

体育课和体育课外锻炼情况的调查与分析

——以石家庄市第一中学为例

王晓屹

(河北师范大学 体育学院,河北 石家庄 050000)

摘要:体育与健康课程是一门以身体练习为主要手段,以增进学生健康为主要目的的必修课程。它是学校课程体系的重要组成部分,是实施素质教育和培养德智体美全面发展的人的必要手段。课外体育活动则是学校体育工作的重要组成部分,是实现学校体育目的的重要途径。笔者在对石家庄市第一中学体育课和体育课外锻炼情况的调查中发现,体育课和体育课外锻炼的开展不尽如人意,学生的身体健康在体育课和体育课外锻炼中并没有得到很好发展和提高,针对这一现象笔者运用文献法和问卷调查法深入了解其发展状况及存在的问题,从多方面提出意见和建议,以纠正当前存在的问题,期望学校体育课和体育课外锻炼更好的发展。

关键词:体育课;课外锻炼;体育与健康

中图分类号: G63 **文献标识码:** A

文章编号: 1673-9132(2019)13-0128-02

DOI: 10.16657/j.cnki.issn1673-9132.2019.13.115

一、研究背景

中共中央国务院提出“每天锻炼一小时”的号召,国家体育总局、教育部、中央文明办等七部门日前联合印发《青少年

体育活动促进计划》,计划明确提出,要切实保障体育课时,严格落实每天锻炼1小时。作为体育教师,我们应当积极响应这一号召。体育与健康课程是学校教育的一项重要组成部分,但是在学业压力日益增加的情况下,体育课越发被教师和学生忽视,体育课与体育课外锻炼时间被缩短,学生通过体育课和体育课外锻炼的学习对于运动技能的理解与掌握效果甚微。除此以外,由于缺乏必要的锻炼,学生的身体素质呈现下降的趋势,这一现象在高中阶段是较为常见的。那么,作为体育教师,我们务必要重视体育课和体育课外锻炼的开展。体育课和课外锻炼如何开展以及怎样开展得更好便成为了亟待解决的问题。

二、体育课和体育课外锻炼的开展现状

(一)体育课程的开展现状

1.体育课程的内容与开展现状

通过实地调查,石家庄市第一中学各年级体育课均为每周2节,教学项目分为足球、篮球、排球、垒球、健美操、武术、体能几个选择。学生通过选修的方式选择自己喜欢的运动项目进行学习,但是在选择过程中学生不免出现“随大流”的现象,同时在教学过程中教师的教学组织以及对学生的管理缺乏系统性,导致体育课的教学效果较差。偶遇雾霾或阴雨天气,体育课则由室外课改为室内课,大多数的室内课实质是自

从理论部分的角度来看,顾名思义,这一信息技术的应用类型主要以理论传授为主。因此,在对数学微视频进行收集、制作的过程中,教师应该以小学数学的重点、难点为主,通过言语传授或者是提问,达成与学生之间的信息传递过程。这种信息技术主要以学生难以理解的数学问题为核心,在讲解的过程中,目的在于让学生快速搭建自身的数学知识结构,在繁复的数学知识中找出自己最容易理解的方法。

从实践部分的角度来看,这种信息技术的应用主要是指教师在对数学微视频进行制作的过程中,围绕学生学习过的数学问题,开展实践演示。其过程始终以某个知识点为基础,让学生能够按照视频进行实践,并为学生的实际练习提供演示。我国小学数学课堂练习中涉及的信息技术,在理论与实践的比例方面基本持平。这两个部分都能够对小学数学课堂练习的内容进行丰富,促进小学数学课堂练习的效率,提升学生学习数学的水平,这就需要教师细致地了解学生目前的学习程度,之后选择不同的内容应用于数学课堂练习之中。

(四)加大信息技术的推广力度,针对信息技术加大经济投入

加大信息技术的推广力度对于信息技术在小学数学课堂练习中的应用来说至关重要,其中小学数学教师作为信息技术的实际操作者,其有义务对信息技术进行推广,让学生、家长都能够理解信息技术,让其他教师能够学会利用信息技术教学。传统教育培养出的人才已经无法满足社会的需求,这也使得创新式教育势在必行。信息技术的推广有利于促进创新式教育的传播,因此,教师应该尽可能在现实情况下传播信息技术,提升学生的学习兴趣,丰富小学数学的教学内容。

