

• 学校体育 •

## 核心素养培育背景下“乐动会”体育课堂教学方式

于素梅

(中国教育科学研究院, 北京 100088)

**摘 要:** 运用文献研究、课堂观察、逻辑分析等方法探讨贯彻落实核心素养培育的“乐动会”体育课堂教学方式, 重点阐述了“乐动会”体育课堂教学方式创设的必要性、完整性和多元性。研究表明: 现有的教学观念和方式难以满足学生学习的新需求, 单一的评价方式也难以让学生产生新的学习动力。创设“乐动会”体育课堂, 需要充分考虑被动变主动、教学变学导、单一变综合三大转变。“乐动会”体育课堂提倡的是新快乐体育教学方式、智能化体育教学方式和整合式体育教学方式。新的教学方式有利于广大一线教师更好地把握体育课堂的实效性。

**关 键 词:** 学校体育; “乐动会”体育课堂; 教学方式; 核心素养

**中图分类号:** G807    **文献标志码:** A    **文章编号:** 1006-7116(2018)03-0074-05

### A way of HSA physical education classroom teaching under the background of core attainment cultivation

YU Su-mei

(National Institute of Educational Sciences, Beijing 100088, China)

**Abstract:** By applying such methods as literature study, classroom observation and logic analysis etc, the author probed into a way of HSA physical education classroom teaching for implementing core attainment cultivation, mainly expatiated on the necessity, integrity and diversity of the establishment of the way of HSA physical education classroom teaching. This research shows that it is difficult for the traditional ways and conceptions of teaching to meet students' new needs for learning, and that it is also difficult for a single way of evaluation to let students produce new motives for learning. For establishing HSA physical education classrooms, we should fully consider such three major changes as changing passiveness into initiative, changing teaching into learning guidance, and changing singleness into comprehensiveness. What a HSA physical education classroom advocates is a new and happy way of physical education teaching, an intelligent way of physical education teaching, also an integrated way of physical education teaching. The new way of teaching is conducive to the vast majority of frontline teachers grasping the effectiveness of physical education classrooms better.

**Key words:** school physical education; HSA physical education classrooms; way of teaching; core attainment

核心素养培育背景下的“乐动会”体育课堂需要教学方式上有新的变化。如何从态度上转变过去被动学习的局面, 由被动变主动; 如何从程序上改变过去传习的模式, 由教学变学导; 如何从评价上调整过去对结果的评判, 由单一变综合以及新的教学方式能带来什么效果? 这些都是本研究探讨的主要问题。

### 1 创设“乐动会”体育课堂教学方式的必要性

长期以来, 体育教学方式一直是体育教育界关注的核心问题, 因为学习效果的好坏与教学方式息息相关。过去体育课堂多采用传习式教学。自2001年义务教育体育与健康课程标准颁布实施以来, 自主学习、合作学习、探究学习3种学习方式逐渐被人们所认知和不断尝试, 但实际效果差强人意。有的对传统教学

收稿日期: 2018-04-10

基金项目: 全国教育科学规划项目(国家一般)(BLA160067)。

作者简介: 于素梅(1969-), 女, 研究员, 博士, 研究方向: 学校体育, 体育教学。E-mail: zkysm2004@126.com

方式全盘否定,单纯追求现代新方式;有的片面理解现代方式,走向形式化误区,影响教学的实效性。究其原因,主要是未能抓住最根本的学生对学习的新需求。当我们“以学定教”,站在学生学的角度去考虑教师教的时候,不仅教师教的方式可能会发生根本性转变,学生的学习方式也会随之发生变化。

### 1.1 现有教学方式难以满足学生学习新需求

无论是过去还是现在,学生的学习并非都是按照教师提前设定好的学习内容和方式进行,而是要追求基于自身发展情况的适当有自主和有差异的带有一定个性化的学习。然而,无论是传统方式,还是现在的自主、合作、探究式,都尚未充分体现让学生适当有自主的个性化学习,甚至有的还出现将自主当自由、将合作当分组、将探究当讨论的错误理解与不当运用,这种较为表面化的认识很难满足学生的学习需求。因此,创设体育学习新方式十分必要。

