1 小学运动负荷的科学性:

- (1)全课平均心率每分钟 120 次~145 次。
- (2)运动中每分钟最低心率不低于 115 次。
- (3)运动中每分钟最高心率不超过 185 次~190 次。
- (4)准备活动要从关节活动开始逐渐提高强度,准备活动结束后心率要达到每分钟 135~150 次左右。
- (5)运动负荷高峰应出现在课的中部或中后部分。
- (6)恢复整理阶段要安排肌肉拉伸活动,恢复整理后每分钟心率达到 100 次左右。课后 5 分钟心率应恢复到课前安静水平。

(7)练习密度控制 40%~60% 左右。

(8)体育课中的体能练习或者是大课间的身体练习,要在保持中等强度的前提下持续运动时间不低于 10 分钟。(小学 1—2 年级学生可从持续运动 6 分钟开始,中、小强度结合)

##### 3.1.2 中学运动负荷的科学性:

- (1)全课平均心率每分钟 120 次~145 次。
- (2)运动中每分钟最低心率不低于 110 次。
- (3)运动中每分钟最高心率不超过 180 次~

185 次。

(4)准备活动要从关节活动开始逐渐提高强度,准备活动结束后心率要达到每分钟 135~150 次左右。

(5)运动负荷高峰应出现在课的中部或中后部分。

(6)恢复整理阶段要安排肌肉拉伸活动,恢复整理后每分钟心率达到 100 次左右。课后 5 分钟心率应恢复到课前安静水平。

(7)练习密度控制 45%~65% 左右。

(8)体育课中的体能练习或者是大课间的身体练习,要在保持中等强度的前提下持续运动时间不低于 10 分钟。

#### 3.2 教学组织的趣味性与竞争性融合

充分发挥游戏和竞赛产生的竞争意识,引起学生学习体育项目的兴趣,达到掌握技术、形成技能、提高体质健康水平和培养合作精神及规则意识的目的。任何教学模式的创编都必须以满足学生的生理特点和心理需求为原则。儿童和青少年采用竞赛的教学形式最能满足学生的心理需求。小学阶段以发展“稳定性技能、位移技能和操作性技能”三方面的动作技能为主,初中以项目动作技术和战术配合为主。以各项目的动作技能的学习过程为抓手,挖掘各项目的功能和价值,结合动作技术的内涵进行创编,学习过程以游戏的形式呈现,游戏的组织还需遵循技术性难度与游戏活动循序渐进的原则,竞赛性和趣味性相融合的原则和学科育人与德育渗透性结合的原则。根据学生的年龄特点和认知水平,因材施教,注重系统的运动技能的传授,教学的单元设计既以某一项运动技术教学为主线,又能根据项目的特点,深挖蕴藏在项目内的育人功能目标,通过达到一定运动技术难度和育人功能的标准来判断单元规模,多采用中大型单元(6~8 课时为宜),单元内容的排列以技术的难易度为序。教学课的设计以某个技能的学习和练习为主线,采用合作学习方法和分组练习的组织形式,凸显练习的趣味性和竞争性,针对所学技术的身体素质需求,安排练习的次数和必要的运动量,主张精讲多练,注重对技能掌握效果和育人功能效果的评价。<sup>[7-11]</sup>

#### 3.3 动作教学的规范性与实效性相融合

让学生掌握 1~2 项目运动技能,是“体育与健康”课程的重要任务之一。因班生数多课时有限在短时间内练习次数少,学生很难熟练掌握整个动作技术是当前体育教学面临的难题,在新的教学模式中要求,把技术动作的练习合理地安排到准备活动中提高练习次数,促进技能的形成。



体育教师准确掌握动作技能是搞好技能教学的基本前提,一些教师专业动作技能不规范、不正确、教学抓不住重点的现象也比较常见。例如:立定跳远动作,许多教师只注意强调学生大小腿的登伸和手臂的摆动,却很少有人强调身体前倾的准确角度。再例如:双手头上掷实心球动作,许多教师只注意强调学生腿的登伸、躯干的反弓和手臂的前挥,极少有人提示学生躯干的反弓后的快速收缩腹肌带动手臂快速摆动的要求。不准确的技能教学不仅影响了技能形成的时间,而且其导致的不正确的动作会给学生造成运动损伤。新的教学模式要求教师的专业技能要达到良好的标准。

