

会看的看门道(六): 看课与分析放松活动

于素梅 (中央教育科学研究所, 100088)

放松活动是体育课中必不可少的部分,

有效的放松活动能够达到放松身心的目的。新课改后,有些体育课上的放松活动无论是在形式上,还是在内容上均发生了一定的变化,内容更加丰富了,形式也更加多样了,但有些一线教师看到这些丰富多样的放松活动后产生了一些困惑,放松活动究竟应该活动什么?如何活动才是有效的?新课改后的放松活动所发生的变化哪些是必要的,哪些是可有可无的?本研究主要对新课改后的体育课放松活动的诸多变化进行回顾,从多个维度对有效的放松活动进行定位,并对看课分析放松活动的切入点进行了阐述,最后就存在一定问题的放松活动案例进行分析,旨在为一线教师提供有益参考。

一、新课改后的体育课放松活动的诸多变化

1. 多了什么

新课改后,放松活动发生的最大改变就是音乐的运用增多了,形式更加多样了,内容更加丰富了。新课改前,我们能够看到的放松活动大都是简单地抖抖胳膊伸伸腿,或是任课教师在喊着节拍的情况下带领学生跳“阿细跳月”等简单舞蹈。而新课改后,体育课上的放松活动尤其是观摩课、评优课等非常态课堂上,越来越多的教师将音乐引入了课堂,而且从内容上不但有身体肌肉、关节、韧带的放松,并多了心理的放松活动,从而使学生身心疲劳都得到了缓解。形式上的多样性突出表现在有些课上增加了情景放松,即任课教师设置了一定的情景,打破了过去单一形式的肢体运动放松法,情景化的放松活动形式的引入,能够在一定程度上激发学生参与放松活动的兴趣、热情,从而提高放松的效果。

2. 少了什么

新课改后,无放松活动或放松活动的应付现象减少了,大部分体育课对放松活动都较为重视,不但放松活动的时间能够得以保证,而且在教师的引导下学生参与放松活动的积极性也大为提高了。

3. 变了什么

新课改前后,在放松活动方面所发生的变化,最为突出的是教师对放松活动的重视程度,也就是说观念发生了较大的变化。而思想观念上的变化,决定了内容形式上的改变,进而也就能获得较好的放松效果。

二、有效放松活动的多维度定位

目前,几乎所有的体育教师都会认识到放松活动是不可缺少的,但至于原因却并非所有的人都能有一个较为清晰的认识,在此,从结构、功能、内容、组织等多个视角对有效放松活动进行分析,以便于更好地、全面地了解放松活动必不可少的缘由。

1. 从结构定位

大家熟知的体育课的结构,可以根据活动内容划分为准备部分、基本部分和结束部分,每一个部分都有其核心内容,其中,结束部分是以放松活动为重点。之所以在结束部分安排放松活动,主要依据是人体生理机能的变化规律。因此,就整体结构而言,结束部分的放松活动是必不可少的,缺少放松活动的结束部分是不完整的,缺少放松活动的体育课是不科学的。放松活动作为结束部分的重要组成部分,是构成一堂完整体育课的重要环节,它与准备部分的准备活动、基本部分的运动技术学习等共同构成体育课的核心结构。

2. 从功能定位

体育课从健康角度看,它能够起到增强学生体质,增进学生健康的作用;从技能角度看,掌握用于终生参与体育锻炼的运动技能,这是体育课整体功能的体现,体育课所能发挥的这些功能都毋庸置疑。而放松活动作为体育课内容的重要组成部分,有效的放松活动不仅有利于学生在基本部分学习过程中产生的身心疲劳得以有效缓解,更好地促进学生的健康,而且就运动技术的学习而言,充分的、有针对性的放松,也更有利于运动技术的学习和掌握。通过放松活动,肌肉关节的运动更加灵活,没有疲劳感的上下肢体的配合会更加协调,无形中也就不利于缩短运动技术学

习的过程,促进运动技能的掌握。

3. 从内容定位

体育课中的放松活动内容不但有徒手放松操、四肢部位等肌肉的放松练习,而且有意念放松的内容。这些内容尽管并非是体育课最核心的内容,但是,它如同准备活动内容一样,同样起到关键性作用。与准备活动的内容选择一样,需要考虑对便于基本部分运动技术学习的服务性作用。准备部分内容的服务性,有助于基本部分安全有效地学习;结束部分内容同样能为基本部分内容的学习做好有效修复作用。如基本部分主要是耐久跑,在结束部分做放松活动时,放松活动的内容就不能简单地做徒手放松操,而是要有对腿部肌肉的特殊放松活动,尤其是一些静力牵拉活动,可促进肌纤维恢复有序排列。专门的放松活动内容的有无,与专门的准备活动一样重要。由此可见,放松活动从内容上看,是体育课必不可少的。