### 1.2 被动接受学习难以激发体育学习情趣

从学生学而言,学生的体育学习方式对体育情趣有直接的影响,而学习效果也与有无情趣直接相关,这种连环效应其“根”在“方式”,其“果”在“实效”。过去被动接受式学习很难激发起学生对学习的兴致,学生难以在学习中有兴奋之感,兴趣也难以产生。情趣不完全等同于兴趣,它高于兴趣且有指向性。即当学生对体育学习有情趣的时候,学生或许会在学习中积极地练习,甚至愿意克服一切困难投入到学习之中。那么,什么样的学习方式才能激起学生的情趣呢?自然是新颖的,且对学生最适宜的,也是恰到好处有利于达成目标的学习。从教师的教而言,要想能够激发学生的体育学习情趣,在体育课堂体现乐、动、会的前提下,课堂教学创设新的方式十分关键。

### 1.3 单一维度评价难以激发体育学习新动力

体育教学评价多集中在对学生体育学习的评价上,对学生体育学习的评价不仅是对学习结果的检验,要能通过评价激励学生更好地、更积极地学习,即激发新的学习动力。但长期以来并未充分得到体现。第一,单纯评价知识技能掌握情况,那些虽有进步但并没有达到及格或理想成绩的学生,学习的积极性、主动性就会受到影响。如果有对学生进步幅度的评价就会更为客观和合理。第二,忽略体育精神尤其是不重视良好体育情感与品格形成的评价,不符合核心素养培育的总体效果的评价。从核心素养的角度来看,由于素养由知识、能力和态度3个核心要素组成<sup>[9]</sup>,因此,围绕有利于促进核心素养的培育,评价不能忽略全面性,要有对体育与健康知识掌握程度的评价,又要有对学生通过学习掌握的运动能力的评价,还要有对体

育精神的评价。第三,单纯的教师评价,学生多是被动接受评价,教师的评价无论多么客观、公平也仅仅是站在教师的角度,而未能充分调动学生反思自我、了解进步幅度、明确今后努力方向的更精准评价。创设以学生评价视角的新方式,一定程度上可以让学生形成满足内在发展需求的新的学习动力。

## 2 “乐动会”体育课堂教学方式的完整性

“乐动会”体育课堂教学方式的创设十分必要,但更要完整。其完整性表现在从态度的转变,到程序的把握,再到评价的调整等都不容忽视。也就是说,从思想上、行动上、结果的把握上都要做系统创设。

### 2.1 被动变主动:态度上转变被动学习局面

“乐动会”体育课堂如何让学生能够转变体育学习态度,从被动转为主动,这需要新的学习方式的创建。

第一,需要分析被动学习与主动学习的本质区别。被动学习的主要特征是相对机械的、受他人支配的,有的甚至是不情愿的学习。学生处于被动学习状态时缺乏学习的热情和参与度。这样的学习是低效的、速度缓慢的、气氛沉闷的等。而主动学习的重要特征是相对灵活的、自己可控制的、较情愿的学习。学生处于主动学习状态时会充满学习热情和较高的参与度。这样的学习所能达到的可能是高效的、速度较快的、气氛活跃的结果等。

第二,在考虑如何将被动转向主动之前,要弄清乐、动、会3个核心要素在教学中的把握的关键。一是乐的程度的把握,摆脱浅层次的、轻微的或简单体验式的乐,要有深层的、浓厚的、享受式的乐。快乐的幸福体验,学生甚至会忘我地参与其中。如果学生能够有这样的感受,基本上都能主动地参与。二是动的“热度”的把握,即积极性的体现,最基本的是学生没有主动偷懒现象,跟着课堂节奏完成了各项练习。但这只是对动的最低要求,还要呈现动的机会增多、时间稍长,能保证每个学生都“热了”,这也注重了学生的健康体能素质的动。动的科学适宜性也应有所呈现,如测得的练习密度、运动负荷是较为合理的。还有更高一层的对动的理解和把握,即体现动的全面性和自主性。具体表现在不仅动体,而且动脑;不仅运动,而且安全;不仅让我动,而且我要动;不仅我要动,而且我常动。后者是达到了学生根据自己学习基础和需要积极主动合理有效地动<sup>[2]</sup>。三是会的“效度”的把握。如果“乐”和“动”都是为“会”打基础、作保障的话,“会”能够让学生体验到成就感和获得感。就会而言,可将其划分为3个层级,一是“完成”的会,也算是保底的会,是基本上知道或能做出某技术