在一堂课中,不能按照竞技训练的模式要求学生对于一个动作反复进行单一枯燥的训练,要把学习的动作安排到游戏或者竞赛活动去练习体验。任何技能教学都必须满足于学生的生理特点和心理需求,儿童期的孩子突出的身心特点是活泼好动,他们的自控能力和合作能力有限,该年龄段的孩子需要灵活多变的教學手段和组织形式,需要有一定的自主空间。儿童和青少年时期的孩子争强好胜的心理特征逐步凸显,竞争意识逐渐加强,具有团队合作能力,采用竞赛形式学习掌握技能最能为满足学生的心理需求。

### 3.4 课堂讲评的教育性与艺术性融合

开始准备部分的讲评:开始的课堂常规,是一堂体育课必不可少的重要环节。要认真对待,起到教育动员学生、了解鼓励学生、调整教学活动状态的作用。

结束部分的讲评:要注意鼓励全体学生的学习行为,避免只突出对某一个人的单独表扬方式。

## 4 体育多元目标融合教学模式教学效果与社会反响

经过近三年体育多元目标融合教学模式理论研究与实践检验证明,新教学理念和模式对体育课程目标的落实和课堂教学质量的提升都起到非常好的促进作用,突破了传统体育课堂技术教学“就技术教技术”的单一的教学组织形式,实现“双主体地位”有效转变,使学习的自觉性、主动性更加凸显,提升了区域的教育教学质量和教师专业素养。并得到了省内外同仁的广泛赞同。

(1)近三年,中小学每年分别有2~3位教师获得全国和福建省优质课评比一等奖,有2节中学课进行全国现场课展示;

(2)全国第二、三届中小学体育教师技能大赛,有4位体育教师获得一等奖;

(3)全国“十城市”中小学教学观摩研讨活动,中小学选送的课连续三年获得“特等奖”,课堂教学模式获得来自全国各省市2000多名与会教师的好评;

(4)2017年11月30日,福建省普教室组织的“儿童大肌肉动作技能发展”课题研讨活动,我市选送的一节研讨课获好评;

(5)在2017年12月23—26日,福建省中小学体育教师技能比赛中,我市分别获得中小学组总分双第一,小学4人获一等奖,2人二等奖,中学3人获一等奖,1人二等奖等成绩。

## 5 结束语

通过体育核心素养有效地联结学校多元育人目标融合课堂教学模式,将立德树人和体育核心素养教育落实到体育课堂教学过程中,以多元化的目标教学模式为载体,发展学生综合素质和能力。倡导在运动技能习得的过程中,让体育核心素养通过课堂教学的实施真正落地生根。这样的教学模式符合学科规律和时代发展需求。

## 参考文献

- [1]毛振明.体育教学科学化探索[M].北京:高等教育出版社,1999.
- [2]钟秉枢.普通高中体育课程标准修订主要变化及教学实施建议[J].冰松体育,2018(1):1-5.
- [3]余文森.核心素养的内涵与意蕴[J].今日教育,2016(2):14-16.
- [4]陈佑清.“核心素养”研究:新意及意义何在[J].人教教材培训,2017(3):18-22.
- [5]梁玉华,庞丽娟.发展适宜性教育:内涵、效果及其趋势[J].全球教育展望,2011(8):53-59.
- [6]林伟庆.“多元适宜教育”的理论与实践探究[J].课程·教材·教法,2018(2):66-69.
- [7]赵树贤,刘龙姗,张春德.有效教学策略的时间特征分析[J].教育科学研究,2014(11):24-34.
- [8]吴键.体育教学模式与体育教学组织形式关系问题的探讨[J].体育教学杂志,1999(2):32-36.
- [9]毛振明,吴键.关于体育教学模式的研究(11)[J].学校体育研究,1999(6):4-8.
- [10]康艳.如何在学前教育中进一步加强因材施教理念[J].试题与研究(教学论坛),2013(9):86-87.
- [11]张茂林.“因材施教”新论[J].教育教学论坛,2015(5):64-66.

[责任编辑 魏 宁]