在数学课堂练习中对信息技术进行有效应用,需要学校针对信息技术加大经济投入,进而建设资源库。客观的说,我国在教学中融入信息技术的时间还不长,经验还不足,因此,为了能够保证信息技术的合理应用,学校必须要投入一定的财力用于开发。学校可以向上级教育部门申请经费,支持信息技术的日常建设、管理工作。教师在信息技术的应用过程中,需要运用先进的教育理念,对小学数学课堂练习的难点内容、让学生实践的内容进行细致的讲解,既要利用信息技术,又不能完全依赖信息技术,达到信息技术与传统授课的统一协调,从而创新小学数学课堂练习。

三、结语

综上所述,在小学教学中,数学学科一直占据着重要的位置。而在新课改的背景下,信息技术等多元化教学辅助手段已经融入小学数学课堂练习中。因此,在小学数学课堂练习中对信息技术进行应用,既符合我国教育部门倡导的新型教育方式,又能够帮助学生透彻的理解数学,更快的学习掌握数学知识。

参考文献:

- [1]郭建秀.浅析信息技术在小学数学课堂中的应用[J].读与写(教育教学刊),2018(10):194.
- [2]姬相如.浅谈信息技术在小学数学课堂教学中的应用[J].科技风,2018(26):78.

[责任编辑 胡雅君]

作者简介:黄学斌(1983.6—),男,汉族,福建南平人,一级教师,研究方向:小学数学课堂练习个性化的研究。

习课,甚至被其他学科的教师占用,学生的体育课变得少之又少。而高三年级体育课程开展情况尤为不理想,体育课被各类文化课学习所取代,学生的锻炼时间被严重缩减,身体素质很难得到锻炼和提升。

2.学生对体育课程的参与情况及满意程度

通过调查问卷显示,体育课由学生选择自己喜欢的运动项目进行参与,这在一定程度上可以鼓励学生积极参与体育课的学习,有利于激发学生的运动兴趣。但是由于繁重的学业,学生即使选择了自己喜欢的运动项目,也会利用体育课的时间选择在教室进行自习。同时,在体育课学习过程中,教师的“放羊式教学”以及缺乏系统的教学组织管理,致使学生对运动项目缺乏了解及锻炼,渐渐对该运动项目失去兴趣。研究显示:40%的学生对体育课程的满意度不高。

(二)体育课外锻炼的开展现状

1.体育课外锻炼的内容与开展现状

通过实地调查,石家庄市第一中学体育课外锻炼分为课间跑操和课外活动。课间跑操时间为每天上午第二节课后的大课间,以高一高二年级全体学生跑操的形式展开;课外活动的时间为每天下午第三节课,以自由活动的形式展开。课间跑操稍带有强制性,因此开展较为顺利,而高三年级取消体育课外活动时间,因此,体育课外锻炼的开展情况在高一高二年级开展较好,在高三年级则开展较差。

2.学生对体育课外锻炼的参与情况及满意程度

由于体育课外锻炼除跑操外,缺乏系统的组织与管理,同时学生对运动基本知识和运动技术技能的匮乏,以及繁重的学业,大多数学生在课外活动时间在教室进行自习,少数学生在操场散步,极少数学生选择在操场锻炼,高三年级则没有机会参与体育课外锻炼。50%的学生参与体育课外锻炼,而90%的学生对体育课外锻炼满意度低。通过调查显示:95%的学生希望学校将体育课外锻炼系统地组织起来使学生积极参与。

三、结论与建议

(一)结论

1.体育课的选择多为传统项目,在社会快速发展的情况下新兴运动项目如雨后春笋。学生对现有的运动项目喜欢程度较低,在课程选择中不免有随波逐流,“随大流”的现象,这会使学生对自己所选择的运动项目学习兴趣打折扣。并且,学生对于体育课的重视程度较低,这也使学生体育课的学习效果不理想。

2.学生在有限范围内选择喜欢的运动项目进行体育课程的学习,激发了自己的运动兴趣,培养了运动爱好,有利于积极参与体育运动,为课外体育锻炼打下基础。但是,教师在进行教学设计时准备不充分,在教学过程中缺乏教学系统性,导致学生对运动项目的学习热情大打折扣,致使学生在体育课上没有很好地掌握运动知识和技能,在一定程度上阻碍了体育课外锻炼的开展。