动作,或许还不够熟练、不够完整、不够精准、不够优美。二是“完整”的会,在技术动作的完整性上有所呈现,如能够完整地回答出某项技术是什么或如何做了;又如能够把某技术动作完整而正确地做下来,甚至知道应用的时机。三是“完美”的会,也可称为自如的会。这种会是达成了运动技能学习的最高目标,达到了优秀级别。一方面就做动作而言,是一种动力定型的状态;另一方面就“五会”<sup>[2]</sup>而言,是一种融会贯通,即“五会”的充分体现,能灵活地运用,能渗透做人道理等。

第三,如何才能提高主动性呢?一是引导树立自信,我能学、我能学会,甚至是我能学好。二是难度精准把握,过难的学不会,过易的无兴趣,度的把握是要在充分了解学情的基础上才能做到的。三是适当给予自主,造成学生被动学习的因素之一就是教师大包大揽式的教学,完全由教师控制,学生不动脑,学生无自主,被动的学习就会自然形成。当改变一种方式,把主动权适当交给学生,给学生有自主选择、合作完成、主动探究的机会,学生的主动学习就会逐步形成。四是及时对后进生进行鼓励,体育学习中有进步快的,也有进步慢的,还有难以看到进步的,甚至还有可能出现退步的。教师要及时对那些后进的学生给以更多的鼓励,树立他们的信心,指明努力方向等。当然,对于那些先进学生也要给予肯定,还要引导他们帮助同伴共同进步。

## 2.2 教学变学导:程序上改变过去传习模式

长期以来,体育课堂教学师生关系多保持在教师教与学生学的传习式教学范式。形式上在学,但真正的学没学不知道;方法上虽有不同,但真正的怎么学不明白;虽也有统一评价,但真正的会多少不清晰。为什么会提到“真正”的学,原因是某些学生的学习是形式化的、不准的、不够的。这集中反映在被动接受式学的弊端和突出问题。但并不能说先教后学与边教边学的程序是错误的,而只是容易出现学习中的被动、消极甚至偷懒现象。结果会造成学习的效率不高。

新时代信息技术在教育教学中不断涌现,一种新的教学方式“学导式”逐渐被人们认识、尝试、接受,即学生先学习,教师再指导或引导。这种方式的应用使师生在课堂上的角色、态度都发生了较大的转变。教师“教”的角色转变成了以“导”为主的角色,当然,依然是教师是主导、学生为主体的师生关系,当学生的主体地位得以充分体现时,教师的主导性可适当倾向于更多地引导和帮助学生。《义务教育体育与健康课程标准》(2011年版)中的课程基本理念第三点明确提出:“以学生的发展为中心,帮助学生学会体

育与健康学习”<sup>[1]</sup>。“以学生的发展为中心”意味着什么,教学要围绕学生的发展而开展,学生的主观能动性调动不够的话,学生的发展速度就会迟缓。假如学生在课堂上是被动接受式的学习,“以学生的发展为中心”就成了摆设。另外,“帮助学生学会体育与健康学习”中用的是“帮助”,意味着要以学生为主体,教师要在学生学习现有方法的基础上帮助学生纠正错误的学习方法,掌握更好的学习方法,从而更有利于提高学习效率。“乐动会”体育课堂需要“学导式”课堂教学方式,这种方式能够真正地体现出学生以主动参与而乐,因事先有体验而使学习中的“动”更为精准,其结果“会”的体现就变得更为充分。