4. 从组织定位

放松活动在整个体育课组织活动中也是一个关键环节,在组织方法上是以教师引导下的学生自主练习为主,其组织形式与准备部分的专门性准备活动较为相似,是组织学生针对身体某一部位或多个部位甚至全身进行的一种特殊放松形式。由于时间的长短受课堂总时间的限制,因此,组织放松活动的时间不可能太长;但由于运动技术学习有可能导致不同程度的身心疲劳,因此,组织放松活动的时间也不能太短。基于此,既要达到一定的放松目的和发挥其作用,又要不占用过多的时间,使其恰到好处,所以,在组织方面要求结束部分分秒必争,教师应避免过多地讲解;小结内容要精辟,避免出现结束部分无谓的时间浪费。

三、看放松活动的切入视角与方法

看体育课有若干个视角,就体育课的重要组成部分放松活动来讲,要想在看课过程中获得更多更大的收获,不但要求能够从多

个视角切入,而且在每一个视角下看放松活动的时候还需要掌握一定的方法与技巧。

1.从内容切入

看课的时候,就放松活动的内容而言,选择的是什么样的放松活动内容?有没有针对性的放松活动内容?这些内容对学生身心的放松是否具有全面性等等,这些问题都是看放松活动时首先要考虑的问题,如果内容安排不当,难以达到良好的放松效果。在看课过程中,既要能够记录,更要能够同时或在课后做出较为准确的判断。需要及时记录每一项内容,如果教师仅仅在放松活动安排了一套普通的徒手放松操,可记录“这套操有几节?每一节主要放松的哪些肌肉关节?每一节是否都是必须的?有无更好的放松方法被编入该套操中?”因此,从内容切入看体育课的放松活动时,要能够看出具体放松内容的有无、什么、多少、适宜性等方面的问题。内容分析得越全面具体,看课的收获越大,同时,对自我专业化水平的提高也将会更加有利。

2.从时间切入

放松活动的时间与内容有着必然的联系,是否安排有放松活动的内容,决定着是否在一节体育课上分配有放松活动的时间,如果没有内容显然不具有放松活动的时间分配;如果有放松活动的内容,无论是多还是少,无论是适宜还是不适宜,都将会占用一定的时间。因此,在体育课上重点看放松活动时,要能够事先准备好秒表,既要记录结束部分的总时间,甚至是体育课总时间及各部分的时间分配,更要准确记录教师组织学生放松的时间。有了时间的记录,就能够分析有效放松活动时间安排的合理性。对于体育课教学而言,放松活动是必不可少的,放松活动的时间长短应根据基本部分内容的学习而定,而不是绝对统一的时间长度,基本部分练习的量与强度决定了放松活动的内容选择与时间控制。

3.从方式切入

对于体育课上放松活动的方式,不同的教师会有不同的选择,同时,依据教学内容的不同,放松活动的方式也会有一定的差异性。看课时,就放松活动的方式而言,要首先能够看出,采取的是什么方式?是学生自由式的还是全班集中式的?有无教师参与放松活动练习之中?学生在不同方式的放松活

动之中会有哪些表现?能否看出学生在不同方式放松活动中的倾向性,是有效组织放松活动所不可忽视的看课环节。以学生在各种方式的放松活动中的表现为依据,将有利于教师调整和完善放松活动的组织。基于此,看放松活动时不但要准确记录内容与时间安排,准确把握放松活动的方式也是不容忽视的。

4.从效果切入

一节体育课,任课教师所安排的放松活动内容是否具有针对性,时间分配是否合理,组织方式是否得当等都决定着放松活动所能达到的效果。效果其实是对放松活动安排结果的一种有价值的判断,但是,判断放松活动的效果,要比单纯地记录内容、时间、方式更加复杂,同时需要教师有一定的分析和判断能力,既要有简单的判断,又要具备综合判断能力,而且对效果的判断要客观和具有整体性把握。对效果的评判要求具有全局性,即将放松活动放在整堂课之中来看,它的科学性、合理性只有放在整个课堂之中,才能突显其价值的有无与高低。一个有效的放松活动,在某一节课中可能是有效的,但放在另一节课中不一定如此,因此,判断放松活动的效果要因课而异。此外,关键的问题在于,应将主观判断与客观判断结合起来综合评判放松活动的效果,即能够通过定性、定量相结合的方式最终做出判断,如看学生的精神状况、面色与面部表情,让学生自测脉搏与课前或课中对比,让学生评估身心自我感觉等多种方式;也可采取课上课下相结合的方式,如通过学生体育课后的表现及学习其他学科时的状态来反馈体育课上是否得到了有效放松。