3.虽然学校规定每天下午第三节课为体育课外锻炼时间,但是学生并没有积极参与体育课外锻炼。体育课外锻炼缺乏系统性,放任学生自由活动,由于学生没有很好地掌握一到两项运动技能,并且没有养成良好的运动习惯,因此浪费了课外体育的锻炼时间。

4.体育课与体育课外锻炼缺乏衔接。体育教师在体育课上没有很好地使学生掌握运动知识技能,导致学生没有利用好体育课外锻炼时间,这也就很难使学生培养运动的习惯,也就不利于身体素质的提高。

5.高三年级由于升学的压力,体育课程少之又少,课外体育锻炼时间也为零,这致使高三年级学生严重缺乏体育锻炼,身体素质呈下降的趋势,这违背了学校体育的目标,对学生身心健康成长是极为不利的。

(二)建议

1.学校在体育课运动项目加入新兴运动项目,不但可以激发学生的学习兴趣,还可以提高体育课的教学水平和效果。学生积极选择自己真正喜欢的运动项目,并且学习掌握这一运动技能,为其培养运动兴趣爱好打下坚实基础。同时,学校应监督并鼓励学生积极参与体育课以及体育课外锻炼,避免利用体育课上自习的情况发生,保证每一节体育课的教学效果。

2.在体育课教学过程中,教师应恪尽职守,认真选择教学内容和方法,在教学组织和设计上认真选编,要符合学生身心发展规律,以学生为主体,重视学生的需求,充分利用好一节课的时间,通过指导学生身体练习,使学生掌握运动项目的基本知识以及运动技术技能,激发学生运动兴趣,培养学生的运动爱好。

3.学校应将体育课外锻炼系统地组织起来,以竞赛、游戏、社团等形式鼓励学生积极参与体育课外锻炼,使每位学生都可以参与到体育课外活动中,并从体育课外活动中受益。学生通过体育课外锻炼更好地掌握了运动技能,在一定程度上可以有效缓解学业的压力。

4.充分做好体育课与体育课外锻炼之间的衔接,防止两者脱节。学生在体育课上掌握一到两项运动技能,培养好运动习惯,就可以充分利用体育课外锻炼时间进行身体练习,这样既保证了体育课外锻炼的开展,同时更有利于学生身体素质的提高。

5.高三年级学生可以通过步行或者慢跑等积极方式上学、回家。由于面临升学,当务之急是学业,但是学生身体素质下降也是不容忽视的,因此在体育课外锻炼缺失的情况下,利用好上学以及放学的时间,通过步行或慢跑的形式进行锻炼,既培养了学生的运动能力,也可提高身体素质,增强体能。

参考文献:

- [1]郝思哲.体育课教学质量与学习满意度及课外体育锻炼意向关系研究[J].哈尔滨体育学院学报,2012(1).
- [2]宋丽丹.加强体育课,促进青少年参与课外体育锻炼的研究[C]//2015第十届全国体育科学大会.2015.
- [3]罗少功.学校课外体育活动理论研究[D].河南大学,2013.
- [4]翟昕元,张一民.体育课和课外体育锻炼对中学生体质的影响[C]//2015第十届全国体育科学大会论文摘要汇编(三).2015.
- [5]冯晓玲.我国青少年身体素质下降的成因分析与对策研究[D].北京体育大学,2012.
- [6]金宗强,姜卫芬,鲍勇,等.“阳光体育运动”背景下中学生体育课运动负荷测试分析[J].成都体育学院学报,2014(1).
- [7]郭海玲.中学体育教师对体育课和课外体育活动现状认识的研究[D].河北师范大学,2012.
- [8]周倩怡,陆华忠,卢三妹,等.高校体育课与阳光体育相结合的改革实践[J].广州体育学院学报,2012(6).
- [9]李燕妮.关于高校体育课外活动的发展分析[J].当代体育科技,2014(9).
- [10]陈淑玲.高校体育课外活动现状与对策分析[J].教育教学论坛,2013(10).
- [11]冯泽琼.少年强则国强——试论“强化体育课和课外锻炼”的价值研究[J].当代教育实践与教学研究,2016(3).
- [12]乔玉成.青少年锻炼习惯的养成机制及影响因素[J].体育学刊,2011(5).
- [13]陈凤莲.论如何培养学生终身体育锻炼意识与习惯[J].河北师范大学学报,1996(12).

[责任编辑 杜建立]

作者简介:王晓屹(1993.12—),女,汉族,河北保定人,研究方向:体育教育训练学。