“学导式”的典型代表——翻转课堂新方式逐步被人们认识。翻转课堂,把教与学的位置做了大幅度的调转。从以前教师主宰课堂转为学生成了课堂学习的主人。那么,是如何实现翻转的?翻转后的效果如何?要采用翻转,实现先学后导式的学习,教师需要提高哪方面的能力?这些都是未来必须要解决的关键性问题。其中有一个学习资源,被称作是“微课”,还有一个互动学习平台,叫做“互联网+微课”,师生通过这个平台实现微课的传输与学习的互动关系。据安徽省经开区张纪胜老师的观察研究发现,采用翻转课堂进行教学,其学习效果大为提高,出错率减少,成功速度和比率提升明显。微课制作,“素言体育”微信平台曾经做过专题讨论,是依据体育教学需要,围绕某个知识点或教学环节,以视频方式开发制作的完整教学资源,具有短、新、准、全等特点:“短”是时间短小,一般不超过5分钟;“新”是形式新颖,用视频呈现的新颖教学资源;“准”是指向明确,精准指向一个知识点或教学环节,体育与健康知识、运动技战术等都可作为知识点,组织游戏、体能素质练习等都可作为教学环节;“全”是内容完整,开发制作的是完整教学资源,如技术动作示范包括对技术的讲解、演示、观察法指导等。一线体育教师要掌握制作微课的方法与技巧,充分了解微课的应用。只有这样,“学导式”体育学习才能真正有效地用于体育课堂。

## 2.3 单一变综合:评价上调整过去单维评判

体育学习评价,新课程改革要求从形式上要做到过程性评价与终结性评价相结合,而终结性评价多集中在测评学生对运动技能的掌握,或者是通过测试学生的体质健康或体能素质发展水平衡量体育学习结果。而过程性评价多数是采取记录学生出勤情况、课堂表现,结合学习过程中的随堂测验等作为过程性评价的成绩。这样的评价一方面并不能完全衡量教学质量水平的高低,另一方面也未能体现出对学生学习积

极性的调动。因此,基于乐动会创设的多元评价方式,不仅能将过程性评价与终结性评价有机结合,而且还能更为全面地了解学生学习的实际效果。

第一,从乐动会3方面进行体育教学评价是一个多维度综合性评价,是将过程性评价与终结性评价有机整合的评价,能够较为全面地评价学习中的状态和学习结果,完全是对学生在学习过程中的真实感受与学习结果的评价。而且还是基于学生真实感受与学习效果的评价。这种多元式评价,从观念上是要消除只看结果、成绩的评价方式,将其转变为带有提高激励作用的评价。其中,“乐”体现的是幸福感,即评价体育运动给学生带来的幸福体验。“动”体现的是存在感,即评价学生在体育运动中的存在价值。“会”聚焦在获得感,是获得了什么或得到了哪些学习的满足。如会说了、会做了等都能让学生体验到较为明显的获得感。总之,乐、动、会是有幸福感、存在感和获得感的体验,当评价聚焦在这“三感”的时候就超越了原有评价的局限性,成为一种开放性、包容性、立体式的综合评价。这是对原有评价方式的一种超越,也是从学生的学习与发展的角度出发的更为精准的评价。

第二,从乐动会3方面进行体育教学评价是一个动态发展性评价,注重学习者的心理变化,能够了解从不乐到乐的过程中发生了什么?也就是说,能够了解学生是如何学习的,哪些内容、学习方式更适合于学生的学习和提高。就动而言,基于体育学科的特殊性,动既是一个行为,也是一个对心理和能力的考量。动的积极程度与是否有学习的动力有关,也与已有的运动习惯和性格特征有关。动中的各种表现,尤其是在学习中动脑、科学动体,甚至动的过程中对发生特殊情况的应对,能否在动中表现出能力和成绩的提升,即变化,以及投入情况都是对学习者的学习的一种很好的评判。会,更是动态发展过程中学习结果的显示。从不会到会,从会的不多到更多方面的会,从会知识技能到会实践应用,都能体现发展变化中学生学习的结果优劣。