5.从问题切入

体育课上安排的是否是有问题的放松活动,看课者要能够具有判断和分析能力。有无问题?有什么样的问题?有多少问题?问题是否能够得以解决?如何解决等一系列的问题,都需要看课者在看课过程中能够及时地把握。但如何发现问题并能准确地分析问题产生的根源,是看课者应该具备的看课技能技巧。就准备活动的问题而言,不能脱离具体的内容、时间、方式等,而且还要能够看出,是教师的问题、学生的问题,还是场地器材的问题等。如果说是内容选择、时间分配上的问

题,可以说很大程度上都是教师的责任占据比例最大,因为,体育教学经验告诉我们,学生对放松活动内容的选择和时间的安排上是缺乏支配能力的,大多数体育课的放松活动都是由教师引导、学生被动参与的结果。如果教师进行了精心的组织和安排,依然达不到一定的效果,就要看学生的参与情况,看学生是否发挥了积极能动性,这些可以通过观察学生在放松活动中的行为表现做出判断。如果是因为客观条件的限制,教师在选择放松活动内容与方式时就要灵活掌握。因此,对有无问题的放松活动的判断要对象明确、方法得当、评判客观。

6.从亮点切入

与问题相对应的就是亮点了,就体育课放松活动而言,任课教师对放松活动的安排有无亮点?有什么样的亮点?教师如何设计的?如何组织的?在看放松活动时,尽管只是几分钟的时间,有无让你眼前一亮的感觉,是判断有无亮点的最首要判断,尽管只是一种主观的初始判断,这种感觉也是极其重要的。当然,要实现对放松活动亮点的更加准确的判断,也要能够做到主客观的有机结合,即教师设计的放松活动内容与形式是否具有创意?学生在放松活动中有无突出的表现?如,更多学生的面部流露出自信、喜悦,甚至成就感,这样的放松活动一方面有可能说明学生在本次课上有一个愉快的经历,另一方面还能够表明学生对放松活动本身的高度认同。

综合以上情况可以看出,要想能够通过看课了解更多的信息和获得更多的启示,需从多个角度切入对体育课或体育课的某一部分、某一个环节做出更加准确的判断。当然,就放松活动而言,也同样如此,有时需要对放松活动某一方面进行把握的时候,如单纯要了解放松活动的内容选择合理性问题,看课者不但需要看某一节课的放松活动内容,更要看多节课的放松活动内容,通过纵向和横向的比较与分析,综合判断内容的选择是否合理,以及不同的运动技术学习需要选配什么样的放松活动才最能发挥其效能。

四、放松活动问题课例分析

存在一定问题的放松活动,由于产生某

让冰冷的美丽变成火热的思考

——河南省普通高中体育骨干教师高级研修班培训总结与反思

刘俊凯¹ 赵超君² 王玮³

(1.河南省基础教育教学研究室, 450016; 2.河南省开封市基础教育教学研究室, 475004; 3.河南省开封高中, 475004)

河南省自2008年秋进入普通高中课程改革,至今已走完了三年的历程。为了继续培养一批具有现代教育理念、较高专业素养、较强教育科研能力、适应课程改革发展需求的骨干教师,打造高水平的教师队伍,河南省教育厅于2011年7月举办了普通高中新课程骨干教师高级研修班。作为本轮培训对象14个学科之一的体育与健康学科,在培训内容和形式上大胆革新,不断进取,把接受现代教育理念和提升体育专业素养相结合,把先进的教学理论和具体教学实践相结合,注重教师教学反思能力的提高,强调运用理论知识指导教学实践,收到了良好的培训效果,也引发了笔者的深入反思。

一、体育教师培训存在的问题与改进

体育教师是体育与健康课程改革的主力军,体育教师队伍的整体专业水平在很大

程度上决定着体育课改的成败。培养一批高水平的骨干教师队伍,发挥他们在体育课程改革中的引领和辐射作用,对于体育课程改革的健康运行和深入发展具有重要意义。因此,骨干体育教师的培训一直是课改的重点工作之一。但从基层体育教师反映的情况来看,有些培训不同程度地存在一些急需改进的问题。如,培训时间短暂、蜻蜓点水,很难产生明显效果;教学技能训练和课改理论学习互不相干,先进的课改理论和具体教学实践缺少融合,培训效果难遂人愿;培训形式单一,参训教师听得多,看得多,动脑少,动手少,思维投入不足,思想触动不大等等。