第三,从乐动会3方面进行体育教学评价是一个现代式评价,注重信息技术的应用,能大大提高评价的科学性和客观性。如乐的评价,既可以沿用过去的主观判断式的评价,也可以通过各种识别系统建立智能评价体系。如乐与不乐的判断,可以采取表情识别、动作识别等看乐的程度。又如动的评价,可以人工记录练习时间计算练习密度,也可以通过智能化设备记录学生运动时间更为精准地计算各部分的密度和课的总练习密度,还可以借助可穿戴设备实时记录学生的心率变化和能量消耗情况,准确把握运动负荷,监控

课堂组织的合理性和有效性。对会的评价,在原有人工记录测得的时间、距离、高度等指标的基础上,也完全可以采用人工智能的仪器设备监测会与不会以及会的程度。也就是说,乐动会的评价能够借助于现代电子化仪器设备更为客观、准确地评判学习过程和学习结果。这也是未来教育发展的大趋势,也更能提升体育教育质量的提升精准做出判断和提供更有针对性的改进建议。

### 3 “乐动会”体育课堂教学方式的多元性

乐动会体育课堂教学方式的创设,要充分考虑新方式的实效性,不能只是停留在理念层面的设想;不仅要体现新颖性,更要凸显时代性;不仅要通过单一方式发挥作用,更要整合体育教学方式协同体现价值。

#### 3.1 新快乐体育教学方式使课堂变得更活跃

在20世纪80年代初期,我国从日本引入了“快乐体育”,曾掀起快乐体育热潮,但由于多数人对快乐体育的理解仅仅停留在“为乐而乐”上,后来快乐体育被异化,快乐体育课堂也曾被贴上“片面化”标签。“乐动会”体育课堂也强调“乐”,但这里的乐与以往“快乐体育”里的乐相比,有着更丰富的内涵、更深层的追求。除了在课堂上让学生体验快乐,更要能够让学生享受体育运动给他们带来的乐趣。既有暂时的兴趣激发,更有长久的兴趣维持。不再是简单的做个游戏,安排一场比赛的暂时的快乐体验,更注重学生内心的感受,如适当给学生自主,让他们可以根据自己的能力水平和运动基础等选择属于自己的练习形式或难度,学生会有感到满足或体验到进步。又由于几乎所有的运动项目各有不同的兴趣点,所以充分挖掘各项目的兴趣点,在课堂上适当安排与兴趣点关联的练习手段,学生或许会对所学项目很快产生兴趣,并积极投入到各项练习之中。这样的课堂与传统的整齐划一、一刀切式的课堂相比,显得更灵活。因此,基于“乐动会”体育课堂的新快乐体育教学方式体现的是深层的、持久的、全面的兴趣激发,注重以愉快的情绪获得知识技能,是对快乐的享受与拥有,而非单纯的一时的快乐体验。所以,新快乐体育教学方式的精髓把握在“寓教于乐”和“为学而乐”上。

#### 3.2 智能化体育教学方式使课堂变得更科学

长期以来,体育学科的科学性一直被一些人否定,在很多人眼里,体育就是蹦蹦跳跳,甚至有人认为体育就是带孩子们玩玩闹闹,不承认体育是一门具有一定科学性的学科。为什么科学性不被承认?体育学科与其他学科最大的区别是,体育学科知识是操作性知识,是要通过学生切身体验运动并多次练习后获得,但如何确定每一项练习的体验次数是最佳获得这一操

作性知识的次数?如何通过更先进的手段让学生把握练习的过程,并不断挑战自我有成功体验从而乐在其中?用什么方式衡量学生是否真正掌握了某项运动技能?能否摆脱主观臆断,用一种更合理、更智能的方式客观判断?假如,过去体育学科的科学性是通过一些数据来衡量的话,那也仅仅是停留在手动计时、计次的方式记录学生的练习密度和运动心率等,这种人工手动记录的方式势必存在一定的误差,有没有更智能化的工具准确记录体育教学中的各种数据变化?这些都是必须思考和探讨的问题。本研究试图尝试人工智能技术解决体育课堂教学中学生锻炼指标的科学性,通过比较精准的可穿戴设备记录学生的心率,发现异常心理提供安全教学指导;记录学生的有效练习密度而不是对预计练习密度的大致判断。所以,智能化体育教学方式的提出是乐动会中充分把握“动”的关键所在,也是解决科学的动、合理的动、有效的动的重要教学方式。只有动的得当了、适宜了,体育学科核心素养所要求的运动能力的获得或运动习惯的形成才有望得到实现。乐动会课堂智能化体育教学方式反映出如下特点:体现科学、更为便捷、把握精准、安全可靠。智能化体育教学方式一定程度上能够助力体育教师呈现高质量课堂,体育学科的科学性也会因智能化技术引入而增强,逐渐消除一些人对体育科学性的误解。

### 3.3 整合式体育教学方式使课堂变得更有效

随着体育新课程改革的不断推进,体育教学方式也发生着一定的变化,“乐动会”体育课堂的建构需要什么样的教学方式?传习、自主、合作、探究等教学方式能否满足乐动会课堂的要求?研究发现,除了需要传习与自主、合作、探究等传统与现代学习方式之间的适度调配,自主、合作、探究等现代学习方式的合理组合,更需要基于如何集中体现乐、动、会3个核心要素的整合方式。那么,“乐动会”体育课堂整合式体育教学方式注重整合什么?一是注重教学资源整合,体育课堂教学既是教师所要完成的工作任务,更是学生需要发挥主观能动性的学习过程。因此,充分体现乐、动、会,就必须将师生有用的教学资源进行整合。课堂上,除了按照教师事先准备的方式组织学生练习,发现学生好的练习方式也要及时采纳,将其整合在课堂教学之中,更好地突出教学的有效性。二是重视教学目标整合,几乎每个教师的教案中都有大约3个维度的教学目标,但具体教学中却缺乏一体化的目标实现,而是将其各自孤立起来,《普通高中体育与健康课程标准》(2017年版)中提出“确保体育与健

康课的运动负荷,每节课最好安排10分钟左右的体能练习”<sup>[4]</sup>,等于把体能目标完全孤立于技能学习之外,有待商榷。还有就是,情感目标很少在课堂上落实,该目标的设置几乎成了摆设。体育学科要培养学生终身发展所需的体育与健康素养,不仅要适当的把核心素养各要素巧妙地融合到教学目标体系之中,更要在目标的具体落实上合理适度的整合。例如锻炼提高学生体能,可以通过强化运动技能学习时练习的量和强度,获得一举多得的效果。对学生的体育情感和体育品格的培育,在各种练习中注重引导和安排与之对应的练习,情感的达成就显得很自然。三是突出评价内容整合,评价的核心是看是否“会”了,乐动会中的“会”强调“五会”,即会说、会做、会用、会学、会做人。因此,整合评价内容就显得十分必要。不仅仅是看学生能不能用语言表达出所学技术的名称、方法和要领,看学生是否能够用身体展示出某项技术动作,更要注重是否会用、会学、会做人方面的评价。这些既是不可或缺的学习与运动能力的体现,更能把握育人的结果。总之,“乐动会”体育课堂,注重发挥师生的聪明才智,是“共创共享”的课堂;注重多维目标一体化实现,是“携手共进”的课堂;注重评价内容多元整合,是“全面育人”的课堂。

无论是教育的发展还是体育课程改革进一步深化,都会指向未来更加客观、便捷、科学、有效地学习,也势必会面临教学方式新的变革。“乐动会”体育课堂的提出,不仅标志着学科的进步,而且体现学科功能更为聚焦。“乐动会”体育课堂的提出,绝不是停留在理念层面上的时髦称谓,而是新、实、真地指导实践的综合体现。“乐动会”体育课堂的提出,必将带来教学方式的变革和更具实效性的结果,有利于打造以学生发展为中心的优质体育课堂。

### 参考文献:

- [1] 中华人民共和国教育部.义务教育体育与健康课程标准(2011年版)[M].北京:北京师范大学出版社,2012.
- [2] 于素梅.核心素养背景下“乐动会”体育课堂建构[J].体育学刊,2018,25(2):63-67.
- [3] 于素梅.中国学生体育学科核心素养框架体系建构[J].体育学刊,2017,24(4):5-9.
- [4] 中华人民共和国教育部.普通高中体育与健康课程标准(2017年版)[M].北京:人民教育出版社,2018.