笔者认为,由于我国经济和教育发展不平衡,地区之间、学校之间的体育资源状况千差万别,所以,各地各校都必须从实际出发,坚持体育课改校本化实施的道路。而校本化实施的关键在于体育教师的责任感和专业

化,在于体育教师是否具备因地制宜推进课改的能力和水平,是否具备教学反思的习惯与能力。因此,提升骨干体育教师的理论研修水平和教学反思能力,提高他们把理论运用于实践的能力,应成为高中骨干体育教师培训的侧重点,同时也是体育与健康课程改革深入发展的重中之重。

出于上述考虑,本次河南省骨干体育教师培训进行了大胆改进。培训分两个阶段进行。第一阶段在上海华东师大进行,旨在系统深入地学习教育教学理论知识,提高教育科研以及课程实施的能力,使参训教师的教育观念产生实质性突破。上海华东师大的教育专家们从基础教育改革、骨干教师成长、教师定位与专业素养、教师专业发展、教学方式改变、重建课堂文化、学生评价与创新能力培养、学习方式的变革等多个方面进行了系列讲座,他们的讲座幽默诙谐,深入浅出,实例丰富,理念先进,使教师

一问题的根源不同,其问题表现各异。下面就存在安全隐患的放松活动和内容形式安排不当的两个课例进行分析。

1.存在安全隐患的放松活动

这是一节小学的足球课,本次课上教师组织学生练习带球走,在结束部分组织学生分组做“抢坐足球”游戏作为放松活动。学生五人一组,围在中间放有四个足球的圆周外,当教师发出“开始”的口令后,学生按逆时针方向绕圆周慢跑,当听到“停”的口令后,大家抢坐在足球上,没有抢到的学生要接受两个俯卧撑的小惩罚,依此连续进行抢坐练习,大约3分钟后活动结束。该放松活动课例,之所以被作为问题课例来分析,主要原因是,一方面在游戏过程中有一名学重重地摔倒在地,教师走上前并扶起该生说道:“怎么摔倒了?”这样的事件发生应该说具有一定的必然性,而非绝对偶然,因为所安排的放松活动内容是不合理的,存在一定的安全隐患。另一

方面,几乎所有的任课教师都应该明确“在使用篮、排、足球进行教学时,禁止学生坐在球上”,否则违背了最起码的保护器材之要求,即便是在课上不发生意外,这样的放松活动依然是有问题的。

2.内容形式不当的放松活动

还有一节中学的体育课,该课任课教师依然是组织学生学足球,不同的是用脚背内侧踢球。在结束部分,教师组织学生“游览江山”,具体地讲,教师在课前准备好三幅名山画板,并放在操场的一片空地上;组织学生排成两路纵队,排头跟着教师带领全班学生小步跑去一幅一幅地游览,每到一处,教师就让学生停下来,并提问谁知道山的名字?还有哪些名胜古迹和历史典故?知道的学生举手回答,回答错了其他学生可以做补充,以此类推,三座名山游览完毕,本次课即为结束。从该课例中,丝毫没有看到学生是如何放松的,更谈不上放松的效果。这样的放松活动安排

无论从内容上还是从形式上来看都是不合理的,而且教师在课前还会浪费大量的时间做准备工作,这显然是徒劳的。本课例被列为问题课例也是显而易见的,这样的课例,几乎所有的看课者都能够看出其问题所在,这样的课例,明显表现出新课改后有些教师对课改创新教学理解存在一定的偏差,也可以称其为创新过度,因此,体育课放松活动的内容选择要具有针对性,要考虑其实效性,而不能单纯为追求创新而创新。创新与否的前提要考虑该不该创新,该有什么样的创新,而不能仅仅是追求形式上的创新。



作者简介:

于素梅,博士,副教授。主要研究领域:学校体育学、体育教学论、体育社会学。曾编写并出版专业论著《体育学法论》、《小学体育课游戏创编与教学设计》、《新课标中学体育与健康课教学指导》等23部;并主持完成《改革开放三十年中国农村学校体育发展研究》、《河南省农村中学体育与健康课程实施方案研究》等各级课题共13项。